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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

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'.

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

ד) היא רצה מהר מדי ונפצעה

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 ד) שהיא הכי טובה בקבוצה

3. מה הכוונה ב'עמוד החשמל הבא'?

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 'לא עליך המלאכה לגמור'?

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

5. על איזו תופעה מספרת המסורת על רבי עקיבא?

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

ד) רעידת אדמה שסדקה סלע

6. מה קורה לרוב לעקומת המוטיבציה 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	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
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.** פעולה שחוזרים עליה עד שהיא נעשית טבעית
2. צעד קטן	___	**ב.** להמשיך לפעול למרות קשיים וזמן שעובר
3. הרגל	___	**ג.** רגע של כישלון או הפסקה בדרך למטרה
4. נפילה	___	**ד.** חלק קטן מהמטרה הגדולה, קל יותר לבצע
5. התמדה	___	**ה.** תרשים שמראה התלהבות בהתחלה, ירידה באמצע ועלייה בסוף

5 חלק ה' – סדר נכון – אתגר חמש הטיפות

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

☐	יום 2: לבצע את הצעד באותה שעה כמו אתמול
☐	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

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? ☹ 😐 🙂 😀