כיתה ז' | חינוך חברתי-רגשי | שיעור 6 מתוך 6 | 45 דק' | 🎬 סרטון בהכנה | מתאים לממלכתי ולממלכתי-דתי

מטרות אישיות: צעד קטן בכל שבוע

🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יבחרו מטרה אישית אחת לחודש הקרוב, בתחום שחשוב להם
- התלמידים יבדקו את המטרה לפי שלושה סימנים של מטרה טובה (אני בחרתי, אפשר לבדוק, יש צעד לשבוע הזה), ויפרקו אותה לארבעה צעדים שבועיים
- התלמידים יתכננו מראש מה יעשו כשיהיה מכשול, ויבחרו שותף למעקב

⏱️ מהלך השיעור (45 דק')

1. פתיחה: הפתק הגבוה (5 דק')
2. סרטון: צעד קטן בכל שבוע (2 דק')
3. שאלות לדיון אחרי הסרטון (5 דק')
4. פעילות: סולם השבועות שלי (20 דק')
5. שותף למטרה (8 דק')
6. סיכום, מכתב לעצמי וכרטיס יציאה (5 דק')

כל שיעור ביחידה עומד בפני עצמו. אפשר ללמד אותם לפי הסדר או לבחור שיעור לפי צורך הכיתה.

📖 הסבר למורה

בתחילת החטיבה תלמידים רבים מקבלים מסר כללי של "עכשיו זה רציני", אבל לא תמיד כלים להפוך רצון ("להיות טוב יותר במתמטיקה", "להכיר חברים חדשים") לפעולה. מטרה גדולה ועמומה מתסכלת; מטרה שמפורקת לצעד קטן בכל שבוע ניתנת לביצוע ולבדיקה.

השיעור בונה עם כל תלמיד "סולם שבועות": מטרה אחת לחודש, וצעד קטן אחד לכל שבוע. הוא גם מתכנן מראש את המכשול ("אם... אז..."), ומנרמל את השבוע שלא מצליח: צעד שלא הצליח לא נעלם, מנסים אותו שוב.

המטרה שייכת לתלמיד. אל תכוונו את כולם למטרות לימודיות: מטרה חברתית, ספורטיבית, משפחתית או של תחביב חשובה בדיוק באותה מידה.

🚪 פתיחה: הפתק הגבוה (דק' 0-5)

1. לפני השיעור המורה מדביק פתק גבוה על הלוח או על הקיר, מעט מעבר להישג יד, וכותב עליו "המטרה". מזמינים תלמיד לנסות להוריד אותו בלי לקפוץ ובלי עזרה. כשלא מצליח, שואלים את

הכיתה: מה יעזור? (כיסא, מדרגה, חבר שיעזור.)

2. מניחים כיסא יציב ליד הקיר, והמורה מחזיק אותו בזמן שהתלמיד עולה ומוריד את הפתק. שואלים: מה השתנה? המטרה נשארה באותו גובה. מה שהשתנה הוא שהייתה מדרגה בדרך, והיה מי שיחזיק.

🎬 סרטון: "צעד קטן בכל שבוע" (דק' 5-7)

הסרטון "צעד קטן בכל שבוע" (כ-90 שניות) בהכנה. עד שיתווסף, מספרים לכיתה את התקציר שמתחת, ואחריו מקיימים את הדיון כרגיל.

על מה לשים לב: איך נוגה מפרקת את המטרה שלה, ומה קורה בשבוע שלא הצליח.

🎬 סרטון: צעד קטן בכל שבוע

הסרטון בהכנה ויתווסף בקרוב

התקציר לספר בכיתה (עד שהסרטון יתווסף, או כשאין מקרן): נוגה כתבה בתחילת השנה מטרה: "להרים יד בשיעור". לאחרים זה נשמע קטן, בשבילה זה היה הר. המחנכת אמרה לה: "על הר גבוה לא קופצים, עולים בו צעד אחד בכל שבוע". נוגה ציירה סולם: שבוע לכתוב את התשובה במחברת, שבוע להגיד אותה לחברה, שבוע לשאול שאלה בקבוצה קטנה, ושבוע להרים יד. היה שבוע שלא הצליח, והיא ניסתה שוב. ובסוף הרימה יד, גם אם התשובה לא הייתה נכונה.

אחרי הצפייה (או הסיפור): שאלות לדיון (דק' 7-12)

1. למה המטרה של נוגה הייתה "הר" בשבילה, גם אם לאחרים היא נראית קטנה?
2. מה עזר לנוגה להתקדם? מה היה קורה אילו ניסתה "לקפוץ" ישר להרמת יד?
3. מה דעתכם על המשפט "צעד שלא הצליח לא נעלם"?
4. לפי הסרטון, מה עושה מטרה ל"מטרה טובה"?

👩‍🏫 פעילות: סולם השבועות שלי (דק' 12-32)

1. בוחרים תחום (3 דק'): התלמידים מקיפים בדף העבודה (משימה 2) תחום אחד: לימודים, חברים, תחביב, ספורט ותנועה, משפחה ובית, עזרה לאחרים, או תחום משלהם.
2. כותבים מטרה ובודקים אותה (5 דק'): כל תלמיד כותב מטרה אחת לחודש הקרוב, ובודק אותה מול שלושת הסימנים: (1) אני בחרתי בה, לא מישהו אחר; (2) אפשר לבדוק בסוף החודש אם התקדמתי; (3) יש לה צעד קטן שאפשר להתחיל כבר השבוע. אם סימן חסר, מתקנים את הניסוח. דוגמה: "להיות טוב באנגלית" הופך ל"לקרוא בכל שבוע סיפור קצר אחד באנגלית ולרשום שלוש מילים חדשות".
3. בונים סולם (8 דק'): ממלאים ארבע מדרגות, צעד קטן אחד לכל שבוע, מהקל אל הקשה. כל צעד מתחיל בפועל ("לקרוא", "לשאול", "להתאמן") וקטן מספיק כדי שאפשר יהיה לבצע אותו גם בשבוע עמוס.

4. מתכננים מכשול (4 דק'): כל תלמיד כותב מכשול אחד שעלול להפריע, ותוכנית בנוסח "אם ___, אז ___" (למשל: "אם יהיה לי שבוע של מבחנים, אז אעשה רק חצי צעד ולא אוותר עליו").

🤝 שותף למטרה (דק' 32-40)

בזוגות, כל אחד מספר לבן הזוג את המטרה ואת הצעד של השבוע הראשון (רק מה שנוח לו לספר). בן הזוג שואל שאלה אחת: "איך תדע שהצלחת השבוע?"

הזוגות קובעים יום קבוע בשבוע (למשל יום ראשון בבוקר) שבו כל אחד שואל את השני "נו, איך היה הצעד?". המורה מציע להקדיש לכך דקה בשיעורי החינוך הבאים.

🏁 סיכום (דק' 40-45)

כל תלמיד כותב בגב הדף או על דף נפרד מכתב קצר לעצמו: "בעוד חודש, אני מקווה ש...", מכניס למעטפה וכותב את שמו. המורה אוסף את המעטפות ומחזיר אותן בעוד חודש, בלי לקרוא אותן.

המסר לסיום: על הר גבוה לא קופצים. עולים בו צעד אחד בכל שבוע, ומותר גם לרדת מדרגה ולעלות שוב.

🎟️ כרטיס יציאה (2 שורות, בסוף השיעור)

1. המטרה שלי לחודש הקרוב, במשפט אחד: ____
2. הצעד הקטן שלי לשבוע הזה: ____

💡 הערות למורה

בפתיחה, השתמשו בכיסא יציב, והחזיקו אותו בעצמכם. אם אין אפשרות בטוחה, הדביקו את הפתק על דלת הארון ותנו לתלמיד להשתמש בספר עבה כ"מדרגה".

המטרות אישיות, ולא נבדקות או מקבלות ציון. כן כדאי לעבור בין התלמידים בזמן הניסוח ולעזור להפוך מטרה עמומה למעשית.

תלמידים שמתקשים לבחור מטרה: הציעו להם להתחיל ממשהו שהם כבר אוהבים ("מה היית רוצה לעשות קצת יותר טוב?").

את המעטפות שמרו במקום סגור. בעוד חודש החזירו אותן בשיעור חינוך, ושאלו: מה הצליח? מה למדתם על עצמכם? איזו מטרה תבחרו עכשיו?

השיעור מתאים כשיעור אחרון ביחידה: אפשר לבקש מהתלמידים לבחור מטרה שקשורה לאחד הנושאים הקודמים (לפתוח מעגל, להתנהג אחרת ברשת, להשתמש בכלי חוסן, להתווכח בכבוד).

📝 בדף העבודה

סולם השבועות שלי: שאלות על הסרטון, בחירת תחום, מטרה ובדיקה לפי שלושה סימנים, ארבעה צעדים שבועיים, תוכנית "אם... אז..." ושותף למטרה. 7 משימות וכרטיס יציאה, ומחוון עם הנחיות למורה.

מחוון והנחיות למורה

מחוון: סולם השבועות שלי

1. ב. צעד גדול מדי הרגיש לה כמו הר. פירוק לצעדים שבועיים קטנים הפך את המטרה לאפשרית, וגם אפשר לה לנסות שוב כשצעד לא הצליח.
2. תשובה אישית. אין תחום "נכון" יותר מאחר.
3. תשובה אישית. דוגמה טובה: "לקרוא בכל שבוע סיפור קצר אחד באנגלית ולרשום שלוש מילים חדשות". דוגמה שכדאי לשפר: "להיות טוב באנגלית" (קשה לבדוק, אין צעד ברור).
4. עברו בין התלמידים. מטרה שחסר בה סימן 2 בדרך כלל עמומה מדי ("להיות יותר טוב"); מטרה שחסר בה סימן 3 גדולה מדי להתחלה.
5. תשובה אישית. בדקו שכל צעד מתחיל בפועל, קטן מספיק לשבוע עמוס, ושהצעדים עולים בהדרגה. דוגמה (מטרה חברתית): שבוע 1, לומר בוקר טוב לשלושה בני כיתה שאני פחות מכיר; שבוע 2, לשאול אחד מהם שאלה על עצמו; שבוע 3, להציע לשבת יחד בהפסקה; שבוע 4, להזמין לפעילות משותפת.
6. תשובה אישית. התוכנית צריכה להיות מעשית ולא "אנסה יותר". דוגמה: "אם אשכח את הצעד, אז אכתוב תזכורת בטלפון ליום ראשון בערב".
7. אם התלמיד סימן 1 או 2, הצעד של שבוע 1 כנראה גדול מדי. עזרו לו להקטין אותו. ודאו שלכל תלמיד יש שותף; אם מישהו נשאר בלי, הצטרפו לזוג או שמשו אתם השותפים.

כרטיס היציאה: קראו את הכרטיסים אחרי השיעור. הם לא נבדקים ולא מקבלים ציון; הם עוזרים לזהות תלמידים שכדאי לשוחח איתם באופן אישי.