



“אם יוצאים ומצאנו מקומות נסתרים”

למקומות נסתרים”

(ד"ר סוס)



נושא:

התפתחות אישית

רמת כיתה:

בני נוער (כיתות ח'-'י)

משך:

2-3 שיעורים (כ-90 דקות כל אחד)

רציונאל:

מערך שיעור זה נועד לספק לתלמידים הזדמנות להרהר במסעותיהם האישיים, להעריך את מיקומם הנוכחי ולהציב יעדים לצמיחה אישית. על ידי עיסוק בפעילויות חשיבה עצמית והצבת מטרות, התלמידים יפתחו מודעות עצמית, יעצימו את המוטיבציה שלהם ויטפחו תחושת מטרה.

יעדים:

1. התלמידים ישקפו על חוויות העבר, ההישגים, האתגרים והלקחים שנלמדו.
2. התלמידים יעריכו את נקודות החוזק, החולשות ותחומי השיפור הנוכחיים שלהם.
3. התלמידים יציבו יעדים ספציפיים ובר-השגה לצמיחה אישית.

חומרים דרושים:

אופציה א': הכנת לוח חזון אישי

- כתבי עת או נייר לרפלקציה
- חומרי לוח חזון (מגזינים, מספרים, דבק וכו')
- נייר תרשים או לוח לבן
- טושים או עטים צבעוניים

אופציה ב: הכנת מפה משותפת

- גליון נייר גדול / סדין לבן / מפה
- טושים



מהלך המפגש:

מבוא (15 דקות):

- התחל בהסבר מטרת השיעור: לחקור ולהבין צמיחה אישית באמצעות מסע של רפלקציה, הערכה והצבת מטרות.
- לדון בחשיבותם של מודעות עצמית, מוטיבציה והצבת מטרות בהתפתחות אישית.
- שתפו סיפור אישי או דוגמה להמחשת הרעיון.

שלב 1: "הייתי שם" (30 דקות):

- הנחו את התלמידים לשקף את חוויות העבר והצמיחה האישית שלהם על ידי מענה על שאלות כגון:
- אילו רגעים משמעותיים עיצבו את מי שאתה היום?
 - באילו הישגים אתה גאה?
 - עם אילו אתגרים התמודדת, ומה למדת מהם?
 - עודדו את התלמידים לכתוב ביומן שלהם או על דף נייר נפרד, תוך יצירת ציר זמן או ערך ביומן.

שלב 2: "עכשיו אני כאן" (30 דקות):

- הנח את התלמידים להעריך את עמדתם ונקודות החוזק הנוכחיות שלהם על ידי שאלת שאלות כמו:
- מהם הכישורים, הכישרונות ותחומי העניין הנוכחיים שלך?
 - מהם תחומי השיפור או החולשות שלך?
 - בקש מהתלמידים ליצור לוח חזון או מפת חשיבה המייצגת את האני הנוכחי שלהם, כולל נקודות החוזק ותחומי השיפור שלהם.

שלב 3: "אני רוצה להיות" (45 דקות):

- הסבירו שבשלב זה התלמידים יציבו יעדים לצמיחתם והתפתחותם העתידית.
- הנחו את התלמידים לחשוב על השאלות הבאות:
- מה אתה שואף להשיג או להיות בעתיד?
 - אילו יעדים ספציפיים אתה יכול להציב כדי לעבוד לקראת החזון הזה?
- עודדו את התלמידים ליצור תוכנית התפתחות אישית על ידי ביצוע השלבים הבאים:
- זהה 2-3 מטרות ספציפיות וניתנות להשגה שהם רוצים להשיג.
 - חלקו כל מטרה לצעדים קטנים יותר שניתן לבצע.
 - קבע ציר זמן להשגת כל שלב ואת המטרה הכוללת.
- ספק דוגמאות כדי להנחות את התלמידים בהגדרת יעדי SMART (ספציפיים, ניתנים למדידה, בר השגה, רלוונטי, מוגבל בזמן).



שיתוף ודין

שיתוף ודין (20 דקות):

- חלקו את התלמידים לקבוצות קטנות או זוגות.
- הנחו אותם לחלוק את השתקפויות שלהם, הערכת העמדה הנוכחית והיעדים עם עמיתיהם.
- עודדו משוב בונה, שאלות והצעות לשיפור.
- הנחי דיון בכיתה כולה על ידי הזמנת תלמידים לחלוק תובנות ונקודות חשובות מהדיונים שלהם.

מסקנה וחשיבה (15 דקות):

- סיים את השיעור בסיכום החשיבות של צמיחה אישית, מודעות עצמית והצבת מטרות.
- בקש מהתלמידים להרהר בשיעור ולדון בשאלות הבאות:
- מה למדת על עצמך בתהליך הזה?
- איך אתה מרגיש לגבי המטרות העתידיות שלך והצעדים שאתה צריך לעשות?
- כיצד תוכל ליישם את המושגים הנלמדים בשיעור זה בחיי היומיום שלך?



הנחיות ללוח חזון אישי- אופציה א'

חומרים דרושים:

- מגזינים, עיתונים או תמונות מודפסות
- מספריים
- דבק או סרט
- לוח פוסטרים או נייר גדול
- טושים, עפרונות צבעוניים או עטים
- אופציונלי: ציוד אמנות נוסף (למשל, מדבקות, וואשי טייפ, נצנצים)

הוראות:

1. הצג את הרעיון של לוח חזון על ידי הסבר שהוא ייצוג חזותי של המטרות והשאיפות שלך.
2. שתף דוגמאות של לוחות חזון או הצג תמונות של סגנונות ועיצובים שונים כדי לעורר יצירתיות.
3. ספק לכל תלמיד לוח פוסטרים או נייר גדול כבסיס ללוח החזון שלו.
4. הנחו את התלמידים לחשוב על שלושת השלבים: **"הייתי שם, עכשיו אני כאן, אני רוצה להיות"**.
5. הפיצו מגזינים, עיתונים או תמונות מודפסות ובקשו מהתלמידים לחפש תמונות, מילים וביטויים המדהדים את המטרות והשאיפות שלהם. אלה יכולים לכלול תמונות של מקומות שהם רוצים לבקר בהם, ציטוטים שנותנים להם השראה או סמלים המייצגים את עתידם הרצוי.
6. לאחר שהתלמידים אספו מספיק חומרים, הנחו אותם לגזור את התמונות, המילים והביטויים שנבחרו.
7. בקש מהתלמידים לסדר ולהדביק את הגזרות על לוחות החזון שלהם בצורה מושכת ויזואלית ומשמעותית עבורם. הם יכולים לחפוף תמונות, ליצור קולאז'ים או להשאיר שטח לבן לציורים או כתיבה נוספים.
8. עודדו את התלמידים להיות יצירתיים ולהתאים אישית את לוחות החזון שלהם על ידי הוספת צבעים, רישומים או ציוד אמנות אחר.
9. לאחר סיום לוחות החזון, בקשו מהתלמידים להרהר ביצירתם. הם יכולים לכתוב הרהור קצר או לדון בלוחות שלהם עם שותף, ולהדגיש את המטרות והשאיפות המיוצגות וכיצד הם מרגישים לגבי החזון העתידי שלהם.



הנחיות מפה קבוצתית- אופציה ב':

חומרים דרושים:

- מספרים
- טושים, עפרונות צבעוניים או עטים
- אופציונלי: ציוד אמנות נוסף (למשל, מדבקות, וואשי טייפ, נצנצים)
- סדין לבן / גליון נייר / מפת דרכים גדולה

הוראות:

חלקו את הכיתה לקבוצות עבודה, עד 5 תלמידים בקבוצה.

1. הצג את הרעיון של לוח חזון על ידי הסבר שהוא ייצוג חזותי של המטרות והשאיפות שלך.
2. שתף דוגמאות של לוחות חזון או הצג תמונות של סגנונות ועיצובים שונים כדי לעורר יצירתיות.
3. ספק לכל תלמיד לוח פוסטרים או נייר גדול כבסיס ללוח החזון שלו.
4. הנחו את התלמידים לחשוב על שלושת השלבים: "הייתי שם, עכשיו אני כאן, אני רוצה להיות".
5. חלקו לתלמידים סדין לבן גדול / גליון נייר בקשו מהתלמידים לפעול בהתאם לשלבים ניתן לשלב: מילים וביטויים, ציטוטים שנותנים להם השראה או סמלים המייצגים את עתידם הרצוי.
6. עודדו את התלמידים להיות יצירתיים ולהתאים אישית את לוחות החזון שלהם על ידי הוספת צבעים, רישומים או ציוד אמנות אחר.
7. שלב התכנון הקבוצתי חשוב ולכן הנחו אותם קודם להנחות קודם להכנת מפת במסע שלהם. האם התוצר אישי (כלומר כל תלמיד מקבל מקום להביע את מחשבויו) / או מיצג קבוצתי המשקף את כמיהות כולם.
8. כל קבוצה תציג את לוחות החזון בכיתה למטרות ושאיפות התלמידים.