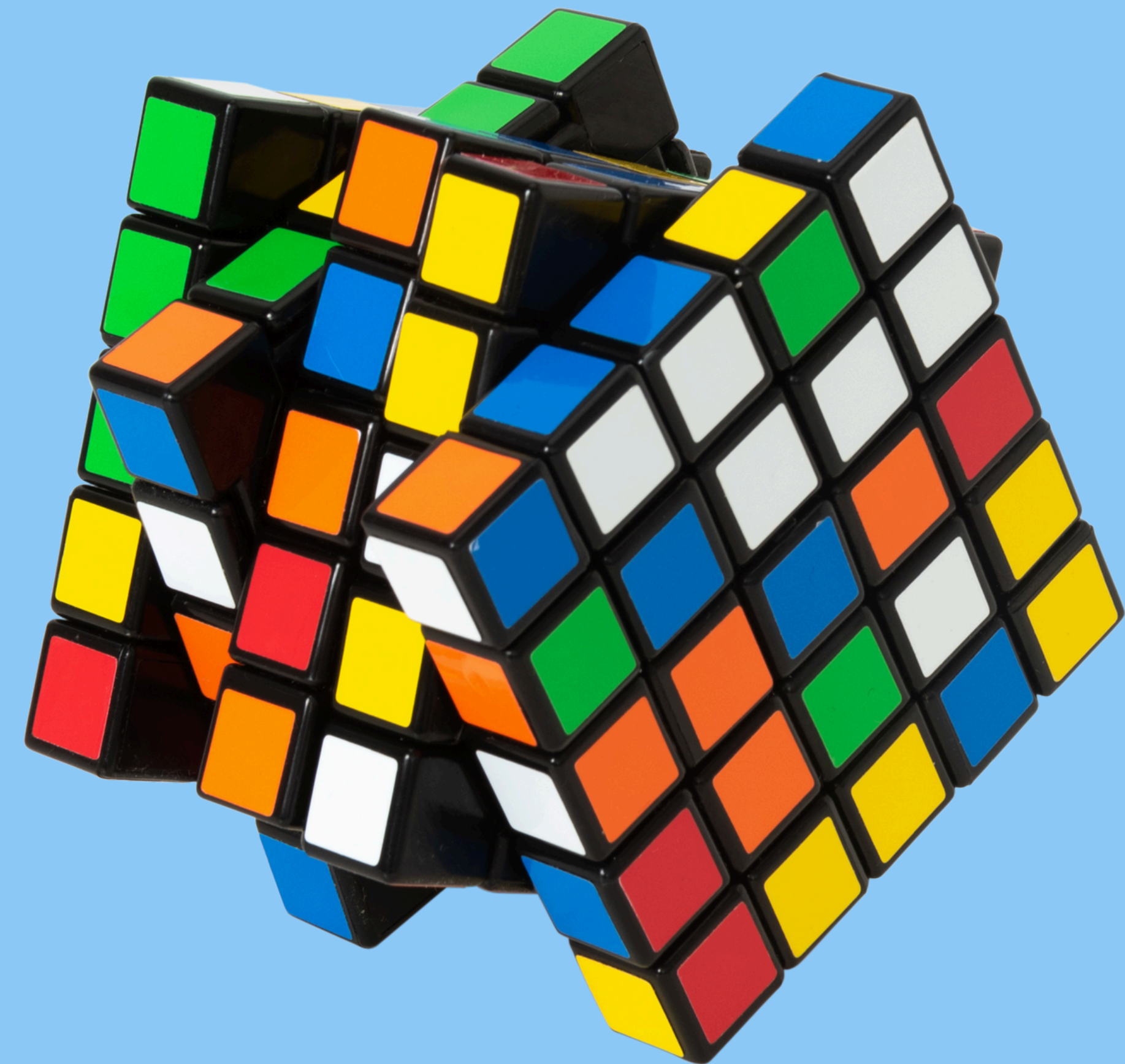




התמוזות עם אתגר

מטרות



← הכרת המושג אתגר והחשיבות של התמודדות עם אתגרים.

← פיתוח כישורי חשיבה יצירתית ויכולת פתרון בעיות.

← חיזוק הביטחון העצמי והיכולת להתמודד עם קשיים.

← עידוד עבודה קבוצתית ושיתוף פעולה.

← מתן כלים להתמודדות עם אתגרים.



מהו אתגר?



מצב או בעיה שמציבים
לנו מכשול ודורשים
מאיתנו להתאמץ כדי
להתגבר עליו



פעילות קבוצתית (10 דקות)

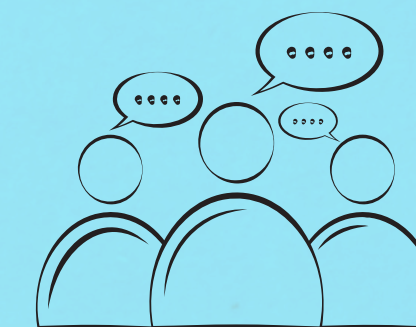
בחרו אתגר יומיומי - ניתן להשתמש ברעיונות המצ"ב או להביא אתגר אישי

כיצד הייתם מתמודדים עם האתגר?

לספר ליון
במקצוע קשה

להתמודד עם
פרויקט גדול

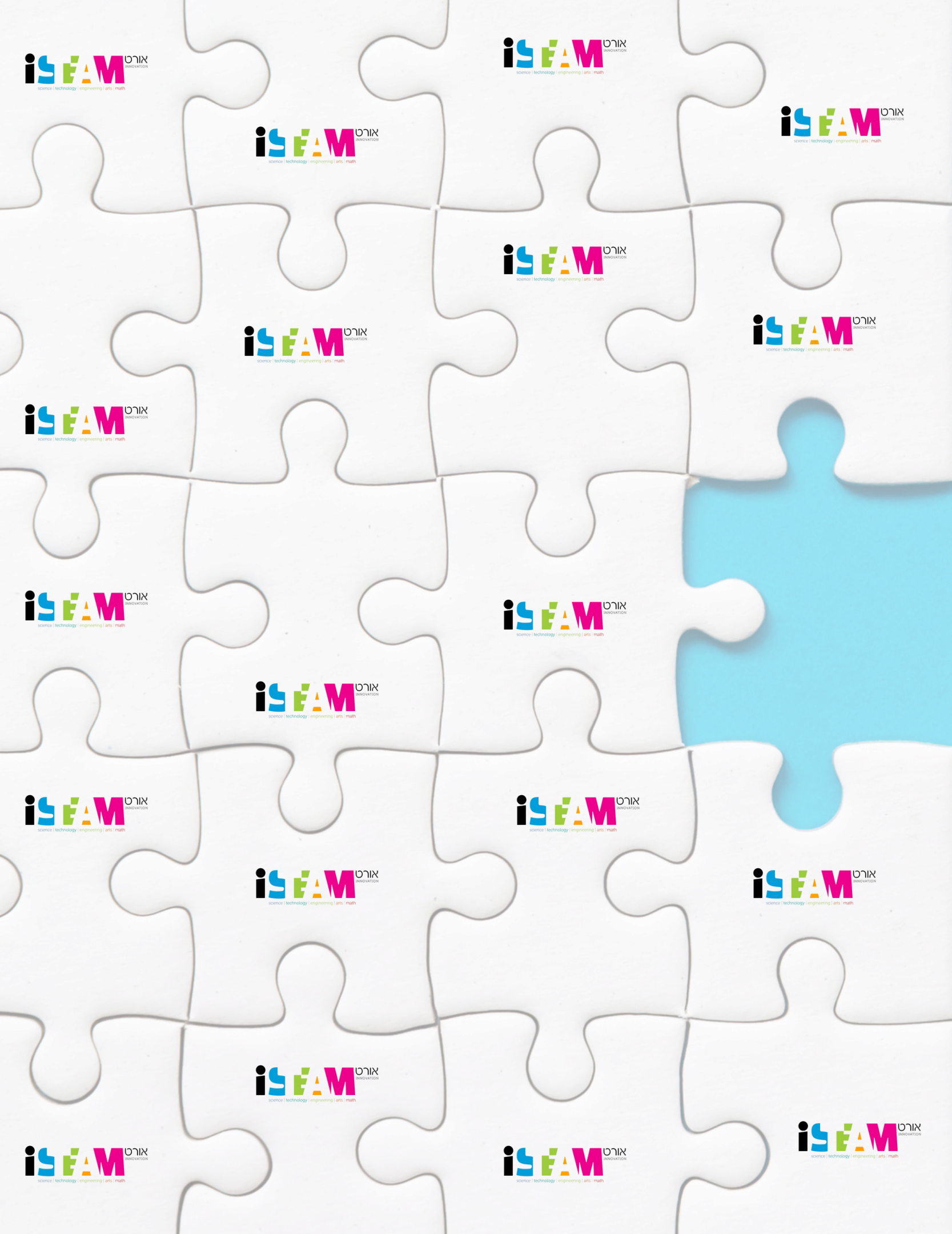
להתחיל בית
ספר חדש



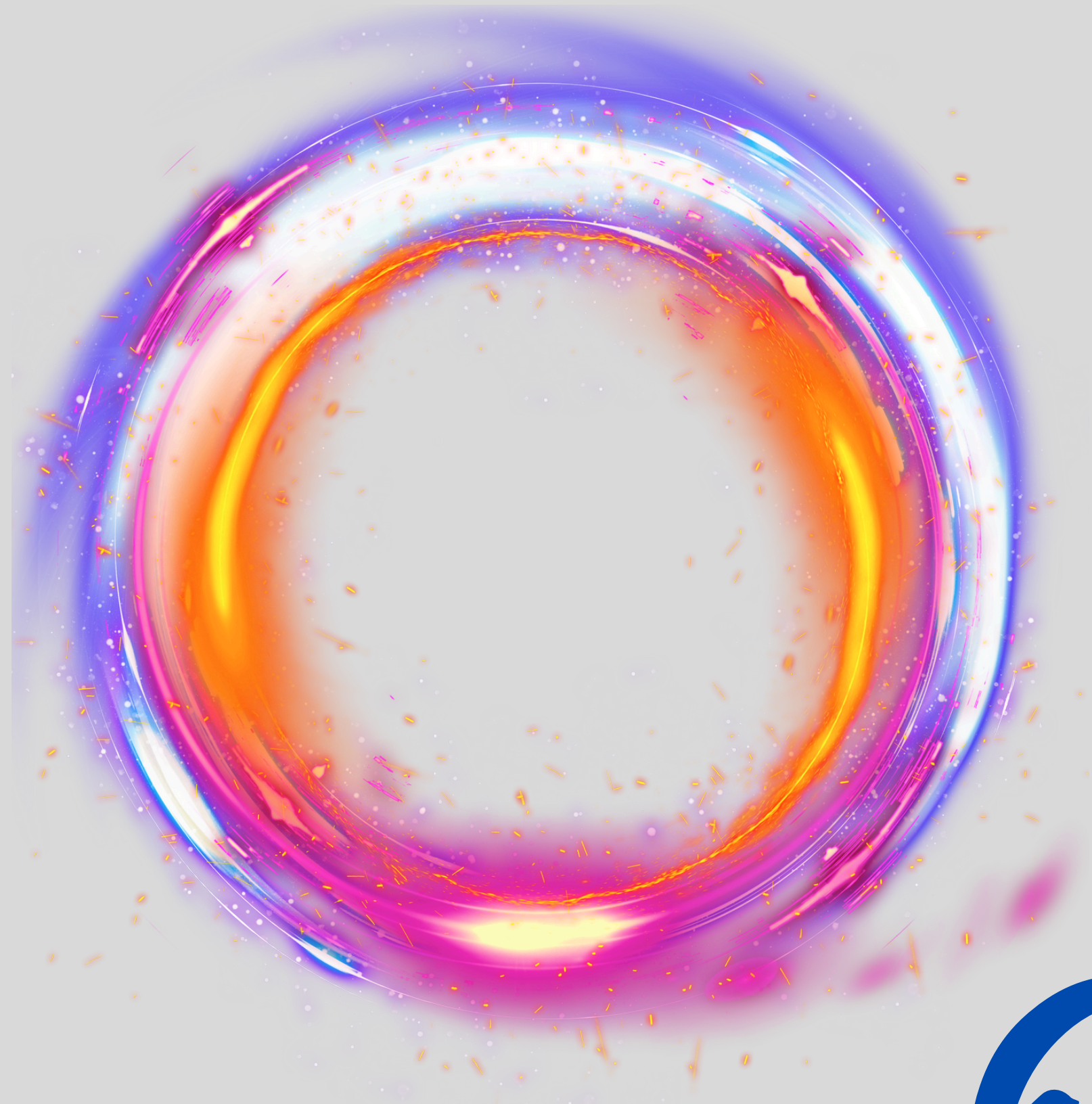
דיון כיתתי

כל קבוצה מציגה
את האתגר
והפתרונות שמצאה

מסקנות?



סדנת חשיבה יצירתית



עיגול קסם: ציירו עיגול ריק
 במרכז הדף ובמשך 3 דקות
 עליכם להפוך את העיגול
 למשהו אחר (פנים, שמש,
 בלון או.....)



אתגר 2: אתגר המגדל הגבוה ביותר

חומרים: קשים, כפתורים וחוטים





כל קבוצה מציגה את
המגדל שלה ומסבירה את
התהליך שהוביל ליצירתו

מה החשיבות של
חשיבה יצירתית
בהתמודדות עם
אתגרים?



סיפורי השראה

אנשים
שהתמודדו עם
אתגרים
והצליחו
להתגבר עליהם



ניק וויצ'יץ' (Nick Vujicic):



תמונה מתוך עמוד הפייסבוק של מכללת יוזמות

ניק נולד ללא ידיים ורגליים, אך למרות המגבלות הפיזיות, הפך לנואם מוטיבציה ומחבר ספרים ידוע. הוא מעביר הרצאות ברחבי העולם ומדבר על התמודדות עם אתגרים פיזיים ונפשיים.

מסר: האומץ והאמונה בעצמך יכולים להתגבר על כל מגבלה פיזית.

סטיבן הוקינג (Stephen Hawking):



תמונה מתוך האתר של THEMARKER

סטיבן הוקינג, אחד המדענים המפורסמים ביותר בהיסטוריה, אובחן עם מחלת ה-ALS בגיל 21 ונתן לו תחזית חיים של שנתיים בלבד. למרות המגבלה הקשה, הוא המשיך במחקריו המדעיים הפוריים וכתב ספרים שהפכו לרבי מכר.

מסר: התשוקה והמחויבות למטרה יכולים להוביל להישגים מדהימים למרות מכשולים גופניים.

מללה יוספזאי (Malala Yousafzai):

מללה, נערה פקיסטנית, נאבקה למען זכותן של בנות ללמוד, ובגיל 15 נורתה על ידי הטליבאן. לאחר שהתאוששה, המשיכה לפעול למען חינוך ילדים ובנות והפכה לסמל עולמי לזכויות האדם. בגיל 17 היא זכתה בפרס נובל לשלום.



מסר: האומץ
להילחם למען
עקרונות יכול להביא
לשינויים
משמעותיים בעולם.

ג'ק מא (Jack Ma):



תמונה מתוך סרטון מוטיבציה ביוטיוב

ג'ק מא, מייסד עליבאבא, נדחה מעשרות עבודות כולל מקדונלד'ס ובכל זאת הצליח להקים את אחת החברות הגדולות בעולם. הוא התחיל כמרצה לאנגלית והפך לאחד היזמים המצליחים ביותר.

מסר: ההתמדה והאמונה בעצמך יכולים להוביל להצלחה כלכלית ועסקית גם לאחר כישלונות מרובים.

בת'אני המילטון (Bethany Hamilton):



תמונה מתוך האתר britannica

סיפור: בת'אני, גולשת צעירה, איבדה את ידה בעקבות התקפת כריש בגיל 13. היא לא ויתרה וחזרה לגלוש ואף זכתה בתחרויות מקצועיות.

מסר: הכוח הנפשי והאהבה לתחום יכולים להחזיר אותך לפסגה גם לאחר אירועים טראומטיים.

כתיבה אישית (7 דקות):

כתבו על אתגר אישי שהתמודדתם איתו בעבר וכיצד הצליחתם להתגבר עליו.

שיתוף אישי (10 דקות):

מי מתנדב לשתף את האתגר שלו עם הכיתה?

How



How

עם אתגרים

כלים להתמודדות

ניהול זמן:



- רשימות מטלות: להכין רשימות של המשימות שיש לבצע ולסמן את המשימות שבוצעו.
- תכנון מראש: להשתמש ביומן או באפליקציה לניהול זמן כדי לתכנן את היום והשבוע.
- שבירת משימות גדולות לחלקים קטנים: לחלק משימות גדולות למטלות קטנות יותר ולבצע אותן שלב אחר שלב.

פתרון בעיות:



- שיטת SCAMPER: גישה יצירתית לפתרון בעיות על ידי החלפה, שילוב, התאמה, שינוי, הרחבה, מחיקה ושימוש מחדש.
- ניתוח בעיות: לזהות את הבעיה, להבין את הגורמים לה, ולבחון פתרונות אפשריים.
- דיאגרמת עץ החלטות: לתאר בעיה על ידי דיאגרמת החלטות שתציג את כל האפשרויות וההשלכות שלהן.

✡️ חיזוק הביטחון העצמי:

- זיהוי וחיזוק החוזקות: להכיר את החוזקות והיכולות האישיות ולהשתמש בהן במצבי לחץ.
- השגת מטרות קטנות: הצבת מטרות קטנות והשגתן באופן שיטתי כדי לחזק את תחושת ההצלחה והביטחון העצמי.
- משוב חיובי: לקבל משוב חיובי מאחרים וללמוד ממנו כדי לשפר את ההערכה העצמית.



שיתוף פעולה ועבודה בצוות:

- תקשורת פתוחה: לעודד תקשורת פתוחה וכנה בין חברי הקבוצה.
- חלוקת תפקידים ברורה: לחלק את המשימות בין חברי הקבוצה בצורה ברורה ומסודרת.
- תמיכה הדדית: לעודד תמיכה הדדית ועזרה בין חברי הקבוצה.

הגדרת מטרות ויעדים:

• SMART: להשתמש בשיטה להגדרת מטרות שהיא ספציפית (Specific), מדידה (Measurable), ברת השגה (Achievable), רלוונטית (Relevant), ומוגדרת בזמן (Time-bound).

• כתיבת תוכנית פעולה: ליצור תוכנית פעולה ברורה עם צעדים מעשיים להשגת המטרות.



התמודדות עם כישלון:

- למידה מכישלונות: לראות בכישלון כחלק מתהליך הלמידה ולנתח אותו כדי ללמוד ולהשתפר.
- קבלה עצמית: לקבל את הכישלון כחלק מהחיים ולא להתרכז בו יותר על המידה.
- הצבת מטרות חדשות: להמשיך קדימה על ידי הצבת מטרות חדשות והתמקדות בהן.

חשיבה יצירתית:



• מוח עליון והשתטות: לעודד את התלמידים לחשוב מחוץ לקופסה וליצור פתרונות יצירתיים לבעיות.

• טכניקות יצירתיות: להשתמש בטכניקות כמו מחשבה לאחור, שינוי נקודת המבט וחשיבה "מה אם".







Thank
you! :)