

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

מהדורה למורה | רגיל

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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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
3. ב – אומץ

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
3. לא נכון – כלל הזהב קובע שאפשר לקנות לכל היותר 5 מידות – צריך לבחור ולוותר

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

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.
4. נכון – זהו הנושא של השיעור למה אני עושה את זה.

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

1. סיבה
2. תירוץ
3. צעד
4. מרווח
5. כוח

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

1. זיהוי תירוץ אמיתי וניסוח חיובי הכולל פעולה קונקרטית אחת.
2. סיבה מסבירה מצב אמיתי שחוסם כרגע; תירוץ נשמע דומה אך מאפשר להימנע מניסיון. דוגמאות אישיות מקובלות.
3. דחף הוא תגובה מיידית ללא מחשבה; בחירה כוללת עצירה קצרה ושיקול לפני פעולה. דוגמה אישית רלוונטית.
4. זיהוי תירוץ אפשרי, והסבר על הפעולה שנבחרה בפועל במקומו.

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.
- 4. נכון – לקיחת אחריות כוללת גם הודאה בטעות ותיקון שלה.

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 – לדאוג לבן משפחה שחולה
- 3. א – לשמור על ניקיון הפארק השכונתי
- 4. א – לתרגל להבחין מתי קל לנו להגיד 'זה לא שלי'

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

- 1 – ד (מעגל עצמי)
- 2 – א (מעגל הקרובים)
- 3 – ב (מעגל הקהילה)
- 4 – ג (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
- 2. אשמה - תחושה על מה שקרה בעבר; אחריות - פעולה לתיקון או שיפור קדימה, עם דוגמה מתאימה לכל אחד
- 3. תשובה אישית - פעולה קונקרטית וישימה השייכת לאחד המעגלים

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

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

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 – ב (כבוד)
- 2 – א (אהבת הזולת)
- 3 – ד (כבוד)
- 4 – ג (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
- 4. ב – עוצמים עיניים וחושבים על מבוגר/ת שראה אותנו מעבר לציונים
- 5. ב – האם גם מורים צריכים עידוד וחיזוק

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 · רגיל

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 **רגיל**

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.

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

(ד) לעבוד קשה

2. מהי מידת "סבלנות" לפי ההגדרה בכרטיסים?

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

3. איזו מידה מתוארת כך: "לעשות את הנכון גם כשמפחדים"?

(א) ענווה (ב) אומץ (ג) שמחה (ד) הכרת הטוב

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	☐	☐
2	נתינה היא להעניק אך ורק כסף לאחרים	☐	☐
3	במכירה הפומבית אפשר לקנות את כל 35 המידות אם יש מספיק תקציב	☐	☐

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.** לשים לב לטוב שקיבלתי ולהודות עליו
2. אמינות	___	**ב.** לומר אמת ולפעול בלי רמאות גם כשאף אחד לא רואה
3. יושר	___	**ג.** להמשיך לנסות גם כשקשה, צעד אחר צעד
4. הכרת הטוב	___	**ד.** לעמוד במילה שלי כך שאפשר לסמוך עליי
5. התמדה	___	**ה.** לעשות טוב לאחר מעבר למה שחייבים

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.	☐	☐
4	יחידת הבחירה עוסקת, בין השאר, בשאלה למה אני באמת עושה את מה שאני עושה.	☐	☐

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.

4. לפי רעיון היחידה, בין מה שקורה לנו לבין מה שאנחנו עושים יש _____ , ובו נמצאת הבחירה.

5. אני מתחיל עכשיו בעשר דקות של סיכום הוא ניסוח מחדש של התירוץ אין לי _____ ללמוד למבחן.

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.

2. הסבירו במילים שלכם את ההבדל בין סיבה אמיתית לבין תירוץ, והביאו דוגמה אחת לכל אחד.

3. איך אפשר להבחין אם פעולה נעשתה מתוך דחף רגעי או מתוך בחירה מודעת? הסבירו וכתבו דוגמה מחייכם.

4. בחרו החלטה קטנה שעשיתם לאחרונה ונתחו אותה: האם היה שם תירוץ שהתגברתם עליו, ומה הייתה הבחירה בפועל?

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.	☐	☐
4	אפשר לקחת אחריות גם על טעות, ולא רק כשהצלחתי במשהו.	☐	☐

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

(ד) אחריות היא עונש, אשמה היא פתרון

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

(א) לדאוג לבן משפחה שחולה (ב) לזרוק פסולת לפח ברחוב (ג) להצביע בבחירות לעירייה

(ד) לשמור על בריאותי

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

(א) לשמור על ניקיון הפארק השכונתי (ב) להתאמן בספורט כל יום (ג) לעזור לאח קטן בשיעורים

(ד) לישון מספיק שעות

4. במשחק 'של מי זה?' מציגים מצב של שיעורי בית שלא הוגשו. מה המטרה של השאלה 'שלי / של מישהו אחר / של כולנו'?

(א) לתרגל להבחין מתי קל לנו להגיד 'זה לא שלי' (ב) כדי להעניש את מי שלא הגיש

(ג) כדי לבדוק מי הכי חכם בכיתה (ד) אין מטרה מיוחדת

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 הקהילה
3. להתנדב בניקיון השכונה	___	**ג.** מעגל הקרובים
4. להודות כשטעיתי בעבודה קבוצתית	___	**ד.** 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.

2. מה ההבדל בין להרגיש אשם ללקחת אחריות? תנו דוגמה אחת לכל אחד מהם.

3. בחרו אחד משלושת המעגלים (עצמי/קרובים/קהילה) וכתבו פעולה אחריותית אחת שתוכלו לעשות השבוע.

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 (ד) להתעלם מהבעיות של אחרים

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

(א) המשנה (ב) התנ"ך (ג) שיר מודרני (ד) חוק מדינה

3. מי מדבר על ההבדל בין 'אורח טוב' ל'אורח רע'?

(א) בן זומא (ב) הלל (ג) הרמב"ם (ד) רש"י

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

(ד) לשכוח עלבונות ישנים

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

(א) הלל (ב) שלמה המלך (ג) משה רבנו (ד) בן זומא

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	☐	☐
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.** אהבת הזולת
2. לבשל ארוחה לשכן שנולד לו תינוק	___	**ב.** כבוד
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

(ד) לשנן את מילות השיר בעל פה

2. כמה כובעי חשיבה משולבים בסדנת החוסן?

(א) 4 (ב) 5 (ג) 6 (ד) 8

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 (ד) מדפיסים את כל המילים לתלמידים

4. מה עושים בעוגן האישי בפתיחת השיעור?

(א) כותבים מבחן קצר (ב) עוצמים עיניים וחושבים על מבוגר/ת שראה אותנו מעבר לציונים

(ג) משחקים משחק תפקידים (ד) קוראים סיפור מהתנ״ך

5. מה השאלה שעולה בצפייה הפעילה בשיר לגבי הדמות של המורה?

א) האם למורה מגיע ציון גבוה ב) האם גם מורים צריכים עידוד וחיזוק

ג) האם המורה אוהב/ת את כל התלמידים באותה מידה ד) האם המורה כתב/ה את השיר

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

אני יודע/ת לתאר הבדל בין כבוד לאהבת הזולת, ולתת דוגמה אישית להכרת טוב מפורטת

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀