

חוברת תרגול – מסילות אל הנפש: מידות, בחירה ואחריות

מהדורה למורה חנ"מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר מידות מרכזיות ואת רעיון שביל הזהב - לא מעט מדי ולא יותר מדי
- לתרגל הבחנה בין תירוץ לסיבה אמיתית, ובין דחף לבחירה מודעת
- לזהות מעגלי אחריות שונים ולתרגל לקיחת אחריות אישית
- לתרגל עין טובה, כבוד ואהבת הזולת, ולבטא הכרת טוב כלפי אנשים משמעותיים

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – פרק 1 • מהי מידה? כרטיסי מידות ושביל הזהב – התאמת מידות להגדרות

- 1 – ב (לראות את הטוב באנשים ולשמוח בהצלחתם)
- 2 – ג (לחכות ולהתמיד בלי לכעוס, גם כשלוקח זמן)
- 3 – ד (להעניק מזמני ומכוחותיי בלב שלם)
- 4 – א (לעשות את הנכון גם כשמפחדים)

חלק ב' – פרק 1 • מהי מידה? כרטיסי מידות ושביל הזהב – זיהוי ויישום

1. א – עין טובה
2. א – נתינה

חלק ג' – פרק 1 • מהי מידה? כרטיסי מידות ושביל הזהב – חשיבה וכתיבה

1. תשובה אישית הכוללת שם מידה והסבר אמיתי וענייני

חלק ד' – פרק 2 • בחירה: תירוץ, סיבה ודחף – מה למדנו

1. לא נכון – תירוץ נשמע כמו סיבה, אבל בעיקר עוזר לנו לא לנסות
2. נכון – זו בדיוק הדוגמה שהוזכרה בשיעור לסיבה אמיתית
3. נכון – זה הרעיון המרכזי של השיעור – תמיד נשאר מרחב בחירה

חלק ה' – פרק 2 • בחירה: תירוץ, סיבה ודחף – התאמה

- 1 – ג (משהו שבאמת חוסם אותי כרגע, כמו מחלה)
- 2 – א (משפט שנשמע כמו סיבה אבל מאפשר לא לנסות)
- 3 – ב (תגובה מיידית בלי לעצור ולחשוב)

חלק ו' – פרק 2 • בחירה: תירוץ, סיבה ודחף – חושבים לעומק

1. בהתחלה יש הקלה, אבל אחר כך לרוב מגיעה אכזבה או תחושה שלא התקדמנו

חלק ז' – פרק 3 • אחריות: המעגלים שלי – היכרות עם הרעיון

1. נכון – זו ההגדרה שלמדנו בשיעור על אחריות
2. לא נכון – אחריות היא לקיחת בעלות ותיקון, ולא רק תחושת אשמה
3. נכון – כך הציגה היחידה את שלושת המעגלים

חלק ח' – פרק 3 • אחריות: המעגלים שלי – לאיזה מעגל זה שייך?

- 1 – ג (כלפי הקהילה)
- 2 – א (כלפי הקרובים אליי)
- 3 – ב (כלפי עצמי)

חלק ט' – פרק 3 • אחריות: המעגלים שלי – מחשבה אישית

1. כל תשובה שמתארת פעולה כלפי עצמי - למשל להתכונן למבחן או לשמור על הבריאות שלי

חלק י' – פרק 4 • עין טובה, כבוד ואהבת הזולת – הכרת המושגים

1. ב – לחפש קודם את הטוב באנשים ובמצבים
2. ב – לא לפגוע באדם, במילים או במעשים

חלק י"א – פרק 4 • עין טובה, כבוד ואהבת הזולת – תרגול

1. לא נכון – עין טובה לא אומרת לוותר על גבולות כשמשהו באמת פוגע
2. נכון – בדיון על הסיפור מחפשים את רגעי חוסר הכבוד

חלק י"ב – פרק 4 • עין טובה, כבוד ואהבת הזולת – השלמת משפטים והתאמה

1. רעך
2. טובה

חלק י"ג – פרק 4 • עין טובה, כבוד ואהבת הזולת – התאמת מושגים

1 – ב (גבול – לא לפגוע באדם אחר)
2 – ד (פעולה – להיטיב ולחפש את טובת האחר)
3 – א (לחפש קודם את הטוב במצב או באדם)
4 – ג (לפרש מצב בחשדנות או בשלילה)

חלק י"ד – פרק 5 • הכרת הטוב וסיכום המסע – הבנה בסיסית

1. ב – לשים לב באמת למה שאחרים נתנו לי ולהחזיר במילה ובמעשה
2. ב – בן זומא

חלק ט"ו – פרק 5 • הכרת הטוב וסיכום המסע – נכון/לא נכון והשלמה

1. נכון – ההבדל ביניהם הוא איך כל אחד מהם מתייחס למה שקיבל, לא במה שקיבל בפועל
2. לא נכון – אפשר לכתוב תודה לכל אדם משמעותי - מבוגר, חבר או כל מי שעזר

חלק ט"ז – פרק 5 • הכרת הטוב וסיכום המסע – השלמת משפטים והתאמה

1. מאמץ

חלק י"ז – פרק 5 • הכרת הטוב וסיכום המסע – התאמה וסדר

1 – ג (מילה שנאמרת בלי מחשבה אמיתית)
2 – ד (לשים לב מה בדיוק קיבלתי וממי)
3 – א (לראות קודם את הטוב במצב או באדם)
4 – ב (נפתחת בסוף השנה עם המילה שנבחרה בספטמבר)

חלק י"ח – חזרה מסכמת – שאלות בחירה ממוספרות

1. א – סבלנות
2. א – מה קורה כשיש מעט מדי ומה כשיש יותר מדי ממידה
3. א – סיבה מסבירה את המצב, תירוץ עוצר אותי בתוכו

חלק י"ט – חזרה מסכמת – כתיבה ומחשבה

1. תשובה אישית – שם המידה והסבר קצר למה היא חשובה לתלמיד/ה
2. תשובה אישית – כוללת פירוט מעשה קונקרטי ולא רק 'תודה' כללית

כרטיס יציאה – מה לחפש

- התשובה מראה הבנה שמידה טובה יכולה להיות גם מוגזמת, ושיש איזון רצוי
- התשובה מבחינה בבירור בין הסבר שחוסם לבין קושי אמיתי, ולא רק חוזרת על ההגדרה מהחוברת
- התשובה כוללת מעגל ברור (עצמי, קרובים או קהילה) ופעולה מעשית וקטנה, לא כללית מדי

טיפים להפעלה:

- אפשר לחלק את החוברת לחמישה מפגשים קצרים, פרק אחד בכל פעם, בהתאם לקצב הכיתה
- לכיתות צעירות (ד-ו) מומלץ להוסיף ציור או משחק תפקידים במקום חלק מהכתיבה
- יש לאפשר תמיד בחירה אם לשתף תשובות אישיות בקול, ולהציע שיתוף בכתב בלבד למי שמעדיף
- אפשר לשלב חזרה בין הפרקים - למשל לחבר מידת אחריות מהתוכנית החודשית לדוגמה מכרטיסי המידות

חוברת תרגול – מסילות אל הנפש: מידות, בחירה ואחריות

מסילות אל הנפש – מסע של מידות, בחירה ואחריות

יסודי · חנ״מ

תוכן החוברת

1. פרק 1 – מהי מידה? כרטיסי מידות ושביל הזהב
2. פרק 2 – בחירה: תירוץ, סיבה ודחף
3. פרק 3 – אחריות: המעגלים שלי
4. פרק 4 – עין טובה, כבוד ואהבת הזולת
5. פרק 5 – הכרת הטוב וסיכום המסע

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוברת תרגול – מסילות אל הנפש: מידות, בחירה ואחריות

חוברת התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

בחוברת הזו תתרגלו צעד אחר צעד את המידות שפגשתם במסע - מידה אחת בכל פעם. אפשר לעבוד לבד, בזוגות או בקבוצה קטנה, ואין צורך לשתף דברים אישיים אם לא רוצים. בסוף כל פרק יש שאלה קטנה שעוזרת לבדוק מה הבנתם.

בנק מילים: רעך | מאמץ | טובה

1 חלק א' – פרק 1 • מהי מידה? כרטיסי מידות ושביל הזהב – התאמת מידות להגדרות

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. עין טובה	___	**א.** לעשות את הנכון גם כשמפחדים
2. סבלנות	___	**ב.** לראות את הטוב באנשים ולשמוח בהצלחתם
3. נתינה	___	**ג.** לחכות ולהתמיד בלי לכעוס, גם כשלוקח זמן
4. אומץ	___	**ד.** להעניק מזמני ומכוחותיי בלב שלם

2 חלק ב' – פרק 1 • מהי מידה? כרטיסי מידות ושביל הזהב – זיהוי ויישום

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איזו מידה מתארת שמחה בהצלחה של אחרים, בלי להשוות?

(א) עין טובה (ב) קנאה (ג) סבלנות

2. תלמיד שנשאר אחרי השיעור כדי לעזור בסידור הכיתה מדגים בעיקר איזו מידה?

א) נתינה ב) עצלנות ג) פחד

3 חלק ג׳ – פרק 1 • מהי מידה? כרטיסי מידות ושביל הזהב – חשיבה וכתיבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. בחרו מידה אחת מכרטיסי המידות שחשוב לכם לחזק, וכתבו למה דווקא היא.

4 חלק ד׳ – פרק 2 • בחירה: תירוץ, סיבה ודחף – מה למדנו

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	תירוץ הוא משפט שמסביר באמת למה אי אפשר לעשות משהו	☐	☐
2	סיבה אמיתית היא משהו שבאמת חוסם אותי כרגע, למשל מחלה	☐	☐
3	גם כשיש קושי אמיתי, עדיין נשארת לי בחירה לגבי הצעד הבא	☐	☐

5 חלק ה׳ – פרק 2 • בחירה: תירוץ, סיבה ודחף – התאמה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. סיבה אמיתית	___	**א.** משפט שנשמע כמו סיבה אבל מאפשר לא לנסות

2. תירוץ	___	**ב.** תגובה מיידית בלי לעצור ולחשוב
3. דחף	___	**ג.** משהו שבאמת חוסם אותי כרגע, כמו מחלה

6 חלק ו׳ – פרק 2 • בחירה: תירוץ, סיבה ודחף – חושבים לעומק

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. איך מרגישים בדרך כלל אחרי שמשתמשים בתירוץ, ולטווח ארוך?

7 חלק ז׳ – פרק 3 • אחריות: המעגלים שלי – היכרות עם הרעיון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	אחריות היא היכולת להגיד 'זה שלי' על מה שעשיתי	☐	☐
2	אשמה ואחריות הן בדיוק אותו דבר	☐	☐
3	יש שלושה מעגלי אחריות: כלפי עצמי, כלפי הקרובים אליי וכלפי הקהילה	☐	☐

8 חלק ח׳ – פרק 3 • אחריות: המעגלים שלי – לאיזה מעגל זה שייך?

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. כיסא הפוך שנשאר בכיתה בסוף היום	___	**א.** כלפי הקרובים אליי
2. הודעה פוגענית שהעברתי הלאה	___	**ב.** כלפי עצמי

3. שיעורי בית שלא הגשתי	___	**ג.** כלפי הקהילה

9 חלק ט׳ – פרק 3 • אחריות: המעגלים שלי – מחשבה אישית

ענו בקצרה.

1. כתבו דוגמה אחת למעגל האחריות כלפי עצמכם

_____

_____

_____

10 חלק י׳ – פרק 4 • עין טובה, כבוד ואהבת הזולת – הכרת המושגים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. עין טובה פירושה בעיקר...

(א) להתעלם מכל בעיה (ב) לחפש קודם את הטוב באנשים ובמצבים

(ג) לדבר רק על עצמי

2. כבוד בין אנשים הוא בעיקר...

(א) לתת מתנות (ב) לא לפגוע באדם, במילים או במעשים (ג) לדבר בקול רם

11 חלק י״א – פרק 4 • עין טובה, כבוד ואהבת הזולת – תרגול

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עין טובה אומרת לוותר על גבולות גם כשמשהו באמת פוגע בי	☐	☐
2	בסיפור הקבוצה שנפתחה מחדש היו רגעים של חוסר כבוד בין החברים	☐	☐

12 חלק י״ב – פרק 4 • עין טובה, כבוד ואהבת הזולת – השלמת משפטים והתאמה

השלימו את המילה החסרה.

1. המשפט המוכר אומר: ואהבת ל_____ כמוך

2. בסיפור הכיסא הריק כל זוג כתב שני המשכים – אחד בעין צרה ואחד בעין

_____

13 חלק י״ג – פרק 4 • עין טובה, כבוד ואהבת הזולת – התאמת מושגים

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. כבוד	___	**א.** לחפש קודם את הטוב במצב או באדם
2. אהבת הזולת	___	**ב.** גבול – לא לפגוע באדם אחר
3. עין טובה	___	**ג.** לפרש מצב בחשדנות או בשלילה
4. עין צרה	___	**ד.** פעולה – להיטיב ולחפש את טובת האחר

14 חלק י״ד – פרק 5 • הכרת הטוב וסיכום המסע – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהי הכרת הטוב, לפי הרעיון הגדול של היחידה?

(א) לומר תודה בלי לחשוב על זה

(ב) לשים לב באמת למה שאחרים נתנו לי ולהחזיר במילה ובמעשה

(ג) לקבל מתנות מכל אחד

2. מי סיפר על ההבדל בין אורח טוב לאורח רע?

(א) הלל (ב) בן זומא (ג) רבי עקיבא

15 חלק ט״ו – פרק 5 • הכרת הטוב וסיכום המסע – נכון/לא נכון והשלמה

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	לפי בן זומא, האורח הטוב והאורח הרע קיבלו בדיוק אותה ארוחה, אבל הגיבו אחרת	☐	☐
2	אפשר להודות רק למי שהוא חבר קרוב מאוד	☐	☐

16 חלק ט״ז – פרק 5 • הכרת הטוב וסיכום המסע – השלמת משפטים והתאמה

השלימו את המילה החסרה.

1. מה שהופך תודה לחזקה הוא פירוט, השפעה, והכרה ב _____ של הנותן

17 חלק י״ז – פרק 5 • הכרת הטוב וסיכום המסע – התאמה וסדר

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. תודה אוטומטית	___	**א.** לראות קודם את הטוב במצב או באדם
2. הכרה אמיתית	___	**ב.** נפתחת בסוף השנה עם המילה שנבחרה בספטמבר
3. עין טובה	___	**ג.** מילה שנאמרת בלי מחשבה אמיתית
4. מעטפת המצפן	___	**ד.** לשים לב מה בדיוק קיבלתי וממי

18 חלק י״ח – חזרה מסכמת – שאלות בחירה ממוספרות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איזו מידה מתארת את היכולת לחכות ולהתמיד בלי לכעוס?

(א) סבלנות (ב) אומץ (ג) ענווה

2. כרטיסי המידות מראים גם את 'שביל הזהב'. מה זה מראה?

(א) מה קורה כשיש מעט מדי ומה כשיש יותר מדי ממידה

(ב) איזו מידה הכי יקרה במכירה (ג) מי המציא את המידה

3. מה ההבדל בין סיבה אמיתית לתירוץ?

(א) סיבה מסבירה את המצב, תירוץ עוצר אותי בתוכו (ב) תירוץ תמיד נכון וסיבה לא

(ג) אין הבדל ביניהם

19 חלק י"ט – חזרה מסכמת – כתיבה ומחשבה

ענו בקצרה.

1. בחרו מידה אחת מתוך 35 כרטיסי המידות שהייתם רוצים לחזק אצלכם. הסבירו למה בחרתם בה.

2. כתבו משפט תודה אחד למישהו שעזר לכם, וכללו בו פירוט של מה בדיוק הוא עשה עבורכם.

כרטיס יציאה

תני דוגמה למידה אחת ולשביל הזהב שלה - מה קורה כשיש ממנה מעט מדי, ומה כשיש יותר מדי

הסבירו בעצמכם מה ההבדל בין תירוץ לבין סיבה אמיתית, עם דוגמה משלכם

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀