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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

- 1 – ו (לראות את הטוב באנשים ולשמוח בהצלחתם)
- 2 – ג (לחכות ולהתמיד בלי לכעוס, גם כשלוקח זמן)
- 3 – ה (להעניק מזמני ומכוחותיי בלב שלם)
- 4 – א (לעשות את הנכון גם כשמפחדים)
- 5 – ד (להכיר ביכולותיי בלי להתנשא וללמוד מכל אדם)
- 6 – ב (לקחת בעלות על מעשיי ועל מה שהופקד בידיי)

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

1. א – עין טובה
2. א – נתינה
3. ב – גם במידה טובה אפשר להגזים, בכיוון אחד או בשני
4. א – נדיבות וטוב לב

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

1. תשובה אישית הכוללת שם מידה והסבר אמיתי וענייני
2. שתי דוגמאות מנוגדות סביב אותה מידה, למשל מעט מדי אומץ מול הרבה מדי אומץ שהופך לפזיזות
3. תשובה שמזהה שצריך לתעדף ולבחור מה חשוב יותר, ולא אפשר להתמקד בהכול בבת אחת

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
4. לא נכון – דחף הוא תגובה מיידית, ובחירה היא החלטה אחרי עצירה למחשבה

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

- 1 – ד (משהו שבאמת חוסם אותי כרגע, כמו מחלה)
- 2 – ה (משפט שנשמע כמו סיבה אבל מאפשר לא לנסות)
- 3 – ב (תגובה מיידית בלי לעצור ולחשוב)
- 4 – ג (החלטה מודעת אחרי שעצרתי לרגע לחשוב)
- 5 – א (ניסוח מחדש של תירוץ לצעד מעשי שאפשר לעשות)

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

1. לדוגמה: 'אין לי כוח ללמוד' הופך ל'אני מתחיל בעשר דקות של סיכום'
2. לדוגמה: אני עייף אחרי יום ארוך, אבל עדיין יכול לבחור לעשות קצת שיעורי בית במקום לוותר לגמרי
3. דחף הוא תגובה מהירה בלי מחשבה; בחירה היא החלטה אחרי שעצרתי וחשבתי מה אני באמת רוצה
4. 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
4. לא נכון – אפשר לענות גם 'של כולנו'

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

- 1 – ב (כלפי הקהילה)
- 2 – ג (כלפי הקרובים אליי)
- 3 – א (כלפי עצמי)
- 4 – ה (כלפי הקהילה)
- 5 – ד (כלפי הקרובים אליי)

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

1. כל תשובה שמתארת פעולה כלפי עצמי - למשל להתכונן למבחן או לשמור על הבריאות שלי
2. כל תשובה שמתארת פעולה כלפי בן משפחה או חבר - למשל לעזור לאח בשיעורי בית
3. תשובה אישית - למשל כי קשה להודות בטעות או לקחת אחריות על תוצאה לא נעימה
4. תשובה אישית הכוללת פעולה ומעגל - עצמי, קרובים או קהילה

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
3. ב – לפעול ולהיטיב למען האחר

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
3. זכות

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

1. ג (גבול – לא לפגוע באדם אחר)
2. ד (פעולה – להיטיב ולחפש את טובת האחר)
3. ב (לחפש קודם את הטוב במצב או באדם)
4. א (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
3. א – מונים את כל האנשים שעזרו להם בבוקר

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
3. נכון – פירוט הוא אחד משלושת המרכיבים שהופכים תודה לחזקה יותר

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

1. מאמץ
2. התחזקה
3. טובה

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

1 – ב (מילה שנאמרת בלי מחשבה אמיתית)
2 – א (לשים לב מה בדיוק קיבלתי וממי)
3 – ד (לראות קודם את הטוב במצב או באדם)
4 – ג (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
4. א – במרווח שבין מה שקורה לנו לבין מה שאנחנו עושים
5. א – שלושה
6. א – כבוד הוא לא לפגוע, אהבה היא לפעול ולהיטיב
7. א – לחפש הסבר טוב למעשה של מישהו
8. א – לפרט מה בדיוק נעשה ומה זה שינה לי

חלק י"ט – חזרה מסכמת – כתיבה ומחשבה

1. תשובה אישית – שם המידה והסבר קצר למה היא חשובה לתלמיד/ה
2. תשובה אישית – מתארת מצב, מזהה תירוץ אפשרי, ובוחרת בצעד אחריותי קטן ומעשי
3. 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 · רגיל

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 רגיל

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.

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.** לקחת בעלות על מעשיי ועל מה שהופקד בידיי
3. נתינה	____	**ג.** לחכות ולהתמיד בלי לכעוס, גם כשלוקח זמן
4. אומץ	____	**ד.** להכיר ביכולותיי בלי להתנשא וללמוד מכל אדם
5. ענווה	____	**ה.** להעניק מזמני ומכוחותיי בלב שלם
6. אחריות	____	**ו.** לראות את הטוב באנשים ולשמוח בהצלחתם

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 ד) אדישות

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

א) נתינה ב) עצלנות ג) פחד ד) קנאה

3. מה שביל הזהב מלמד אותנו על מידות?

א) תמיד כדאי לתת כמה שיותר ב) גם במידה טובה אפשר להגזים, בכיוון אחד או בשני

ג) מידות לא קשורות זו לזו ד) צריך לבחור מידה אחת בלבד לכל החיים

4. משל המלח (הקשור לשביל הזהב) שואל בעיקר על אילו מידות אפשר להגזים בהן?

א) נדיבות וטוב לב ב) עצלנות ג) פחד ד) קנאה

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.

2. בחרו מידה וכתבו דוגמה למצב של 'מעט מדי' ממנה ודוגמה למצב של 'יותר מדי' ממנה (שביל הזהב).

3. במכירה הפומבית אי אפשר לקנות את כל 35 המידות. הסבירו מה זה מלמד אותנו על בחירה בחיים.

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	☐	☐
4	דחף ובחירה הם בדיוק אותו הדבר	☐	☐

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

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

1. סיבה אמיתית	___	**א.** ניסוח מחדש של תירוץ לצעד מעשי שאפשר לעשות
2. תירוץ	___	**ב.** תגובה מיידית בלי לעצור ולחשוב
3. דחף	___	**ג.** החלטה מודעת אחרי שעצרתי לרגע לחשוב
4. בחירה	___	**ד.** משהו שבאמת חוסם אותי כרגע, כמו מחלה
5. משפט של כוח	___	**ה.** משפט שנשמע כמו סיבה אבל מאפשר לא לנסות

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

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו תירוץ אישי שאתם משתמשים בו לפעמים, ונסחו אותו מחדש כמשפט של כוח

2. תנו דוגמה למצב שיש בו גם קושי אמיתי וגם מקום לבחירה

3. מה ההבדל בין לפעול מתוך דחף לבין לפעול מתוך בחירה? הסבירו בשתי שורות

4. 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	☐	☐
4	במשחק 'של מי זה?' אפשר לענות רק 'שלי' או 'של מישהו אחר'	☐	☐

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 עצמי
2. הודעה פוגענית שהעברתי הלאה	___	**ב.** כלפי הקהילה
3. שיעורי בית שלא הגשתי	___	**ג.** כלפי הקרובים אליי
4. בקבוק ריק שהשארתי בחצר	___	**ד.** כלפי הקרובים אליי
5. להודות בטעות כלפי חבר שפגעתי בו	___	**ה.** כלפי הקהילה

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

ענו בקצרה.

1. כתבו דוגמה אחת למעגל האחריות כלפי עצמכם

2. כתבו דוגמה אחת למעגל האחריות כלפי הקרובים אליי

3. הסבירו במילים שלכם למה קשה לפעמים להגיד 'זה שלי' במקום 'זה לא שלי'

4. בחרו פעולה אחריותית אחת שתוכלו לתרגל השבוע, ולאיזה מעגל היא שייכת

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

ד) לפחד מכל דבר חדש

2. כבוד בין אנשים הוא בעיקר...

א) לתת מתנות ב) לא לפגוע באדם, במילים או במעשים ג) לדבר בקול רם ד) להסכים לכל דבר

3. אהבת הזולת, בשונה מכבוד, היא...

א) רק לא לפגוע ב) לפעול ולהיטיב למען האחר ג) לדבר יפה בלבד ד) לשתוק

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 _____

3. המשנה מלמדת: הוי דן את כל האדם לכף _____

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.** לפרש מצב בחשדנות או בשלילה
2. אהבת הזולת	___	**ב.** לחפש קודם את הטוב במצב או באדם
3. עין טובה	___	**ג.** גבול – לא לפגוע באדם אחר
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 (ד) לדאוג שכולם יגידו לי תודה

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

(א) הלל (ב) בן זומא (ג) רבי עקיבא (ד) משה רבנו

3. בפעילות 'מי עזר לי היום', מה התלמידים עושים?

(א) מונים את כל האנשים שעזרו להם בבוקר (ב) כותבים שיעורי בית (ג) משחקים משחק כדור

(ד) מציירים ציור

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	☐	☐
3	מכתב תודה חזק צריך לכלול פירוט מדויק של מה שקרה	☐	☐

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

2. בסיום מסע השנה כל תלמיד משלים את המשפט: 'המידה שהכי _____ אצלי השנה היא...'

3. הכרת הטוב קשורה למידה שנלמדה בנובמבר - עין _____

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

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 ד) יושר

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 ד) כמה כרטיסים יש בסך הכל

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

ד) תירוץ עוזר לי להתקדם קדימה

4. ביחידת הבחירה, היכן נמצאת הבחירה שלנו?

א) במרווח שבין מה שקורה לנו לבין מה שאנחנו עושים ב) רק בבוקר ג) רק בבית הספר

ד) במערכת השעות

5. כמה מעגלי אחריות נלמדים ביחידת האחריות?

א) שלושה ב) שניים ג) ארבעה ד) חמישה

6. מה ההבדל בין כבוד לבין אהבת הזולת?

א) כבוד הוא לא לפגוע, אהבה היא לפעול ולהיטיב ב) הם בדיוק אותו דבר ג) כבוד זה רק כלפי מבוגרים

ד) אהבה זה רק כלפי חברים קרובים

7. מה המשמעות של 'לדון לכף זכות'?

(א) לחפש הסבר טוב למעשה של מישהו (ב) להעניש מישהו על טעות (ג) להתעלם מהבעיה לגמרי

(ד) לכעוס על מי שטעה

8. מה הופך תודה ל'תודה חזקה' לפי יחידת הכרת הטוב?

(א) לפרט מה בדיוק נעשה ומה זה שינה לי (ב) להגיד תודה מהר ובקצרה

(ג) לכתוב תודה ארוכה מאוד בלי פרטים (ד) לא להגיד כלום ולשמור בלב

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. תארו מצב שבו אפשר לבחור בין תירוץ לבין צעד קטן של אחריות. מה הייתם בוחרים לעשות ולמה?

3. 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

כתבו מעגל אחריות אחד שאתם נמצאים בו, ופעולה קטנה שתעשו בו השבוע

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀