

האוצר שבי – כוחות וחוסן אישי

ערכה לגילוי כוחות אישיים: שש תיבות אוצר ו־18 כוחות, כוחות ברגעים קשים, לראות כוחות אצל אחרים, מפת כוחות אישית להדפסה, תיבת אוצר כיתתית, משחקים, מצגות ומערכי שיעור.

יצרה: רוית ראש בן ישי

📑 תוכן העניינים

1. 💎 מה זה כוח אישי? שש תיבות האוצר
2. 🌧️ כוחות ברגעים קשים
3. 👀 לזהות כוחות אצל אחרים + תיבת האוצר
4. 🗺️ מפת הכוחות שלי – כרטיס אישי להדפסה
5. 📅 מערכי שיעור – חט"ב וחטיבה עליונה
6. 📽️ מצגת מאוירת להקרנה

💎 מה זה כוח אישי? שש תיבות האוצר

💎 כוח אישי במשפט אחד

כוח אישי (חוזקה) הוא תכונה טובה שיש בך באופן טבעי: משהו שקל לך לעשות, שנותן לך אנרגיה, ושגם אחרים רואים בך. לכל אחת ולכל אחד יש כמה כוחות – לפעמים הם גלויים, ולפעמים הם מחכים שיגלו אותם.



🔑 שלושה סימנים שזה כוח שלך

1. **זה טבעי:** את/ה עושה את זה בלי להתאמץ במיוחד, כמעט בלי לשים לב.
2. **זה ממלא:** אחרי שהשתמשת בכוח הזה – יש לך יותר אנרגיה, לא פחות.
3. **אחרים רואים:** חברים, משפחה או מורים כבר אמרו לך משהו כמו "את/ה תמיד...".

🗝️ שש תיבות אוצר – 18 כוחות

חילקנו את הכוחות לשש "תיבות". אין תיבה טובה יותר מאחרת – כל כיתה צריכה את כולן.

תיבה	הכוחות שבה
💗 **תיבת הלב**	💗 **חמלה** – רואה כשקשה למישהו ועושה משהו כדי להקל 👂 **הקשבה** – נותן/ת לאחר להרגיש שבאמת שומעים אותו 🎁 **נדיבות** – נותן/ת מזמנו/ה, מהידע ומהחפצים שלו/ה
💡 **תיבת הראש**	🔍 **סקרנות** – שואל/ת שאלות ורוצה לדעת עוד 🎨 **יצירתיות** – מוצא/ת דרכים חדשות ומקוריות לעשות דברים ⚖️ **שיקול דעת** – בודק/ת כמה צדדים לפני שמחליט/ה
🛡️ **תיבת העוז**	🦁 **אומץ** – עושה את הנכון גם כשמפחיד או לא נעים 🧗 **התמדה** – ממשיך/ה גם כשקשה ולא מוותר/ת מהר 🪞 **יושר** – אומר/ת אמת ועומד/ת מאחורי המילים
🤝 **תיבת היחד**	🤝 **שיתוף פעולה** – עובד/ת טוב בצוות ונותן/ת מקום לכולם 🧭 **מנהיגות** – מארגן/ת אנשים סביב מטרה ומעודד/ת אותם 🟰 **הגינות** – נותן/ת לכולם הזדמנות שווה
🌿 **תיבת השקט**	🌱 **סבלנות** – מחכה ברוגע ולא ממהר/ת לכעוס 🛑 **שליטה עצמית** – עוצר/ת רגע לפני שמגיב/ה 🌾 **ענווה** – שמח/ה בהצלחה בלי להתרברב ולומד/ת מאחרים
✨ **תיבת האור**	😄 **הומור** – מביא/ה צחוק טוב שמחבר ולא פוגע 🌅 **תקווה** – מאמין/ה שאפשר שיהיה טוב יותר ופועל/ת בשביל זה 🙏 **הכרת תודה** – שם/ה לב לטוב ואומר/ת תודה

📜 משל: האוצר שמתחת לבית

מספרים על אדם עני שחלם שוב ושוב שבעיר רחוקה, ליד גשר גדול, טמון אוצר. הוא יצא לדרך ארוכה, הגיע לגשר והתחיל לחפור. שומר שעבר שם צחק עליו: "גם אני חלמתי שבכפר קטן, מתחת לתנור בבית של איש עני, מחכה אוצר – ואני לא רץ אחרי חלומות!" האיש הבין, חזר הביתה, חפר מתחת לתנור שלו – ומצא שם את האוצר.

💡 **הרעיון:** לפעמים אנחנו מחפשים כוחות "שם בחוץ" – אצל אחרים, ברשת, בכישרונות נוצצים – והאוצר נמצא קרוב מאוד: בתוכנו. לפעמים דווקא אדם אחר עוזר לנו לראות אותו.

🎒 סיפור קצר: "אני? אין לי שום כישרון"

נוֹגָה הייתה בטוחה שאין לה כוחות: היא לא הכי טובה בספורט, לא שרה ולא מצטיינת במתמטיקה. בטיול השנתי, כשהקבוצה הלכה לאיבוד בשביל, כולם התחילו לצעוק זה על זה. נוגה עצרה, ביקשה שכולם ישתו מים, ואז הציעה: "בואו נחזור לשלט האחרון ונבדוק את המפה ביחד." אחרי עשר דקות הם היו בדרך הנכונה. בערב כתב לה חבר מהקבוצה: "בלעדייך היינו עוד שם." פתאום נוגה ראתה: יש לה **שליטה עצמית**, **מנהיגות** ו**שיקול דעת**. הכוחות האלה לא מקבלים מדליות – אבל הם הצילו את היום.

❓ **שאלו את עצמכם:** מתי עשיתם משהו טוב "בלי לשים לב"? איזה כוח עמד מאחוריו?

📱 "רגעי השיא של כולם"

ברשת אנחנו רואים בעיקר את רגעי השיא של אחרים: הניצחון, הטיול, התמונה המושלמת. אחר כך אנחנו משווים אותם ליום־יום הרגיל שלנו – והתוצאה תמיד מפסידה. אבל רוב הכוחות האמיתיים בכלל לא "יוצאים טוב בתמונה": התמדה של חודשים, הקשבה בשיחה ארוכה בלילה, יושר כשאף אחד לא רואה.

⛏️ **שלוש שאלות לחפירה עצמית:**

1. מה אני עושה גם כשאף אחד לא מבקש ולא רואה?
2. על מה אנשים פונים אליי כשהם צריכים עזרה?
3. באילו רגעים אני מרגיש/ה הכי "אני"?

🧠 **לחשוב לעומק:** מה ההבדל בין **כישרון** (יכולת שנולדנו איתה, למשל שמיעה מוזיקלית) לבין **כוח אופי** (דרך שבה אנחנו בוחרים לפעול, למשל התמדה)? איזה מהם אפשר לחזק בכל גיל?

💪 כוח הוא כמו שריר

כוחות אפשר **לחזק**: כל פעם שמשתמשים בכוח – הוא גדל. ויש גם **מינון**: הומור במקום הלא נכון יכול לפגוע, והתמדה בלי מנוחה יכולה להתיש. החוכמה היא לדעת **איזה כוח, מתי וכמה**.

💛 **חשוב לזכור:** לפעמים קשה לגלות כוחות כשהלב כבד. זה טבעי, וזה לא אומר שאין לך אוצר. אם משהו מעיק עליך – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🌧️ כוחות ברגעים קשים

🌧️ כוחות לא נעלמים כשקשה

ברגע קשה – כישלון, ריב, אכזבה, פחד – נדמה שכל הכוחות נעלמו. בעצם הם רק "נרדמו". הכוחות שלנו הם בדיוק הכלים שעוזרים לעבור רגעים כאלה. אנחנו לא צריכים להיות חזקים בכל דבר – מספיק למצוא **כוח אחד** שמתאים לרגע.

🫁 מפתח נ.ש.מ.ה – ארבעה צעדים לרגע קשה

אות	הצעד	מה עושים?
נ	🛑 נעצרים	שלוש נשימות איטיות. לא מגיבים מיד.
ש	🏷️ שמים שם לרגש	"אני מאוכזב/ת", "אני כועס/ת", "אני מפחד/ת". רגש שיש לו שם – נרגע קצת.
מ	💎 מחפשים כוח בתיבה	"איזה כוח שלי יכול לעזור עכשיו?" – תקווה? הומור? התמדה? בקשת עזרה?
ה	👣 הולכים צעד קטן	צעד אחד, קטן ומעשי. ואם זה גדול מדי – **הולכים לבקש עזרה**. גם זה כוח!

🎒 דוגמאות מהחיים בחטיבה

הרגע הקשה	כוח שיכול לעזור	צעד קטן
קיבלתי ציון נמוך במבחן	🌅 תקווה + 🧗 התמדה	לבקש מהמורה לראות מה טעיתי ולתכנן חזרה של 20 דקות ביום
רבתי עם חבר/ה טוב/ה	🪞 יושר + 👂 הקשבה	לכתוב הודעה: "אפשר לדבר? אני רוצה להבין אותך"
עברתי לכיתה חדשה ואני לבד בהפסקות	🦁 אומץ + 🔍 סקרנות	לשאול מישהו שאלה אחת על תחביב שלו

יש לי מלא מטלות ואני מוצף/ת	⚖️ שיקול דעת + 🛑 שליטה עצמית	לכתוב רשימה ולבחור דבר אחד להתחיל בו
הודעה מעליבה בקבוצה	🛑 שליטה עצמית + 🦁 אומץ	לא לענות מיד, לצלם מסך ולספר למבוגר/ת

🎓 דוגמאות מהחיים בחטיבה העליונה

הרגע הקשה	כוח שיכול לעזור	צעד קטן
לא התקבלתי למגמה/לתוכנית שרציתי	🌅 תקווה + ⚖️ שיקול דעת	לבדוק מה עוד מעניין אותי ולדבר עם היועצת על אפשרויות
לחץ של מבחני בגרות	🧗 התמדה + 🌱 סבלנות	לחלק את החומר לחלקים קטנים ולשים הפסקות קבועות
משווה את עצמי כל הזמן לאחרים ברשת	🙏 הכרת תודה + 🌾 ענווה	לכתוב כל ערב שלושה דברים טובים מהיום שלי, ולצמצם זמן גלילה
מצב קשה בבית או אצל קרובים	💗 חמלה (גם כלפי עצמי) + 🤝 שיתוף פעולה	לשתף מבוגר/ת שאני סומך/ת עליו/ה; לא לסחוב לבד
חבר/ה מספר/ת לי סוד שמדאיג אותי	🪞 יושר + 🦁 אומץ	להגיד: "אני דואג/ת לך, בוא/י נלך יחד ליועצת"

🧠 לחשוב לעומק: כוח בכמות הנכונה

כל כוח יכול "להתנפח" או "להתכווץ". **התמדה** מוגזמת = עקשנות שלא יודעת לעצור. **חמלה** מוגזמת = לשכוח את עצמי. **יושר** בלי רגישות = פגיעה. ברגעים קשים כדאי לשאול לא רק "איזה כוח?" אלא גם "כמה ממנו?".

🧰 ערכת חירום אישית

כתבו לעצמכם (במחברת או ב[מפת הכוחות]): **שני כוחות** שעזרו לי בעבר ברגע קשה, **מקום אחד** שמרגיע אותי, **אדם אחד** שאפשר לפנות אליו. שומרים את הדף במקום נגיש.

🙋 לבקש עזרה זה כוח

יש רגעים שגדולים על כל אחד מאיתנו. מי שמבקש/ת עזרה משתמש/ת בכוחות של **אומץ**, **שיקול דעת** ו**תקווה**. אם משהו מעיק עליך – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

👀 לזהות כוחות אצל אחרים + תיבת האוצר

👀 לזהות כוחות אצל אחרים

כשאנחנו אומרים למישהו "ראיתי את הכוח שלך" – קורים שני דברים: הוא מגלה אוצר שאולי לא ידע עליו, ואנחנו מתאמנים לראות את הטוב. כך נבנית כיתה שבה כולם מרגישים שרואים אותם.

💬 מחמאה רגילה מול מחמאת ר.א.ה

מחמאה רגילה	מחמאת ר.א.ה – ממוקדת בכוח
"את מגניבה"	"**ר**איתי שהצעת לחדשה לשבת לידך. זה **א**וצר של חמלה. בזכותך היא חייכה כל ההפסקה (**ה**שפעה)."
"עבודה יפה"	"ראיתי שתיקנת את המצגת שלוש פעמים עד שיצא בדיוק כמו שרצית. זו התמדה, וזה עזר לכל הקבוצה."
"אתה מצחיק"	"כשכולם היו לחוצים לפני המבחן, הבדיחה שלך שחררה אותנו. יש לך הומור שמחבר."

🔤 נוסחת ר.א.ה

- **ר – ראיתי ש...** מה בדיוק קרה? (מעשה, לא מראה חיצוני)
- **א – אוצר:** איזה כוח זה מראה?
- **ה – השפעה:** מה זה עשה לי, לאחרים, לכיתה?

✅ כללי זהב למחמאה

- מחמיאים על **מעשים ובחירות**, לא על מראה, בגדים או ציונים.
- מחמאה כנה ואמיתית – לא "בשביל לסמן וי".
- לכל אחת ואחד מגיע פתק. דואגים שאף אחד לא נשאר עם תיבה ריקה.
- לא כותבים פתק שיכול להביך. אם מתלבטים – שואלים את המורה.

🎯 משימת חטיבה: "בלש/ית הכוחות"

במשך שבוע, כל תלמיד/ה מקבל/ת בהגרלה שם של חבר/ה (בסוד!). כל יום מחפשים רגע אחד שבו החבר/ה השתמש/ה בכוח, ורושמים. ביום שישי כותבים פתק ר.א.ה ומכניסים לתיבה.

🎯 משימת חטיבה עליונה: "עדות על כוח"

בחרו אדם בחייכם (חבר/ה, בן/בת משפחה, מורה, שכן/ה) וכתבו לו/לה הודעה אישית בנוסחת ר.א.ה על כוח שראיתם בו/בה לאורך זמן. לשאלת חשיבה: מה קשה יותר – לתת מחמאה ממוקדת או לקבל אחת? למה?

🧰 תיבת האוצר הכיתתית

כותבים פתק ר.א.ה, בוחרים כוח ומכניסים לתיבה. אפשר להשתמש על המקרן בכיתה, ולהדפיס את כל הפתקים לגזירה ולחלוקה. הפתקים נשמרים רק במכשיר הזה.

🧰

בתיבה יש 0 פתקים

למי הפתק? (שם פרטי בלבד) למשל: ליה

איזה כוח ראיתם? (הקישו על אחד)

💗 חמלה | 👂 הקשבה | 🎁 נדיבות | 🔍 סקרנות | 🎨 יצירתיות | ⚖️ שיקול דעת | 🦁 אומץ | 🧗 התמדה | 🪞 יושר

🤝 שיתוף פועלה | 🧭 מנהיגות | 🟰 הגינות | 🌱 סבלנות | 🛑 שליטה עצמית | 🌾 ענווה | 😄 הומור | 🌅 תקווה

🙏 הכרת תודה

ראיתי ש... (מה בדיוק קרה?) ראיתי שעזרת לנוי לסדר את הכיסאות אחרי האירוע וזה השפיע כך...

בזכותך סיימנו מהר והיה לנו זמן י

🏫 איך מפעילים תיבת אוצר אמיתית בכיתה?

1. מכינים קופסה מקושטת ("תיבת האוצר") ופתקים מודפסים.
2. מגרילים לכל אחד "שומר/ת אוצר" סודי/ת – כך מובטח שכל אחד יקבל פתק.
3. במהלך השבוע כותבים פתקים בנוסחת ר.א.ה.

4. המורה עוברת על הפתקים לפני החלוקה (מסננת פתקים לא מתאימים).
5. בשיעור הסיום כל אחד מקבל את הפתקים שלו, קורא בשקט ומדביק במפת הכוחות שלו.

💛 **חשוב לזכור:** לפעמים קשה לגלות כוחות כשהלב כבד. זה טבעי, וזה לא אומר שאין לך אוצר. אם משהו מעיק עליך – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🗺️ מפת הכוחות שלי – כרטיס אישי להדפסה

🗺️ מפת הכוחות שלי

זה הזמן לשרטט את האוצר שלכם: בוחרים 3–5 כוחות, מסמנים את הכוח המוביל, ממלאים כמה שורות – ומקבלים **כרטיס אישי מעוצב** להדפסה, לתלייה במחברת או מעל המיטה. הכול נשמר רק במכשיר שלכם.

🤔 **מתלבטים?** חשבו: על מה אנשים מודים לכם? מה אתם עושים "בלי לשים לב"? אפשר גם לשאול חבר/ה: "איזה כוח את/ה רואה בי?"

השם שלי (אפשר רק שם פרטי או כינוי) השם שלי

1️⃣ **בחרו 3–5 כוחות שלכם** (הקישו לבחירה; הקשה שנייה – ביטול):

💗 תיבת הלב

💗 חמלה | 👂 הקשבה | 🎁 נדיבות

💡 תיבת הראש

🔍 סקרנות | 🎨 יצירתיות | ⚖️ שיקול דעת

🛡️ תיבת העוז

🦁 אומץ | 🧗 התמדה | 🪞 יושר

🤝 תיבת היחד

🤝 שיתוף פעולה | 🧭 מנהיגות | 🟰 הגינות

🌿 תיבת השקט

🌱 סבלנות | 🛑 שליטה עצמית | 🌾 ענווה

✨ תיבת האור

😄 הומור | 🌅 תקווה | 🙏 הכרת תודה

2️⃣ הכוח המוביל שלי (היהלום שבכתר)

– בחרו מתוך הכוחות שסימנתם –

3️⃣ רגע שבו השתמשתי בכוח הזה

4️⃣ ברגע קשה, הכוח שיעזור לי הוא... ואיך?

5️⃣ כוח שאני רוצה לחזק השנה

6️⃣ מי רואה את הכוחות שלי? (מישהו שאפשר לפנות אליו)

📝 אחרי שהכרטיס מוכן

- הראו את הכרטיס לבן/בת זוג בכיתה. האם הוא/היא היה/הייתה מוסיף/ה כוח?
- בחרו יום אחד השבוע שבו תשתמשו בכוח המוביל בכוונה – ורשמו מה קרה.

📝 אחרי שהכרטיס מוכן

- כתבו פסקה: איך הכוחות שבחרתם יכולים לשמש אותי בבחירות של השנים הבאות (מגמה, התנדבות, שירות, לימודים)?
- האם יש כוח שאתם מגזימים בו לפעמים? מה עוזר לכם למצוא את המינון הנכון?

💛 **חשוב לזכור:** לפעמים קשה לגלות כוחות כשהלב כבד. זה טבעי, וזה לא אומר שאין לך אוצר. אם משהו מעיק עליך – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

📅 מערכי שיעור – חט"ב וחטיבה עליונה

📅 מערכי שיעור – שני מסלולים

שלושה מערכים של 45 דקות לכל שכבה. המסלול שבחרתם (חט"ב או חטיבה עליונה) קובע איזה מערך מוצג. בכל מערך: טקס פתיחה, גוף השיעור, תוצר וטקס סיום.

🔔 טקסי פתיחה וסיום (חט"ב)

- **פתיחה – "אבן החן של היום" (3 דק'):** כל אחד/ת אומר/ת במילה אחת איזה כוח הביא/ה איתו/ה היום לכיתה. מותר "אני מעביר/ה".
- **סיום – "מסירת האבן" (4 דק'):** אבן/כדור קטן עובר מיד ליד. מי שמחזיק/ה אומר/ת משפט ר.א.ה קצר על מישהו בכיתה ומוסר/ת לו/לה את האבן. דואגים שכולם יקבלו.

1️⃣ גילוי האוצר – מה הכוחות שלי?

🎯 **מטרה:** לזהות 3–5 כוחות אישיים ולהכיר את שש התיבות

זמן	שלב	מה עושים
0–3	**פתיחה**	טקס "אבן החן של היום"
3–10	**משל האוצר**	קריאת המשל מעמוד מה זה כוח אישי + שאלה: "איפה אנחנו מחפשים כוחות?"
10–20	**שש התיבות**	הקרנת המצגת, הסבר "שלושה סימנים שזה כוח שלי"
20–35	**מפת הכוחות**	כל תלמיד/ה בונה מפת כוחות (או בדף מודפס)
35–41	**שיתוף בזוגות**	"איזה כוח את/ה רואה בי שלא בחרתי?"

41–45	**סיום**	טקס "מסירת האבן"

📦 **תוצר:** כרטיס "מפת הכוחות שלי"

2️⃣ כוחות ברגעים קשים

🎯 **מטרה:** להכיר את מפתח נ.ש.מ.ה ולבחור כוח מתאים למצב

זמן	שלב	מה עושים
0–3	**פתיחה**	טקס פתיחה
3–12	**נ.ש.מ.ה**	לימוד ארבעת הצעדים מעמוד כוחות ברגעים קשים + תרגול נשימה
12–27	**משחק**	איזה כוח עוזר כאן? על המקרן, בקבוצות
27–40	**ערכת חירום**	כל אחד/ת ממלא/ת ערכת חירום אישית
40–45	**סיום**	טקס סיום + הזכרת אנשי הקשר לעזרה

📦 **תוצר:** ערכת חירום אישית

3️⃣ שיזוף כוחות ותיבת האוצר

🎯 **מטרה:** לתת ולקבל מחמאה ממוקדת בכוח

זמן	שלב	מה עושים
0–3	**פתיחה**	טקס פתיחה
3–12	**ר.א.ה**	מחמאה רגילה מול מחמאת ר.א.ה מעמוד לזהות כוחות
12–22	**משחק**	שיזוף כוחות – התאמה בין מעשה לכוח
22–38	**תיבת אוצר**	הגרלת "שומרי אוצר" וכתיבת פתקים לתיבת האוצר
38–45	**סיום**	קריאה שקטה של פתקים + "מסירת האבן"

📦 **תוצר:** תיבת אוצר כיתתית מלאה בפתקים

🔔 טקסי פתיחה וסיום (חטיבה עליונה)

- **פתיחה – "דקה של שקט + שאלה" (3 דק'):** דקה של נשימות בעיניים עצומות, ואז שאלה על הלוח (למשל: "מה עשיתי השבוע שאני גאה בו?") – כל אחד/ת עונה לעצמו/ה בכתב.
- **סיום – "משפט אחד שאני לוקח/ת" (4 דק'):** כל אחד/ת כותב/ת על פתק משפט אחד מהשיעור ומקפל/ת לכיס. מתנדבים משתפים.

1️⃣ האוצר מאחורי הפילטר

🎯 **מטרה:** להבחין בין כוחות אמיתיים לבין "רגעי שיא" ולזהות כוחות אישיים

זמן	שלב	מה עושים
0–3	**פתיחה**	דקה של שקט + שאלה
3–13	**טקסט ודיון**	"רגעי השיא של כולם" מעמוד מה זה כוח אישי; שלוש שאלות החפירה
13–23	**מיון**	משחק אמיתי או חיצוני? בזוגות + נימוק
23–38	**מפת הכוחות**	בניית מפת כוחות + פסקת "כוחות ובחירות"
38–41	**עדות**	בזוגות: "כוח שאני רואה בך"
41–45	**סיום**	"משפט אחד שאני לוקח/ת"

📦 **תוצר:** מפת כוחות + פסקה רפלקטיבית

2️⃣ כוח בכמות הנכונה – רגעים קשים

🎯 **מטרה:** להפעיל כוחות בשיקול דעת ובמינון מתאים ברגעי לחץ

זמן	שלב	מה עושים
0–3	**פתיחה**	דקה של שקט + שאלה
3–13	**נ.ש.מ.ה**	מפתח נ.ש.מ.ה ו"כוח בכמות הנכונה" מעמוד כוחות ברגעים קשים
13–28	**תרחישים**	איזה כוח עוזר כאן? – אחרי כל תשובה: "ומה יקרה אם נגזים בכוח הזה?"
28–40	**קלפי דילמה**	קלפי שיחה בקבוצות של 4
40–45	**סיום**	משפט אחד + אנשי קשר לעזרה

📦 **תוצר:** כתיבת תרחיש אישי ופתרונו בעזרת כוח

3️⃣ עדות על כוח

🎯 **מטרה:** לראות כוחות אצל אחרים ולבטא זאת בכתב

זמן	שלב	מה עושים
0–3	**פתיחה**	דקה של שקט + שאלה
3–12	**ר.א.ה**	מחמאה ממוקדת מעמוד לזהות כוחות
12–22	**משחק**	שיזוף כוחות
22–38	**כתיבה**	"עדות על כוח" – הודעה אישית למישהו בחיי + פתקים לתיבת האוצר
38–45	**סיום**	שאלת חשיבה: מה קשה יותר – לתת או לקבל מחמאה?

📦 **תוצר:** הודעת "עדות על כוח" ופתקי תיבת אוצר

💛 **חשוב לזכור:** לפעמים קשה לגלות כוחות כשהלב כבד. זה טבעי, וזה לא אומר שאין לך אוצר. אם משהו מעיק עליך – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

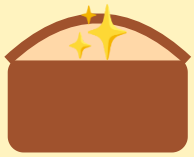
📽️ מצגת מאוירת להקרנה

מצגת מאוירת להקרנה בכיתה – 11 שקופיות לכל שכבה. המסלול שבחרתם קובע איזו מצגת מוצגת. מעבר בחיצים במקלדת, החלקה במגע או הכפתורים. אפשר למסך מלא.

🎒 מצגת חט"ב: האוצר שבי



האוצר שבי



לכל אחת ולכל אחד יש אוצר של כוחות. היום מתחילים לחפור!



משל: האוצר מתחת לבית

אדם הלך עד עיר רחוקה לחפש אוצר – וגילה שהוא חיכה לו בבית. 🗝️ הכוחות שלנו קרובים יותר ממה שנדמה.



שלושה סימנים לכוח

✅ טבעי לי

⚡ נותן לי אנרגיה

👀 אחרים רואים אותו



תיבת הלב

💗 חמלה · 👂 הקשבה · 🎁 נדיבות



תיבת הראש

🔍 סקרנות · 🎨 יצירתיות · ⚖️ שיקול דעת



תיבת העוז

🦁 אומץ · 🧗 התמדה · 🪞 יושר



תיבת היחד

🤝 שיתוף פעולה · 🧭 מנהיגות · 🟰 הגינות



תיבות השקט והאור

🌱 סבלנות · 🛑 שליטה עצמית · 🌾 ענווה

😄 הומור · 🌅 תקווה · 🙏 הכרת תודה



רגע קשה? נ.ש.מ.ה

🛑 נעצרים · 🏷️ שמים שם לרגש · 💎 מחפשים כוח · 👣 הולכים צעד קטן

👀

מחמאת ר.א.ה

ראיתי ש... · **א**וצר: איזה כוח · **ה**שפעה: מה זה עשה

🧰

תיבת האוצר הכיתתית

כל אחד כותב פתק – כל אחד מקבל פתק. 💌

💛 כשקשה: פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

🎓 מצגת חטיבה עליונה: האוצר שמאחורי הפילטר

💎

האוצר שמאחורי הפילטר



מה באמת שווה בנו – ומה רק נראה טוב בתמונה?



רגעי השיא של כולם

ברשת רואים ניצחונות. בחיים בונים **התמדה, הקשבה ויושר** – כוחות שלא "יוצאים טוב בתמונה".



שלוש שאלות לחפירה

מה אני עושה כשאף אחד לא רואה?

על מה פונים אליי?

מתי אני הכי "אני"?



כישרון או כוח אופי?

🎵 כישרון – יכולת שנולדנו איתה

🧗 כוח אופי – דרך שבה **בוחרים** לפעול, ואפשר לחזק בכל גיל



שש תיבות – 18 כוחות

💗 לב · 💡 ראש · 🛡️ עוז · 🤝 יחד · 🌿 שקט · ✨ אור



כוח בכמות הנכונה

התמדה ⬆️ = עקשנות

חמלה ⬆️ = לשכוח את עצמי

יושר בלי רגישות = פגיעה



מפתח נ.ש.מ.ה

🛑 נעצרים · 🏷️ שמים שם לרגש · 💎 מחפשים כוח · 👣 הולכים צעד קטן – או לבקש עזרה



כוחות ובחירות

מגמה, התנדבות, שירות, לימודים – איך הכוחות שלי מכוונים אותי?



עדות על כוח – ר.א.ה

ראיתי ש... · **א**וצר · **ה**שפעה

מחמאה על מעשים, לא על מראה.



תיבת האוצר

פתק אחד יכול להישאר בארנק שנים. כתבו אותו כאילו זה המצב.



מנר קטן – לאור גדול

כוח שמתחיל אצלי מאיר גם את מי שסביבי.

💛 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים