



מרכז פסלה חרדי - ירושלים
מרכז פסלה חרדי - ירושלים

על המעגל



מהי החשיבות בהצבת מטרות מוגדרות?

פותרים שער...

אך לקבוע מטרה מעולה? זכרו את המילה מפת"ח! אך לקבוע מטרה מעולה?

הצבת מטרות

אלה

קיבלת כבר מכתב מהעתידי?

מטרה טובה היא מטרה שניתנת ל...



ארגון כלים פדגוגיים

פותחים שער

מפתח לחיים בעלי משמעות

כמה מילים...

החופש הגדול הסתיים, ושנה חדשה בפתח. כמו דף חדש, גם שנה חדשה היא הזדמנות לקבל החלטות, לערוך שינויים ולקבוע מטרות שאנו רוצים להשיג. הצבת מטרות מוגדרות היא המפתח להבנה למה אנחנו שואפים ולכן אנחנו רוצים להגיע.

כדי שהתלמידות יציבו לעצמן מטרות מוגדרות, אנו יכולות לסייע להן בנתינת כלים לקביעת המטרה ולהתגברות על מכשולים ולהעניק להן חוויה של הצלחה ומסוגלות.

אופירה אוזן, פייגי כינורי וצוות הפסג"ה

תוכן המערך

מודל ה"מפתח" לקביעת מטרות לקראת השנה החדשה

פעילות פתיחה

"בונות עתיד" למה חשוב לקבוע מטרות?

שלב א'

בדרך התורה מצעדים קטנים למטרה גדולה

שלב ב'

אל הדגל - מיון מטרות לפי תחומים

שלב ג'

מילת מפתח - היכרות עם מודל ה"מפתח"

שלב ד'

צורך מפתחות - מפתח או לא מפתח? מיון מטרות על פי המודל

סיכום:

מכתב בבקבוק או מכתב לעתיד כתיבת מטרה אישית

נספחים



מהי החשיבות בהצבת מטרות מוגדרות?

הצלחה

מהו הגורם המבדיל בין אנשים המגשימים את יעדיהם לבין אלה שנכשלים? המצליחנים מתאפיינים בחזון ברור: הם מגדירים במדויק את מטרותיהם, הם יודעים בדיוק מה הם רוצים: כמה, מתי ואיך הם רוצים להגיע אליהן. לעומתם, אנשים שנכשלים בהשגת יעדים, הם אנשים שעדיין לא החליטו מהי השאיפה שלהם בחיים. בעוד שרוב האנשים (כ־90%) מסוגלים לזהות בקלות את מה שאינם רוצים, אנשים רבים מתקשים לנסח ולו שלוש מטרות חיוביות וקונקרטיות עבור עצמם.

מצוינות

בשנות ה־70 החלו שני חוקרים, ד"ר ריצ'רד בנדלר ופרופ' ג'ון גרינדר, לחקור את מאפייני ההצלחה בקרב אנשים מובילים בתחומם. מחקרם התבסס על תצפיות באנשים מוכשרים במיוחד במטרה לזהות את הגורמים התורמים להצלחתם.

תובנותיהם גובשו למודל ה־NLP המכונה גם "מדע המצוינות". אחד הממצאים המרכזיים של מחקרם היה שאנשים מצליחים מצטיינים ביכולתם להגדיר מטרות באופן יעיל.

דיוק
והתמדה

במהלך חיינו אנו ותלמידותינו מציבות לעצמנו שאיפות רבות כגון להיות פעילות יותר חברתית, להעלות את הממוצע במתמטיקה, להשקיע בלימודים וכדו'. אולם, המפתח להגשמת מטרות טמון בהגדרה שלהן. אנשים המצליחים להשיג את יעדיהם מתאפיינים ביכולתם להגדיר מטרות באופן מדויק ויעיל.

בפעילות זו נתמקד בכמה מאפיינים חיוניים להגדרה אפקטיבית של מטרות. אימוץ מאפיינים אלה עשוי לסייע לנו בהצבת יעדים ישימים ובמציאת הדרך למימושם.

כיוון

"הכל הולך אחר הראש" - לתחילת השנה יש השפעה רבה על ההמשך שלה. כשאנו מתחילים את השנה החדשה אנו מציבים לעצמנו מטרות רוחניות ומעשיות כאחד. רבותינו לימדונו כי "סוף מעשה במחשבה תחילה", ולכן חשוב שנקדיש מחשבה מעמיקה להגדרת היעדים והמטרות כבר בתחילת השנה.

בתפילותינו בראש השנה אנו מבקשים: "מלא משאלות ליבנו לטובה". זוהי הזדמנות עבורנו להרהר במשמעות של "משאלות" ולהגדיר לעצמנו יעדים שיובילו אותנו לחיים של משמעות ושליחות. כך נוכל לפתוח את השנה החדשה בדיוק הכיוון לדרך שתוביל להגשמת היעדים.

תשרי

חשוון

כסליו

טבת

שבט

אדר

ניסן

אייר

סיון

תמוז

אב

מערך שיעור כפול המותאם לכיתות ו'-ט' שבו מוצעת פעילות לקראת שנת הלימודים החדשה.

חלק א':

מדוע חשוב לקבוע מטרות בחיים?

חלק ב':

איך נקבע מטרות מדידות? היכרות עם מודל ה"מפתח"

חלק ג':

תרגול ויישום של המודל במרחב הכיתתי ובמרחב האישי

בפעילות זו נעמיק בחשיבות קביעת יעדים ומטרות, נפתח מיומנויות לזיהוי וניתוח תחומי מטרה רלוונטיים במרחב הבית ספרי, ניחשף למודל ה"מפתח" ונלמד את עקרונותיו, ולבסוף, ניישם את הידע הנרכש באמצעות ניסוח מטרות קונקרטיות ואסטרטגיות לקראת שנת הלימודים המתקרבת.

אסטרטגיית הוראה מנחה:

למידה מבוססת מודל (Model-Based Learning):

מאפיינים עיקריים של המודל:

1. שימוש במודלים: מודלים הם ייצוגים פשוטים של מערכות או תהליכים מורכבים.
 2. הבניית ידע: ביסוס ההבנה של התלמידות בעבודה עם המודל.
 3. חשיבה מערכתית: חשיבה מערכתית מעודדת ראייה הוליסטית של נושאים מורכבים.
 4. יישום מעשי: יישום ידע תיאורטי בהקשרים מעשיים.
- להרחבה על למידה מבוססת מודל (Model-Based Learning) - פנו לאתר [מעוף](#).

מודל ה"מפתח" הוא מודל המבוסס על פי מודל ה-SMART. המודל מותאם לגילי בית הספר היסודי והתיכון.

מטרת מודל ה"מפתח" היא להעניק לתלמידות כלי ישים ויעיל שיסייע להן להגדיר מטרות מדידות ותחומות בזמן, ערכיות ופשוטות ליישום.

איך נגדיר מטרה טובה? על פי מודל ה"מפתח".

מטרה טובה היא מטרה שניתנת ל...

מדיד:

מ

מטרה שאפשר למדוד ולספור אותה

פעולה פשוטה:

פ

מטרה המורכבת מפעולות ברורות

ופשוטות ליישום

תחום בזמן:

ת

מטרה שיש לה מסגרת זמן ברורה להשגה

חשוב:

ח

מטרה חשובה, מהותית ובעלת ערך



כך נוכל לקבל החלטות מושכלות במהלך השנה, ובסופה נוכל להעריך בבירור את הצלחתנו. בגישה זו נעבוד עם התלמידות בכיתה. כשנדון במטרות לשנה החדשה, נתאים את השפה והדוגמאות לעולמן ולאתגרים הייחודיים של תחילת שנת הלימודים.

אורך השיעור: שעה וחצי (ניתן לחלק ל-2 שיעורים)

מטרות השיעור:

1. להדגיש בפני התלמידות את חשיבות הצבת המטרות בחיים.
 2. ללמד את התלמידות כיצד להגדיר מטרות באופן יעיל ומדיד.
 3. להכיר לתלמידות את מודל ה"מפתח" להגדרת מטרות:
- מ - מדיד - פ - פעולה פשוטה - ת - תחום בזמן - ח - חשוב**
4. לפתח אצל התלמידות מיומנויות לזיהוי ולניתוח תחומי מטרה רלוונטיים במרחב הבית פרי.
 5. לאפשר לתלמידות לתרגל יישום של מודל ה"מפתח" ולנסח מטרות קונקרטיות ואסטרטגיות לקראת שנת הלימודים החדשה.
 6. לעודד את התלמידות לחשוב על מטרות אישיות ולכתוב אותן באופן מובנה.

התאמת השיעור:

על המורה לבחור ולהתאים את הפעילויות מתוך המערך בהתחשב ברמת הכיתה ובמגבלות הזמן.

הצעה: מערך שיעור זה הוא חלק מתוכנית "מעוף בזמן". לכן, מומלץ לשמור את כל הנספחים בתיקייה ייעודית. שמירה מסודרת של החומרים תאפשר לתלמידות לעקוב אחר התקדמותן לאורך השנה ולראות את הקשר בין השיעורים השונים בתוכנית. דף שער לתיקייה זו מצורף כנספח נפרד.

הכנות נדרשות:

לוח
חומרים לפעילות פתיחה
נספחים נלווים
תיקייה (אופציונלי)
מקרן (אופציונלי)
בקבוקון (אופציונלי)



פעילות פתיחה

"בונות עתיד" - למה חשוב לקבוע מטרות? (קבוצתי) 10 דקות

שלב א'

בדרך התורה - מצעדים קטנים למטרה גדולה (משחק קבוצתי או במליאה) 15 דקות

שלב ב'

אל הדגל - מיון מטרות לפי תחומים (פעילות יחידנית) 20 דקות

שלב ג'

מילת מפתח - היכרות עם מודל ה"מפתח" (קבוצתי או מליאה) 15 דקות

שלב ד'

צרו מפתחות - מפתח או לא מפתח? מיון מטרות על פי המודל (קבוצתי או מליאה) 15 דקות

סיכום:

מכתב בבקבוק או מכתב לעתיד - כתיבת מטרה אישית (יחידני) 15 דקות

אלול

הצבת
מטרות

תשרי

חשוון

כסליו

טבת

שבט

אדר

ניסן

אייר

סיון

תמוז

אב



פעילות פתיחה – "בונות עתיד"

קבוצתי  10 דקות 

מטרת הפעילות:

פעילות זו מאפשרת השוואה ישירה בין הקבוצות, שומרת על אלמנט ההפתעה והסודיות ומדגישה את היתרון של עבודה בהנחיות ברורות.

בהרכב כיתה שלא מתאימה לה פעילות תחרותית מסוג זה, אפשר לתת לכל הקבוצות בפעם ראשונה את ההוראה שניתנת לקבוצה א', ובפעם השנייה - את ההוראה שניתנת לקבוצה ג'. הדיון ייערך על ההבדלים בין שתי הפעילויות. פעילות זו ממחישה את ההבדל בין פעולה שיש לה מטרה ברורה לבין פעולה ללא תכלית מוגדרת. ובשל כך הפעילות מדגישה את חשיבות הצבת מטרות ברורות בחיים.

המשימה: בניית גשר שיחבר בין שני שולחנות המרוחקים זה מזה 50 ס"מ.

חומרים:

למורה: שעון עצר

לכל קבוצה:

- 20 קשי שתייה

- 1 גליל נייר דבק

- 10 אטבי כביסה

- 5 גומיות

- מספריים

- סרגל

אפשר להשתמש בפריטים זמינים בכיתה כתחליף לחומרים המוצעים.

מהלך הפעילות:

א. המורה נותנת הוראות מקדימות והדגשים לכל הקבוצות:

- כל קבוצה מקבלת משימה.
- הצלחת המשימה תלויה בטיב הביצוע.
- חשוב לשמור על סודיות - אין לגלות לקבוצות האחרות מהי המשימה שלכן או מהן ההנחיות שקיבלתן.

ב. המורה נותנת הוראות ספציפיות לכל קבוצה בנפרד. (נספח 1)

1. קבוצה א':

מונחים על השולחן כמה חומרים. עליכן להצליח במשימה.

2. קבוצה ב':

מונחים על השולחן כמה חומרים. יש לכן 7 דקות להשלים את המשימה בהצלחה.

3. קבוצה ג':

המשימה:

עליכן לבנות גשר שיחבר בין שני שולחנות המרוחקים זה מזה 50 ס"מ.

- על הגשר לשאת משקל של ספר לימוד למשך 10 שניות.

- אורך הגשר חייב להיות לפחות 52 ס"מ.

- יש לכן 10 דקות להשלים את המשימה. התחלנה עכשיו.

ג. המורה עורכת במליאה בדיקה אחידה לכל הקבוצות ולאחריו מעוררת דיון:

1. האם הצלחתן להשלים את המשימה בזמן של 7 דקות?

2. האם בנייתן גשר שמחבר בין שני שולחנות המרוחקים זה מזה 50 ס"מ?

3. האם הגשר שבניתן מסוגל לשאת משקל של ספר לימוד למשך 10 שניות?

4. האם אורך הגשר שבניתן הוא לפחות 52 ס"מ?

5. איך הרגשתן במהלך המשימה?

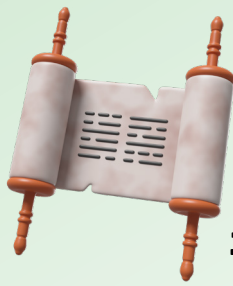
6. מה היו האתגרים העיקריים שנתקלתן בהם?

7. איך ההנחיות או חוסר ההנחיות השפיעו על עבודתכן?

8. מה למדתן מהפעילות הזו על חשיבות הנחיות ומטרות ברורות?

ד. סיכום:

המורה מדגישה את ההבדלים בין הקבוצות בהתייחס לתוצאות הבדיקה האחידה ואת החשיבות של מטרות ברורות והנחיות מפורטות להשגת הצלחה.



15 דקות



קבוצתי/מליאה



חומרים:

11 כרטיסי פעולות של רבי חייא על פי המדרש

מטרת הפעילות:

בפעילות הבאה התלמידות יכירו באמצעות משחק את המדרש שלהלן. המדרש ממחיש שכל מטרה גדולה וערכית מורכבת מ"צעדים קטנים".

"אמר לו רבי חייא לרבי חנינא: 'עימי אתה רב? שעשיתי שלא תשתכח תורה מישראל! מה אני עושה, אני הולך וזורע פשתן ושוזר ממנו רשתות, וצד צבאים ומאכיל מבשרם ליתומים, עושה מגילות מעורם וכותב חמשה חומשי תורה עליהם, ואני הולך לעיר ומלמד לחמשה ילדים חמשה חומשים, ומלמד משנה לששה ילדים ששה סדרים. ואני אומר להם: 'עד שאחזור, תלמדו מקרא זה לזה ולמדו משנה זה לזה, ועל ידי כך עושה אני לתורה שלא תשתכח מישראל'. והוא שאמר רבי: 'כמה גדולים מעשי חייא!'" (בבא מציעא פה ב)

רבי חייא היה מהתנאים האחרונים ומתלמידיו הגדולים של רבי יהודה הנשיא. הוא דאג לכך שהתורה לא תשתכח מישראל. כדי להשיג מטרה זו, הוא תכנן סדרת צעדים מחושבים. בעזרתם הוא השיג את המטרה הגדולה: שלא תשתכח תורה מישראל.

מהלך הפעילות:

1. מחלקים את הכיתה ל-2 או ל-3 קבוצות, לחלופין אפשר לעבוד במליאה.
2. כל קבוצה מקבלת את 11 הפעולות של רבי חייא.

המשימה:

ליצור שרשרת אנושית המייצגת את התהליך של רבי חייא. כל תלמידה בקבוצה מחזיקה פתק אחד או שניים (לפי גודל הקבוצה). על התלמידות להסתדר בשורה לפי הסדר הנכון של השלבים, כאשר כל בת מחזיקה את הכרטיס שלה.

ניהול דיון קצר:

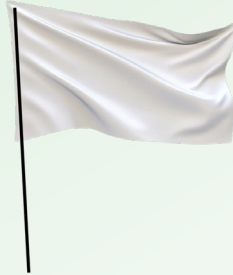
- מהו הקשר בין זריעת פשתן ללימוד תורה לילדי ישראל?
- מה קורה אם חולייה אחת בשרשרת חסרה או לא במקום?
- איך עובדה זאת מתקשרת לתהליך של קביעת מטרות וביצוען?

7. סיכום במליאה

תארו לעצמכן שאתן נכנסות למונית, והנהג שואל: "לאן אתן רוצות להגיע?", ואתן עונות לו: "קח אותנו למקום שבו יהיה לנו טוב". הנהג שואל: "בסדר, אבל לאן?", ואתן לא יודעים מה לענות. מה יקרה במצב כזה? הנהג יתחיל לנסוע בלי



לדעת לאן ורק יסתובב סחור סחור בלי כיוון מוגדר. כך זה גם בחיים. כשאין לנו מטרות מוגדרות, כשאננו יודעים מה בדיוק אנחנו רוצים להשיג, איננו יודעים לאן אנחנו רוצים להגיע או מה צריך לעשות כדי להגיע לשם. בפעילות נלמד איך להגדיר מטרות בדרך נכונה שתעזור לנו להשיג אותן. בשלב הראשון נזהה תחומי מטרות שיש לנו בחיי בית הספר ובשלב השני נכיר מודל שיעזור לנו להגדיר מטרות באופן מיטבי.



שלב ב' - משחק "אל הדגל"

20 דקות



קבוצתי



מטרת הפעילות:

זיהוי תחומי מטרות

חומרים:

זיהוי מטרות (בשתי רמות שונות) - נספח 3.1

מפת איים + מטבעות - נספח 3.2

מיון המטרות לתחומים שונים מסייע לתלמידות להבין שהחיים מורכבים ממכלול היבטים. התחום הלימודי מתמקד בשיפור ציונים והרחבת ידע בבית הספר. התחום החברתי מתמקד ביצירת חברויות ושיפור היחסים עם אחרים. תחום המיומנויות מתמקד בפיתוח כישורים אישיים כגון ניהול זמן או חשיבה יצירתית. היכרות עם התחומים השונים מסייעת לתלמידות לתכנן את מטרותיהן ביעילות ולהשקיע מאמץ בתחומים החשובים.

מהלך הפעילות:

1. סיווג מטרות: א. כל תלמידה מקבלת דף שעליו מטרות (דגלונים). ב. התלמידות מסווגות את המטרות לשלושה תחומים שונים. (כדאי לעבוד ב־3 צבעים שונים) ג. התלמידות מדביקות את המטרות על האיים המצורפים (נספח 3.2). בכיתות הגבוהות ניתן לדלג על שלב הגזירה וההדבקה.

2. דיון במליאה:

- המורה שואלת: "אילו כותרות אפשר לתת ל'איים' השונים?"
- תשובה מצופה: המטרות מסווגות לתחומים: לימודי, חברתי, מיומנויות או כישורים.

3. השקעת משאבים: א. כל תלמידה מקבלת 5 "מטבעות זהב". ב. התלמידות מתבקשות "להשקיע" את המטבעות באיים השונים לפי חשיבותם בעיניהן.

4. הסבר המורה:

- המורה מדגישה שהמשאבים, זמן, כוח ויכולת, מוגבלים.
- המורה מסבירה את חשיבות הבחירה הנכונה בהשקעת ה"מטבעות".

5. דיון מסכם:

- המורה עורכת דיון על איזון של תחומי החיים השונים.
- המורה מדגישה את חשיבות הצבת מטרות בכל תחום.





15 דקות

קבוצתי/מליאה



מטרת הפעילות:

להכיר את מודל ה"מפתח" ולגלות איך מגדירים מטרה על פי המודל

חומרים:

ארבע חידות (חידה לכל קבוצה) - נספח 4

מהלך הפעילות:

1. **הסבר במליאה** - יש לכן תיבת אוצר ובה מונחים כל הרצונות, השאיפות והמטרות שלכן לשנה החדשה. התיבה נעולה ואין לכן גישה לתוכן הגלום בה. היום נגלה יחד מפתח שאיתו תוכלו לפתוח את התיבה ולממש את המטרות שלכן השנה. כדי לגלות את המפתח עליכן לפתור ארבע חידות. כל חידה מגלה רכיב חשוב בדרך להשגת המטרות שלכן השנה. כל רכיב נפתח באחת מהאותיות - מ', פ', ת', ח'. עליכן לפתור את החידה ולמצוא את מילת המפתח.

2. פתרון החידות בקבוצות או במליאה. (1 דקה)

3. בניית המודל וסיכום - במליאה. (3 דקות)

- המורה כותבת על הלוח את האותיות מ', פ', ת', ח' בסדר הנכון. המורה מקריאה את החידה ומסכמת: "ארבעה אנחנו, יחד פותחים דלתות. הראשון מודד, השני מפשט, השלישי קוצב זמן, והרביעי מזכיר מה חשוב".

כל קבוצה מגלה מה המרכיב שלה, והקבוצות משלימות יחד את מודל ה"מפתח" על הלוח ובנספח 4.2.

איך לקבוע מטרה מעולה? זכרו את המילה מפתח!

ה - מדיד:

חשבו על מטרה שאפשר למדוד בקלות.

במקום "אקרא יותר", נסו "אקרא ספר אחד בחודש".

כך תוכלו לבדוק כמה בדיוק התקדמתן!

פ - פעולה פשוטה:

בחרו במשהו פשוט שאתן יכולות לעשות בכל יום.

במקום "אהיה יותר מסודרת", נסו "אסדר את הילקוט בכל ערב לפני השינה".

כך תדעו בדיוק מה לעשות כדי להצליח!

ת - תחום בזמן:

קבעו לעצמכן זמן כדי להשיג את המטרה.



למשל: "אסיים את העבודה בתורה עד מחר בערב".
כך תלמדו לסיים משימות בזמן ולא לדחות דברים.

ח - חשוב:

בחרו במשהו שחשוב לכן מאוד.
במקום "אהיה הכי טובה בכיתה", נסו "אשתתף יותר בשיעורים ואעזור לחברות".
כך תרגישו טוב עם עצמכן ותרצו להמשיך!



שלב ד' - צרור מפתחות משחק קלפים

קבוצתי/מליאה  15 דקות  

מטרת המשחק:

חידוד והבנה של מודל ה"מפתח", סיווג מטרות המתאימות ושאינן מתאימות למודל ה"מפתח"

חומרים:

קלפי מטרות - נספח 5

מהלך הפעילות:

1. כל תלמידה שולפת "קלף" ומסווגת האם המטרה היא "מפתח" או לא.
2. כל תלמידה מעתיקה שלוש מטרות שאינן מנוסחות על פי מודל ה"מפתח" ומתקנת אותן על פי המודל.
3. המורה עורכת דיון בעקבות המשימה של התלמידות ומסכמת את מודל ה"מפתח".



מטרת הפעילות:

כתיבת מטרה אישית



הצעה א'

מכתב בבקבוק

כל תלמידה מנסחת מטרה אישית ומעלה אותה על הכתב (ראו נספח 6).

אפשר לשמור כל מכתב בבקבוק אישי או לאגד את כל המכתבים בבקבוק משותף גדול.

בתום המחצית פותחים את הבקבוקים ועורכים רפלקציה על ההתקדמות.

הצעה ב' - חלופה לכיתות הגבוהות

"מכתב מהעתיד"

- כל תלמידה כותבת מכתב לעצמה מנקודת מבט עתידית, סוף שנת הלימודים, בהנחה שהשיגה את כל המטרות והיעדים. במכתב התלמידה מתארת את ההישגים, התחושות והמסע שעברה בדרך להגשמת המטרות.
- המורה שומרת על המכתבים ומעניקה אותם לתלמידות בסיום השנה כמזכרת מעוררת השראה.

קישור לקובץ נספחים