שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חינוך חברתי-רגשי · כיתה ז' · שעת חינוך · שיעור 6: מטרות אישיות: צעד קטן בכל שבוע

סולם השבועות שלי

המטרה שלכם שייכת לכם ולא מקבלת ציון. כתבו מטרה שחשובה לכם באמת, גם אם היא נראית קטנה לאחרים.

1. בסרטון, למה נוגה לא "קפצה" ישר להרמת יד בשיעור?

א) כי המחנכת אסרה עליה

ב) כי צעד גדול מדי הרגיש לה כמו הר, וצעדים קטנים בכל שבוע היו אפשריים

ג) כי היא לא רצתה באמת להרים יד ד) כי היא חיכתה שחברה תרים במקומה

2. הקיפו תחום אחד למטרה שלכם.

לימודים · חברים · תחביב · ספורט ותנועה · משפחה ובית · עזרה לאחרים · משהו משלי: _____

3. המטרה שלי לחודש הקרוב:

_____

_____

4. בדיקה: סמנו וי ליד כל סימן שקיים במטרה שלכם. אם חסר סימן, שנו את הניסוח במשימה 3.

☐ אני בחרתי בה, לא מישהו אחר

☐ אפשר לבדוק בסוף החודש אם התקדמתי

☐ יש לה צעד קטן שאפשר להתחיל כבר השבוע

5. סולם השבועות: צעד קטן אחד לכל שבוע, מהקל אל הקשה. כל צעד מתחיל בפועל.

שבוע 4: _____

שבוע 3: _____

שבוע 2: _____

שבוע 1: _____

6. מכשול אחד שעלול להפריע לי, ותוכנית "אם... אז...":

אם _____

אז _____

7. שותף למטרה: שם _____ · היום הקבוע שבו נשאל זה את זה "איך היה הצעד?":
_____. דרגו: הקלות שבה אוכל לבצע את הצעד של שבוע 1 (1 = קשה מאוד, 5 = קל): 1
5 4 3 2

כרטיס יציאה

המטרה שלי לחודש הקרוב, במשפט אחד: _____

הצעד הקטן שלי לשבוע הזה: _____