מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- לתרגל השתתפות פעילה במעגל הפתיחה והסיכום השבועי
- להכיר ולבטא רגשות ומצב רוח בתחילת שבוע
- לקשר בין ערך השבוע לסיפור אישי ולהתנהגות יומיומית
- לתרגל כתיבת מטרה אישית ובדיקתה, והבעת תודה כלפי אחרים

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – פרק 1 • פותחים את השבוע (יום ראשון) – מה זוכרים מהמעגל

1. ב – ביום ראשון
2. ב – אימוג'ים
3. ב – לוח מה מחכה לנו השבוע
4. ב – חידה ודקת נשימה

חלק ב' – פרק 1 • פותחים את השבוע (יום ראשון) – נכון או לא נכון

1. נכון – כך מתואר אורך מעגל הפתיחה
2. נכון – המד נועד לתת לכל תלמיד להביע רגש בלי חשיפה
3. נכון – זה חלק קבוע במצגת הפתיחה
4. לא נכון – כרטיס המטרה נכתב בפתיחה ביום ראשון, והמטרה נבדקת ביום שישי

חלק ג' – פרק 1 • פותחים את השבוע (יום ראשון) – מסדרים את סדר המעגל

1. ברכה ועדכון התאריך
2. מד מצב רוח באימוג'ים
3. לוח מה מחכה לנו השבוע
4. ערך השבוע, סיפור קטן ושאלות לשיח
5. חידה, דקת נשימה ותנועה וכרטיס מטרה

חלק ד' – פרק 2 • איך אני מרגיש השבוע – הכרת מד מצב הרוח

1. א – ביום ראשון, במצגת פותחים שבוע
2. ב – אימוג'ים שמראים רגשות
3. א – במצגת פותחים שבוע

חלק ה' – פרק 2 • איך אני מרגיש השבוע – זיהוי רגשות

1. נכון – כך כל תלמיד ותלמידה יכולים לבחור בחופשיות איך הם מרגישים
2. לא נכון – מספיק לבחור את האימוג'י המתאים, בלי הסבר חובה

חלק ו' – פרק 2 • איך אני מרגיש השבוע – התאמת אימוג'ים לרגשות

1. 1 – ב (שמח/ה)
2. 2 – א (עצוב/ה)
3. 3 – ד (כועס/ת)
4. 4 – ה (עייף/ה)
5. 5 – ג (נרגש/ת)

חלק ז' – פרק 2 • איך אני מרגיש השבוע – השלמת משפטים

1. אימוג'ים
2. שמחה

חלק ח' – פרק 3 • ערך השבוע וסיפור לשיח – היכרות עם המושג

1. א – רעיון חשוב שלומדים עליו באותו שבוע
2. ב – סבלנות

חלק ט' – פרק 3 • ערך השבוע וסיפור לשיח – הבנה בסיסית

1. נכון – כל שבוע מוקדש לערך שונה, כמו חברות או אחריות
2. נכון – הסיפור נבחר כדי לעורר שיח על הערך
3. לא נכון – יש ארבעים ערכים שונים במהלך השנה

חלק י' – פרק 3 • ערך השבוע וסיפור לשיח – התאמה והשלמה

- 1 – ג (לעזור לחבר שנפל)
- 2 – א (לחכות בתור בלי לכעוס)
- 3 – ד (לשמור על הבטחה שנתתי)
- 4 – ב (להגיד תודה כשעוזרים לי)

חלק י"א – פרק 3 • ערך השבוע וסיפור לשיח – השלמת משפטים

1. הטוב
2. תודה

חלק י"ב – פרק 4 • נפרדים מהשבוע (יום שישי) – היכרות עם מעגל הסיכום

1. ב – ביום שישי
2. ב – זיכרון נעים מהשבוע
3. א – אם הצלחנו במטרה שקבענו
4. א – כל אחד אומר תודה על משהו
5. א – איחולי סוף שבוע נעים

חלק י"ג – פרק 4 • נפרדים מהשבוע (יום שישי) – התאמה בין החלקים למשמעותם

- 1 – ג (שיתוף זיכרון נעים מהימים האחרונים)
- 2 – ה (בדיקה אם הגשמנו את מה שרצינו השבוע)
- 3 – ד (כל תלמיד אומר תודה על משהו)
- 4 – ב (אומרים מילה טובה אחד לשני)
- 5 – א (שיתוף דבר חדש שלמדנו השבוע)

חלק י"ד – פרק 4 • נפרדים מהשבוע (יום שישי) – כתיבה וחשיבה

1. תיאור קצר של אירוע חיובי מהשבוע וההסבר למה הוא גרם להרגשה טובה
2. משפט חיובי ומכבד על תכונה או מעשה טוב של חבר או חברה
3. עוזר להבין מה הצלחנו בו ומה כדאי לשפר בשבוע הבא

חלק ט"ו – פרק 5 • מטרה אישית ותודה – זיהוי ושינון

1. א – יום ראשון
2. ג – יום שישי
3. ב – רגע של שקט

חלק ט"ז – פרק 5 • מטרה אישית ותודה – שימוש והבנה

1. נכון – כרטיס המטרה נועד למטרה אישית אחת לשבוע
2. לא נכון – סבב התודה הוא חלק ממפגש נפרדים משבוע ביום שישי
3. נכון – זהו רגע מרגיע שמסיים את מעגל השבוע

חלק י"ז – פרק 5 • מטרה אישית ותודה – יישום

1. מטרה
2. תודה

חלק י"ח – פרק 5 • מטרה אישית ותודה – התאמה

- 1 – ד (יום ראשון)
- 2 – א (יום שישי)
- 3 – ב (יום שישי)
- 4 – ג (סיום מפגש יום שישי)

חלק י"ט – פרק 6 • מילים חשובות ושבוע מיוחד – התאמת ערכים

- 1 – ג (להכיר חברים חדשים ולהרגיש שייכים)
- 2 – א (לבקש סליחה ולעשות שלום)
- 3 – ד (להגיד תודה על דברים טובים)
- 4 – ה (לדאוג לחברים ולשתף פעולה)
- 5 – ב (לחכות בשקט ולא לכעוס מהר)

חלק כ' – פרק 6 • מילים חשובות ושבוע מיוחד – נכון או לא נכון

1. נכון – בכל שבוע בוחרים ערך מרכזי לשיח
2. לא נכון – מעגל הפתיחה מתקיים ביום ראשון, ומעגל הסיכום ביום שישי
3. נכון – סיגד וראש חודש כסליו הוא שבוע מיוחד
4. נכון – חג הבנות הוא שבוע מיוחד לצד סיגד ומדליקים אור

כרטיס יציאה – מה לחפש

- התלמיד מזהה נכון את שני המעגלים ואת מרכיביהם העיקריים
- המטרה שנכתבה ברורה, אישית וניתנת לבדיקה בסוף השבוע
- הדוגמה שניתנה קשורה באמת לערך הנלמד ומוסברת בפשטות

טיפים להפעלה:

- אפשר לעבוד על פרק אחד בכל יום ראשון ופרק אחר בכל יום שישי, לאורך כמה שבועות
- לתלמידי חינוך מיוחד כדאי לקצר משפטים ולהוסיף תמונות או אימוג׳ים גדולים ללא לחץ זמן
- לעולים חדשים מומלץ לצרף מילון קצר עם המילים המרכזיות בתרגום
- אפשר לחזור על אותו דף תרגול בשבועות שונים עם ערכים שונים, כדי לבסס את המבנה הקבוע

חוברת תרגול – פותחים שבוע · נפרדים משבוע

פותחים שבוע · נפרדים משבוע

יסודי · רגיל

תוכן החוברת

1. פרק 1 – פותחים את השבוע (יום ראשון)
2. פרק 2 – איך אני מרגיש השבוע
3. פרק 3 – ערך השבוע וסיפור לשיח
4. פרק 4 – נפרדים מהשבוע (יום שישי)
5. פרק 5 – מטרה אישית ותודה
6. פרק 6 – מילים חשובות ושבוע מיוחד

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי

חוברת תרגול – פותחים שבוע • נפרדים משבוע

חוברת התלמיד/ה רגיל

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

בחוברת הזו תתרגלו את כל השלבים של מעגל הפתיחה ביום ראשון ומעגל הסיכום ביום שישי. עברו על הפרקים לפי הסדר, וכתבו תשובות בעצמכם או בשיחה עם בני כיתה.

1 חלק א' – פרק 1 • פותחים את השבוע (יום ראשון) – מה זוכרים מהמעגל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מתי מתקיים מעגל הפתיחה בכיתה?

א) ביום שישי ב) ביום ראשון ג) בכל יום ד) בחופשה

2. במעגל הפתיחה, באמצעות מה בודקים איך כל תלמיד מרגיש?

א) מבחן קצר ב) אימוג'ים ג) הצבעה בקול ד) שאלון ארוך

3. איך נקרא הלוח שבו רושמים מה צפוי לקרות בשבוע?

א) לוח המטרות ב) לוח מה מחכה לנו השבוע ג) לוח הזמנים ד) לוח הכיתה

4. מה עוד נמצא במעגל הפתיחה חוץ מברכה ותאריך?

א) רק הפסקה ב) חידה ודקת נשימה ג) מבחן בעל פה ד) שיעורי בית לכל השבוע

2 חלק ב' – פרק 1 • פותחים את השבוע (יום ראשון) – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מעגל הפתיחה נמשך בערך עשר דקות	☐	☐
2	מד מצב הרוח הוא אנונימי, בלי לכתוב שמות	☐	☐
3	בכל מעגל פתיחה יש ערך שבועי וסיפור קטן עם שאלות לשיח	☐	☐
4	כרטיס המטרה נכתב בכיתה רק ביום שישי, אחרי שהשבוע כבר נגמר	☐	☐

3 חלק ג' – פרק 1 • פותחים את השבוע (יום ראשון) – מסדרים את סדר המעגל

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

☐	ערך השבוע, סיפור קטן ושאלות לשיח
☐	לוח מה מחכה לנו השבוע
☐	חידה, דקת נשימה ותנועה וכרטיס מטרה
☐	ברכה ועדכון התאריך

☐	מד מצב רוח באימוג'ים

4 חלק ד' – פרק 2 • איך אני מרגיש השבוע – הכרת מד מצב הרוח

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מתי בשבוע מופיע מד מצב הרוח באימוג׳ים?

א) ביום ראשון, במצגת פותחים שבוע ב) ביום שישי בלבד ג) באמצע השבוע ד) בזמן ההפסקה

2. מד מצב הרוח בנוי מ:

א) מספרים בלבד ב) אימוג׳ים שמראים רגשות ג) ציורים של בעלי חיים ד) מילים באנגלית

3. מד מצב הרוח נמצא:

א) במצגת פותחים שבוע ב) רק בדף שיעורי בית ג) במצגת נפרדים משבוע בלבד

ד) בלוח הכיתה בלבד

5 חלק ה' – פרק 2 • איך אני מרגיש השבוע – זיהוי רגשות

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מד מצב הרוח הוא אנונימי, בלי לכתוב שם	☐	☐
2	צריך לכתוב בפירוט למה מרגישים כך כדי להשתתף	☐	☐

6 חלק ו' – פרק 2 • איך אני מרגיש השבוע – התאמת אימוג׳ים לרגשות

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

1. 😊	___	**א.** עצוב/ה
2. 😢	___	**ב.** שמח/ה
3. 😠	___	**ג.** נרגש/ת
4. 😱	___	**ד.** כועס/ת
5. 🤩	___	**ה.** עייף/ה

7 חלק ז' – פרק 2 • איך אני מרגיש השבוע – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. מד מצב הרוח משתמש ב- _____ כדי להראות איך מרגישים

2. אימוג׳י של פרצוף מחייך מבטא בדרך כלל תחושת _____

8 חלק ח' – פרק 3 • ערך השבוע וסיפור לשיח – היכרות עם המושג

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהו 'ערך השבוע' במעגל הפתיחה?

א) רעיון חשוב שלומדים עליו באותו שבוע ב) תאריך עברי ג) שם של חג ד) מד מצב רוח

2. איזה מהבאים הוא דוגמה לערך ולא לפעולה רגילה?

א) לכתוב שיעורים ב) סבלנות ג) לאכול ארוחת בוקר ד) ללבוש מעיל

9 חלק ט' – פרק 3 • ערך השבוע וסיפור לשיח – הבנה בסיסית

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בכל שבוע לומדים על ערך אחר	☐	☐
2	סיפור קצר במעגל הפתיחה קשור לערך השבוע	☐	☐
3	אפשר ללמוד רק על ערך אחד במהלך כל השנה	☐	☐

10 חלק י' – פרק 3 • ערך השבוע וסיפור לשיח – התאמה והשלמה

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

1. חברות	____	**א.** לחכות בתור בלי לכעוס
2. סבלנות	____	**ב.** להגיד תודה כשעוזרים לי
3. אחריות	____	**ג.** לעזור לחבר שנפל
4. תודה	____	**ד.** לשמור על הבטחה שנתתי

11 חלק י"א – פרק 3 • ערך השבוע וסיפור לשיח – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. הערך 'תודה' קשור להכרת _____ על דברים טובים שקורים לנו

2. אחרי שחבר עוזר לי, אני יכול להגיד לו _____

12 חלק י"ב – פרק 4 • נפרדים מהשבוע (יום שישי) – היכרות עם מעגל הסיכום

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מתי מתקיים מעגל הסיכום של השבוע?

א) ביום ראשון ב) ביום שישי ג) ביום שלישי ד) בכל יום

2. מה משתפים בחלק 'רגעים טובים מהשבוע'?

א) שיעורי בית ב) זיכרון נעים מהשבוע ג) תוכניות לשבוע הבא ד) מזג האוויר

3. מה בודקים בחלק 'בודקים את המטרה'?

א) אם הצלחנו במטרה שקבענו ב) כמה שיעורי בית יש ג) מי איחר היום ד) איזה יום היום

4. מה עושים בסבב תודה?

(א) כל אחד אומר תודה על משהו (ב) כל אחד מספר בדיחה (ג) כל אחד שר שיר

(ד) כל אחד מצייר ציור

5. בממלכתי, מה קורה בסוף מעגל הסיכום בנוסף לרגע שקט?

(א) איחולי סוף שבוע נעים (ב) מבחן קצר (ג) הפסקה ארוכה (ד) שיעורי בית חדשים

13 חלק י"ג – פרק 4 • נפרדים מהשבוע (יום שישי) – התאמה בין החלקים למשמעותם

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

1. רגעים טובים מהשבוע	___	**א.** שיתוף דבר חדש שלמדנו השבוע
2. בודקים את המטרה	___	**ב.** אומרים מילה טובה אחד לשני
3. סבב תודה	___	**ג.** שיתוף זיכרון נעים מהימים האחרונים
4. שרשרת מחמאות	___	**ד.** כל תלמיד אומר תודה על משהו
5. מה למדתי	___	**ה.** בדיקה אם הגשמנו את מה שרצינו השבוע

14 חלק י"ד – פרק 4 • נפרדים מהשבוע (יום שישי) – כתיבה וחשיבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. ספרו על רגע טוב אחד שהיה לכם השבוע, ולמה הוא היה טוב.

2. כתבו מחמאה אחת שהייתם רוצים להגיד לחבר או לחברה בכיתה.

3. למה, לדעתכם, חשוב לבדוק בסוף השבוע אם הגשמנו את המטרה שקבענו?

15 חלק ט"ו – פרק 5 • מטרה אישית ותודה – זיהוי ושינון

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. באיזה יום כותבים תלמידים ותלמידות כרטיס מטרה אישית לשבוע?

(א) יום ראשון (ב) יום שלישי (ג) יום רביעי (ד) יום שישי

2. באיזה יום בודקים אם הגשימו את המטרה שנקבעה?

(א) יום ראשון (ב) יום שני (ג) יום שישי (ד) יום רביעי

3. מה עושים ביום שישי לפני סיום המפגש?

א) כותבים מטרה חדשה ב) רגע של שקט ג) משחק תנועה ד) חידה

16 חלק ט״ז – פרק 5 • מטרה אישית ותודה – שימוש והבנה

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בכרטיס המטרה כותבים מטרה אחת לשבוע שלם	☐	☐
2	סבב תודה ושרשרת מחמאות נעשים ביום ראשון בפתיחת השבוע	☐	☐
3	רגע השקט בסוף השבוע עוזר להירגע ולסיים בנחת	☐	☐

17 חלק י״ז – פרק 5 • מטרה אישית ותודה – יישום

השלימו את המילה החסרה.

1. ביום ראשון כותבים כרטיס _____ אישית לשבוע הקרוב

2. ביום שישי עושים סבב _____ ושרשרת מחמאות

18 חלק י״ח – פרק 5 • מטרה אישית ותודה – התאמה

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

1. כרטיס מטרה	___	**א.** יום שישי
2. בודקים את המטרה	___	**ב.** יום שישי
3. סבב תודה ושרשרת מחמאות	___	**ג.** סיום מפגש יום שישי
4. רגע של שקט	___	**ד.** יום ראשון

19 חלק י״ט – פרק 6 • מילים חשובות ושבוע מיוחד – התאמת ערכים

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

1. היכרות ושייכות	___	**א.** לבקש סליחה ולעשות שלום
2. סליחה ופיוס	___	**ב.** לחכות בשקט ולא לכעוס מהר
3. תודה והכרת הטוב	___	**ג.** להכיר חברים חדשים ולהרגיש שייכים
4. חברות	___	**ד.** להגיד תודה על דברים טובים
5. סבלנות	___	**ה.** לדאוג לחברים ולשתף פעולה

20 חלק כ׳ – פרק 6 • מילים חשובות ושבוע מיוחד – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	כל שבוע בשנה יש ערך אחד ללמוד עליו	☐	☐
2	מעגל הפתיחה מתקיים ביום שישי	☐	☐
3	סיגד הוא אחד משלושת השבועות המיוחדים בשנה	☐	☐
4	חג הבנות הוא אחד משלושת השבועות המיוחדים בשנה	☐	☐

🎟 כרטיס יציאה

אני יודע/ת להסביר מה קורה במעגל הפתיחה ומה קורה במעגל הסיכום

אני יכול/ה לכתוב מטרה אישית לשבוע ולבדוק אם הגעתי אליה

אני יודע/ת לקשר בין ערך השבוע לדוגמה מהחיים שלי

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹