Israel Sci-Tech Schools Network

מודל חינוך הוליסטי
בהובלת רשת אורט

אורט ORT

הרשת הטכנולוגית–מדעית המובילה בישראל
מכללות ובתי ספר לטכנולוגיה מתקדמת ולמדעים
המנהל למחקר ופיתוח ולהכשרה

בוקר טוב
אורט תרשיחא

"בוקר טוב אורט תרשיחא"

אוקטובר 2013

חוברת זו פותחה כחלק ממודל החינוך ההוליסטי בפיתוח ובהובלת רשת אורט ובשיתוף משרד החינוך מחוז הצפון ועיריית מעלות-תרשיחא.

"לכל אחד יש זכות שווה להיות שונה"

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם או לאחסן במאגרי מידע בכל דרך או אמצעי אחר כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה. שימוש מכל סוג שהוא בחומר - שהוא תוצר פיתוח אורט הכלול בספר זה אסור אלא ברשות מפורשת מאת המו"ל והמחברים.

© כל הזכויות שמורות

אורט ישראל, המנהל למחקר ופיתוח ולהכשרה

הוצאת הספרים - אורט ישראל
המנהל למחקר ופיתוח ולהכשרה
דרך הטייסים 28, ת"ד 25203, תל אביב 61251

טלפון: 03-6301379 פקס: 03-6301307
כתובתנו באינטרנט: www.ort.org.il

נדפס בישראל תשע"ד 2013

תוכן העניינים

דבר המנהלת	1
יישום התפיסה ההוליסטית	2
מטרת המפגשים	3
תוכן המפגשים	4
יחס אישי לתלמיד	5
כישרונות ותחבבים	7
רווחה נפשית	8
הפתגם השבועי	15
אקטואליה	16
סיפורים עם מוסר השכל	21
תכנון המפגשים	33
משוב למפגשי בוקר	34
דוגמה לעיבוד משוב	38

הלשון שנעשה בה שימוש בחוברת זו מיועדת לשני המינים - זכר ונקבה כאחד.

בוקר הוא זמן חשוב מאוד, משום שהדרך שבה אתה מעביר את הבוקר שלך יכולה לעתים קרובות להעיד על איך ייראה שאר היום.

למוני סניקט
(מתוך הספר "הספר הריק")

דבר מנהלת בית הספר גב' רנדה אגא

עם כניסת הרפורמות "עוז לתמורה" ו "אופק חדש" לביה"ס, מצאתי הזדמנות גדולה ליישום החזון החינוכי שמסתמך על מתן רווחה נפשית של התלמיד כמנוף להעלאת הישגיו.
המפגש של המחנך עם תלמידיו בבוקר, מעמיק את ההיכרות עם התלמידים ותחומי העניין שלהם, מגלה החזקות הטמונות בהם ומפתח מנהיגות.
השימוש בשפת הפסיכולוגיה החיובית, ושיתוף התלמידים בתהליכים, מגלה דרך לכל תלמיד לפי כישרונותיו ויכולותיו, כאשר לא מוותרים על אף תלמיד.
"קסם בעשר דקות", שבהן מתקיים מפגש אינטימי בין מחנך לתלמידיו.
כבוגר איכותי וכסמל משפחתי. המפגש מאפשר העצמה רגשית של התלמיד במקביל להעמקת הקשר וההיכרות האישית בין התלמיד למחנך, והכיתה כקבוצה.
מחנך המזהה בבוקר את תחושת התלמיד, את מצב רוחו, יוכל במהלך היום לקרוא לו לשיחה, להתקשר להורים, להפנות אותו ליועצת ולהתגייס לעזרתו, בהקשבה ואמפתיות.

הצפיה ממפגש משמעותי כזה שיאפשר פיתוח מיומנויות ההקשבה והתקשורת הבין אישית, וייצר נורמות התנהגות בתוך קבוצה תוך מתן כבוד הדדי, ומענה לצורכי כל אחד ואחת.
המפגש ישפר את האקלים החברתי, יפחית את האלימות וישפר את תחושת השייכות של התלמיד לבית הספר. את הרגשת הביטחון כאשר התלמיד היודע כי הוא מגיע למקום מוגן, המקבל אותו, ומכיר את עוצמותיו ואת צרכיו, המקום שבו ימצא אוזן קשבת ותמיכה רגשית וחברתית יהיה מחויב למקום, יראה אחריות ומעורבות לחברה ויגיע להישגים לימודיים גבוהים יותר, תוך חינוך לערכים.
לאחר שנת התנסות אני מציינת כי במפגשים חשוב שנלמד זה מזה ומההצלחות, ניתן כלים למחנכים, משוב והערכה לתהליך, תכנים למפגשים ותמיכה.

אני מודה למחנכים על עמלם המסור ולתלמידים על השותפות הנפלאה ולהורים על ההיענות הגדולה להירתם לתהליך.
כמו כן, אני מודה לרשת אורט על הליווי המקצועי שביה"ס קיבל.
כלי תקווה שמפגש הבוקר הזה ימשיך להוביל אותנו לחזקות, ולגילוי נקודות האור שנמצאות בכל אחד ואחת. ושזה יהפוך לאורח חיים בכל בית ספר.

יישום התפיסה ההוליסטית במפגשי הבוקר

רשת אורט ישראל יזמה ומובילה בשיתוף מחוז הצפון ועיריית מעלות תרשיחא מודל חינוכי הוליסטי.
ברשת אורט ישראל מאמינים בתפיסה ההוליסטית כחלק מתפיסת עולם הבאה לידי ביטוי בהטמעת ערכים אישיים, חברתיים, ישראליים ואוניברסליים.
המונח "הוליסטי" נובע מן המלה האנגלית WHOLE שמשמעותה כולל, שלם, או מכיל בתוכו הכול. צורת המחשבה ההוליסטית היא גישה לחיים. הגישה ההוליסטית רואה קשר הדוק בין גוף, נפש ורוח, וקשר הדוק בין מכלול הפריטים במבנה האדם. בין כל חלקי האדם יש אחדות, דינמיקה והשפעה הדדית. גישה הוליסטית בחינוך רואה את **כלל צורכי התלמיד** ומכוונת לספק לו מיומנויות חברתיות, חינוכיות ורגשיות לצד המענה הלימודי (ד"ר אמירה רום).
מודל החינוך ההוליסטי שם דגש, במקביל לשותפות חינוכית-פדגוגית הכוללת הישגים לימודיים, התמדה, נשירה, מוטיבציה, יכולת להמשיך ללמוד ותרומה לקהילה, גם בסוגיית הרווחה המיטבית (wellness), המורכבת מסממנים התנהגותיים כגון אכילה, שינה, פעילות גופנית, תזונה, כישרונות, עוצמות ועוד.
רווחה נפשית, wellness (מיטביות), מתקשרת לערכים של בריאות, אופטימיות, סיפוק אישי, תקווה ואושר. (Seligman Csiikszentmialayi)

תלמיד החווה "רווחה מיטבית" ישפר את הישגיו הלימודיים!

בסדנה שנערכה בבית הספר, בה היו שותפים הנהלת בית הספר, יועצת, מורים, נציגי תלמידים ונציגי הורים הוצגו מטרות מפגש הבוקר, גובשו במשותף התכנים והמסגרת של המפגשים.

חוברת זו היא פרי פתוח של המנהל למו"פ ולהכשרה של רשת אורט בניהולו של סמנכ"ל בכיר דר' אלי איזנברג.
בחוברת תמצאו דוגמא לתכנון חודשי של מפגשי הבוקר והצעות לפעילויות בכתה. המחנכים מוזמנים להוסיף רעיונות ולהרחיב את התכנים.
על מנת שנוכל ללמוד מההתנסות שלכם, לערוך שינויים ולהוסיף תכנים בהתאם להמלצתכם, נשמח לקבל משוב מכם ומהתלמידים.

בהצלחה והנאה במפגשי הבוקר.

מירה רוסקיס, מנהלת "מודל חינוך הוליסטי" אורט ישראל
פנינה שחר, רכזת פדגוגית "מודל חינוך הוליסטי" אורט ישראל

מטרת המפגשים

"בוקר טוב אורט תרשיחא" הִנו מפגש הפותח את יום הלימודים.

10 דקות עם המחנך/ת בכיתת-האם.

מפגש הבוקר מאפשר התחלה נעימה ומסודרת של יום הלימודים. הוא משמש הזדמנות למפגש משמעותי עם המחנך: לשיחה על ענייני היום, לשיחה על שאלות שוטפות של תלמידים. לפיתוח חינוך ערכי באופן האישי והקרוב ביותר לתלמידיו.

מפגש הבוקר הוא מפגש נעים בין חברי הכיתה. המפגש מזמן היכרות עמוקה בין התלמידים וקבלת האחר. מאפשר הצגת תחומי העניין של התלמיד לחבריו בכיתה.

- העמקת הקשר האישי בין מחנך לבין תלמידי כיתתו.
- זמן לדיאלוג בין מחנך לתלמידיו.
- גיבוש והעמקת ההיכרות בין תלמידי הכיתה.

תוכן המפגשים

- דיון על עניינים אקטואליים מזדמנים מחיי בית הספר, מחיי הקהילה
- ציון פרויקט התנדבותי מיוחד בקהילה, הישגים אישיים של תלמידים
- משוב ודיון על פעילות ערכית בכיתה, בשכבה
- מידע על המתרחש
- התעניינות בסיבות להיעדרות תלמידים, ברכות על שמחות
- ציון ימי הולדת
- פתגם/ניב יומי שיגישו התלמידים
- הצגת תחביב/כישרון של התלמיד לחבריו בכיתה (ציורים, נגינה וכו')
- מוזיקה שקטה
- הרפיה, מדיטציה, התעמלות בוקר
- מרכיבי מיטביות (שינה, פעילות גופנית, התנדבות, שינה ועוד)
- סיפורי זן/מוסר השכל

כל רבעון ימסרו המחנכים דוח (בטופס הנספחים) לרכז/ת השכבה והוא/היא יעביר/תעביר את הסיכום למנהלת בית הספר.

מפגש זה מחייב את כל התלמידים!

מצ"ב לוח תכנון חודשי (עמודים 34-35) ובו דוגמה לתכנון התכנים.

יחס אישי לתלמיד

רציונל

חובה עלינו לשלב בחינוך הכיתתי פיתוח יחס אישי עם כל תלמיד. חשיבות השיחה האישית עם כל תלמיד המטפחת פתיחות נפלאה והמגבירה את המוטיבציה, האמון, היחס, הכבוד, השמחה והאושר. המחנך יוכל לבסס את מנהיגותו על ידי בניית קשר אישי ויצירת אמפתיה כלפי התלמידים. גילויי אמפתיה והבנת המתרחש בעולמם של תלמידיו יבנו אימון בין המחנך לתלמידים ויביאו ללכידות קבוצת תלמידיו.

השיטה

כל תלמיד ביום הולדתו יקבל מן המחנך ברכה אישית, אפשר לצרף לברכה סוכריה. (מצורפות דוגמאות לברכות - מומלץ להכין במהלך החופשה ברכות לכל תלמידי הכיתה.)

פעם בחודש (לדוגמה, יום ששי האחרון של החודש) יעניק המחנך זר פרחים לתלמידים על עשייה בתחומים שונים.

דוגמה המחנך יכין דף ובו ירשום את התלמידים ואת הסיבה לקבלת זר הפרחים. הדף ייתלה בכיתה בפינה המיועדת לכך.

זר פרחים מוענק לתלמידים

תלמיד - על תפקוד לימודי תוך הקפדה
על התנהגות מנומסת ואדיבה כלפי החברים לכתה.
תלמידה - על תפקוד לימודי והתנהגותי בשיעורי תנ"ך.
מתנדבת לכל משימה, תוך הקפדה על התנהגות מנומסת ואדיבה כלפי חבריה לכיתה.
תלמידה - על נכונות לעזור ולתרום לכיתה ברגישות ובנועם הליכות, על התמדה ברישום שיעורי בית בפורום.
תלמידות - על התמיכה, העידוד והקבלה הנעימה של בר בן דוד לאחר היעדרותה הארוכה.
על חברות טובה ונכונות לעזור.
לכל התלמידים שעזרו בקישוט הכיתה.

המחנך יציין פרויקטים התנדבותיים של תלמידים, הישגים בתחרויות, השתתפות במופעים ועוד.
המחנך יתעניין בסיבת היעדרות של תלמידיו, מתוך מעורבות ואִכפתיות. ידאג לברר האם החברים מבקרים תלמיד חולה, נמצאים בקשר אתו ומוסרים לו שיעורים. חשוב להקפיד שלא "לגזול" את כל מפגש הבוקר על הבירור.

ל ______

אם אתה הולך לחפש אוצר של
האי איתקה - לך לאט.
אם יפה הדרך - התאהב בה.
אם תפגוש אנשים - דבר אִתם
אם תראה נוף - עצור והתבונן בו
ואם אחרי כל אלה,
תגיע לאי איתקה
ולא תמצא אוצר,
אל תתאכזב,
כי גם הדרך היא אוצר.

מזל טוב ליום הולדתך
מאחלת ______

"שלושה סוגים של בני אדם יש בעולם:
אלה שגורמים לדברים להתרחש,
אלה שמתבוננים במה שמתרחש
ואלה שתוהים מה התרחש".

החיים האלה הם שלך
תגרמי לדברים להתרחש
קחי את הכוח
לבחור מה שברצונך לעשות
ועשי זאת היטב
קחי את הכוח לאהוב בחיים
את שברצונך לאהוב
ואהבי זאת בכנות
קחי את הכוח לשלוט בחייך
איש לא יעשה זאת בעבורך
קחי את הכוח לעשות את חייך מאושרים
וכולנו מחזקים את ידייך.

מזל טוב ליום הולדתך
מאחלת ______

ל ______

לדעת לתת -
זה להקשיב לרצון של האחר
זה לדעת לקבל שלא כולם כמוך.
זה לסלוח על שגיאות של אחרים.
זה להתחלק באושרו של האחר,
זה להיות שם, זה לוותר.
לדעת לתת - זה לדעת לקבל.

מזל טוב ליום הולדתך

איננו יכולים ללכת אחורה בזמן
ולהתחיל הכול מחדש,
אבל אנחנו יכולים להתחיל מחדש
מרגע זה ואילך
וליצור סוף חדש לגמרי.

כישרונות ותחביבים

רציונל

מפגש הבוקר מזמן אפשרות להיכרות עמוקה בין תלמידי הכיתה על ידי הצגת התלמיד לחבריו את תחומי העניין שלו, את תחביביו ואת כישרונותיו. ובמקביל יפתח התלמיד את זהותו האישית. היכרות אישית תביא להבנתו ולקבלתו של התלמיד בקרב חבריו לכיתה. התלמידים יהיו חשופים לתחומי עניין חדשים וירצו לקחת חלק בהם.

פיתוח הזהות העצמית הוא תהליך המתרחש באינטראקציה עם המסרים המועברים במשפחה, נערכות השוואות בין חברים מקבוצת הגיל, ונערך חיפוש אחר דמויות שונות להזדהות.

השיטה

מפגש אחד במהלך השבוע יוקדש להיכרות עם תחביבי התלמידים וכישרונותיהם.

המחנך יעודד את התלמידים להביא עזרים, תלבושות, תמונות וכדומה ובאמצעותם הצגת הנושא תהיה ברורה ומעניינת יותר.

על פי סדר שיקבע המחנך, יספר תלמיד לחבריו על תחביבו/עיסוקו המיוחד.

דוגמאות: תלמיד המשחק כדורגל יוכל להסביר בעזרת תרשים מגרש על חוקי המשחק.

תלמיד האוהב מוזיקה או להקה יסביר על סוג המוזיקה, יספר על הזמר/הלהקה וישמיע לכיתה שירים שבחר.

הרצאת התלמיד תהיה בין 3-4 דקות. אחר כך יש לאפשר לתלמידים 2-3 תגובות.

רווחה נפשית Wellness

רציונל

רווחה נפשית Wellness(מיטביות) מתקשרת לערכים של בריאות, אופטימיות, סיפוק אישי, תקווה ואושר. (Seligman & Csiikszentmialayi, 2000)

כל תלמיד מגיע לביה"ס מעולמו, מהבוקר שלו. הנחת היסוד שלנו היא שתחילת היום היא הבסיס להמשך היום.

- הרפיה, ותרגילי נשימה - בתחילת היום מזמנים התחלה של רוגע, של שליטה עצמית ושל שקט נפשי.
- הוקרת התודה - מעוררת את בני הנוער לחשוב מעבר לעצמם.
- ההתנדבות - תורמת לגיבוש הזהות העצמית ומגבירה את תחושת האחריות.

המורה המתעניין ב"איך עבר עליך הלילה?" "איך ישנת?" מהם הרגלי הספורט של התלמיד ותחומי ההתנדבות שלו, יעודד את הוקרת התודה של התמיד, יהיה מעורב בחיי התלמידים ויתרום ל רווחה הנפשית Wellness שלהם.

השיטה

פעמיים בחודש יעסוק המחנך באחד התחומים המובאים בפרק זה, על פי בחירתו.

הוקרת תודה

יש קשר חזק בין רווחה נפשית סובייקטיבית ובין תחושה של הכרת הטוב והוקרת תודה כלפי האנשים והמצבים בחיי האדם. תקופת גיל ההתבגרות מאופיינת, בין השאר, בהתרכזות בני הנוער בעצמם. בני נוער רואים עצמם כמרכז העולם ולכן עלולים להיות בסיכון גבוה לתחושת בידוד, ניכור ובדידות, ואי שביעות רצון מן החיים ומעצמם. פעילות זו מסייעת לבני הנוער לחשוב על הדברים שעליהם הם אסירי תודה, מעוררת אותם להתבונן מעבר לעצמם, אלה קשרים שיש להם בחייהם, אלה אנשים הדואגים להם ואלה דברים המעניקים משמעות לחייהם. התמקדות בכל אלה יוצרת תחושת שייכות, מעורבות וקשר, ומפחיתה את הסיכונים המאפיינים בני נוער בגילאים אלה. (מתוך פעילויות מתוך סדנת "טוב, תודה" שפותחה על ידי המכון לפסיכולוגיה החיובית בחינוך, המרכז לכישורי למידה- אורט ישראל).

פעילות

אתם מוזמנים לכתוב **עד** חמישה דברים מן השבוע האחרון שעליהם אתם מוקירים תודה. אתם יכולים לחשוב על דברים קטנים או גדולים שעליהם אתם מודים. למשל, הוקרת תודה כלפי אדם שתמך בכם, הקריב משהו למענכם, תרם לכם בדרך כלשהי (כמו הורה, אח, אחות, חבר וכו'), כלפי משהו כללי בחייכם (למשל, שיש לכם חדר משלכם, שאכלתם ארוחה טובה אתמול וכו') או דברים שיש לכם ההזדמנות והאפשרות לעשות (למשל, שאתה יכול לשחק כדורסל, שזכית לצפות בסרט שמאוד רצית לראות או לבקר חבר שלא ראית זמן רב).

* שיחה לאחר סיום הכתיבה: האם מישהו רוצה לשתף אותנו? האם היה לכם קשה? נהניתם? מה אתם מרגישים?

התנדבות

ממחקרים עולה כי פעילות ההתנדבות תורמת לגיבוש הזהות העצמית ומגבירה את תחושת האחריות האישית והחברתית של הנער. כמו כן היא תורמת לתהליך החברות שלו ולמעורבות חברתית בחיים הבוגרים. בני הנוער מועצמים דרך פעילות התנדבותית משום שפעילות כזאת היא למעשה ביצוע של תפקיד בעל ערך חברתי. דבר הגורם למתנדב להגדיר את עצמו באופן חיובי יותר.

שאלות לדיון

1. באילו תחומים חשובה מעורבות ש לבני הנוער בקהילה?
2. מה ייחודה של תרומת בני הנוער במסגרת "מחויבות אישית"?
3. במה עשויה לתרום, לכל אחד מכם, המעורבות בקהילה?
4. במה הקהילה יוצאת נשכרת ממעורבות בני הנוער? תנו דוגמאות.

פעילות

בירור תחומי ההתנדבות של התלמידים בכיתה.

פעילות גופנית

התועלת בעידוד פעילות גופנית:

1. **פיתוח אישי** - פיתוח אינטליגנציה מרחבית הקשורה בתנועה, שיפור בכושר התמצאות, יכולת קריאת מצב מהירה ועוד.
2. **חתירה להשגת יעדים ושאיפה להישגיות ולמצוינות**.
3. **משמעת עצמית:** אימון סדיר, תזונה מאוזנת ובריאה ושינה סדירה.
4. **שיפור בתהליכי חשיבה וקבלת ההחלטות**, עיבוד המידע בסביבה קבועה ומשתנה, מיקוד הקשב ופיצולו, שיפור בזיכרון.
5. **פורקן מתח ותוקפנות** דרך שחרור אנרגיה גופנית ונפשית באופן מעודן ובאופן לגיטימי.

פעילות

רשמו מהם הרגלי הפעילות הגופנית שלכם:

הולך/ת ברגל לביה"ס

רוכב/ת על אופניים

מקפיד/ה על השתתפות בשעורי ספורט

משחק/ת כדורגל/כדורסל

שוחה בבריכה

משתתפ/ת בחוגי ריקוד

נעזר/ת באופן קבוע בהסעות הורים

שינה טובה - הכרחית לתפקוד היומי

חשיבותה של שנת לילה טובה אינה מוטלת בספק. לשינה חשיבות מכרעת בתפקוד בריכוז בלימודים. "במחקרים שונים הוכח בצורה חד משמעית כי חסך בשינה או שינה לא טובה עלולים לגרום להפרעה משמעותית בתפקוד היומי שבאה לידי ביטוי באי־שקט ובעצבנות, בירידה במצב הרוח ובהפרעת קשב וריכוז", אומר פרופ' אשר טל, מנהל מחלקת ילדים ב' והמרפאה להפרעות שינה במרכז הרפואי סורוקה. "כל אלה עלולים להביא לקשיים בלמידה ולירידה כללית בהישגים" .

לכמה שעות שינה הילדים זקוקים?

בגילאי 5-12, ילדים זקוקים ל-10-11 שעות שינה בלילה.
בגילאי 12-14, ילדים זקוק ל-9-10 שעות שינה בלילה.
בגילאי 14-18, ילדים זקוקים ל-8-9 שעות שינה בלילה.

איך משפיעה שנת הלילה על התנהגות ועל התפקוד של התלמידים ביום?

- יכולת הריכוז מושפעת מכמות שעות השינה ואיכותן.
עייפות הילדים גורמת עצבנות, עקשנות, סרבנות, שינויים במצבי רוח ובעיקר קושי רב להכיל תסכול ולהפגין איפוק.
היעדר שינה ניכר לאורך זמן עלול לעכב את ההתפתחות ואת הגדילה ואף לפגוע במערכת החיסונית ולגרום לכך שהילדים יהיו רגישים יותר לזיהומים שונים ויחלו לעתים קרובות יותר.
- באחד המחקרים נמצא שתלמידים בעלי הציונים הגבוהים בכיתה דיווחו על שינה ממושכת יותר ועל כך שהם הלכו לישון מוקדם יותר לעומת התלמידים בעלי הציונים הנמוכים.
- במהלך השינה מערכות הגוף מתרעננות ושרירי הגוף נחים.
- יש מערכות או תהליכים הפועלים רק בזמן השינה, כגון התפתחות קשרים בין תאי עצב, התגבשות הזיכרון, עיבוד מידע שנקלט בזמן ערות, הגברת קצב חילוף חומרים והפרשת הורמון הגדילה.

פעילות

לקיים שיחה עם התלמידים על שנת הלילה שלהם.
לפתוח ב: "איך ישנת הלילה?"

תרגילי נשימה

(המורים יעברו סדנה להכרת הכלים, הרפיה, נשימות דמיון מדורך)

בשיחת היכרות עם הנושא המורה יקיים דיון עם תלמידיו מתי הם חשים לחץ, אי שקט וחרדה שאינם מאפשרים להם לתפקד כראוי.
בתום תִרגול ההרפיה בפעם ראשונה, רצוי לנהל שיחה, על תגובת התלמידים לחוויה.
מומלץ להסביר לתלמידים שצחוק מוריד את רמת הורמוני החירום הגורמים לתחושה של חרדה ולכן יש לו השפעה חיובית מאוד הן על הרגשות והן על הגוף. כן נמצא במחקרים רבים, שלצחוק ולחיוך מלאכותיים יש השפעה חיובית דומה. המורה יכול לתרגל עם התלמידים צחוק מלאכותי ולעודדם לשתף את בני משפחתם בשיטה.
התרגילים לנשימה והרפיה נלקחו מאתר ה"תנועה לשקט" של ד"ר ברוך אליצור, ומהאתר של שימי לוי, מרכז לרפואת גוף נפש, רמת השרון.

תרגילי נשימה

ביצוע התרגיל בנוכחות אחרים

נשאף אוויר ובהדרגה נכווץ בחוזקה את שני האגרופים כשהם בתוך הכיסים או מאחורי הגב. כשהאגרופים בשיא הכיווץ, אפשר לדמיין שבתוכם מצויים כל הנושאים המלחיצים אותנו. נישאר בתנוחת כיווץ האגרופים כמה זמן שנוח לנו. כשאנו מוכנים להרפות, ננשוף באִטיות ובהדרגה נשחרר את האגרופים ונחוש כיצד כל המתחים זורמים מכפות הידיים הרחק מגופנו.
אפשרות נוספת היא, במקום לכווץ את האגרופים אפשר לכווץ בחוזקה את כל פלג הגוף התחתון: רגליים בטן וישבן. בשיטה זו אנשים סביבנו אינם מבחינים כלל וכלל בביצוע תרגיל ההרפיה.

הרפיה בישיבה על כיסא על יד שולחן:

כפות רגליים מונחות על הרצפה זו לצד זו, הראש מונח על השולחן, הידיים במקום נוח.
ניקח שלוש נשימות עמוקות אל הבטן, דרך האף. בכל שאיפה נרגיש את הבטן מתנפחת כמו בלון, ובכל נשיפה נשחרר מילה אחרונה, תחושה אחרונה, נרגיש את הגוף שליו ורגוע. כפות רגליים שקטות ורגועות, ברכיים שקטות ורגועות, בטן שקטה, גב שקט, כתפיים שקטות, ידיים שקטות, לב שקט, צוואר ועורף שקטים ורפויים. ראש שקט ורגוע, פנים שקטות ורגועות - מצח חלק, עיניים עצומות, שקטות. לחיים רפויות, פה פתוח מעט, סנטר חוזר למקומו הטבעי. הגוף שקט ורגוע, רגוע ושקט. נתרכז בלב, מחשבות כמו עננים.
אפשר לשלב דמיון מודרך ואפילו מומלץ, בהתאם לרגע הנתון אם למנחה נוח עם הנושא.

מדיטציה לבוקר טוב

נשב בישיבה נוחה, גב זקוף, ראש במרכז, כתפיים משוחררות, ידיים מונחות בצורה נוחה על הברכיים.

נאזין לצלילים החיצוניים והפנימיים, כמו מנגינה הזורמת סביבנו, מקיפה אותנו וחוזרת חזרה אל אותו מקום ממנו באה. הניחו לצלילים להגיע כפי שהם, בלי לשפוט האם הם טובים או לא. כל צליל שמגיע, הִנו חלק מהמוסיקה של אותו רגע.

הצליל שנשמע פורח כמו ענן אל השמים, מתפוגג ונעלם בדיוק כמו הצליל שבא אחריו - נעים או פחות, זורם או פתאומי, גם הוא חלק מאותו הפאזל, גם הוא יחלוף כמו זה שלפניו.

תרגיל להפגת פחדים ושחרור מתחושות לא נעימות

סחיטת אצבעות

נסחט אצבע אחרי אצבע, לפי הסדר, מהזרת עד לאגודל. נלווה את הסחיטה במשפטים:

”אצבע ראשונה **נשחרר כעס**, אצבע שנייה **נשחרר עצב**, אצבע שלישית חלומות רעים, אצבע רביעית **נשחרר מילים לא יפות שאמרנו**, אצבע חמישית **נשחרר מילים לא יפות שאמרו לנו**,

נסחט את כל כף היד כמו לימון **וננקה מכאב**”. נחזור שוב גם בכף היד השנייה.

נוכל להוציא תחושות לא נעימות מכל אצבע ולהוציא את כל מה שמפריע לנו באותו רגע.

בזמן לחץ כשהראש מתבלבל ולא יודעים מה לעשות אפשר להיעזר בכפות הידיים, לחבר את האצבעות ולהשקיט את הלב.

חיבור האצבעות

נחבר זרת לזרת, קמיצה לקמיצה, אמה לאמה, אצבע לאצבע, אגודל לאגודל.
ננתק אגודלים, אצבעות, אמות, קמיצות, זרתות.
נחזור על הפעולה בקצב שמתאים לנו עד שנחוש רגיעה וריכוז.

כדור אצבעות

נניח אצבע על אצבע וניצור כדור בעזרת כפות הידיים. נלחץ חזק, ולאט נשחרר, שוב נלחץ ואז נשחרר. ננער את כפות הידיים, ונתחיל שוב. תרגיל זה חוזר על עצמו כמה פעמים.

ללמוד להרפות את הגוף

(אפשר להשמיע מוסיקת רקע שקטה מאוד).

נזמין את הילדים להרכין את הראש כלפי השולחן - ליצור מן הידיים "כרית", ולהניח עליה את הלחי.

"נתחיל בשאיפה אחת עמוקה... ארוכה...

ובנשיפה עדינה של האוויר החוצה.

עם כל שאיפה נכנס אוויר, עם כל נשיפה הגוף שלנו נח על הכיסא... על השולחן... הנשימה נושמת... (דיבור אִטי)...

אנחנו נצא לטייל בגוף.... טיול, שבמהלכו נאפשר לגוף לנוח... הגוף, שכל היום מפעיל את השרירים כדי ללכת, לשבת, ללמוד לשחק, ינוח כעת.

בואו נשים לב לכפות הרגליים, כיצד הן מונחות על הרצפה... אולי הן לא מגיעות לרצפה... רק נרגיש ונאפשר להן להיות ללא תנועה.

נשים לב לישבן שיושב... ונרגיש את המגע שלו עם הכיסא.

גם לשרירי הגב נאפשר לנוח... ולכתפיים - תבדקו, אולי אנחנו מאמצים אותן מבלי לשים לב...

והידיים - מהכתפיים עד קצות האצבעות, הכול נח, אפילו הזרת.

גם הראש נח... הצוואר והפנים.

העיניים נחות, העפעפיים, שרירי הפנים, המצח, הלחיים, השפתיים...

כשהגוף נח ניתן לחוש את פעימות הלב... את הדופק בחלקים שונים של הגוף.

שימו לב לנשימה שלכם, לקצב שלה...

אני מזמינה אתכם להעביר את תשומת הלב לחוש השמיעה... לקולות לצלילים... פשוט נקשיב ללא מאמץ...

לאט-לאט נחזיר את הגוף לערנות, כאילו שהוא התעורר משינה מאוד ארוכה...

ניישר את הגב... נתמתח... יד אחת למעלה... כך הגוף מתעורר. ניתן לפהק אם רוצים...

תאפשרו לאברים שרוצים להתמתח - רגליים, כתפיים, ידיים, ונחזור לשבת בנינוחות על הכיסא".

הפתגם השבועי

רציונל

לכל עם יש תרבות. תרבות כוללת בתוכה שירים עממיים, סיפורי עם, חגים, אמנות, ערכים, ספרות, שירה, סגנונות בנייה, נימוסים, מנהגים, מאכלים ועוד.

השפה הלאומית, המכילה בתוכה ניבים, פתגמים, מטפורות וביטויים, שהם חלק מתרבותו של העם. בעזרת הפתגמים יכירו התלמידים את תרבותם.

השיטה

ביום קבוע בשבוע (אותו יקבע המחנך) יביאו התלמידים, כל תלמיד בתורו, את פתגם השבוע.
התלמיד יבחר את הפתגם שהוא מביא לכיתה.
התלמיד יסביר את הפתגם וייתן דוגמה רלוונטית מחיי התלמידים.
פתגם השבוע ייתלה ב**פינת הפתגמים** בכיתה.

דוגמאות לפתגמים

عُصْفُور فِي اليَد ولا عَشَرَة عَلَى الشَّجَرَة
עדיף ציפור אחת ביד ולא עשר על העץ.

إذَا كَانَ الْكَلام من فضَّة فَالْسُّكُوت مِنْ ذَهَب
אָם הדיבור שווה כֶּסֶף, השתיקה שווה זהב.

{كَما تَدِينُ تُدَانُ
כפי שאַתָּה דן אחרים, אחרים ידונו אותך.

لا تُؤَجِّلْ عَمَل اليَوْم إلَى غَد
אל תדחה למחר את מַה שצריך לעשות היום.

إرْحَمْ تُرْحَم
אִם תרחם (על אחרים), ירחמו עליך.

مَنْ حَضَرَ حُخْرَة لأخِيه وقَعَ فِيهَا
מִי שחופר בור לאחיו יִיפּוֹל לתוכו.

ألْعَجَلَة مِنَ الشَّيطَان
החיפזון מִן השטן.

مَنْ زَرَعَ حَصَدَ
מי שזרע יקצור.

إللى فَات مَات
מַה שהיה היה.
(לא בוכים על חלב שנשפך).

אקטואליה-מן החדשות בארץ ובעולם

רציונל

במהלך המפגשים בין המחנך לתלמידיו יש חשיבות להקשבה לידע שיש לבני הנוער, לתחומי העניין שלהם, למשמעויות שהם מייחסים לדברים.
האירועים בארץ ובעולם, משפיעים על עולמם של התלמידים ומעלים את הצורך לעסוק בנושאי אקטואליה בכיתה - במטרה לסייע להם להתמודד עם מציאות משתנה. שיח בנושאי אקטואליה נועד לעודד מעורבות, לאוורר רגשות ולחשוף את התלמידים לזוויות ראייה מגוונות.

יצירת החיבור בין תוכני הלימוד ובין אירועים אקטואליים עשויה לסייע ללומד להתמודד עם נושאים עכשוויים ולהפוך תכנים אלו לרלוונטיים ולמשמעותיים יותר בעבורו.
חשוב שהמחנך ינחה את התלמידים להביא גם **אירועים חיוביים, הצלחות, הישגיים במדע, בספורט, בארץ ובעולם**.

השיטה

פעמיים בשבוע בימים קבועים שעליהם יחליט המחנך, כל תלמיד בתורו מביא כתבה מן העיתון/אינטרנט/...**בנושא ו/או בתחום המעניין אותו**.
התלמיד מציג את הכתבה לפני הכיתה 3- 4 דקות. הוא מאפשר כמה תגובות מפי התלמידים או המחנך לנושא.

לדוגמה:
1. אפשר לבקש מן התלמידים לפתוח את תגובתם באחד מן המשפטים האלה:

מרגש אותי...	אני מאמין ש...
הייתי רוצה ש...	אני לא מאמין ש...
אני חושש ש...	אני מאוכזב מ...
טוב ש...	אני מבולבל מ...

דוגמה: המחנך או התלמיד יביא תמונה אקטואלית ויבקש את תגובות התלמידים, אפשר להשתמש במשפטים שבטבלה למעלה.

פינת אקטואליה בכיתה

המחנך יקצה מקום לפינת האקטואליה שבה ייתלו הכתבות שהתלמידים מביאים.
אם הכתבה מעוררת לשיח בין התלמידים אפשר להכין מקום בפינת האקטואליה להתייחסות בכתיבה חופשית של התלמידים (בהפסקות).
המחנך יחליט (על פי התגובות והצורך) אם להרחיב את הנושא בשיעור מחנך.
על יד פינת האקטואליה חשוב להקצות פינה ושמה **"סיבה לגאווה"** ובה ייתלו החדשות הטובות.
מומלץ להכין שלט אחיד לכל כיתות בית הספר (אפשר לתת לאחד התלמידים לעצבו ולשכפל לכל הכיתות שלט מנוילן)
חשוב שהכתבות בפינה ייתלו באופן מכובד. יש להסיר כתבות לא רלוונטיות.
טיפוח פינת האקטואליה יהיה באחריות התלמידים, ועדת כיתה/קישוט/אקטואליה....

פעילויות לדוגמה בנושאים אקטואליים

מודל להתמודדות עם אקטואליה, בעקבות אירוע חריג שקרה בבית הספר, ביישוב או במדינה.
דוגמאות לפעילות בנושאים אקטואליים (פעילות המיועדת לשיעור שלם).

דוגמאות לפעילויות בנושאים אקטואליים (מנהל חברה ונוער)

פעילות 1: "אוורור" רגשות

השלמת היגדים - פעילות זו מתאימה כתגובה לאירוע אקטואלי מידי שבו נדרש המחנך, ללא הכנה מוקדמת, להגיב על אירועי היום.

שלב א - אישי

כל משתתף יבחר בשתי פתיחות של משפטים (מתוך הרשימה שבטבלה) וישלים אותן בכתב על דף, כדי ליצור שני היגדים המתייחסים למצב.

הפתיחות

מרגש אותי...	אני מאמין ש...
הייתי רוצה ש...	אני לא מאמין ש...
אני חושש ש...	אני מאוכזב מ...
טוב ש...	אני מבולבל מ...
אני סומך על...	אני מודאג מ...
אני לא מבין...	אני מפחד...
אני בטוח ש...	אני מצפה ל...
אני לא בטוח ש...	אני מרגיש ש...
אני חולם על...	

שלב ב - קבוצתי או במליאה

התלמידים שמוכנים לשתף יקראו לפני הכיתה/הקבוצה את ההיגדים שכתבו.

בתום הסבב ישאל המחנך:

- עם מה הזדהיתם בדברי חברכם?
- מה הפתיע אתכם בדבריהם?

שלב ג - דיון במליאה

- מה לדעתכם צריך לעשות כדי להעמיק את הידע בעקבות הדברים שעלו? (לספק מידע, לבחור נושא לדיון מבין ההיגדים שהועלו, להזמין מרצים וכדומה).
- במה אנו יכולים לפעול - לאור מה שעלה באוורור הרגשות?
- מה אסור לעשות? (אין לנקוט פעולות שבהן עוברים על החוק)

פעילות 2: צילומים וכותרות

הכנה: מכינים מעטפה ובה צילומים, כותרות וקריקטורות רבות ככל האפשר בנושאים אקטואליים (מתוך העיתון) סביב נושא שנבחר לדיון.

שלב א - אישי במליאה

מפזרים את הצילומים, הקריקטורות והכותרות במרכז החדר.
כל משתתף בוחר פריט המבטא את רגשותיו באשר לאירועים.

שלב ב

כל משתתף מציג בסבב את התמונה שבחר ונדרש לשאלות האלה:

- מה עשויים להיות רגשותיהם של המצולמים בתמונה?
- אילו רגשות מעוררת בך התמונה/הכותרת?

שלב ג - דיון במליאה

מה אפשר ללמוד מן הרגשות שעלו בקבוצות?
האם יש תחושות שהפתיעו?
מה אפשר לעשות? כיצד אנו, כבני נוער, יכולים לפעול?
מה אסור לעשות (אין לנקוט פעולות שבהן עוברים על החוק)

עיסוק באקטואליה

להלן כמה הצעות לעיסוק מובנה באקטואליה: מודל להתמודדות עם אקטואליה (מנהל חברה ונוער)

המטרה	שלבים בטיפול באקטואליה	המתודות
מתן לגיטימציה לרגשות ולא להתנהגויות לא לגיטימיות	איוורור רגשות	שימוש ב: מדרש תמונה, השלמת משפטים, קריקטורות, היגדים, קולאז׳, צפייה בכתבה המסקרת אירוע, חומר טלוויזיוני
הגדרת הבעיה/הנושא המחייבים נקיטת עמדה	מיקוד הנושא / הבעיה	ניסוח מסגרת הדיון
בדיקת מידע לצורך נקיטת עמדה הבנת הערך שבנקיטת עמדה מנומקת	בחינת ידע רלוונטי	לוח קיר ובו מידע / מילון מושגים שימוש במקורות מידע שונים: • מאמרים וקטעי עיתונות • מומחי ידע • אינטרנט • סרטי תעודה, כתבות ופרשנות
הרחבת זווית הראייה בעזרת פריסה של עמדות שונות הרלוונטיות לנושא	בחינה ביקורתית של עמדות	משחקי תפקידים • דיונים בקבוצות ובמליאה • שאלת שאלות הבהרה • זיהוי סיסמאות ואמירות דמגוגיות
הכרעה אישית המבוססת על שיקולי דעת מנומקים	נקיטת עמדה	דיון מסכם במליאה הנותן ביטוי לדיאלוג הפנימי של המשתתפים אפשר לשלב דרכים יצירתיות לביטוי העמדה
טיפוח נכונות למעורבות קהילתית-חברתית	מעמדה לעשייה	בחינת חלופות למעורבות חברתית (מכתבים למערכת, השתתפות בהפגנות, הבעת דעות באמצעי תקשורת, עשייה חברתית)

סיפורים עם מוסר השכל

רציונל

בכל סיפור יש מסר חשוב הבא ללמד אותנו משהו חשוב, וכך מעשיר את עולם הידע של התלמידים תוך יישום בחיי היום-יום.
בעזרת הסיפורים והמסרים הנלמדים, התלמיד לומד להפעיל ביקורת על מעשיו, ולהסיק מן הלימוד את ההתנהגות הרצויה.
החיים רצופים במוסרי השכל ולקחים לחיים. משחר האנושות האדם לומד ומשכיל באמצעות מקרים שהוא או אנשים אחרים חווים. סיפורים אלו עם מוסר השכל הםערך מוסף בעבור כל אחד, והם טובים בכל עת בחיים של כל אחד מאִתנו.
אך באותה מידה הם גם שנונים, מהנים, מצחיקים, ולפעמים תמוהים, ואפילו מביאים לשינוי בדפוסי החשיבה. ברגע שנקרא ונלמד כמה מהם, נמצא הזדמנויות שונות לספר אותם, בכל מקום, לכל אחד, למשפחה או לחברים. חִשבו על סיפורים אלו כנושאים לשיחה, שאפשר לשלוף אותם בכל רגע כדי לעזור לעצמנו ולאחרים לפתח נושא שיחה.

השיטה

המורה (או תלמיד שיבקש להביא סיפור מתאים) יקריא לתלמידים את הסיפור. יתקיים דיון קצר ובו 3-4 התרשמויות של התלמידים.
מה אפשר ללמוד מן הסיפור?
האם הוא מתאים לחיים שלנו?

הצעות לסיפורים

מרבה רגליים

אגדת עם סינית

לפעמים עלינו לפעול עם האינטואיציה והניסיון. חשיבת יתר עלולה להוביל להסתבכות. סיפור קצרצר המתאר מרבה רגליים שמתחיל לחשוב על האופן שבו כל רגליו נעות בהרמוניה.

פעם חי לו במאורתו מרבה רגלים. חייו היו שקטים ומלאי הרמוניה. הוא היה מאושר וחסר דאגות. יום אחד הגיע קרפד לבקרו ושאל אותו שאלה מפתיעה: "באיזה סדר אתה מניע את הרגליים שלך כשאתה צועד"? מרבה הרגלים הופתע מן השאלה והיה נבוך משום שלא ידע מה להשיב. הוא חזר למאורתו ושם הרהר לעצמו כדי למצוא את התשובה הטובה ביותר.

גם לאחר מחשבות רבות הוא לא הצליח למצוא תשובה. מעתה, כל פעם שנסה ללכת, חשב על סדר פעולות הרגליים וכשל. לבסוף, לא הצליח להניע יותר את רגליו ולצאת ממאורתו כדי לחפש מזון, עד שגווע מרעב.

הערות לדיון

מתאים: לבני נוער, למטופלים ולמטפלי שיאצו

מצבים אפשריים: חשיבה רציונלית על כל מהלך עלולה לפגוע בקואורדינציה (תיאום) ולהביא לכישלון. לא כל דבר צריך לנתח.

משל על הצפרדע

היה היה פעם מירוץ של צפרדעים...
המטרה הייתה להגיע לקצה העליון של מגדל גבוה.
הרבה אנשים התכנסו כדי לראות אותן ולתמוך בהן.

המירוץ התחיל.
למעשה, האנשים לא האמינו שהצפרדעים מסוגלות להגיע עד למעלה.
כל המשפטים שנשמעו היו מן הסוג : "אין טעם! הן לא יצליחו אף פעם!"

הצפרדעים התחילו לאט-לאט להתייאש, חוץ מאחת שהמשיכה לטפס.
האנשים המשיכו: "... באמת חבל על הזמן! הן לא יצליחו לעולם! ... "

הצפרדעים הרימו ידיים, חוץ מאחת שהמשיכה למרות הכול ...

לבסוף, כולן נטשו את המירוץ חוץ מן הצפרדע הזאת שלבד, במחיר של מאמץ עצום הגיעה למעלה. האחרות, נדהמות, רצו לדעת איך היא עשתה זאת.
אחת מהן התקרבה כדי לשאול אותה, מה היא עשתה כדי לסיים את המירוץ.

וגילתה שהצפרדע הייתה ... חירשת!

שני זאבים

סיפור אינדיאני שעבר גלגולים עד לגרסתו הנוכחית. הסיפור מדבר על מאבקי הכוח הטוב והרע שבתוכנו.

אינדיאני זקן ישב עם נכדו וסיפר לו שבתוך כל אדם שוכנים שני זאבים וביניהם מתנהלת מלחמה מתמשכת, שאינה נפסקת לעולם.
הזאב האחד הוא זאב הרוע, הכעס, הכאב, התסכול, הקנאה וצרות העין, העצב, העלבון, חוסר ההערכה העצמית...
הזאב השני הוא זאב האהבה, הקבלה, החמלה, החיוך, האושר, התקווה, התמיכה, הצחוק, החיבה....
שאל הנכד: ואיזה זאב מנצח במלחמה, סבא?
ענה הסב: זה שאתה מאכיל אותו.
למדו לזהות את הזאבים שקיימים בתוככם, ודאגו להזין אותם רק בטוב.

כיצד נולדת פרדיגמה?

סיפור משעשע על קבוצת קופים בכלוב אחד המוטלת לתוך סיטואציה פסיכולוגית שמובילה לקיבעון מחשבתי ולפעילות אלימה כנגד כל מי שינסה להפר דוגמות אלו. מעורר חיוך עד שנזכרים שהקופים הם בעצם אנחנו. האם דוגמה זו היא אלגוריה לקיבעונות שלנו?

קבוצת מדענים הציבה חמישה קופים בכלוב. במרכז הכלוב הציבו סולם ועליה עֲרֵמת בננות. כשקוף אחד עלה על הסולם כדי לקחת לו בננה, המדענים שפכו מים קרים על הקופים שנשארו על הקרקע.
לאחר פרק זמן, כל אימת שקוף כלשהו נסה לעלות על הסולם, היו אוחזים בו שאר הקופים או מונעים את עלייתו לסולם באלימות.
במשך הזמן הפסיקו הקופים לעלות על הסולם על אף הפיתוי של הבננות.

ואז המדענים החליפו את אחד הקופים. הדבר הראשון שהוא ניסה לעשות היה לעלות על הסולם, אך שאר הקופים מנעו ממנו את הדבר בנחרצות ובמהירות והִכּוּ אותו. לאחר כמה ניסיונות כואבים הפסיק הקוף המצטרף לחבורה לנסות לעלות על הסולם.
המדענים החליפו קוף נוסף וזה ניסה לעלות על הסולם כקודמיו. הפעם השתתף הקוף הראשון שהוחלף בהכאת המטפס בהתלהבות רבה.

החלפת הקוף השלישי חזרה על אותו טקס, ובהדרגה הוחלפו שני הקופים הנוספים עד שלבסוף לא נותר אף לא קוף אחד מן הקבוצה המקורית.
המדענים נותרו עם חמישה קופים שאף על פי שמעולם לא ספגו מקלחת מים קפואים המשיכו להכות בכל מי שניסה להגיע אל הבננות.

לו היה אפשר לשאול אותם למה הם מכים את כל מי שמנסה לעלות על הסולם, קרוב לוודאי שהתשובה הרצינית הייתה:
"לא יודע - ככה זה היה מעולם..."

■■■

נשמע לנו מוכר?
עלינו לבדוק בעצמנו את הקיבעונות שלנו (הסטגנציות) ולוודא שאיננו מכים אחרים (או את עצמנו), או מתחפרים בהנחות היסוד שלנו בלי לנסות לבדוק את מקורן או לנער אותן מן האבק.

"הרבה יותר קל לפרק אטום מאשר לפרק דעה קדומה", אלברט איינשטיין.

כוס התה המלאה

סיפור סיני עממי

סיפור זן שעבר גלגולים רבים עד לגרסתו המודרנית, אך טעמו נשאר ואולי אפילו השתבח עם השנים. הסיפור מדבר על אגו ועל האופן שבו ניתן להחיל מחשבות ודעות אחרות. כדרכם של סיפורי זן, גם סיפור זה קצר, קולע ומשעשע. מתאים לכל מי שחושב שהוא יודע הכול.

בסין מקובל להתחיל כל עבודה או פרזנטציה במשפט פתיח מיוחד במינו, מוטו, כזה שיביע את כל המשמעות של העבודה ויכניס את הקורא לאווירה המתאימה. לעתים, גורל עבודה שלמה תלוי בדעה שקובע לעצמו הקורא בעת שהוא נתקל במוטו. משום כך מרצה בכיר באוניברסיטה סינית היה מוכן לגמוע מרחקים עצומים בסין ולהגיע ברכבת לביתו של מסטר הידוע במשפטי המוטו המוחצים שלו.
לאחר דרך מתישה הגיע לביתו של המסטר. הוא היה נחוש לקבל את המשפט ולחזור מוקדם ככל האפשר כדי לחזור ולסיים את עבודתו. המסטר, לעומת זאת לא מיהר לשום מקום.

המרצה הודיע למסטר שאין ברצונו לגזול את זמן כבודו (בעוד שלמעשה הוא חרד לזמנו הפרטי שלו) אך נראה שהדברים לא נגעו למסטר כי הוא בחר לשפות מים על האש ולהכין תה לאורחו ולעצמו.
המרצה ניסה לרמוז ואפילו להאיץ, אך המסטר בשלו, עוסק בקפידה בכלי החרסינה ומוזג תה, וממשיך למזוג ולמזוג ולמזוג...
המרצה הביט בתה הניגר מן הכוס עד שלא היה יכול לשתוק עוד ואמר:
"אבל אדוני המסטר, הכוס מלאה, לא ייכנס כאן עוד תה..."
"אתה הוא כמו הכוס הזאת", השיב המסטר, "לא אוכל להוסיף לך משהו חדש עד שלא תרוקן את הישן".

■■■

לעתים מגיע תלמיד שסבור שכבר למד הכול. עד שלא יפנה מקום בראשו לדברים חדשים לא יוכל לקלוט אותם. עם זאת, המוח שלנו גדול מכוס תה ורחב דיו כדי להכיל את כל הרשמים של העבר יחד עם הדברים הנלמדים בהווה. לכן אין צורך לרוקן את כוס התה שלנו אלא להגדיל אותה או להניח בצִדה כוס ריקה חדשה. כך נוכל ליהנות מן הידע החדש ולערבבו בהמשך עם הישן.

האבנים הגדולות של חיינו

מרצה זקן פתח הרצאתו ובאִטיות רבה אמר: "אנו עומדים לערוך ניסוי".
הוציא המרצה הזקן מתחת לשולחן שלו מְכל זכוכית גדול והניח אותו בזהירות על השולחן, לאחר מכן לקח כתריסר אבנים כל אחת בגודל של כדור טניס, והניחן זו אחר זו בתוך מכל הזכוכית.
כשהתמלא המכל באבנים ולא היה אפשר להוסיף עוד,
הרים המרצה את מבטו באטיות ושאל: "האם המכל מלא?"
ענו כולם בלי היסוס: "כן".
הוציא המרצה הזקן כלי מלא אבני חצץ, בזהירות שפך את החצץ מעל האבנים וניער מעט את המכל, אבני החצץ הסתננו בין האבנים הגדולות עד שירדו לתחתית המכל.
שוב הרים המרצה את מבטו ושאל: "האם המכל מלא?"
עתה החלו להבין מאזיניו את כוונותיו, ואחד מהם השיב: "כנראה שלא".
"נכון", ענה המרצה הזקן.
הפעם לקח סיר מלא חול, בתשומת לב רבה שפך את החול בתוך המכל,
ופעם נוספת שאל: "האם המכל מלא?"
הפעם ללא היסוס כולם השיבו: "לא!".
"נכון", השיב להם המרצה.

הפעם נטל המרצה כד מלא במים ומילא את המכל עד שפתו.
הזקן הרים את מבטו לקהל ושאל: "איזו אמת גדולה יכולים אנו ללמוד מניסוי זה?"

השיב אחד המאזינים:
"אנו למדים שככל שהיום שלנו גדוש בהתחייבויות, תמיד אפשר להוסיף עוד מטלות".
"לא", השיב המרצה בנחרצות "אם לא מכניסים קודם את האבנים הגדולות למכל, לעולם לא נוכל להכניס את כל האחרות אחר כך".

הערות לדיון
מתאים: לבני נוער
מצבים אפשריים: מהם הדברים החשובים ביותר שעלינו לעשות ביום-יום ובחיים בכלל.
מטרות: דיון על האופן שבו צריך לקחת סדרי עדיפויות ותכנון מוקדם.

מה הן בעצם האבנים הגדולות בחיינו?
בריאותנו?, משפחתנו?, ילדינו?, הגשמת חלום?, לעשות מה שבאמת אנחנו שואפים ורוצים?
מה שחשוב לזכור הוא, להכניס קודם כל את האבנים הגדולות בחיינו, כי אם לא נעשה זאת, אנו עלולים להחמיץ את החיים.
אם ניתן עדיפות לדברים הקטנים, יתמלאו חיינו בדברים קטנים.
לא יישאר די מקום וזמן כדי להשיג וליהנות מן הדברים הגדולים והחשובים.

הפיל והקרקס

כתב: חורחה דמיאן, סופר ארגנטינאי

כשהייתי קטן אהבתי מאוד את הקרקס, בייחוד אהבתי את החיות. מכל החיות אהבתי את הפיל. במשך ההופעה הציג הפיל את כישוריו.
בהפסקה שבין ההופעות היה הפיל קשור בשרשרת ליתד שהייתה נטועה באדמה. היתד לא הייתה אלא חתיכת עץ לא גדולה, ורק כמה סנטימטרים ממנה היו תקועים באדמה.
למרות השרשרת הכבדה והחזקה, היה ברור לי לחלוטין, שהחיה הזאת שיכולה לעקור עץ שלם מן השורש ללא קושי, יכולה בקלות רבה למשוך את היתד הקטנה מן האדמה ולברוח.
מה מחזיק אותו שם?
יום אחד, הוזמן מרצה זקן לשאת הרצאה לפני קבוצה של סטודנטים באוניברסיטה.
כשהייתי בן חמש או שש, עדיין סמכתי על חכמתם של המבוגרים, לשאלתי ענו, כי הפיל לא בורח משום שהוא פיל מאולף.
שאלתי את השאלה המתבקשת: אם הוא מאולף, אז למה בכלל צריך לקשור אותו?
לא זכור לי שקיבלתי תשובה הגיונית.
עם הזמן שכחתי את תעלומת הפיל והיתד אך לפני כמה שנים פגשתי מישהו חכם דיו, שידע את התשובה:
הפיל אינו בורח כי הוא קשור
ליתד דומה מאז שהיה צעיר מאוד".
עצמתי עיניים ודמיינתי את הגור הקטן, רגע אחרי שנולד...
אני בטוח שאז הפילון דחף, משך, הזיע ועשה הכול כדי להשתחרר אבל לשווא...היתד הייתה חזקה ממנו.
אני מוכן להישבע שהפילון היה מורדם ומותש מן המאמצים, כדי לקום למחרת היום ולנסות להשתחרר, וכך גם ביום שאחריו ובזה שאחריו.
הדבר הכי נורא הוא שמעולם הפיל לא הטיל ספק של ממש בתכונה זו, הוא אף לא ניסה לבחון את כוחו מחדש.

מוסר השכל לא לפילים בלבד

הפיל החזק והגדול הזה שאנחנו רואים בקרקס, לא בורח, כי הוא מאמין שהוא לא יכול. הוא זוכר את אי היכולת שלו, את תחושת אין-האונים שהפנים מעט אחרי שנולד. הדבר הכי נורא הוא שמעולם לא הטיל ספק של ממש בתכונה זו. הוא מעולם לא ניסה לבחון את כוחו מחדש...

המלצה: לערוך רשימה של אותם דברים שאנחנו מאמינים שאיננו יכולים לעשות ולעשות כל יום משהו אחד מתוך רשימת ה"לא יכול".

ראייה הוליסטית - משל הפיל - אגדה הודית עתיקה

היה היה פעם כפר הודי, שכל התושבים בו היו עיוורים. יום אחד הלכו לטייל שישה אנשים מן הכפר, ובדרך פגשו איש רוכב על פיל.
האנשים שמעו בעבר על פילים, אך מעולם לא התקרבו לבעל חיים כזה, עכשיו ביקשו מן הרוכב להרשות להם לגעת בחיה האדירה. הם רצו לחזור לכפר ולספר לכולם איך נראה פיל.
הרוכב הסכים והוביל כל אחד משִשת האנשים לחלק אחר בגופו של הפיל.
העיוורים נגעו בחיה וליטפו אותה עד שידעו איך נראה פיל.
הם חזרו לכפר נרגשים כדי לספר על חוויותיהם. אנשי הכפר התאספו סביבם לשמוע על הפיל.
האיש הראשון, שמישש את החזה של הפיל, אמר: "הפיל הוא כמו קיר גדול ועבה!".

"שטויות", אמר האיש השני, שנגע בחטים (בשיניים) של הפיל, "הפיל קצר למדי ומעוגל. הוא חלק מאוד וחד. לא הייתי משווה פיל לקיר אלא לחנית!".

האיש השלישי, שנגע באוזנו של הפיל, לא הסכים לדבריהם ואמר: "הפיל אינו דומה כלל לקיר או לחנית, הוא דומה לעלה ענק עשוי משטיח צמר עבה. הוא זז כשנוגעים בו".

"לא נכון!" אמר הרביעי, אשר ליטף את החדק, "אומר לכם איך נראה הפיל - הוא דומה לנחש ענקי!".

החמישי הביע התנגדות נמרצת. הוא נגע באחת מרגלי הפיל וסיכם: "הפיל עגול ועבה כמו עץ".

העיוור השישי, שניתן לו לרכוב על גבו של הפיל, מחה: "האם איש מכם אינו יכול לתאר נכונה את הפיל! הרי הוא כמו הר ענק מתנודד מצד לצד!".
ועד עצם היום הזה העיוורים ממשיכים להתווכח, ושום איש בכפר אינו יודע איך נראה הפיל.

כך קורה לעתים קרובות בוויכוחים בין בני אדם, אנשים מתווכחים בלי להבין למה מתכוון הצד השני בוויכוח, הם בעצם מתווכחים על פיל, שאיש מהם לא ראה במלואו ולא נגע בכל גופו.

משל הפרפר- חיים ומוות ביד האדם

בכפר סיני לפני שנים רבות, חי אדם זקן וחכם מאוד. אדם זה היה מסתכל לתוך ידיהם הסגורות של אנשים וידע לומר מה יש להם בתוך היד.
באותו כפר היה איש שהתנגד לדרכו ורצה להכשיל אותו. אמר האדם בלִבו: "אני אתפוס פרפר ואחזיק אותו בידיי ואשאל את האיש החכם מה יש לי ביד", האיש החכם ללא ספק יענה לי כי יש לי ביד פרפר ואז אקשה עליו ואשאל אותו האם הפרפר מת או חי, אם יענה כי הפרפר חי, אמית אותו במעיכה במהירות, אפתח את ידי ואומר לו: "ראה הפרפר מת".
אם יאמר כי הפרפר מת, אפתח את ידי ואראה לו כי הפרפר חי ואפריח אותו.
הגיע האיש אל החכם והפרפר בידיו, המתין בתור וכשהגיע תורו פנה אל האיש החכם ושאל אותו: "מה יש לי ביד?" אחז האיש החכם את ידיו ואמר לו כי ביד יש לו פרפר, צחק האדם בלבו ואז שאל: "האם הפרפר חי או מת?"
הביט האיש החכם בעיניו של האיש ואמר לו ההחלטה הזאת אם יחיה הפרפר או ימות נתונה בידיך.
שיחרר האיש את הפרפר לחופשי והתנצל לפני האיש החכם.
החלטות רבות נתונות בידנו ועלינו תמיד לבחור בדרך הטובה.

משל הפרפר 2 (מקור הודי)

ילד קטן מצא גולם של פרפר. יום אחד, הופיע פתח קטן בגולם. ישב הילד והביט במשך שעות איך הפרפר מתאמץ לדחוף את גופו דרך אותו פתח קטן מדי. פתאום הפסיק הפרפר להתקדם. היה נראה שהוא התקדם ככל יכולתו וכוחו אינו עומד לו להמשיך ולצאת לחופשי. לבו של הילד נכמר עליו, והוא לקח זוג מספריים ופתח את הגולם לרווחה. בתוך שניות יצא הפרפר בקלות, אך גופו נראה קטנטן וכנפיו מכווצות.
המשיך הילד להתבונן בסבלנות, בציפייה שבכל רגע ייפרסו כנפיו המפוארות של הפרפר והוא יתגלה במלוא עוצמתו ויופיו. אך הדבר לא קרה. למעשה, הפרפר יבלה את שארית חייו בזחילה, כשגופו מנוון וכנפיו מכווצות. הוא לעולם לא יצליח לעוף.
הילד, בטוב לִבו לא הבין שהגולם הדחוס והקשה ומאבק הפרפר לצאת ממנו היו דרכו של אלוהים לגרום לגופו להתעצם ולכנפיו להתחזק כדי שיוכל לעוף אחרי שְיצא לחופשי.
לפעמים, מאבקים הם דבר נחוץ ביותר. אם אלוהים היה מאפשר לנו לעבור את חיינו ללא מכשולים, היינו חלשים הרבה יותר. לא היינו חזקים כמו שהיינו יכולים להיות, ולעולם לא היינו יכולים לעוף.

תכנון מפגשי "בוקר טוב אורט תרשיחא"

פריסה חודשית (הצעה)

שיטה

חשוב לשמור על מסגרת אחידה. להכניס לשגרה קבועה את נושאי המפגשים.
לשמור על אווירה נעימה ועל מסגרת נינוחה במפגשים. (זכרו, מטרת מפגש הבוקר להתחיל אחרת את היום).
לא לשכוח את היחס האישי - לפתוח בשאלה:
"מישהו רוצה לשתף במשהו מיוחד שקרה אתמול אחה"צ/ערב?,
מישהו רוצה לשתף איך התחיל לו הבוקר?"
אפשר לשתף במשהו אישי שלכם : "הייתי אתמול בסרט מעניין... הבוקר קמתי מאוד מוקדם כי...."
להתעניין בשלומו של תלמיד חולה: "מישהו דיבר עם.....?, ביקר את ...?"

פריסה חודשית (הצעה)

חודש אוקטובר

א	ב	ג	ד	ה	ו	ש
		1 ימי הולדת של החודש	**2** סיפור חודשי	**3** היכרות אישית- תחביבים	**4** אקטואליה	**5**
6	**7** פתגם שבועי	**8** אקטואליה	**9** מיטביות- הרפיה ונשימות	**10** היכרות אישית- תחביבים	**11** אקטואליה	**12**
13	**14** חג הקורבן פתגם שבועי	**15** חג הקורבן אקטואליה	**16** חג הקורבן יום הזיכרון יצחק רבין	**17** חג הקורבן	**18** חג הקורבן	**19**
20	**21** פתגם שבועי	**22** אקטואליה	**23** מיטביות- התנדבות	**24** היכרות אישית- תחביבים	**25** אקטואליה	**26**
27	**28** פתגם שבועי	**29** אקטואליה	**30** מיטביות- הכרת תודה	**31** היכרות אישית- תחביבים		

פעילות נופש פעיל בהנחיית צוות חנ"ג תתקיים 4 פעמים בשנה.

משוב למפגשי "בוקר טוב אורט תרשיחא"

בחודשים ספטמבר, דצמבר, מרס, יוני - ביום האחרון של החודש - תתקיים פעילות מגבשת שכבה, פעילות ספורט, הרקדה...... וכו'.
כדי ללמוד, להתייעל ולהפיק את המיטב ממפגשי הבוקר, יגישו המחנכים בכל רבעון משוב לרכז השכבה.
הרכז יסכם את עיקרי הדברים שעלו בשכבתו ויעבירם למנהלת קריית החינוך.
בסיום כל מחצית התלמידים ימלאו משוב שיעובד לגרף וממנו יהיה אפשר ללמוד על תחושות התלמידים.
את עיקרי הדברים יעביר/ו הרכז ו/מנהל חטיבה למחנכיו.
כדי לקבל את תגובות התלמידים, נעביר להם משוב פעמיים בשנה. את משוב התלמידים אפשר להעביר לכל התלמידים בשיעור מחנך. המשוב יועבד על ידי המחנך ויועבר לרכז השכבה.
אפשרות נוספת לרכז את נציגי הכיתות ולתת להם את המשוב.

חשוב מאוד לשנות או להוסיף תכנים למפגשי הבוקר על פי התייחסות התלמידים.

תאריכי הגשת דוחות המחנכים	הגשת סיכום הרכז/ת למנהל/ת
1.	
2.	
3.	
4.	

תאריכי הגשת משוב התלמידים	הגשת עיבוד הנתונים הרכז/ת למנהל/ת
1.	
2.	

טופס משוב למחנכים

בוקר טוב אורט תרשיחא - משוב רבעוני

שם המחנך/ת

כיתה

תאריך

התייחסות כללית שלי

פרחים

קוצים

נושאים כלליים שהועלו

הצעות לשינוי/שיפור

משוב תלמידים למפגשי בוקר טוב אורט תרשיחא

שם התלמיד/הכיתה **תאריך**

תלמיד/ה יקר/ה
כדי שנוכל להפיק את המרב ממפגשים אלו, אנו מבקשים שתתייחס/י ברצינות למילוי השאלון. תודה.

כיתבו האם אתם מסכימים עם המשפטים שלפניכם?

	מסכים	נוטה להסכים	נוטה לא להסכים	לא מסכים
א. המפגשים מועילים לקשר בין מחנך לתלמידים.				
ב. חשוב מאוד שהמחנך והתלמידים מתעניינים בתלמידים חולים.				
ג. אני נהנה מהשיחות בנושאי האקטואליה.				
ד. נעים מאוד לקבל מילים חמות והערכה מן המחנך.				
ה. המפגש חשוב מכיוון שיש זמן להעלות בעיות כיתתיות.				
ו. המפגש תורם לאווירה טובה יותר בין התלמידים.				
ז. המפגש מאפשר לתלמידים לספר חוויות אישיות.				
ח. המפגש מאפשר לעדכן אותנו במתרחש בבית הספר.				
ט. המפגש מאפשר לנו העלאת קשיים ומציאת פתרונות.				

התייחס/י לשאלות שלפניך
במפגשי הבוקר עלו הנושאים האלה

קשיים שהתעוררו במפגשים

הצעות לייעול המפגשים

דוגמה לעיבוד משוב של מפגשי בוקר

התייחסות התלמידים לשאלות הפתוחות

סיכום שאלות פתוחות
ברוב הכיתות מדברים במפגשים על הנושאים האלה:
אקטואליה
דברים שקורים בבית הספר
תלונות של תלמידים (בשכבת ז' בעיית ההסעות)
קוץ ופרח
הודעות

קשיים בביצוע המפגשים

התלמידים רוצים לצאת להפסקה.
יש הרבה רעש.
תלמידים ומורים שוכחים להגיע.
אין די זמן לדבר על דברים חשובים.
ויכוחים באקטואליה, לא מקשיבים זה לזה.
השיחות חוזרות על עצמן - משעמם.
הפרעות בכיתה והפרעות מבחוץ.

הצעות לייעול

1. במפגשים אישיים עם המורה לדבר על בעיות.
2. לעמוד בזמנים, לא לעבור את הזמן הקצוב ברבע שעה.
3. לעשות את המפגש עם הכיתה פעם בשבוע.
4. לעשות את שני מפגשים יחד כדי שיהיה יותר זמן לדבר.
5. להתמקד בחלק החברתי ופחות בלימודים.
6. בכל מפגש לחלק עוגה או ממתק.
7. שהמחנכת תיתן לילדים לנהל את המפגש.
8. להתייחס יפה אל המורה ובין התלמידים.
9. פחות אקטואליה (בעיקר בשכבת חי).

ניתוח

מתשובות התלמידים לשאלות הסגורות עולה כי לתלמידים חשוב מאוד הקשר האישי מצד המחנך: מילים חמות, התעניינות בשלום החולים. רוב התלמידים רואים במפגש זמן להעלות בעיות כיתתיות ולהעברת עדכונים.
40% מן התלמידים מסכימים כי המפגשים מועילים לקשר בינם לבין מחנך הכיתה ו-30% מן התלמידים נוטים להסכים לכך.
50% מן התלמידים אינם מסכימים או נוטים שלא להסכים כי המפגש תורם לאווירה טובה יותר בין התלמידים.
על פי תשובות התלמידים (כ-50%) אינם מסכימים ונוטים שלא להסכים כי המפגש מאפשר לתלמידים לספר חוויות אישיות.
מתוך השאלות הפתוחות עולה כי ברוב הכיתות יש התייחסות לאקטואליה, הודעות שוטפות וזמן לשמיעת בעיות. לא בכל הכיתות יש התייחסות ל"קוץ ופרח".
קושי שעולה אצל רוב התלמידים הוא קיום המפגש בשעת ההפסקה. תלמידים רבים ציינו את הרעש מחוץ לכיתה. רבים כתבו כי יש רעש בכיתה, אין הקשבה זה לזה ולמורה.
תלמידים רבים מציינים כי תלמידים אינם מגיעים ו/או מאחרים למפגשים. מתברר כי לעתים גם המורים מאחרים למפגשים.

מתוך ההצעות לייעול עולה כי יש בקשה למפגשים אישיים בין המורה לתלמיד. הנושאים חוזרים על עצמם בשני המפגשים, לכן מפגש אחד כיתתי אינו מספק. מצד אחד התלמידים העלו כי חבל להם על ההפסקה, אך מצד אחר הם מציינים גם כי המפגש קצר מדי, ואין זמן לדבר על כל הדברים שהם רוצים להעלות. תלמידים ציינו כי חשוב להתמקד בנושא אחד במפגש, ולא לדבר על כמה נושאים בזמן קצר.
תלמידים רבים הציעו לקיים את המפגש לכל השכבה באותה שעה.
על פי התלמידים, חשוב לעשות את המפגש נעים יותר, להקפיד על תרבות דיבור, להביא כיבוד, לחגוג ימי הולדת ולדבר על דברים חברתיים.
חשוב לתכנן את זמן המפגש בהתאם למערכת של התלמידים. יש שיעורים שקשה להגיע אחריהם בזמן למפגשים.

סיכום

מרבית התלמידים התייחסו ברצינות למילוי המשוב.
"בוקר טוב אורט" הונהג כדי לשפר את הקשר האישי בין מחנך לתלמידיו, תלמידים רבים ציינו את חשיבות היחס האישי, המילה הטובה וההתעניינות של המחנך בתלמידיו.
לאחר ניתוח משובי המחנכים נחשוב כיצד לייעל את המפגשים.

הערות/הארות

צוות מוביל פיתוח

"בוקר טוב אורט תרשיחא"

רנדה אגא - מנהלת ביה"ס
מאזן אנדראוס - מנהל חט"ב
נזאר ח'ורי - מנהל פדגוגי
פאדי קבלאוי - סגן מנהל חט"ב
האני אנדראוס - רכז מערכת
ופאא שאער - יועצת חט"ע
סמעאן סמעאן - רכז חינוך חברתי

צוות המחנכים:

ראויה מעיקי, סמאר שאער, סאוסן ח'ורי,
היאתם סרחאן, פהד ג'ריס, עאישה סויטת,
אזהאר ח'ורי, כליר ג'רייס, לורין חדאד,
נילי בשארה, סילביה ביטאר, ג'מיל עבוד,
אניס ח'ורי, עאדל מח'ול, הנאא ח'ורי,
כמיליה דאווד, עבלה אנדראוס, אימאן טנוס,
רימון בלוט, נירוז מעיקי, אילין אבו עוקסה,
רנדה אגא, ג'מיל זנד, פאדי קבלאוי

מפקח ביה"ס: מר חאלד חידג'אזי

צוות התלמידים שהשתתף:

דאליה דכור - ראש ועד תלמידים
יארה בשארה - תלמידה
לנא אנדראוס - תלמידה
גואה סעד - תלמידה
גבי חורי - תלמיד

הורים שהשתתפו:

נבאל הוארי - ראש ועד הורים
ג'קלין בשארה - חברת ועד הורים