מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להבחין בין חלום למטרה ולהבין איך הופכים אחד לשני
- לזהות מהי הגדרה אישית של הצלחה ומהם צעדים ראשונים לקראת מטרה
- לתרגל חשיבה על מוטיבציה, הרגלים ומקורות תמיכה בדרך למטרות

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנה בסיסית

1. ב – למטרה יש בדרך כלל צעדים ולוח זמנים
2. ג – למצוא צעד קטן ותמיכה מאדם קרוב
3. א – אדם שמעורר השראה ואפשר ללמוד ממנו
4. ג – להקשיב ולעודד בלי לשפוט
5. ב – על ידי שימת לב לצעדים קטנים שנעשו בדרך

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – הצלחה היא הגדרה אישית ושונה מאדם לאדם
2. נכון – צעד ראשון קטן הוא חלק חשוב בדרך למטרה
3. לא נכון – לכל אחד חלומות ונסיבות שונות, ואין להשוות או לשפוט
4. לא נכון – לפעמים ויתור הוא בחירה מודעת וחכמה, לא רק פחד
5. נכון – שימת לב להישגים קטנים מחזקת מוטיבציה

חלק ג' – השלמת משפטים

1. צעדים
2. צעד הראשון
3. מודל
4. התמדה
5. הצלחה

חלק ד' – התאמה

- 1 – ה (משאלה גדולה לעתיד בלי תאריך קבוע)
- 2 – ב (דבר מסוים עם צעדים ולוח זמנים)
- 3 – ג (כוח פנימי שמניע לפעולה)
- 4 – ד (הפעולה הקטנה שמתחילה תהליך)
- 5 – א (יכולת להתמודד עם קושי ולחזור לתפקוד)

חלק ה' – מהחלום למטרה - סדר נכון

1. לחלום על משהו גדול שרוצים להשיג
2. להגדיר מטרה ברורה עם זמן מסוים
3. לזהות צעד ראשון קטן וקל לביצוע
4. למצוא אדם שיכול לעזור בדרך
5. להתחיל לפעול ולבדוק התקדמות מדי פעם

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית: מטרה ברורה, צעד ריאלי וקטן, ושם של אדם תומך (בלי לפרט פרטים אישיים רגישים)
2. תשובה חופשית המראה הבנה שמטרה דורשת צעדים ברורים ולוח זמנים, בניגוד לחלום

כרטיס יציאה – מה לחפש

- הבנה שמטרה כוללת צעדים ולוח זמנים
- צעד ריאלי וקטן, לא גדול מדי
- זיהוי איש קשר תומך אחד

טיפים להפעלה:

- יש לשמור על זכות ה'עובר' ולא ללחוץ על תלמידים לחשוף חלומות אישיים
- להימנע מהשוואה בין חלומות של תלמידים שונים, כיוון שלכל אחד נסיבות שונות
- אם עולה תחושת ייאוש או חוסר תקווה, יש להפנות לגורם המקצועי המתאים בבית הספר

דף תרגול: חלומות ומטרות

דף התלמיד/ה רגיל

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

בדף זה נתרגל מושגים הקשורים לחלומות ולמטרות: ההבדל ביניהם, איך בונים צעד ראשון, ומי יכול לעזור בדרך.

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה ההבדל העיקרי בין חלום למטרה?

א) אין הבדל ב) למטרה יש בדרך כלל צעדים ולוח זמנים ג) חלום תמיד גדול יותר ממטרה

ד) מטרה היא רק לגדולים

2. מה יכול לעזור כשאין כוח להתחיל משהו?

א) להתעלם מהמטרה ב) לחכות שזה יעבור לבד ג) למצוא צעד קטן ותמיכה מאדם קרוב

ד) לוותר על החלום מיד

3. מהו מודל לחיקוי?

א) אדם שמעורר השראה ואפשר ללמוד ממנו ב) חפץ שמייצג הצלחה ג) תוכנית לימודים

ד) סוג של מטרה כלכלית

4. מה חשוב לעשות כשחבר משתף בחלום גדול?

א) לצחוק עליו ב) לשפוט אם הוא ריאלי ג) להקשיב ולעודד בלי לשפוט ד) להתעלם

5. כיצד אפשר לדעת שהתקדמנו לקראת מטרה גם אם עוד לא הגענו?

א) רק כשמסיימים לגמרי ב) על ידי שימת לב לצעדים קטנים שנעשו בדרך ג) אי אפשר לדעת

ד) רק אחרים יכולים לדעת

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	הגדרת הצלחה זהה אצל כל בני האדם	☐	☐
2	אפשר להתחיל לעבוד על מטרה גם בצעד קטן מאוד	☐	☐
3	אין שום בעיה להשוות בין חלומות של תלמידים שונים	☐	☐
4	ויתור על חלום הוא תמיד סימן לפחד	☐	☐
5	חגיגת הצלחות קטנות חשובה כמו חגיגת הצלחות גדולות	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. מטרה היא בדרך כלל חלום עם _____ ברורים ולוח זמנים

2. ה_____ הוא הפעולה הקטנה הראשונה שמתחילה את הדרך למטרה

3. אדם שמעורר בנו השראה ואנחנו לומדים ממנו נקרא _____ לחיקוי

4. היכולת להמשיך לפעול גם כשקשה נקראת _____

5. כל אחד מגדיר לעצמו מהי _____ בחייו

4 חלק ד' – התאמה

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

1. חלום	___	**א.** יכולת להתמודד עם קושי ולחזור לתפקוד
2. מטרה	___	**ב.** דבר מסוים עם צעדים ולוח זמנים
3. מוטיבציה	___	**ג.** כוח פנימי שמניע לפעולה
4. צעד ראשון	___	**ד.** הפעולה הקטנה שמתחילה תהליך
5. חוסן	___	**ה.** משאלה גדולה לעתיד בלי תאריך קבוע

5 חלק ה' – מהחלום למטרה - סדר נכון

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	להתחיל לפעול ולבדוק התקדמות מדי פעם
☐	למצוא אדם שיכול לעזור בדרך
☐	להגדיר מטרה ברורה עם זמן מסוים
☐	לזהות צעד ראשון קטן וקל לביצוע
☐	לחלום על משהו גדול שרוצים להשיג

6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו מטרה אחת לחודש הקרוב, צעד ראשון קטן אליה, ואדם אחד שיכול לעזור לכם להגיע אליה.

2. תארו הבדל אחד שגיליתם היום בין חלום למטרה, ואיך לדעתכם אפשר להפוך חלום למטרה.

כרטיס יציאה

מה ההבדל בין חלום למטרה?

מהו צעד ראשון קטן שאפשר לעשות כבר השבוע לקראת מטרה אישית?

מי אדם אחד שיכול לעזור לכם בדרך למטרה שלכם?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀