

חוברת תרגול – מסילות אל הנפש: מסע של מידות, בחירה ואחריות

מהדורה למורה חנ"מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר מגוון מידות, להגדיר אותן ולזהות את 'שביל הזהב' שלהן
- להבחין בין סיבה לתירוץ ובין דחף לבחירה מודעת
- לזהות שלושה מעגלי אחריות ולתרגל לקיחת אחריות אישית
- לתרגל כבוד, אהבת הזולת, עין טובה והכרת הטוב במצבים יומיומיים

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – פרק 1 • מהי מידה? שביל הזהב ומכירת המידות – הכרת מידות וההגדרה שלהן

1. א – לראות את הטוב באנשים ולשמוח בהצלחתם
2. ב – לחכות ולהתמיד בלי לכעוס

חלק ב' – פרק 1 • מהי מידה? שביל הזהב ומכירת המידות – התאמות וכללי המכירה

1. נכון – כך מוגדרת ענווה בכרטיסי המידות
2. לא נכון – נתינה היא להעניק מזמן, מכוחות וממה שיש – לא רק כסף

חלק ג' – פרק 1 • מהי מידה? שביל הזהב ומכירת המידות – כללי המכירה הפומבית

1. 50
2. 5

חלק ד' – פרק 1 • מהי מידה? שביל הזהב ומכירת המידות – התאמת מידה לדוגמה

- 1 – ג (לעשות טוב לאחר מעבר למה שחייבים)
- 2 – א (לעמוד במילה שלי כך שאפשר לסמוך עליי)
- 3 – ד (לומר אמת ולפעול בלי רמאות גם כשאף אחד לא רואה)
- 4 – ב (לשים לב לטוב שקיבלתי ולהודות עליו)

חלק ה' – פרק 2 • בחירה: תירוצים, מניעים ודחף מול בחירה – הכרת המושגים

1. נכון – תירוץ נשמע כמו סיבה אמיתית אבל בעצם מאפשר לנו לא לנסות.
2. לא נכון – סיבה מסבירה את המצב, ואילו תירוץ עוצר אותנו בתוכו.
3. נכון – זהו אחד הרעיונות המרכזיים של השיעור חזק מהתירוץ שלי.

חלק ו' – פרק 2 • בחירה: תירוצים, מניעים ודחף מול בחירה – ניסוח מחדש של תירוצים

1. סיבה
2. תירוץ
3. צעד

חלק ז' – פרק 2 • בחירה: תירוצים, מניעים ודחף מול בחירה – כתיבה ויישום אישי

1. זיהוי תירוץ אמיתי וניסוח חיובי הכולל פעולה קונקרטית אחת.

חלק ח' – פרק 3 • אחריות: מעגלים ועץ האחריות – נכון או לא נכון

- 1. לא נכון – אחריות היא לקיחת בעלות על המעשה ועל התיקון, לא חיפוש אשם.
- 2. נכון – כך מוצג בשיעור אוקטובר - שלושה מעגלים מתרחבים.
- 3. לא נכון – אשמה מסתכלת אחורה על מי טעה, אחריות מסתכלת קדימה על מה אפשר לעשות.

חלק ט' – פרק 3 • אחריות: מעגלים ועץ האחריות – זיהוי והתאמה

- 1. א – אשמה מסתכלת אחורה על מי טעה; אחריות מסתכלת קדימה על מה אפשר לתקן
- 2. א – לשמור על ניקיון הפארק השכונתי

חלק י' – פרק 3 • אחריות: מעגלים ועץ האחריות – התאמת מצבים למעגל

- 1 – ב (מעגל עצמי)
- 2 – א (מעגל הקרובים)

חלק י"א – פרק 3 • אחריות: מעגלים ועץ האחריות – כתיבה ויישום

- 1. תשובה חופשית - מצב אמיתי או מדומיין + הסבר למה למרות הקושי זו אחריות אישית

חלק י"ב – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – הבנה בסיסית

- 1. ב – לחפש קודם את הטוב ולדון לכף זכות
- 2. א – המשנה

חלק י"ג – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – תרגול והבחנות

- 1. לא נכון – עין טובה לא מבטלת גבולות כשיש פגיעה אמיתית – היא דרך לפרש מצבים עמומים
- 2. לא נכון – הכרת טוב אמיתית כוללת פירוט, השפעה והכרה במאמץ של הנותן

חלק י"ד – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – השלמה והתאמה

- 1. כף
- 2. עין טובה

חלק ט"ו – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – התאמת מושגים

- 1 – ג (פירוש חשדני למצב עמום)
- 2 – ד (פירוש נדיב ומזכה למצב עמום)
- 3 – א (מילה קצרה בלי מחשבה אמיתית)
- 4 – ב (פירוט, השפעה והכרה במאמץ)

חלק ט"ז – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – הכרת המושגים

- 1. א – לא לפגוע באדם האחר
- 2. א – הלל

חלק י"ז – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – תרגול והבחנה

- 1. נכון – כבוד הוא גבול של לא לפגוע, ואהבה היא קומה נוספת של פעולה להיטיב
- 2. לא נכון – כבוד מונע פגיעה, ואהבת הזולת דורשת לפעול למען טובת האחר

חלק י"ח – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – השלמה והתאמה

- 1. ואהבת לרעך כמוך
- 2. לא מצחיק

חלק י"ט – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – מיון מצבים

- 1 – ד (כבוד)
- 2 – ג (אהבת הזולת)
- 3 – א (כבוד)
- 4 – ב (אהבת הזולת)

חלק כ' – פרק 6 • מכתב למורה: חוסן ומבט מאמין – שלב א: היכרות עם הסדנה

- 1. ב – לראות אדם מעבר לציונים ולהישגים
- 2. ג – 6
- 3. ג – צופים בו דרך קישור בלבד, בלי לצטט מילים בשיעור

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה טובה מזכירה גם חוסר וגם עודף של אותה מידה, עם דוגמה קונקרטית מהיומיום
- תשובה טובה מראה הבחנה ברורה ולא רק הגדרה כללית, ומדגימה צעד מעשי קטן במקום תירוץ
- תשובה טובה כוללת שלושה מרכיבים של הכרת טוב אמיתית: פירוט, השפעה והכרה במאמץ

טיפים להפעלה:

- אפשר לעבוד פרק אחד בכל שיעור או שניים, בהתאמה למבנה התוכנית השנתית של המסע
- לאפשר בחירה בין שיתוף בעל פה, בכתב או ללא שיתוף כלל בכל המשימות האישיות
- להתאים את רמת השאלות הפתוחות לכיתה – קבוצות חזקות יותר יכולות להרחיב לדיון ערכי מעמיק יותר
- מומלץ לשלב את כרטיסי המידות או כרטיסי הדילמה כגיבוי חזותי בזמן העבודה על הפרקים

חוברת תרגול – מסילות אל הנפש: מסע של מידות, בחירה ואחריות

מסילות אל הנפש – מסע של מידות, בחירה ואחריות

תיכון · חנ״מ

תוכן החוברת

1. פרק 1 – מהי מידה? שביל הזהב ומכירת המידות
2. פרק 2 – בחירה: תירוצים, מניעים ודחף מול בחירה
3. פרק 3 – אחריות: מעגלים ועץ האחריות
4. פרק 4 – עין טובה והכרת הטוב
5. פרק 5 – כבוד ואהבת הזולת
6. פרק 6 – מכתב למורה: חוסן ומבט מאמין

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוברת תרגול – מסילות אל הנפש: מסע של מידות, בחירה ואחריות

חוברת התלמיד/ה חנ"מ

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

בחוברת שישה פרקים שהולכים יחד עם מסע המידות לאורך השנה – עובדים פרק אחר פרק, בסדר שמוצע. בכל פרק יש הגדרות קצרות, דוגמה מהחיים ושאלות למחשבה או לכתיבה אישית. אין תשובה נכונה אחת – השיתוף תמיד לפי בחירה.

בנק מילים: עין טובה | לא מצחיק | ואהבת לרעך כמוך | 50 | כף | תירוץ | צעד | סיבה | 5

1 חלק א' – פרק 1 • מהי מידה? שביל הזהב ומכירת המידות – הכרת מידות וההגדרה שלהן

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהי מידת "עין טובה" לפי כרטיסי המידות?

(א) לראות את הטוב באנשים ולשמוח בהצלחתם (ב) לתת כסף לצדקה בלבד

(ג) לדבר בנימוס

2. מהי מידת "סבלנות" לפי ההגדרה בכרטיסים?

(א) לכעוס מהר (ב) לחכות ולהתמיד בלי לכעוס (ג) לוותר מהר על מטרה

2 חלק ב' – פרק 1 • מהי מידה? שביל הזהב ומכירת המידות – התאמות וכללי המכירה

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	ענווה היא להכיר ביכולות שלי בלי להתנשא וללמוד מכל אדם	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	נתינה היא להעניק אך ורק כסף לאחרים	☐	☐

3 חלק ג׳ – פרק 1 • מהי מידה? שביל הזהב ומכירת המידות – כללי המכירה הפומבית

השלימו את המילה החסרה.

1. מחיר הפתיחה לכל מידה במכירה הפומבית הוא _____ אורות

2. לפי כלל הזהב, אפשר לקנות לכל היותר _____ מידות במכירה

4 חלק ד׳ – פרק 1 • מהי מידה? שביל הזהב ומכירת המידות – התאמת מידה לדוגמה

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

1. חסד	___	**א.** לעמוד במילה שלי כך שאפשר לסמוך עליי
2. אמינות	___	**ב.** לשים לב לטוב שקיבלתי ולהודות עליו
3. יושר	___	**ג.** לעשות טוב לאחר מעבר למה שחייבים
4. הכרת הטוב	___	**ד.** לומר אמת ולפעול בלי רמאות גם כשאף אחד לא רואה

5 חלק ה׳ – פרק 2 • בחירה: תירוצים, מניעים ודחף מול בחירה – הכרת המושגים

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	תירוץ הוא משפט שמגן עלינו ממאמץ או ממבוכה, גם אם הוא נשמע כמו סיבה.	☐	☐
2	סיבה אמיתית ותירוץ הם בעצם אותו דבר, רק במילים אחרות.	☐	☐
3	לפי השיעור, גם כשיש קושי אמיתי, עדיין נשאר לנו מרחב קטן של בחירה לגבי הצעד הבא.	☐	☐

6 חלק ו׳ – פרק 2 • בחירה: תירוצים, מניעים ודחף מול בחירה – ניסוח מחדש של תירוצים

השלימו את המילה החסרה.

1. תירוץ נשמע כמו _____ , אבל הוא בעצם מאפשר לי לא לנסות.

2. המשפט אין לי כוח ללמוד למבחן הוא דוגמה ל _____ .

3. כדי להפוך תירוץ למשפט של כוח, מוסיפים לו _____ מעשי קטן שאפשר לעשות עכשיו.

7 חלק ז׳ – פרק 2 • בחירה: תירוצים, מניעים ודחף מול בחירה – כתיבה ויישום אישי

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו תירוץ שאתם משתמשים בו לפעמים, ונסחו אותו מחדש כמשפט כוח עם צעד קטן ומעשי.

8 חלק ח' – פרק 3 • אחריות: מעגלים ועץ האחריות – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	אחריות פירושה בעיקר למצוא מי אשם במה שקרה.	☐	☐
2	יש שלושה מעגלי אחריות: כלפי עצמי, כלפי הקרובים אליי וכלפי הקהילה.	☐	☐
3	אשמה ואחריות הן בדיוק אותו דבר.	☐	☐

9 חלק ט' – פרק 3 • אחריות: מעגלים ועץ האחריות – זיהוי והתאמה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה ההבדל המרכזי בין אשמה לאחריות?

(א) אשמה מסתכלת אחורה על מי טעה; אחריות מסתכלת קדימה על מה אפשר לתקן

(ב) אין הבדל, שתי המילים זהות (ג) אשמה שייכת רק למבוגרים, אחריות רק לילדים

2. איזה מהמצבים הבאים שייך למעגל ה'קהילה'?

(א) לשמור על ניקיון הפארק השכונתי (ב) להתאמן בספורט כל יום

(ג) לעזור לאח קטן בשיעורים

10 חלק י' – פרק 3 • אחריות: מעגלים ועץ האחריות – התאמת מצבים למעגל

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

1. להקפיד על שעות שינה לפני מבחן	___	**א.** מעגל הקרובים
2. להתנצל בפני חבר שפגעתי בו	___	**ב.** מעגל עצמי

11 חלק י״א – פרק 3 • אחריות: מעגלים ועץ האחריות – כתיבה ויישום

ענו בקצרה.

1. תארו מצב מהיומיום שבו קל להגיד 'זה לא שלי', אבל בעצם זו אחריותכם. הסבירו למה.

12 חלק י״ב – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהי המשמעות של 'עין טובה' לפי היחידה?

(א) להתעלם מכל קושי שקיים (ב) לחפש קודם את הטוב ולדון לכף זכות

(ג) לשקר כדי לא לפגוע באף אחד

2. מתוך איזה מקור לקוח הביטוי 'הוי דן את כל האדם לכף זכות'?

(א) המשנה (ב) התנ״ך (ג) שיר מודרני

13 חלק י״ג – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – תרגול והבחנות

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עין טובה אומרת שצריך לוותר על גבולות גם כשמשהו באמת פוגע בנו	☐	☐
2	הכרת הטוב, כפי שנלמד ביוני, היא רק לומר 'תודה' בקצרה	☐	☐

14 חלק י"ד – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – השלמה והתאמה

השלימו את המילה החסרה.

1. לפי לימוד המקור בנובמבר, צריך לדון את הזולת ל _____ זכות

2. בסיפור 'הכיסא הריק' כותבים שני המשכים – אחד ב'עין צרה' ואחד ב

_____

15 חלק ט"ו – פרק 4 • עין טובה והכרת הטוב – התאמת מושגים

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

1. עין צרה	___	**א.** מילה קצרה בלי מחשבה אמיתית
2. עין טובה	___	**ב.** פירוט, השפעה והכרה במאמץ
3. תודה אוטומטית	___	**ג.** פירוש חשדני למצב עמום
4. הכרת טוב מפורטת	___	**ד.** פירוש נדיב ומזכה למצב עמום

16 חלק ט"ז – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – הכרת המושגים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כבוד כלפי הזולת פירושו בעיקר...

(א) לא לפגוע באדם האחר (ב) להיטיב לו מעבר לנדרש (ג) לקבל ממנו מתנות

2. למי מיוחס המשפט 'מה ששנוא עליך אל תעשה לחברך'?

(א) הלל (ב) שלמה המלך (ג) משה רבנו

17 חלק י"ז – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – תרגול והבחנה

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	אהבת הזולת היא פעולה אקטיבית של היטבה, לא רק הימנעות מפגיעה	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	כבוד ואהבת הזולת הם בדיוק אותו דבר	☐	☐

18 חלק י״ח – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – השלמה והתאמה

השלימו את המילה החסרה.

1. הפסוק _____ מספר ויקרא עוסק באהבת הזולת

2. דוגמה למשפט עוצר בקבוצה: 'בואו נעצור, זה כבר _____ '

19 חלק י״ט – פרק 5 • כבוד ואהבת הזולת – מיון מצבים

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

1. להקשיב עד הסוף לדעה שונה בלי לזלזל	___	**א.** כבוד
2. לבשל ארוחה לשכן שנולד לו תינוק	___	**ב.** אהבת הזולת
3. לא לצחוק על מישהו שנראה שונה	___	**ג.** אהבת הזולת
4. להישאר אחרי שעות ולעזור לחבר בלימוד	___	**ד.** כבוד

20 חלק כ׳ – פרק 6 • מכתב למורה: חוסן ומבט מאמין – שלב א: היכרות עם הסדנה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהו הרעיון המרכזי של 'מבט מאמין' בסדנה?

(א) לקבל ציון גבוה במבחן (ב) לראות אדם מעבר לציונים ולהישגים

(ג) להעתיק מחבר/ה

2. כמה כובעי חשיבה משולבים בסדנת החוסן?

(א) 4 (ב) 5 (ג) 6

3. איך נחשף השיר 'מכתב למורה' בכיתה?

(א) שרים אותו יחד בקול (ב) קוראים את המילים מהלוח

(ג) צופים בו דרך קישור בלבד, בלי לצטט מילים בשיעור

כרטיס יציאה

אני יודע/ת להסביר מהי 'שביל הזהב' ולתת דוגמה למידה אחת ולקיצוניות שלה משני הצדדים

אני יודע/ת להבחין בין תירוץ לסיבה אמיתית, ובין דחף לבחירה מודעת, במצב מהחיים שלי

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️