🚀 כל יעד מתחיל בחלום: מחלום ליעד ולתוכנית

כיתה ה' | כישורי חיים | 45 דק' | שיעור לפי מעגל הלמידה · מערך למורה

❓ איך הופכים חלום גדול ליעד ברור ולצעדים קטנים שאפשר להתחיל בהם כבר מחר?

עיגון בתוכנית הלימודים: שיעורי כישורי חיים של שפ"י, שכבות ד'–ו': "כל יעד מתחיל בחלום". (משרד החינוך, אגף בכיר שפ"י – "שיעורי כישורי חיים להעברה על ידי צוותי החינוך", יסודי ד'–ו' (דף מרכז השיעורים); שקף הכלי מתוך השיעור המצולם של מערכת השידורים הלאומית לכיתה ד')

„"כל יעד מתחיל בחלום: שיעור בנושא הגדרת חלומות, יעדים ודרכי פעולה להגשמתם" (שכבות ד–ו). במערך: כלי חלו"ם – יעד שהוא "חשוב", "לזמן מוגדר", "מדויק ומעשים".“

מטרות

מטרה מרכזית: התלמידים ינסחו מתוך חלום אישי יעד אחד העומד בשלושת תנאי הכלי חלו"ם (חשוב, לזמן מוגדר, מדויק ומעשים) ויפרקו אותו לשלושה צעדים לשבועיים הקרובים.

- התלמידים יבחינו בין חלום, יעד וצעד וימיינו לפחות 10 מתוך 12 משפטים לשלוש הקבוצות.
- התלמידים יבדקו יעד לפי שלושת התנאים של חלו"ם ויתקנו יעד שאינו עומד בהם.
- התלמידים יחשבו בסימולטור כמה שעות אימון מצטברות וישנו תוכנית שאינה מגיעה ליעד.
- התלמידים יזהו מכשול אפשרי לתוכנית שלהם ויתכננו פעולה חלופית.

ידע קודם: כפל וחילוק במספרים עד 1,000 והמרת דקות לשעות (מתמטיקה ד'). · היכרות עם סדר עדיפויות וניהול זמן (שיעור "ניהול וארגון זמן" בכיתה ד').

מושגים: חלום · יעד · צעד (דרך פעולה) · התמדה · מכשול ותוכנית חלופית · חלו"ם (חשוב, לזמן מוגדר, מדויק ומעשים)

חומרים: כרטיסי משפטים למיון (חלום / יעד / צעד) – 12 כרטיסים לקבוצה · דף "מסלול ההמראה שלי": חלום ← יעד ← 3 צעדים ← מכשול ← פתרון · מדבקות כוכב · מסך להקרנה

מהלך השיעור לפי שלבי מעגל הלמידה

1. פתיחת המעגל – איתור ידע קודם **6 דק'**	*חוויה פותחת: להתחבר לחלום אישי ולאתר ידע קודם.* 1. "עצמו עיניים לרגע ודמיינו: מה הייתם רוצים שיקרה לכם עד סוף השנה?" 2. כל תלמיד/ה רושם/ת חלום אחד על פתק בלי שם ומקפל/ת. 3. המורה מקריאה חמישה פתקים ושואלת: "מה אתם משערים – מה צריך כדי שחלום כזה יתגשם?" 4. רושמת את הרעיונות על הלוח (להתאמן, לא לוותר, לבקש עזרה, לתכנן) ומציגה את שאלת השיעור. **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "להתאמן הרבה", "לא לוותר", "שמישהו יעזור". • תפיסה שגויה נפוצה: "חלום מתגשם אם רוצים מספיק חזק" ← תגובת המורה: "רצון הוא ההתחלה. מה עושים כדי שהרצון יהפוך לפעולה? זה מה שנגלה היום."

2. התנסות **12 דק'**	*התנסות: למיין משפטים ולבדוק בסימולטור כמה זמן דרוש ליעד – לפני ההגדרות.* 1. כל קבוצה מקבלת 12 כרטיסים (למשל: "להיות טוב/ה בכדורגל", "לקלוע 5 פנדלים מתוך 10 עד חנוכה", "להתאמן 20 דקות בימים א', ג' ו-ה'") וממיינת לשלוש קבוצות לפי שיקול דעתה – בלי שמות. 2. שואלת: "לפי מה מיינתם? מה ההבדל בין הקבוצות?" 3. מקרינה את הסימולטור: היעד דורש 30 שעות אימון. הקבוצות משנות דקות ביום, ימים בשבוע ומספר שבועות ורושמות ניסויים. 4. כל קבוצה מוצאת שתי תוכניות שמגיעות ליעד ובוחרת את זו שאפשר לעמוד בה באמת. 🕹️ **סימולטור:** מסלול ההמראה: כמה אימון צריך כדי להגיע ליעד? – מצאו שתי תוכניות שונות שמגיעות ליעד, ובחרו את זו שתוכלו באמת לעמוד בה. (בעמוד השיעור באתר) **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "יש משפטים כלליים, משפטים עם מספר ותאריך, ומשפטים של מה עושים כל יום". • תפיסה שגויה נפוצה: "60 דקות ביום פעם בשבוע זה הכי טוב" ← תגובת המורה: "בדקו בסימולטור כמה שבועות זה ייקח, והשוו ל-15 דקות ארבע פעמים בשבוע."
3. המשגה **10 דק'**	*המללה והמשגה: מה היה לנו כאן? להגדיר חלום, יעד, צעד והתמדה, ולהכיר את הכלי חלו"ם.* 1. נותנים שמות לשלוש הקבוצות: חלום, יעד, צעד – ובודקים יחד את המיון. 2. מקרינה מתוך השיעור המצולם של משרד החינוך (10:40–13:00) את ההסבר "מהו יעד?" ואת השקף "כל יעד מתחיל ב... חלו"ם". 3. אני מדגימה: כותבת על הלוח יעד לא מדויק – "אני רוצה להשתפר בריצה" – ובודקת בקול: חשוב? כן, זה חשוב לי. לזמן מוגדר? אין תאריך – אוסיף "עד פסח". מדויק ומעשים? לא ברור מה זה "להשתפר" – אכתוב "לרוץ 2 ק"מ בלי לעצור, ואתאמן 3 פעמים בשבוע". 4. נעשה יחד: הכיתה מתקנת יעד נוסף ("להיות טוב/ה במתמטיקה") לפי שלושת התנאים. 5. שואלת: "מה למדנו מהסימולטור על התמדה?" ומגדירים: חלום, יעד, צעד, התמדה, מכשול ותוכנית חלופית. **מושגים:** חלום – משהו גדול שאני רוצה מאוד, לפעמים רחוק ולא מדויק ("להיות אסטרונאוט"). · יעד – חלק מהחלום שמנוסח בצורה ברורה, מדידה ועם תאריך ("לקרוא 6 ספרים על החלל עד סוף השנה"). · צעד (דרך פעולה) – פעולה קטנה ומוגדרת שאפשר לעשות כבר השבוע ומקרבת אותי ליעד. · התמדה – להמשיך לעשות את הצעדים גם כשקשה או משעמם, לאורך זמן. · מכשול ותוכנית חלופית – מה עלול לעצור אותי, ומה אעשה אם זה יקרה. · חלו"ם – כלי לבדיקת יעד: חשוב לי, לזמן מוגדר (עד מתי), מדויק ומעשים (מה בדיוק ומה אעשה כדי להגיע). 🎬 **סרטון:** כיתה: ד', כישורי חיים - כל יעד מתחיל בחלום (מערכת שידורים לאומית - משרד החינוך) – youtube.com/watch?v=9wNVwc5uYcU **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "להיות טוב במתמטיקה – אין תאריך ואין מה בדיוק. אפשר: לדעת את לוח הכפל עד 10 עד חנוכה, ולתרגל 10 דקות כל ערב". • תפיסה שגויה נפוצה: "יעד זה חלום קטן" ← תגובת המורה: "יעד יכול להיות גדול – מה שהופך אותו ליעד הוא שהוא מדויק, יש לו מועד ויש לו מעשים." **שאלות מסדר חשיבה גבוה:** • השוו: במה שונה "להיות ספורטאי/ת" מ"לרוץ 2 ק"מ בלי לעצור עד פסח"? איזה מהם אפשר לבדוק – ולמה זה חשוב?

4. יישום – ביצועי הבנה **10 דק'**	*יישום: בניית תוכנית אישית ליעד אחד.* 1. מחלקת את דף "מסלול ההמראה שלי". כל תלמיד/ה חוזר/ת לחלום מהפתיחה ומנסח/ת ממנו יעד אחד לסוף המחצית. 2. כותבים שלושה צעדים לשבועיים הקרובים, מכשול אחד שעלול לקרות ופעולה חלופית. 3. בזוגות: כל אחד/ת בודק/ת את היעד של החבר/ה לפי חלו"ם ומסמן/ת כוכב לכל תנאי שמתקיים, או מציע/ה תיקון. 4. מציעה לבחור "שותף/ת מעקב" שישאל/תשאל בעוד שבועיים איך מתקדמים. **משימה:** כתבו: החלום שלי ← היעד שלי (מה, איך אדע, עד מתי) ← 3 צעדים לשבועיים הקרובים ← מכשול אחד ← מה אעשה אם הוא יקרה. **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה: "יעד: לנגן שיר שלם בגיטרה עד חנוכה. צעדים: לבקש מאבא את הגיטרה, ללמוד 3 אקורדים, להתאמן 15 דקות 4 פעמים בשבוע. מכשול: אין זמן ביום החוג – אתאמן בשישי." • תפיסה שגויה נפוצה: צעדים כלליים ("להתאמן הרבה") ← תגובת המורה: "מתי? כמה? איפה? צעד טוב הוא כזה שאפשר לסמן ✔ שעשיתם אותו." **שאלות מסדר חשיבה גבוה:** • העריכו: האם התוכנית של החבר/ה מציאותית? מה הייתם משנים כדי שאפשר יהיה לעמוד בה?
5. סגירת המעגל – רפלקציה והערכה **7 דק'**	*סגירת המעגל: הערכה (שאלון וכרטיס יציאה) ורפלקציה.* 1. עונים על השאלון במסך. 2. כרטיס יציאה: מתקנים את היעד שבשאלת היציאה כך שיעמוד בשלושת התנאים. 3. שאלת רפלקציה אחת בסבב: "מי יכול לעזור לי להגיע ליעד?" וקובעים תאריך לבדיקה משותפת בעוד שבועיים. **תשובות צפויות:** • תשובה צפויה בכרטיס: "לקרוא 3 ספרים עד סוף החודש, 20 דקות כל ערב לפני השינה". • תפיסה שגויה נפוצה: מוסיפים רק תאריך ושוכחים מעשים ← תגובת המורה בשיעור הבא: מחזירה את הכרטיס ומבקשת להוסיף "מה אעשה בכל שבוע". 📝 **שאלון** (7 שאלות) **ורפלקציה** – בדף לתלמיד. 🎟️ **כרטיס יציאה:** דנה כתבה: "אני רוצה להיות טובה בשחייה". תקנו את היעד שלה כך שיהיה חשוב, לזמן מוגדר, מדויק ועם מעשים. • יש מועד (עד מתי) • יש תוצאה מדויקת שאפשר לבדוק (למשל לשחות 4 בריכות) • יש לפחות מעשה אחד קבוע (למשל אימון פעמיים בשבוע)

הלימה: מטרה – פעילות – עדות

הבחנה בין חלום, יעד וצעד	התנסות: מיון 12 כרטיסים בקבוצה לפני שמות; המשגה: מתן שמות ובדיקה	דף המיון (10 מתוך 12 נכון); שאלון פריטים 1–2
בדיקת יעד לפי חלו"ם	המשגה: הדגמת המורה על יעד לא מדויק ותיקונו; יישום: בדיקת עמיתים	כרטיס יציאה; סימון כוכב בבדיקת העמית
חישוב התמדה בסימולטור	התנסות: סימולטור "מסלול ההמראה" וטבלת ניסויים	שתי תוכניות שמגיעות ל-30 שעות; שאלון פריט 3
מכשול ופעולה חלופית	יישום: דף "מסלול ההמראה שלי"	שורת "מכשול ← מה אעשה" בדף; שאלון פריט 6

התאמה לשונות

מתקשים	• כרטיסי מיון עם צבע רקע עדין לכל קבוצה (לבדיקה עצמית בסוף) • תבנית יעד מוכנה: "עד ___ (מתי) אני ___ (מה בדיוק), ואעשה ___ (מעשים)" • בסימולטור: לשנות רק את מספר השבועות ולראות מה קורה
בינוניים	• למצוא בסימולטור שתי תוכניות שמגיעות ליעד ולהשוות • לנסח יעד אישי לפי חלו"ם עם שלושה צעדים, מכשול ופתרון
מתקדמים	• לבדוק בסימולטור מה עדיף: 10 דקות כל יום או 35 דקות פעמיים בשבוע – ולנמק גם מעבר למספרים (עייפות, זיכרון, הרגל) • לפרק חלום רחוק לשלושה יעדים לשלוש השנים הבאות ולבדוק כל אחד לפי חלו"ם

מחוון

- ממיין/ת נכון לפחות 10 מתוך 12 כרטיסים
- היעד האישי עומד בשלושת התנאים של חלו"ם
- מחשב/ת נכון סך שעות אימון ומסביר/ה את משמעותו
- בתוכנית יש מכשול ופעולה חלופית מציאותית

רב-תחומיות

- מתמטיקה: כפל וחילוק והמרת דקות לשעות: התלמידים מחשבים בסימולטור ובדף כמה שעות אימון מצטברות (דקות × ימים × שבועות ÷ 60) – כך מבינים התמדה במספרים.

תשובות השאלון: 1–ב · 2–א · 3–ב · 4–ב · 5–ג · 6–א · 7–ב

🚀 כל יעד מתחיל בחלום: מחלום ליעד ולתוכנית

שם _____ כיתה _____ תאריך _____

❓ איך הופכים חלום גדול ליעד ברור ולצעדים קטנים שאפשר להתחיל בהם כבר מחר?

🕹️ **בסימולטור: מצאו שתי תוכניות שונות שמגיעות ליעד, ובחרו את זו שתוכלו באמת לעמוד בה.**
מה השפיע יותר: עוד דקות ביום או עוד שבועות? איזו תוכנית מציאותית יותר בשבילכם ולמה?

_____

_____

🛠️ **משימה:** כתבו: החלום שלי ← היעד שלי (מה, איך אדע, עד מתי) ← 3 צעדים לשבועיים הקרובים ← מכשול אחד ← מה אעשה אם הוא יקרה.

_____

_____

_____

📝 שאלון

1. איזה מהמשפטים הוא יעד (ולא חלום)?

◯ להיות ספורטאי מפורסם ◯ לרוץ 2 קילומטר בלי לעצור עד פסח ◯ להיות הכי טוב בעולם

2. מה הוא צעד?

◯ פעולה קטנה שאפשר לעשות כבר השבוע ◯ חלום רחוק ◯ פרס בסוף הדרך

3. בסימולטור: 15 דקות ביום, 4 ימים בשבוע, 10 שבועות. כמה שעות אימון יצטברו?

◯ 4 שעות ◯ 10 שעות ◯ שעה אחת

4. מה למדנו מהסימולטור על התמדה?

◯ רק אימון ארוך מאוד ביום אחד עוזר ◯ מעט זמן בכל פעם, לאורך הרבה שבועות, מצטבר להרבה

◯ אין קשר בין זמן אימון ליעד

5. התוכנית שלי לא מגיעה ליעד בזמן. מה אפשר לעשות?

◯ לוותר על החלום ◯ להאשים מישהו אחר ◯ להוסיף זמן אימון או להאריך את התאריך

6. למה כדאי לחשוב מראש על מכשול?

◯ כדי שתהיה לי תוכנית חלופית אם הוא יקרה ◯ כדי לא להתחיל בכלל ◯ כדי להפחיד את החברים

7. מה מסמלות האותיות בכלי חלו"ם?

◯ חלום, לימוד, מזל ◯ חשוב, לזמן מוגדר, מדויק ומעשים ◯ חבר, למידה, מורה

🎟️ **כרטיס יציאה:** דנה כתבה: "אני רוצה להיות טובה בשחייה". תקנו את היעד שלה כך שיהיה חשוב, לזמן מוגדר, מדויק ועם מעשים.

_____

_____

🪞 רפלקציה

מה למדתי היום על ההבדל בין חלום ליעד?

איך בדקנו בסימולטור אם תוכנית מספיקה?

מה הפליא אותי בחישוב השעות?

מה הצעד הראשון שאעשה כבר השבוע?

מה עלול לעצור אותי, ומי יכול לעזור לי?

אני יכול/ה...	בטוח/ה	כמעט	עוד לא
אני יכול/ה להבחין בין חלום, יעד וצעד.			
אני יכול/ה לנסח יעד ברור, מדיד ועם תאריך.			
אני יכול/ה לחשב כמה זמן דרוש כדי להגיע ליעד.			
אני יכול/ה לתכנן מה אעשה מול מכשול.			