מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- לזהות את 'אמצע הדרך' כשלב הקשה ביותר בהתמדה
- להכיר אסטרטגיות להתמדה: צעדים קטנים, הרגלים, מעקב וחזרה אחרי נפילה
- לתכנן מסלול התמדה אישי קטן לשבוע

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' – הבנה – הסיפור והמקור

1. ב – שילוב של מזג אוויר, מבחן וחוסר חשק
2. ב – שהיא לא חייבת לרוץ מהר, רק להגיע
3. ב – רבי טרפון

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – היא רצה הכי לאט בקבוצה
2. לא נכון – המאמנת אמרה שהיא רק צריכה להגיע
3. נכון – כך מבינים את דברי רבי טרפון

חלק ג' – השלמת מילים

1. 19
2. עמוד חשמל
3. לגמור

חלק ד' – התאמה – מושגי התמדה

1 – ג (תרשים שמראה התלהבות בהתחלה, ירידה באמצע ועלייה בסוף)
2 – א (חלק קטן מהמטרה הגדולה, קל יותר לבצע)
3 – ד (פעולה שחוזרים עליה עד שהיא נעשית טבעית)
4 – ב (רגע של כישלון או הפסקה בדרך למטרה)

חלק ה' – סדר נכון – אתגר חמש הטיפות

1. יום 1: לכתוב את המטרה ואת הצעד הראשון
2. יום 2: לבצע את הצעד באותה שעה כמו אתמול
3. יום 3: לספר לחבר או לחברה על המטרה
4. יום 4: לעשות לפחות חצי צעד גם ביום קשה

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית הכוללת מטרה ברורה וקטנה, וחמישה צעדים פשוטים ומציאותיים ליום

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה שמזהה ירידה באמצע הדרך ועלייה בסוף
- יעד קטן וקרוב במקום המטרה הגדולה כולה
- הבנה שחזרה למסלול אחרי הפסקה היא חלק מהתמדה, לא כישלון

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בהדגמה קצרה של טיפות מים על חפץ קשה כדי לחבר את התלמידים לרעיון המרכזי
- מומלץ לתת זמן לדיון בזוגות על שלב ה'אמצע' לפני מעבר לכתיבה האישית
- בחלק הפתוח כדאי לעודד מטרות קטנות ומציאותיות ולא שאפתניות מדי

דף תרגול: התמדה – טיפה אחר טיפה

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

בדף הזה נעסוק בהתמדה – היכולת להמשיך לפעול למען מטרה גם כשההתלהבות הראשונית נגמרת. נכיר את הסיפור על מעיין ואת דברי רבי טרפון 'לא עליך המלאכה לגמור'.

בנק מילים: עמוד חשמל | לגמור | 19

1 חלק א' – הבנה – הסיפור והמקור

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה גרם למעיין כמעט לוותר על הריצה?

(א) פציעה קשה (ב) שילוב של מזג אוויר, מבחן וחוסר חשק

(ג) המאמנת ביקשה ממנה להפסיק

2. מה אמרה המאמנת למעיין בהודעה האישית?

(א) שהיא חייבת לרוץ מהר יותר (ב) שהיא לא חייבת לרוץ מהר, רק להגיע

(ג) שהיא צריכה לעזוב את הקבוצה

3. מי אמר את המשפט 'לא עליך המלאכה לגמור'?

(א) רבי עקיבא (ב) רבי טרפון (ג) המאמנת

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מעיין הייתה הכי מהירה בקבוצת הריצה	☐	☐
2	המאמנת ביקשה ממעיין לרוץ מהר יותר	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
3	המשפט 'לא עליך המלאכה לגמור' מלמד שלא חייבים לסיים הכל, אבל גם אסור להפסיק לגמרי	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. באימון מספר _____ מעיין כתבה שהיא 'לא בנויה לזה'

2. המאמנת אמרה למעיין לחשוב על ה_____ הבא ולא על קו הסיום

3. את המשפט 'לא עליך המלאכה _____' אמר רבי טרפון

4 חלק ד' – התאמה – מושגי התמדה

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

1. עקומת המוטיבציה	___	**א.** חלק קטן מהמטרה הגדולה, קל יותר לבצע
2. צעד קטן	___	**ב.** רגע של כישלון או הפסקה בדרך למטרה
3. הרגל	___	**ג.** תרשים שמראה התלהבות בהתחלה, ירידה באמצע ועלייה בסוף
4. נפילה	___	**ד.** פעולה שחוזרים עליה עד שהיא נעשית טבעית

5 חלק ה' – סדר נכון – אתגר חמש הטיפות

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	יום 4: לעשות לפחות חצי צעד גם ביום קשה

☐	יום 3: לספר לחבר או לחברה על המטרה
☐	יום 1: לכתוב את המטרה ואת הצעד הראשון
☐	יום 2: לבצע את הצעד באותה שעה כמו אתמול

6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. בחרו מטרה קטנה אישית (לדוגמה: קריאה, ספורט, לימוד) ותכננו לה מסלול התמדה של חמישה ימים, בהשראת אתגר 'חמש הטיפות'

כרטיס יציאה

מהי 'עקומת המוטיבציה' ואיך היא קשורה לסיפור של מעיין?

איזה 'עמוד חשמל הבא' יכול לעזור לכם במטרה שלכם עכשיו?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀