

חוברת תרגול – מסילות אל הנפש: מידות, בחירה ואחריות

מהדורה למורה חנ"מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר מידות מרכזיות ואת עיקרון שביל הזהב כאיזון בין חוסר להפרזה
- לתרגל הבחנה בין תירוץ לסיבה אמיתית, ובין דחף לבחירה מודעת
- לזהות מעגלי אחריות שונים ולתרגל לקיחת בעלות על מעשים
- לחזק יכולת לראות טוב באחרים ולהביע הכרת תודה והערכה באופן מדויק

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 • מידות ושביל הזהב – התאמת מידה להגדרה

- 1 – ב (לראות את הטוב באנשים ובמצבים ולשמוח בהצלחתם)
- 2 – ד (לחכות ולהתמיד בלי לכעוס, גם כשדברים לוקחים זמן)
- 3 – א (להכיר ביכולות שלי בלי להתנשא וללמוד מכל אדם)
- 4 – ג (לקחת בעלות על מעשיי ועל מה שהופקד בידיי)

חלק ב' – פרק 1 • מידות ושביל הזהב – איזו מידה זו?

1. נתינה
2. יושר

חלק ג' – פרק 1 • מידות ושביל הזהב – מעט מדי, מאוזן, יותר מדי

1. איזון בין חוסר במידה לבין עודף בה - שני הקצוות אינם טובים, והדרך הנכונה נמצאת באמצע.

חלק ד' – פרק 2 • בחירה: תירוצים, מניעים והחלטות – מושגי יסוד

1. לא נכון – תירוץ נשמע כמו סיבה אמיתית, אבל למעשה הוא מאפשר לנו לא לנסות
2. נכון – כך מדגישה היחידה – הבחירה נשארת גם בתוך קושי

חלק ה' – פרק 2 • בחירה: תירוצים, מניעים והחלטות – הבנה ויישום

1. א – סיבה מסבירה את המצב, תירוץ עוצר אותי בתוכו

חלק ו' – פרק 2 • בחירה: תירוצים, מניעים והחלטות – מיון תירוצים

- 1 – ד (תירוץ)
- 2 – ג (סיבה אמיתית)
- 3 – ב (תירוץ)
- 4 – א (גם וגם)

חלק ז' – פרק 2 • בחירה: תירוצים, מניעים והחלטות – מתירוץ למשפט כוח

1. מעשי

חלק ח' – פרק 3 • אחריות: מעגלים ולקיחת בעלות – הבנה בסיסית

1. נכון – זו ההגדרה שהוצגה בשיעור - לקיחת בעלות על מעשים ועל מה שהופקד בידינו
2. לא נכון – אחריות מתמקדת בלקיחת בעלות ובתיקון, לא רק בתחושה שלילית כמו אשמה

חלק ט' – פרק 3 • אחריות: מעגלים ולקיחת בעלות – זיהוי והבנה

1. א – להחזיר ספר בזמן ולהודות כשטעיתי
2. א – שלי / של מישהו אחר / של כולנו

חלק י׳ – פרק 3 • אחריות: מעגלים ולקיחת בעלות – מעגלי אחריות ויישום

1. קהילה

חלק י״א – פרק 3 • אחריות: מעגלים ולקיחת בעלות – התאמת מעגלים

- 1 – ג (מעגל האחריות כלפי עצמי)
- 2 – א (מעגל האחריות כלפי הקרובים)
- 3 – ד (מעגל האחריות כלפי הקהילה)
- 4 – ב (לקיחת בעלות אישית)

חלק י״ב – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – הבנה בסיסית

1. ב – לחפש קודם את הטוב ולדון לכף זכות
2. ב – הכיסא הריק
3. ב – ההבדל הוא במה שכל אחד בוחר לראות ולהודות עליו

חלק י״ג – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – נכון/לא נכון

1. לא נכון – עין טובה לא אומרת לוותר על גבולות כשמשהו באמת פוגע
2. נכון – זהו עיקרון לימוד הזכות שנלמד דרך המשנה

חלק י״ד – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – תרגול והשלמה

1. זכות
2. מאמץ

חלק ט״ו – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – התאמה

- 1 – ב (לראות קודם את הטוב באנשים ובמצבים)
- 2 – ד (לפרש מצב באופן חשדני או שלילי)
- 3 – א (לחפש הסבר מזכה למעשה של אדם אחר)
- 4 – ג (לשים לב ולהודות על טוב שקיבלתי)

חלק ט״ז – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – הבנה בסיסית

1. א – כבוד הוא גבול של אי פגיעה, אהבה היא פעולה של להיטיב
2. א – הלל

חלק י״ז – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – הבנה בסיסית (המשך)

1. נכון – הפסוק נלמד מספר ויקרא בשיעור.
2. נכון – כבוד הוא גבול שמספיק לשמור עליו, ואילו אהבה דורשת פעולה יזומה.

חלק י״ח – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – השלמה

1. קומות
2. עוצר

חלק י״ט – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – התאמה

- 1 – ב (כבוד)
- 2 – ד (אהבת הזולת)
- 3 – א (כבוד)
- 4 – ג (אהבת הזולת)

חלק כ׳ – פרק 6 • חוסן וחשיבה: לראות ולהיראות – מה זוכרים מהסדנה

1. ב – 45 או 90 דקות
2. ב – לזהות את הכוח של מבט מאמין
3. ב – דרך קישור שנפתח בלשונית חדשה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- התשובה כוללת שם מידה, הגדרה קצרה ושני מצבי קיצון (חוסר והפרזה) בלשון התלמיד/ה
- התשובה מבחינה בבירור בין הסבר שמגן מפני מאמץ (תירוץ) לקושי אמיתי, ובין תגובה אוטומטית לבחירה שיש בה מחשבה
- המשפט כולל פירוט של המעשה הספציפי והשפעתו, ולא רק מילת תודה כללית

טיפים להפעלה:

- אפשר לפרוס את החוברת על פני כמה שיעורים – פרק אחד או שניים בכל מפגש, לפי התוכנית השנתית
- לפני כל פרק כדאי להזכיר שהשיתוף תמיד מרצון ושאין תשובות נכונות או לא נכונות
- לתלמידים מתקשים אפשר לצמצם למשימה אחת מתוך כל פרק ולהתמקד בדוגמה אחת בלבד
- לחיזוק אפשר לבקש מתלמידים להוסיף דוגמה אישית משלהם לכל מושג, בכתב או בעל פה

חוברת תרגול – מסילות אל הנפש: מידות, בחירה ואחריות

מסילות אל הנפש – מסע של מידות, בחירה ואחריות

חט״ב · חנ״מ

תוכן החוברת

1. פרק 1 – מידות ושביל הזהב
2. פרק 2 – בחירה: תירוצים, מניעים והחלטות
3. פרק 3 – אחריות: מעגלים ולקיחת בעלות
4. פרק 4 – עין טובה והכרת הטוב
5. פרק 5 – כבוד ואהבת הזולת
6. פרק 6 – חוסן וחשיבה: לראות ולהיראות

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוברת תרגול – מסילות אל הנפש: מידות, בחירה ואחריות

חוברת התלמיד/ה חנ"מ

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

בחוברת שישה פרקים שמלווים את מסע המידות — מהכרת המידות ושביל הזהב, דרך בחירה ואחריות, ועד עין טובה, כבוד ואהבת הזולת. אפשר לעבוד לפי הסדר או לבחור פרק אחד לכל שיעור. בכל תרגיל אין תשובה אחת נכונה — שיתוף הוא תמיד לבחירתכם.

בנק מילים: מאמץ · עוצר · קומות · יושר · קהילה · מעשי · נתינה · זכות

1 חלק א' – פרק 1 • מידות ושביל הזהב – התאמת מידה להגדרה

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

1. עין טובה	___	**א.** להכיר ביכולות שלי בלי להתנשא וללמוד מכל אדם
2. סבלנות	___	**ב.** לראות את הטוב באנשים ובמצבים ולשמוח בהצלחתם
3. ענווה	___	**ג.** לקחת בעלות על מעשיי ועל מה שהופקד בידיי
4. אחריות	___	**ד.** לחכות ולהתמיד בלי לכעוס, גם כשדברים לוקחים זמן

2 חלק ב' – פרק 1 • מידות ושביל הזהב – איזו מידה זו?

השלימו את המילה החסרה.

1. להישאר עשר דקות אחרי השיעור כדי לעזור בסידור הכיתה היא דוגמה למידת ה_____.

2. להחזיר עודף שקיבלתי בטעות בקופה היא דוגמה למידת ה_____.

3 חלק ג׳ – פרק 1 • מידות ושביל הזהב – מעט מדי, מאוזן, יותר מדי

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. מה זה ‘שביל הזהב’ של מידה? הסבירו במילים שלכם.

_____

_____

_____

4 חלק ד׳ – פרק 2 • בחירה: תירוצים, מניעים והחלטות – מושגי יסוד

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	תירוץ הוא תמיד שקר גמור ואין בו שום אמת	☐	☐
2	גם כשיש קושי אמיתי, עדיין נשאר לנו מרחב קטן של בחירה לגבי הצעד הבא	☐	☐

5 חלק ה׳ – פרק 2 • בחירה: תירוצים, מניעים והחלטות – הבנה ויישום

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה ההבדל העיקרי בין סיבה אמיתית לתירוץ?

(א) סיבה מסבירה את המצב, תירוץ עוצר אותי בתוכו (ב) אין הבדל, שתיהן אותו דבר

(ג) סיבה היא תמיד שקר

6 חלק ו׳ – פרק 2 • בחירה: תירוצים, מניעים והחלטות – מיון תירוצים

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

1. אין לי זמן	___	**א.** גם וגם

2. אני חולה היום ולא יכול/ה להתאמן	___	**ב.** תירוץ
3. כולם עושים את זה	___	**ג.** סיבה אמיתית
4. יש לי מבחן קשה מחר וגם שיעורי בית הרבה	___	**ד.** תירוץ

7 חלק ז' – פרק 2 • בחירה: תירוצים, מניעים והחלטות – מתירוץ למשפט כוח

השלימו את המילה החסרה.

1. כדי להפוך תירוץ למשפט של כוח, מחליפים אותו בצעד קטן ו_____

8 חלק ח' – פרק 3 • אחריות: מעגלים ולקיחת בעלות – הבנה בסיסית

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	אחריות היא היכולת להגיד 'זה שלי' - גם על טעויות וגם על מה שאפשר לתקן	☐	☐
2	אשמה ואחריות הן בדיוק אותו דבר	☐	☐

9 חלק ט' – פרק 3 • אחריות: מעגלים ולקיחת בעלות – זיהוי והבנה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהי הדוגמה שמופיעה לצד הגדרת מידת האחריות בכרטיסי המידות?

(א) להחזיר ספר בזמן ולהודות כשטעיתי (ב) לקנות מתנה לחבר

(ג) לרוץ מהר יותר מכולם

2. במשחק 'של מי זה?' בין אילו שלוש תשובות הכיתה בוחרת?

(א) שלי / של מישהו אחר / של כולנו (ב) נכון / לא נכון / אולי (ג) טוב / רע / ניטרלי

10 חלק י' – פרק 3 • אחריות: מעגלים ולקיחת בעלות – מעגלי אחריות ויישום

השלימו את המילה החסרה.

1. אחד משלושת מעגלי האחריות הוא כלפי עצמי, השני כלפי הקרובים, והשלישי כלפי ה_____

11 חלק י"א – פרק 3 • אחריות: מעגלים ולקיחת בעלות – התאמת מעגלים

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

1. להגיש שיעורי בית בזמן	___	**א.** מעגל האחריות כלפי הקרובים
2. להתנצל בפני אח או חבר שפגעתי בו	___	**ב.** לקיחת בעלות אישית
3. לזרוק אשפה לפח בחצר בית הספר	___	**ג.** מעגל האחריות כלפי עצמי
4. להודות בטעות ולתקן אותה	___	**ד.** מעגל האחריות כלפי הקהילה

12 חלק י"ב – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהי המשמעות של 'עין טובה' לפי הרעיון הגדול שנלמד?

(א) להתעלם מכל קושי ובעיה (ב) לחפש קודם את הטוב ולדון לכף זכות

(ג) לומר תמיד שהכול מושלם

2. באיזה סיפור דנה הכיתה בשני פירושים אפשריים לאותו מצב – עין צרה ועין טובה?

(א) הלוח הלבן (ב) הכיסא הריק (ג) הקבוצה שנפתחה מחדש

3. מה ההבדל בין 'אורח טוב' ל'אורח רע' לפי דברי בן זומא, למרות שקיבלו אותה ארוחה?

(א) האורח הטוב אכל פחות

(ב) ההבדל הוא במה שכל אחד בוחר לראות ולהודות עליו

(ג) האורח הרע לא היה רעב

13 חלק י״ג – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – נכון/לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עין טובה אומרת שצריך תמיד לוותר על גבולות כשמשהו באמת פוגע בי	☐	☐
2	המשנה 'הוי דן את כל האדם לכף זכות' מלמדת לחפש הסבר מזכה למעשה של אדם לפני שפוסקים אותו לרעה	☐	☐

14 חלק י״ד – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – תרגול והשלמה

השלימו את המילה החסרה.

1. המשנה מלמדת אותנו 'הוי דן את כל האדם לכף _____'

2. הכרת הטוב אמיתית כוללת פירוט, השפעה והכרה ב_____ של הנותן

15 חלק ט״ו – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – התאמה

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

1. עין טובה	___	**א.** לחפש הסבר מזכה למעשה של אדם אחר
2. עין צרה	___	**ב.** לראות קודם את הטוב באנשים ובמצבים

3. לדון לכף זכות	___	**ג.** לשים לב ולהודות על טוב שקיבלתי
4. הכרת הטוב	___	**ד.** לפרש מצב באופן חשדני או שלילי

16 חלק ט"ז – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהו ההבדל העיקרי בין כבוד לאהבת הזולת לפי השיעור?

(א) כבוד הוא גבול של אי פגיעה, אהבה היא פעולה של להיטיב

(ב) כבוד זה להיטיב, אהבה זה לא לפגוע (ג) שניהם בדיוק אותו דבר

2. מי נהג לומר את המשפט 'מה ששנוא עליך אל תעשה לחברך'?

(א) הלל (ב) משה רבנו (ג) דוד המלך

17 חלק י"ז – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – הבנה בסיסית (המשך)

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	הפסוק 'ואהבת לרעך כמוך' מופיע בספר ויקרא.	☐	☐
2	לפי השיעור, קל יותר לקיים את הכלל של אי פגיעה מאשר את כלל האהבה הפעילה.	☐	☐

18 חלק י"ח – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – השלמה

השלימו את המילה החסרה.

1. בשיעור מתארים כבוד ואהבה כ'בניין בן שתי _____ '

2. בסיפור 'הקבוצה שנפתחה מחדש' לומדים לנסח 'משפט _____ ' לרגע שבו מישהו נפגע

19 חלק י"ט – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – התאמה

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

1. להקשיב לדעה שונה בלי לזלזל	___	**א.** כבוד
2. לבשל ארוחה לשכן שחלה	___	**ב.** כבוד
3. לא לצחוק על מישהו שנפל	___	**ג.** אהבת הזולת
4. להזמין ילד שיושב לבד להצטרף אליי	___	**ד.** אהבת הזולת

20 חלק כ' – פרק 6 • חוסן וחשיבה: לראות ולהיראות – מה זוכרים מהסדנה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה זמן יכולה להימשך סדנת 'מכתב למורה'?

(א) רק 10 דקות (ב) 45 או 90 דקות (ג) שעתיים שלמות

2. מהי אחת ממטרות הסדנה?

(א) לזכור את כל מילות השיר (ב) לזהות את הכוח של מבט מאמין

(ג) ללמוד לנגן בכלי נגינה

3. איך שומעים את השיר 'מכתב למורה' בשיעור?

(א) המורה שרה אותו בכיתה (ב) דרך קישור שנפתח בלשונית חדשה

(ג) קוראים אותו מהספר בלבד

כרטיס יציאה

תן/י דוגמה למידה אחת ולשביל הזהב שלה – מה קורה כשיש ממנה מעט מדי, ומה כשיש יותר מדי?

הסבר/י בעזרת דוגמה את ההבדל בין תירוץ לבין סיבה אמיתית, ובין דחף לבין בחירה מודעת.

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀