



חוברת תרגול

💎 האוצר שבי – כוחות וחוסן אישי

מסלול: 🔵 חטיבה עליונה · עולים חדשים

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

📖 מילון המילים החשובות

	מילה	פירוש	כתבו את המילה	בשפה שלי
💪	**כוח**	דבר טוב שיש בי		
💎	**חוזקה**	כוח טוב באופי		
🧰	**אוצר**	משהו יקר ושווה		
🌳	**חוסן**	להיות חזק גם כשקשה		
💗	**חמלה**	לעזור למי שקשה לו		
🦁	**אומץ**	לעשות נכון גם כשמפחיד		
🧗	**התמדה**	לא לוותר		
🪞	**יושר**	לומר את האמת		
🟰	**הגינות**	לכולם אותו דבר		
🌱	**סבלנות**	לחכות ברוגע		
🙏	**הכרת תודה**	לומר תודה		
💌	**מחמאה**	מילה טובה למישהו		
🌅	**תקווה**	להאמין שיהיה טוב		

📖 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. 🎨 יצירתיות
4. ממשיך/ה ללמוד לבגרות למרות כמה ציונים נמוכים	____	ד. 🧗 התמדה
5. נשאר/ת להקשיב לחברה עד מאוחר בלי להסתכל בטלפון	____	ה. 🎁 נדיבות
6. מתעקש/ת שגם הצד השני בוויכוח יקבל זמן שווה	____	ו. 🌅 תקווה
7. אחרי פרידה כואבת מתכנן/ת מה יעזור לו/ה להתאושש	____	ז. 😄 הומור
8. מציע/ה פתרון מקורי לבעיה בתכנון הטיול	____	ח. ⚖️ שיקול דעת
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 · לא אומרת כלום כשרואה עוול, כדי לא להסתבך · לומד ברצינות, אבל גם יוצא לפעמים עם חברים · מוותרת על כל משימה ברגע שהיא קשה · צוחק גם כשמישהו מספר על משהו כואב · לא ישן כבר שבוע בגלל פרויקט שהיה צריך להגיש בעוד חודש · שוקלת כמה אפשרויות ואז מחליטה · אומר לכולם בדיוק מה הוא חושב עליהם, גם כשזה פוגע · אומרת לחברה את האמת על העבודה שלה, בעדינות ועם הצעה · מחליטה מיד בלי לחשוב על אף אחד · מקלילה את האווירה בבדיחה כשמתאים · עוזר לחברים וגם יודע לומר "לא" כשאין לו זמן · אף פעם לא שם לב שמישהו לידו עצוב · מתלבט כל כך הרבה שהוא אף פעם לא מחליט

✅ 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. 😄 הומור ג. 🎁 נדיבות ד. 🌅 תקווה

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

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

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

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

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

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

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

ג. 😄 הומור: לנסות לשמח אותו ד. 🪞 יושר: לשמור את הסוד כמו שהבטחת

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

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

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

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

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

א. 🎨 יצירתיות ב. 😄 הומור ג. 🧭 מנהיגות 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. 🌱 סבלנות ב. 😄 הומור ג. 🪞 יושר ד. ⚖️ שיקול דעת

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

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

ד. 🎁 עוד נדיבות

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. 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. 👂 הקשבה ג. 🌾 ענווה ד. 🧗 התמדה

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ד. 🌱 סבלנות: לחכות שזה יעבור

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

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

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. אחרי פרידה כואבת מתכנן/ת מה יעזור לו/ה להתאושש + 🌅 תקווה

2. מתעקש/ת שגם הצד השני בוויכוח יקבל זמן שווה + 🟰 הגינות

3. מציע/ה פתרון מקורי לבעיה בתכנון הטיול + 🎨 יצירתיות

4. ממשיך/ה ללמוד לבגרות למרות כמה ציונים נמוכים + 🧗 התמדה

✅ 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 · עולים חדשים

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

תרגיל 2: ⚖️ מיון: מה באמת כוח?

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

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

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

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

✔ ד. 🌅 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?

✔ ד. 🙏 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?

✔ ג. ⚖️ שיקול דעת

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

✔ ד. 🌾 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?

✔ ב. 😄 הומור

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

✔ א. ⚖️ 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. את/ה עובד/ת על פרויקט עד שתיים בלילה כבר שבוע ולא מוותר/ת על שום פרט. איזה כוח כנראה "התנפח" כאן?
✔ ד. 🧗 התמדה

2. ויכוח בכיתה על נושא רגיש מתחיל להתלהט. איזה כוח עוזר להוביל שיח מכבד?
✔ ב. ⚖️ שיקול דעת

3. ארגון התרמה בשכבה תקוע כי אף אחד לא לוקח אחריות. איזה כוח נדרש?
✔ ב. 🧭 מנהיגות

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

✔ א. 🌅 תקווה

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

✔ א. 🛑 שליטה עצמית

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

✔ ב. 😄 הומור

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

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

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

✔ א. 🟰 הגינות

✍️ משפט משלי

1. אחרי פרידה כואבת מתכנן/ת מה יעזור לו/ה להתאושש + 🌅 תקווה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. מתעקש/ת שגם הצד השני בוויכוח יקבל זמן שווה + 🟰 הגינות

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. מציע/ה פתרון מקורי לבעיה בתכנון הטיול + 🎨 יצירתיות

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. ממשיך/ה ללמוד לבגרות למרות כמה ציונים נמוכים + 🧗 התמדה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.