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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנה – הסיפור והמקור

1. ב – שילוב של מזג אוויר, מבחן וחוסר חשק
2. ב – שהיא לא חייבת לרוץ מהר, רק להגיע
3. א – להתמקד ביעד קרוב וקטן במקום בכל המסלול
4. ב – רבי טרפון
5. ג – מים שטפטפו וחצבו אבן קשה
6. ב – היא יורדת

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
4. לא נכון – התמדה היא לחזור למסלול גם אחרי נפילה
5. נכון – כתוב במפורש באתגר שגם חצי נחשב

חלק ג' – השלמת מילים

1. 19
2. עמוד חשמל
3. לגמור
4. רבי עקיבא
5. טיפות

חלק ד' – התאמה – מושגי התמדה

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

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
5. יום 5: להסתכל אחורה ולהוסיף צעד לשבוע הבא

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית הכוללת מטרה ברורה וקטנה, וחמישה צעדים פשוטים ומציאותיים ליום
2. תשובה שתציין שהנוכחות וההתמדה חשובות יותר מהישג מיידי או מהשוואה לאחרים

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 עולים חדשים

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

בדף הזה לומדים על התמדה – זה אומר להמשיך לנסות גם כשקשה. נקרא סיפור על בחורה בשם מעיין שרצה בקבוצת ריצה.

מילון קטן:

התמדה	להמשיך לפעול למטרה גם כשקשה או משעמם
לוותר	להפסיק לנסות לפני שמגיעים למטרה
הרגל	פעולה שחוזרים עליה עד שהיא נעשית טבעית
עקומת המוטיבציה	תרשים שמראה התלהבות בהתחלה, ירידה באמצע ועלייה בסוף
צעד קטן	חלק קטן מהמטרה הגדולה, קל יותר לבצע
נפילה	רגע של כישלון או הפסקה בדרך למטרה
לא עליך המלאכה לגמור	אמרה שמלמדת שלא חייבים לסיים הכל, אבל גם אסור להפסיק לגמרי

1 חלק א' – הבנה – הסיפור והמקור

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. למה מעיין כמעט הפסיקה לרוץ?

א) פציעה קשה ב) שילוב של מזג אוויר, מבחן וחוסר חשק ג) המאמנת ביקשה ממנה להפסיק

ד) היא רצה מהר מדי ונפצעה

2. מה המאמנת כתבה למעיין?

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

ג) שהיא צריכה לעזוב את הקבוצה ד) שהיא הכי טובה בקבוצה

3. למה המאמנת התכוונה באמירה הזו?

א) להתמקד ביעד קרוב וקטן במקום בכל המסלול ב) לעצור ולנוח ליד כל עמוד

ג) לספור כמה עמודים יש במסלול ד) לרוץ מהר יותר בין העמודים

4. מי אמר את המשפט הידוע הזה?

א) רבי עקיבא ב) רבי טרפון ג) המאמנת ד) מעיין

5. מה ראה רבי עקיבא על האבן?

א) רוח ששחקה אבן ב) גלי ים ששחקו סלע ג) מים שטפטפו וחצבו אבן קשה

ד) רעידת אדמה שסדקה סלע

6. מה קורה למוטיבציה באמצע הדרך?

א) היא עולה מאוד ב) היא יורדת ג) היא נשארת קבועה ד) היא נעלמת

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	☐	☐
3	המשפט 'לא עליך המלאכה לגמור' מלמד שלא חייבים לסיים הכל, אבל גם אסור להפסיק לגמרי	☐	☐
4	התמדה פירושה להצליח בכל יום בלי יוצא מהכלל	☐	☐
5	לפי אתגר 'חמש טיפות', גם חצי צעד ביום קשה נחשב	☐	☐

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. לפי המסורת, _____ ראה אבן שנחצבה מטיפות מים והחליט ללמוד

5. אתגר השבוע נקרא חמש _____

4 חלק ד' – התאמה – מושגי התמדה

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

1. עקומת המוטיבציה	___	**א.** רגע של כישלון או הפסקה בדרך למטרה
2. צעד קטן	___	**ב.** תרשים שמראה התלהבות בהתחלה, ירידה באמצע ועלייה בסוף
3. הרגל	___	**ג.** להמשיך לפעול למרות קשיים וזמן שעובר
4. נפילה	___	**ד.** חלק קטן מהמטרה הגדולה, קל יותר לבצע
5. התמדה	___	**ה.** 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 3: לספר לחבר או לחברה על המטרה
☐	יום 4: לעשות לפחות חצי צעד גם ביום קשה

☐	יום 5: להסתכל אחורה ולהוסיף צעד לשבוע הבא
☐	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'

2. הסבירו במילים שלכם את ההבדל בין 'להיות הכי טוב/ה' לבין 'להיות כאן'

כרטיס יציאה

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

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

מה ההבדל בין לוותר לבין לנוח ולחזור?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀