

📘

חוברת תרגול

💎 האוצר שבי – כוחות וחוסן אישי

מסלול: 🟣 חטיבה עליונה · רגיל

יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____

🧭 איך עובדים עם החוברת?

- 📖 קוראים את דף התזכורת.
- 🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים · 🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים · 🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים.
- 🔁 חזרה מסכמת ו־✅ בדיקה עצמית בסוף.
- 🎮 רוצים עוד? המשחקים באתר: otzar-hakochot-sheli.sites.tab.bot

📖 תזכורת – מה למדנו?

💎 מה זה כוח אישי? שש תיבות האוצר

- זה טבעי: את/ה עושה את זה בלי להתאמץ במיוחד, כמעט בלי לשים לב.
- זה ממלא: אחרי שהשתמשת בכוח הזה – יש לך יותר אנרגיה, לא פחות.
- אחרים רואים: חברים, משפחה או מורים כבר אמרו לך משהו כמו "את/ה תמיד...".
- חילקנו את הכוחות לשש "תיבות". אין תיבה טובה יותר מאחרת – כל כיתה צריכה את כולן.
- 💗 חמלה – רואה כשקשה למישהו ועושה משהו כדי להקל 👂 הקשבה – נותן/ת לאחר להרגיש שבאמת שומעים אותו 🎁 נדיבות – נותן/ת מזמנו/ה, מהידע ומהחפצים שלו/ה

🌧️ כוחות ברגעים קשים

- שלוש נשימות איטיות. לא מגיבים מיד.
- 🏷️ שמים שם לרגש
- "אני מאוכזב/ת", "אני כועס/ת", "אני מפחד/ת". רגש שיש לו שם – נרגע קצת.
- 💎 מחפשים כוח בתיבה
- "איזה כוח שלי יכול לעזור עכשיו?" – תקווה? הומור? התמדה? בקשת עזרה?

👀 לזהות כוחות אצל אחרים + תיבת האוצר

- כשאנחנו אומרים למישהו "ראיתי את הכוח שלך" – קורים שני דברים: הוא מגלה אוצר שאולי לא ידע עליו, ואנחנו מתאמנים לראות את הטוב. כך נבנית כיתה שבה כולם מרגישים שרואים אותם.
- " ר איתי שהצעת לחדשה לשבת לידך. זה א וצר של חמלה. בזכותך היא חייכה כל ההפסקה (ה שפעה)."
- "ראיתי שתיקנת את המצגת שלוש פעמים עד שיצא בדיוק כמו שרצית. זו התמדה, וזה עזר לכל הקבוצה."
- "כשכולם היו לחוצים לפני המבחן, הבדיחה שלך שחררה אותנו. יש לך הומור שמחבר."
- ר – ראיתי ש... מה בדיוק קרה? (מעשה, לא מראה חיצוני)

🗺️ מפת הכוחות שלי – כרטיס אישי להדפסה

- 🤔 מתלבטים? חשבו: על מה אנשים מודים לכם? מה אתם עושים "בלי לשים לב"? אפשר גם לשאול חבר/ה: "איזה כוח את/ה רואה בי?"
- 1️⃣ בחרו 3–5 כוחות שלכם (הקישו לבחירה; הקשה שנייה – ביטול):
- 💎 צרו את הכרטיס שלי 🖨️ הדפסת הכרטיס
- הראו את הכרטיס לבן/בת זוג בכיתה. האם הוא/היא היה/הייתה מוסיף/ה כוח?
- בחרו יום אחד השבוע שבו תשתמשו בכוח המוביל בכוונה – ורשמו מה קרה.

📅 מערכי שיעור – חט"ב וחטיבה עליונה

- שלושה מערכים של 45 דקות לכל שכבה. המסלול שבחרתם (חט"ב או חטיבה עליונה) קובע איזה מערך מוצג. בכל מערך: טקס פתיחה, גוף השיעור, תוצר וטקס סיום.
- פתיחה – "אבן החן של היום" (3 דק'): כל אחד/ת אומר/ת במילה אחת איזה כוח הביא/ה איתו/ה היום לכיתה. מותר "אני מעביר/ה".
- סיום – "מסירת האבן" (4 דק'): אבן/כדור קטן עובר מיד ליד. מי שמחזיק/ה אומר/ת משפט ר.א.ה קצר על מישהו בכיתה ומוסר/ת לו/לה את האבן. דואגים שכולם יקבלו.
- 🎯 מטרה: לזהות 3–5 כוחות אישיים ולהכיר את שש התיבות
- טקס "אבן החן של היום"

📽️ מצגת מאוירת להקרנה

- מצגת מאוירת להקרנה בכיתה – 11 שקופיות לכל שכבה. המסלול שבחרתם קובע איזו מצגת מוצגת. מעבר בחיצים במקלדת, החלקה במגע או הכפתורים. אפשר למסך מלא.
- 👆 החליקו או לחצו על החצים. במסך מלא – מקרינים לכיתה.
- לכל אחת ולכל אחד יש אוצר של כוחות. היום מתחילים לחפור!
- אדם הלך עד עיר רחוקה לחפש אוצר – וגילה שהוא חיכה לו בבית. 🗝️ הכוחות שלנו קרובים יותר ממה שנדמה.
- ✅ טבעי לי ⚡ נותן לי אנרגיה 👀 אחרים רואים אותו

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🔦 שיזוף כוחות – איזה כוח מסתתר במעשה?

✏️ כתבו ליד כל פריט את האות של בן הזוג המתאים.

פריט	האות	בן הזוג
1. בודק/ת שלושה מקורות לפני ששיתף/ה ידיעה	____	א. 🧭 מנהיגות
2. מארגן/ת את השכבה לאיסוף ציוד לנזקקים	____	ב. 👂 הקשבה
3. מפרגן/ת בכנות לחבר שקיבל את התפקיד שרצה	____	ג. 🧗 התמדה
4. ממשיך/ה ללמוד לבגרות למרות כמה ציונים נמוכים	____	ד. ⚖️ שיקול דעת
5. נשאר/ת להקשיב לחברה עד מאוחר בלי להסתכל בטלפון	____	ה. 🌅 תקווה
6. מתעקש/ת שגם הצד השני בוויכוח יקבל זמן שווה	____	ו. 🎨 יצירתיות
7. אחרי פרידה כואבת מתכנן/ת מה יעזור לו/ה להתאושש	____	ז. 🎁 נדיבות
8. מציע/ה פתרון מקורי לבעיה בתכנון הטיול	____	ח. 😄 הומור
9. מתנדב/ת קבוע במועדון לקשישים	____	ט. 🌾 ענווה
10. מוריד/ה את המתח בדיון בבדיחה שכולם צוחקים ממנה	____	י. 🟰 הגינות

תרגיל 2: ⚖️ מיון: מה באמת כוח?

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: עוזרת לכולם כל הזמן עד שאין לה רגע לעצמה · שוקלת כמה אפשרויות ואז מחליטה · לא אומרת כלום כשרואה עוול, כדי לא להסתבך · צוחק גם כשמישהו מספר על משהו כואב · אף פעם לא שם לב שמישהו לידו עצוב · אומרת לחברה את האמת על העבודה שלה, בעדינות ועם הצעה · מקלילה את האווירה בבדיחה כשמתאים · מוותרת על כל משימה ברגע שהיא קשה · עוזר לחברים וגם יודע לומר "לא" כשאין לו זמן · מתלבט כל כך הרבה שהוא אף פעם לא מחליט · מחליטה מיד בלי לחשוב על אף אחד · לומד ברצינות, אבל גם יוצא לפעמים עם חברים · לא ישן כבר שבוע בגלל פרויקט שהיה צריך להגיש בעוד חודש · אומר לכולם בדיוק מה הוא חושב עליהם, גם כשזה פוגע

✅ כוח במינון נכון	⚠️ כוח מוגזם	🔋 כוח חסר

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🃏 איזה כוח עוזר כאן? – קלפי תרחיש

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. לא התקבלת למגמה שרצית. איזה כוח יעזור לך לבנות תוכנית חלופית?

א. 🟰 הגינות ב. 🌅 תקווה ג. 😄 הומור ד. 🎁 נדיבות

2. את/ה עובד/ת על פרויקט עד שתיים בלילה כבר שבוע ולא מוותר/ת על שום פרט. איזה כוח כנראה "התנפח" כאן?

א. 👂 הקשבה ב. 🌾 ענווה ג. 🔍 סקרנות ד. 🧗 התמדה

3. חברה שואלת אם המצגת שלה טובה, והיא באמת חלשה. מה השילוב הנכון?

א. 🌾 ענווה בלבד ב. 🪞 יושר בלבד ג. 😄 הומור בלבד ד. 🪞 יושר + 💗 חמלה

4. את/ה גולל/ת ברשת ומרגיש/ה שכולם מצליחים יותר. איזה כוח יכול להחזיר פרופורציה?

א. 🙏 הכרת תודה ב. 🎨 יצירתיות ג. 🧭 מנהיגות ד. 🟰 הגינות

5. בקבוצת עבודה יש תלמיד שקט שאף אחד לא שואל לדעתו. מה הכוח שיכניס אותו?

א. 🟰 הגינות ב. 🌅 תקווה ג. 🦁 אומץ ד. 😄 הומור

6. חבר מספר לך בסוד שהוא חושב לפגוע בעצמו. מה הצעד הנכון?

א. 🪞 יושר: לשמור את הסוד כמו שהבטחת

ב. 🦁 אומץ: לפנות יחד עם החבר למבוגר/ת או ליועצת ג. 😄 הומור: לנסות לשמח אותו

ד. 🌱 סבלנות: לחכות שזה יעבור

7. ויכוח בכיתה על נושא רגיש מתחיל להתלהט. איזה כוח עוזר להוביל שיח מכבד?

א. 🙏 הכרת תודה ב. ⚖️ שיקול דעת ג. 🎁 נדיבות ד. 🧗 התמדה

8. זכית בתחרות ואת/ה רוצה לשתף בלי לפגוע בחברים שלא זכו. איזה כוח עוזר?

א. 🛑 שליטה עצמית ב. 🦁 אומץ ג. 🌾 ענווה ד. 🔍 סקרנות

9. אחרי ריב עם ההורים את/ה רוצה לטרוק דלת. איזה כוח עוזר לחזור לשיחה?

א. 🧭 מנהיגות ב. 😄 הומור ג. 🎨 יצירתיות ד. 🛑 שליטה עצמית

10. ארגון התרמה בשכבה תקוע כי אף אחד לא לוקח אחריות. איזה כוח נדרש?

א. 👂 הקשבה ב. 🧭 מנהיגות ג. 🌾 ענווה ד. 🙏 הכרת תודה

11. מישהי בכיתה עונה תמיד בבדיחות גם כשמדברים על דברים כואבים. איזה כוח כנראה במינון לא מתאים?

א. 🪞 יושר ב. ⚖️ שיקול דעת ג. 😄 הומור ד. 🌱 סבלנות

12. את/ה מתנדב/ת ותמיד אומר/ת "כן" לכל בקשה, עד שאין לך כוח לעצמך. מה חסר?

א. 🎁 עוד נדיבות ב. 😄 עוד הומור ג. ⚖️ שיקול דעת: לדעת לומר "לא" בנעימות

ד. 🧗 עוד התמדה

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

✏️ לכל שאלה כתובה התשובה הנכונה. הסבירו במשפט אחד או שניים למה היא נכונה.

1. לא התקבלת למגמה שרצית. איזה כוח יעזור לך לבנות תוכנית חלופית? ← התשובה: 🌅 תקווה. למה?

2. את/ה עובד/ת על פרויקט עד שתיים בלילה כבר שבוע ולא מוותר/ת על שום פרט. איזה כוח כנראה "התנפח" כאן? ← התשובה: 🧗 התמדה. למה?

3. חברה שואלת אם המצגת שלה טובה, והיא באמת חלשה. מה השילוב הנכון? ← התשובה: 🪞 יושר + 💗 חמלה. למה?

4. את/ה גולל/ת ברשת ומרגיש/ה שכולם מצליחים יותר. איזה כוח יכול להחזיר פרופורציה? ← התשובה: 🙏 הכרת תודה. למה?

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 💬 קלפי שיחה ודילמות

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (💎 זהות וכוחות) איזה כוח שלך התחזק בשנתיים האחרונות? מה חיזק אותו?

2. (💎 זהות וכוחות) האם יש כוח שאתה "מסתיר" ברשת – ולמה?

3. (⚖️ דילמות של מינון) מתי יושר הופך לחוסר רגישות? תנו דוגמה.

4. (⚖️ דילמות של מינון) האם אפשר להיות "יותר מדי" אמפתי? מה המחיר?

5. (👀 עדות על כוח) מי בחיים שלך ראה בך כוח שעוד לא ראית בעצמך?

6. (👀 עדות על כוח) על איזה מעשה קטן של מישהו היית רוצה להודות?

תרגיל 6: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. בחרו תרחיש אחד והסבירו מה יקרה אם נשתמש בכוח הנכון אבל בכמות מוגזמת.

2. כתבו תרחיש מקורי שבו נדרש שילוב של שני כוחות, והסבירו למה.

3. בחרו שני מעשים מהמשחק ונמקו: איזה מהם דורש יותר אומץ? למה?

4. בחרו כוח אחד שלכם ותארו איך הוא נראה במינון נכון, מוגזם וחסר.

5. בחרו קלף דילמה וכתבו פסקת עמדה מנומקת.

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. חבר מספר לך בסוד שהוא חושב לפגוע בעצמו. מה הצעד הנכון?

א. 😄 הומור: לנסות לשמח אותו ב. 🪞 יושר: לשמור את הסוד כמו שהבטחת

ג. 🌱 סבלנות: לחכות שזה יעבור ד. 🦁 אומץ: לפנות יחד עם החבר למבוגר/ת או ליועצת

2. אחרי ריב עם ההורים את/ה רוצה לטרוק דלת. איזה כוח עוזר לחזור לשיחה?

א. 🧭 מנהיגות ב. 🎨 יצירתיות ג. 🛑 שליטה עצמית ד. 😄 הומור

3. זכית בתחרות ואת/ה רוצה לשתף בלי לפגוע בחברים שלא זכו. איזה כוח עוזר?

א. 🛑 שליטה עצמית ב. 🦁 אומץ ג. 🔍 סקרנות ד. 🌾 ענווה

4. את/ה עובד/ת על פרויקט עד שתיים בלילה כבר שבוע ולא מוותר/ת על שום פרט. איזה כוח כנראה "התנפח" כאן?

א. 🔍 סקרנות ב. 🧗 התמדה ג. 👂 הקשבה ד. 🌾 ענווה

5. ארגון התרמה בשכבה תקוע כי אף אחד לא לוקח אחריות. איזה כוח נדרש?

א. 🌾 ענווה ב. 👂 הקשבה ג. 🧭 מנהיגות ד. 🙏 הכרת תודה

6. את/ה מתנדב/ת ותמיד אומר/ת "כן" לכל בקשה, עד שאין לך כוח לעצמך. מה חסר?

א. 😄 עוד הומור ב. 🎁 עוד נדיבות ג. 🧗 עוד התמדה

ד. ⚖️ שיקול דעת: לדעת לומר "לא" בנעימות

7. חברה שואלת אם המצגת שלה טובה, והיא באמת חלשה. מה השילוב הנכון?

א. 🌾 ענווה בלבד ב. 🪞 יושר + 💗 חמלה ג. 😄 הומור בלבד ד. 🪞 יושר בלבד

8. מישהי בכיתה עונה תמיד בבדיחות גם כשמדברים על דברים כואבים. איזה כוח כנראה במינון לא מתאים?

א. 🌱 סבלנות ב. 🪞 יושר ג. 😄 הומור ד. ⚖️ שיקול דעת

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. מוריד/ה את המתח בדיון בבדיחה שכולם צוחקים ממנה + 😄 הומור

2. בודק/ת שלושה מקורות לפני ששיתף/ה ידיעה + ⚖️ שיקול דעת

3. מתנדב/ת קבוע במועדון לקשישים + 🎁 נדיבות

4. נשאר/ת להקשיב לחברה עד מאוחר בלי להסתכל בטלפון + 👂 הקשבה

✅ בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

נושא	😀 אני יודע/ת	🙂 כמעט	🤔 צריך עוד תרגול
💎 מה זה כוח אישי? שש תיבות האוצר			
🌧️ כוחות ברגעים קשים			
👀 לזהות כוחות אצל אחרים + תיבת האוצר			
🗺️ מפת הכוחות שלי – כרטיס אישי להדפסה			
📅 מערכי שיעור – חט"ב וחטיבה עליונה			
📽️ מצגת מאוירת להקרנה			

💭 מה למדתי? מה עדיין קשה לי?

🔑 **מפתח תשובות למורה – חטיבה עליונה · רגיל**

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🔦 שיזוף כוחות – איזה כוח מסתתר במעשה?

פריט	האות	בן הזוג
1. בודק/ת שלושה מקורות לפני ששיתף/ה ידיעה	ד	א. 🧭 מנהיגות
2. מארגן/ת את השכבה לאיסוף ציוד לנזקקים	א	ב. 👂 הקשבה
3. מפרגן/ת בכנות לחבר שקיבל את התפקיד שרצה	ט	ג. 🧗 התמדה
4. ממשיך/ה ללמוד לבגרות למרות כמה ציונים נמוכים	ג	ד. ⚖️ שיקול דעת
5. נשאר/ת להקשיב לחברה עד מאוחר בלי להסתכל בטלפון	ב	ה. 🌅 תקווה
6. מתעקש/ת שגם הצד השני בוויכוח יקבל זמן שווה	י	ו. 🎨 יצירתיות
7. אחרי פרידה כואבת מתכנן/ת מה יעזור לו/ה להתאושש	ה	ז. 🎁 נדיבות
8. מציע/ה פתרון מקורי לבעיה בתכנון הטיול	ו	ח. 😄 הומור
9. מתנדב/ת קבוע במועדון לקשישים	ז	ט. 🌾 ענווה
10. מוריד/ה את המתח בדיון בבדיחה שכולם צוחקים ממנה	ח	י. 🟰 הגינות

תרגיל 2: ⚖️ מיון: מה באמת כוח?

✅ כוח במינון נכון	⚠️ כוח מוגזם	🔋 כוח חסר
שוקלת כמה אפשרויות ואז מחליטה	עוזרת לכולם כל הזמן עד שאין לה רגע לעצמה	לא אומרת כלום כשרואה עוול, כדי לא להסתבך
אומרת לחברה את האמת על העבודה שלה, בעדינות ועם הצעה	צוחק גם כשמישהו מספר על משהו כואב	אף פעם לא שם לב שמישהו לידו עצוב
מקלילה את האווירה בבדיחה כשמתאים	מתלבט כל כך הרבה שהוא אף פעם לא מחליט	מוותרת על כל משימה ברגע שהיא קשה
עוזר לחברים וגם יודע לומר "לא" כשאין לו זמן	לא ישן כבר שבוע בגלל פרויקט שהיה צריך להגיש בעוד חודש	מחליטה מיד בלי לחשוב על אף אחד
לומד ברצינות, אבל גם יוצא לפעמים עם חברים	אומר לכולם בדיוק מה הוא חושב עליהם, גם כשזה פוגע	

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🃏 איזה כוח עוזר כאן? – קלפי תרחיש

1. לא התקבלת למגמה שרצית. איזה כוח יעזור לך לבנות תוכנית חלופית?

✔ ב. 🌅 תקווה

2. את/ה עובד/ת על פרויקט עד שתיים בלילה כבר שבוע ולא מוותר/ת על שום פרט. איזה כוח כנראה "התנפח" כאן?

✔ ד. 🧗 התמדה

3. חברה שואלת אם המצגת שלה טובה, והיא באמת חלשה. מה השילוב הנכון?

✔ ד. 🪞 יושר + 💗 חמלה

4. את/ה גולל/ת ברשת ומרגיש/ה שכולם מצליחים יותר. איזה כוח יכול להחזיר פרופורציה?

✔ א. 🙏 הכרת תודה

5. בקבוצת עבודה יש תלמיד שקט שאף אחד לא שואל לדעתו. מה הכוח שיכניס אותו?

✔ א. 🟰 הגינות

6. חבר מספר לך בסוד שהוא חושב לפגוע בעצמו. מה הצעד הנכון?

✔ ב. 🦁 אומץ: לפנות יחד עם החבר למבוגר/ת או ליועצת

7. ויכוח בכיתה על נושא רגיש מתחיל להתלהט. איזה כוח עוזר להוביל שיח מכבד?

✔ ב. ⚖️ שיקול דעת

8. זכית בתחרות ואת/ה רוצה לשתף בלי לפגוע בחברים שלא זכו. איזה כוח עוזר?

✔ ג. 🌾 ענווה

9. אחרי ריב עם ההורים את/ה רוצה לטרוק דלת. איזה כוח עוזר לחזור לשיחה?

✔ ד. 🛑 שליטה עצמית

10. ארגון התרמה בשכבה תקוע כי אף אחד לא לוקח אחריות. איזה כוח נדרש?

✔ ב. 🧭 מנהיגות

11. מישהי בכיתה עונה תמיד בבדיחות גם כשמדברים על דברים כואבים. איזה כוח כנראה במינון לא מתאים?

✔ ג. 😄 הומור

12. את/ה מתנדב/ת ותמיד אומר/ת "כן" לכל בקשה, עד שאין לך כוח לעצמך. מה חסר?

✔ ג. ⚖️ שיקול דעת: לדעת לומר "לא" בנעימות

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. לא התקבלת למגמה שרצית. איזה כוח יעזור לך לבנות תוכנית חלופית? ← התשובה: 🌅 תקווה. למה?

💡 תקווה – להאמין שיש עוד דרכים ולפעול כדי למצוא אותן.

2. את/ה עובד/ת על פרויקט עד שתיים בלילה כבר שבוע ולא מוותר/ת על שום פרט. איזה כוח כנראה "התנפח" כאן? ← התשובה: 🧗 התמדה. למה?

💡 התמדה מוגזמת הופכת לעקשנות מתישה. צריך גם מנוחה.

3. חברה שואלת אם המצגת שלה טובה, והיא באמת חלשה. מה השילוב הנכון? ← התשובה: 🪞 יושר + 💗 חמלה. למה?

💡 יושר עם חמלה: אמת שמגיעה עם רגישות והצעה לשיפור.

4. את/ה גולל/ת ברשת ומרגיש/ה שכולם מצליחים יותר. איזה כוח יכול להחזיר פרופורציה? ← התשובה: 🙏 הכרת תודה. למה?

💡 הכרת תודה – לראות את הטוב בחיים שלי ולא רק את רגעי השיא של אחרים.

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 💬 קלפי שיחה ודילמות

1. (💎 זהות וכוחות) איזה כוח שלך התחזק בשנתיים האחרונות? מה חיזק אותו?
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (💎 זהות וכוחות) האם יש כוח שאתה "מסתיר" ברשת – ולמה?
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (⚖️ דילמות של מינון) מתי יושר הופך לחוסר רגישות? תנו דוגמה.
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. (⚖️ דילמות של מינון) האם אפשר להיות "יותר מדי" אמפתי? מה המחיר?
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

5. (👀 עדות על כוח) מי בחיים שלך ראה בך כוח שעוד לא ראית בעצמך?
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

6. (👀 עדות על כוח) על איזה מעשה קטן של מישהו היית רוצה להודות?
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 6: ✍️ אתגרי כתיבה

1. בחרו תרחיש אחד והסבירו מה יקרה אם נשתמש בכוח הנכון אבל בכמות מוגזמת.
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. כתבו תרחיש מקורי שבו נדרש שילוב של שני כוחות, והסבירו למה.
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. בחרו שני מעשים מהמשחק ונמקו: איזה מהם דורש יותר אומץ? למה?
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. בחרו כוח אחד שלכם ותארו איך הוא נראה במינון נכון, מוגזם וחסר.
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

5. בחרו קלף דילמה וכתבו פסקת עמדה מנומקת.
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

1. חבר מספר לך בסוד שהוא חושב לפגוע בעצמו. מה הצעד הנכון?
✔ ד. 🦁 אומץ: לפנות יחד עם החבר למבוגר/ת או ליועצת

2. אחרי ריב עם ההורים את/ה רוצה לטרוק דלת. איזה כוח עוזר לחזור לשיחה?
✔ ג. 🛑 שליטה עצמית

3. זכית בתחרות ואת/ה רוצה לשתף בלי לפגוע בחברים שלא זכו. איזה כוח עוזר?
✔ ד. 🌾 ענווה

4. את/ה עובד/ת על פרויקט עד שתיים בלילה כבר שבוע ולא מוותר/ת על שום פרט. איזה כוח כנראה "התנפח" כאן?

✔ ב. 🧗 התמדה

5. ארגון התרמה בשכבה תקוע כי אף אחד לא לוקח אחריות. איזה כוח נדרש?

✔ ג. 🧭 מנהיגות

6. את/ה מתנדב/ת ותמיד אומר/ת "כן" לכל בקשה, עד שאין לך כוח לעצמך. מה חסר?

✔ ד. ⚖️ שיקול דעת: לדעת לומר "לא" בנעימות

7. חברה שואלת אם המצגת שלה טובה, והיא באמת חלשה. מה השילוב הנכון?

✔ ב. 🪞 יושר + 💗 חמלה

8. מישהי בכיתה עונה תמיד בבדיחות גם כשמדברים על דברים כואבים. איזה כוח כנראה במינון לא מתאים?

✔ ג. 😄 הומור

✍️ משפט משלי

1. מוריד/ה את המתח בדיון בבדיחה שכולם צוחקים ממנה + 😄 הומור

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. בודק/ת שלושה מקורות לפני ששיתף/ה ידיעה + ⚖️ שיקול דעת

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. מתנדב/ת קבוע במועדון לקשישים + 🎁 נדיבות

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. נשאר/ת להקשיב לחברה עד מאוחר בלי להסתכל בטלפון + 👂 הקשבה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.