

חוברת תרגול – מסילות אל הנפש: מידות, בחירה ואחריות

מהדורה למורה עולים חדשים

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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

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

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

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

1. נתינה
2. יושר
3. אומץ
4. ענווה
5. התמדה

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.
2. כל תשובה שמציגה שתי דוגמאות מנוגדות, למשל: לא לשתף כלל מול לתת הכול בלי לשים לב לצורך האמיתי שלי.
3. מעט מלח - האוכל תפל; מלח מאוזן - האוכל טעים; הרבה מלח - האוכל לא ראוי לאכילה, וכך גם מידה טובה בכמות לא נכונה.
4. תשובה אישית הבנויה לפי שלושת השלבים: חוסר, איזון, עודף.

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
2. ב – בין מה שקורה לנו לבין מה שאנחנו עושים

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

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

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

1. מעשי
2. מחשבה

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. 1 – ג (מעגל האחריות כלפי עצמי)
2. 2 – ד (מעגל האחריות כלפי הקרובים)
3. 3 – ב (מעגל האחריות כלפי הקהילה)
4. 4 – א (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
4. ב – לשים לב באמת למה שאחרים נתנו לי ולהחזיר במילה ובמעשה

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. 1 – ב (לראות קודם את הטוב באנשים ובמצבים)
2. 2 – ד (לפרש מצב באופן חשדני או שלילי)
3. 3 – א (לחפש הסבר מזכה למעשה של אדם אחר)
4. 4 – ה (לשים לב ולהודות על טוב שקיבלתי)
5. 5 – ג (רואה ומעריך את מה שניתן לו)

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. 1 – ג (כבוד)
2. 2 – א (אהבת הזולת)
3. 3 – ד (כבוד)
4. 4 – ב (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
4. ב – 36

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 · עולים חדשים

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 עולים חדשים

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

בחוברת שישה פרקים על מידות, בחירה ואחריות. עובדים פרק אחר פרק, לאט ובנחת. אפשר לענות לבד או בזוג. אין צורך לשתף דברים אישיים אם לא רוצים.

📖 מילון קטן:

שביל הזהב	האיזון הנכון של מידה – לא מעט מדי ולא הרבה מדי
תירוץ	הסבר שנשמע כמו סיבה אבל רק עוזר להימנע ממאמץ
סיבה אמיתית	קושי אמיתי שבאמת מגביל אותי כרגע
מניע	הסיבה הפנימית שבגללה אני עושה מעשה מסוים
דחף	תגובה מיידית, בלי לעצור ולחשוב
אחריות	לקחת בעלות על מעשיי ועל מה שהופקד בידיי
עין טובה	לבחור לראות קודם את הטוב באנשים ובמצבים
לדון לכף זכות	לחפש הסבר מזכה למעשה של מישהו לפני שפוסקים
הכרת הטוב	לשים לב בפירוט למה שקיבלתי ולהודות עליו
כבוד מול אהבת הזולת	כבוד הוא לא לפגוע; אהבת הזולת היא לפעול להיטיב

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.** לקחת בעלות על מעשיי ועל מה שהופקד בידיי
2. סבלנות	___	**ב.** לשים לב לטוב שקיבלתי ולהודות עליו
3. ענווה	___	**ג.** לחכות ולהתמיד בלי לכעוס, גם כשדברים לוקחים זמן
4. אחריות	___	**ד.** לראות את הטוב באנשים ובמצבים ולשמוח בהצלחתם
5. הכרת הטוב	___	**ה.** להכיר ביכולות שלי בלי להתנשא וללמוד מכל אדם

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. לומר 'זה לא מצחיק' כשצוחקים על מישהו היא דוגמה למידת ה _____ .

4. להודות בפשטות 'לא ידעתי, תודה שלימדת אותי' היא דוגמה למידת ה _____ .

5. להתאמן כל יום רבע שעה גם כשקשה 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.

2. תנו דוגמה למצב של נדיבות 'מעט מדי' (קמצנות) ולמצב של נדיבות 'יותר מדי' (בזבזנות מוגזמת).

3. משל המלח מראה שגם דבר טוב יכול להזיק בכמות הלא נכונה. איך זה דומה למלח באוכל?

4. בחרו מידה אחת מתוך הכרטיסים וכתבו: מה קורה כשיש ממנה מעט מדי, מה כשיש מאוזן, ומה כשיש יותר מדי.

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 בין סיבה לתירוץ?

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

(ג) סיבה היא תמיד שקר (ד) תירוץ הוא תמיד אמיתי יותר

2. על איזה מרווח מדברת היחידה?

(א) בין בוקר לערב (ב) בין מה שקורה לנו לבין מה שאנחנו עושים (ג) בין בית הספר לבית

(ד) בין שיעור לשיעור

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.** סיבה אמיתית
2. אני חולה היום ולא יכול/ה להתאמן	____	**ב.** תירוץ
3. כולם עושים את זה	____	**ג.** גם וגם
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 _____

2. ההבדל בין דחף לבחירה הוא שדחף הוא תגובה מיידית, ואילו בבחירה יש רגע של עצירה ו _____ לפני המעשה

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. איזו דוגמה קשורה למידת האחריות?

(א) להחזיר ספר בזמן ולהודות כשטעיתי (ב) לקנות מתנה לחבר (ג) לרוץ מהר יותר מכולם

(ד) לשתוק כשטועים

2. אילו שלוש אפשרויות מציעים במשחק?

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

(ד) כן / לא / לפעמים

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

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המשמעות של עין טובה?

(א) להתעלם מכל קושי ובעיה (ב) לחפש קודם את הטוב ולדון לכף זכות (ג) לומר תמיד שהכול מושלם

(ד) להעמיד פנים שאין בעיות

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

(א) הלוח הלבן (ב) הכיסא הריק (ג) הקבוצה שנפתחה מחדש (ד) תודה שראית אותי

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 (ד) אין הבדל ביניהם

4. מהי 'הכרת הטוב' לפי מה שנלמד בחודש יוני?

(א) אמירת תודה אוטומטית וקצרה (ב) לשים לב באמת למה שאחרים נתנו לי ולהחזיר במילה ובמעשה

(ג) להתעלם ממי שעזר לי (ד) לחכות שיודו לי קודם

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.** רואה ומעריך את מה שניתן לו
4. הכרת הטוב	___	**ד.** לפרש מצב באופן חשדני או שלילי
5. אורח טוב (בן זומא)	___	**ה.** לשים לב ולהודות על טוב שקיבלתי

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה ההבדל בין כבוד לאהבה?

(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 (ד) אין קשר בין השניים

2. מי אמר את המשפט על מה ששנוא עליך?

(א) הלל (ב) משה רבנו (ג) דוד המלך (ד) שלמה 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.** אהבת הזולת

2. לבשל ארוחה לשכן שחלה	___	**ב.** אהבת הזולת
3. לא לצחוק על מישהו שנפל	___	**ג.** כבוד
4. להזמין ילד שיושב לבד להצטרף אליי	___	**ד.** כבוד

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה זמן אפשר להקדיש לסדנה?

(א) רק 10 דקות (ב) 45 או 90 דקות (ג) שעתיים שלמות (ד) רק 20 דקות

2. מה התלמידים אמורים לגלות בסדנה?

(א) לזכור את כל מילות השיר (ב) לזהות את הכוח של מבט מאמין (ג) ללמוד לנגן בכלי נגינה

(ד) לכתוב ביקורת על מורה

3. איך מגיעים לשיר?

(א) המורה שרה אותו בכיתה (ב) דרך קישור שנפתח בלשונית חדשה (ג) קוראים אותו מהספר בלבד

(ד) לא שומעים אותו כלל

4. כמה כרטיסי שיח יש?

(א) 20 (ב) 36 (ג) 24 (ד) 18

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.

_____

_____

כתוב/כתבי משפט אחד שמדגים הכרת תודה מפורטת (לא רק 'תודה') למישהו שעזר לך.

_____

_____

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀