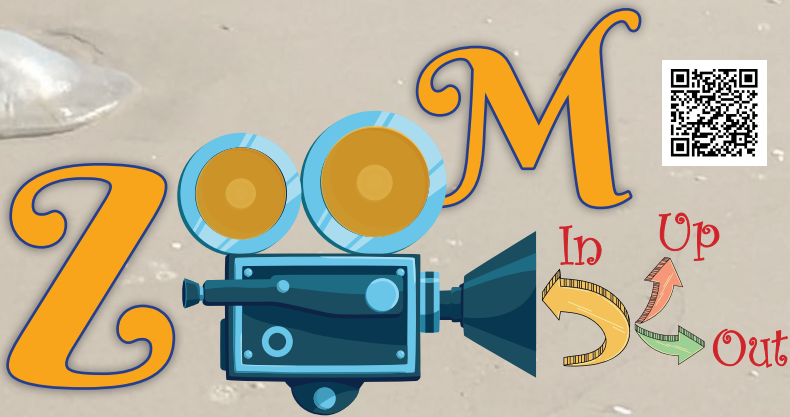




בית ספר תיכון בפטיסטי - נצרת

יוזמת זום בתלת ממד

ספר היוזמה וההפעלה



יוזמת זום בתלת ממד

התוכן

עמוד	פירוט	התכנים
5	קלפים מגוונים להפעלה כיתתית או בקבוצות קטנות העונים על מיומנויות למידה חברתית- רגשית SEL ותכנים מגוונים (בשיתוף עם שפ"י, שירותי פסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך)	קלפים להפעלה
34	הסבר על רעיון הפעלת קלפים תמונות. מצורפת דוגמה לתמונות.	קלפים תמונות
39	הרעיון של אימון מיומנויות החשיבה הביקורתית, היצירתית והמתבוננת לתלמידים, וחקירת הנסיבות הסובבות והמשפיעות, בא על מנת לעדכן את ההשקפות והמטרות ולוודא את מיטב התוצרים של כל משתתף. כולל: סדנאות אימון, סרטי עזר ויומנים דיגיטליים/ כתובים	זום בתלת ממד בסדנאות אימון

זום בתלת ממד

כל אחד מאיתנו עבר, ועודנו עובר, אתגרים חדשים בכל יום ובכל תקופה, וזה חלק בלתי נפרד מחיינו, המציאות החדשה המתעדכנת והמעומעמת, ומהירות השינויים וההפתעות הרצופים מניעים אותנו ומכריחים אותנו להתבונן, לחשוב ולתכנן מחדש, על מנת שכל אחד מאיתנו יאמץ עמדה ברורה בנוגע למציאות החדשה.

לכן, פיתחנו מודל "זום בתלת ממד", כדי לעזור לכל אחד מאיתנו לשלוט בחיינו, ולקבל החלטות נבונות, במקום להשאיר את הדברים לכאוס ולהחלטות אקראיות.

להלן תיאור קצר של שלושת ממדי היוזמה:

1. ZOOM IN, התבוננות פנימה:

איך השפיעה עליי המציאות החדשה באופן אישי? או איך הושפעו חיי היומיום שלי מהמציאות החדשה? או מה למדתי על עצמי דרך ההתמודדות עם האתגרים והמציאות החדשה?

2. ZOOM OUT, התבוננות בסביבה:

כיצד השפיעה המציאות החדשה על הסביבה שלי (משפחה, בית ספר, חברים, שכונה, קהילה, מדינה) או מה למדתי על הסביבה שלי דרך ההתמודדות עם האתגרים והמציאות החדשה?

3. ZOOM UP, התבוננות עתידית:

מה עלי לעשות? איך אתקדם? מה היעד שלי לעתיד (קרוב/רחוק)?

אנו בטוחים ששימוש במודל תלת ממדי זה והקצאת זמן יומי/שבועי להתבוננות בהצעותיו, יסייעו לכל אדם לקבל הבנה מעמיקה יותר של המציאות שלו ושל המתרחש סביבו ולקבוע את השקפותיו לעתיד.

האגף לשירותים פסיכולוגיים במשרד החינוך אימץ את היוזמה, ובשיתוף עמם פותחו כרטיסי הפעלה. היא גם התקבלה וקיבלת תמיכה להמשך פיתוח, על ידי האגודה לעידוד יוזמות חינוכיות.

צוות היוזמה המצומצם :

רעיון היוזמה, פיתוח היוזמה, בנייה ופיתוח התוצרים והכלים של היוזמה, תרגום ועריכה.

ד"ר עזיז דעים – מנהל ביה"ס

רמאח עבדו – יועצת חינוכית

הנאא לולו- מורה לתקשורת וקולנוע

פאתן ארמלי- מורה למחשבים ואזרחות

עזיז בנא – מורה לשפה וספרות עברית

רובא כרדוש – סגנית מנהל

הצוות כולל גם :

רובא ורור- רכזת חינוך מיוחד

עביר מנסור- יועצת חינוכית

צוות התרגום, העריכה הלשונית וההקלדה :

נידאא קוט- מזכירה

אימאן לחאם- רכזת אנגלית

לינא שאהין- מורה לאנגלית

לילי ח'ורי- מורה לאנגלית

מנאל חדאד- מורה לערבית וחינוך דתי

סלים חנא- תרגום לאנגלית

תרמו ליישום היוזמה עם התלמידים :

מונא עבוד וסמר בשארה- מחנכות כיתות י' 2020-2021

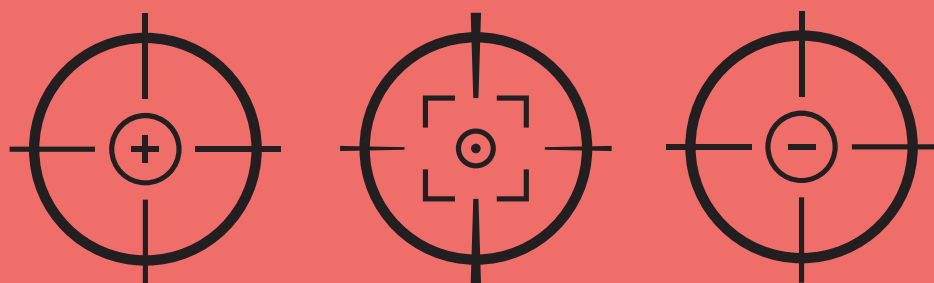
שותפות שאנו מוקירים :

כרטיסי ההפעלה נעשו בשיתוף עם המחלקה לשירותי ייעוץ פסיכולוגי במשרד החינוך.



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

כוס בתלת ממד



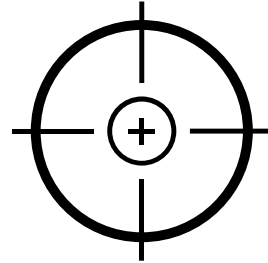
ערכת התבוננות רפלקטיבית והנעה לפעולה

פיתוח בעקבות היוזמה של
בית ספר תיכון בפטיסטי נצרת
בהובלת מנהל בית הספר ד"ר עזיז דעים
והיועצת החינוכית גב' רימאח עבדו

Zoom In



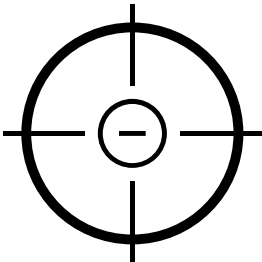
התבוננות תוך אישית פנימה:
מודעות עצמית



Zoom Out



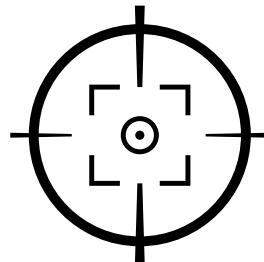
התבוננות בין אישית החוצה:
מודעות חברתית, אוריינות
גלובלית

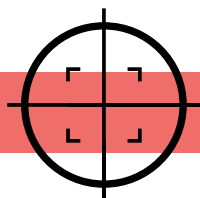


Zoom Up



התבוננות קדימה לעתיד -
הנעה לפעולה, תוך אישית ובין
אישית: הכוונה עצמית, התנהלות
חברתית, אוריינות גלובלית





כמה מילים על הכלי

זום בתלת ממד מיועד לשימוש לפי הצורך במצבי החיים השונים. הכלי מאפשר התבוננות רפלקטיבית פנימה (אל תוך עצמנו), החוצה (אל הסובבים אותנו) וקדימה – אל העתיד, לכוון עצמנו, להניע עצמנו לפעולה, לקבלת החלטות לגבי ההתנהלות האישית והחברתית שלנו להמשך.

בכלי זה, באים לידי ביטוי מיומנויות הלמידה הרגשית החברתית: התוך אישיות: מודעות עצמית והכוונה עצמית/ ניהול עצמי. והמיומנויות הבין אישיות: מודעות חברתית, התנהלות חברתית ואוריינות גלובלית (כפי שמפורט בעמוד הקודם)

כמה מילים על הכרטיסיות

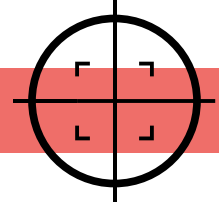
הכרטיסיות ממוינות לפי שני נושאים מרכזיים:
« שגרות ומנגנוני זום בתלת ממד
« זום בתלת ממד מתוך מצבי חיים

הכרטיסיות מותאמות לגיל ולשלב ההתפתחותי.

המלצה לשימוש

מומלץ להשתמש בזום בתלת ממד במסגרת שיח רגשי עם תלמידים, אחד על אחד או בקבוצה/ כיתה (נדרש תיווך). בתיכון יש אפשרות גם לעבודה עצמית עם הכרטיסיות.

לשיקולכם, אפשר לבחור בחלק מההצעות בכל כרטיסייה או בכלן.



מדריך למורה

זום בתלת ממד מיועד לשימוש לפי הצורך במצבי החיים השונים. הכלי מאפשר התבוננות רפלקטיבית פנימה (אל תוך עצמנו), החוצה (אל הסובבים אותנו) וקדימה – אל העתיד, לכוון עצמנו, להניע עצמנו לפעולה, לקבלת החלטות לגבי ההתנהלות האישית והחברתית שלנו להמשך. כלי זה מאפשר עבודה על מיומנויות הלמידה הרגשיות-חברתיות של התלמידים: מיומנויות בין אישיות ותוך אישיות.

בכלי עשרה קלפים: שלושה קלפי שגרות/מנגנונים בתלת-ממד, שאפשר להשתמש בהם באופן קבוע ועקבי: קלף פתיחת יום, קלף סגירת יום, קלף סיכום מפגש/ נושא, ועוד שבעה קלפים של זום בתלת ממד מתוך מצבי חיים המתאימים לכיתות וי"ב: פתרון בעיות בתלת ממד, קבלת החלטות בתלת ממד, ניהול זמן, הצבת מטרות, משמעות והתבוננות על ההתנהלות בתקופת הקורונה.

איך משתמשים?

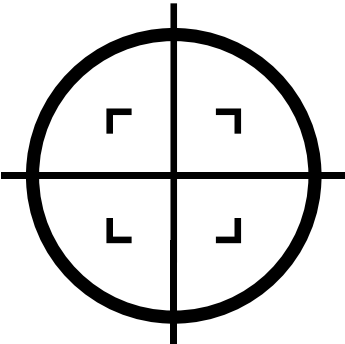
שבעה קלפי מצבי החיים: לאחר שזיהיתם צורך להתערבות/התבוננות רחבה בקרב כיתה/ קבוצה/ תלמיד/ה, בחרו את הקלף המתאים לצורך שעלה, למשל קבלת החלטות: הזמינו את התלמידים להתבונן פנימה (אל עצמם), החוצה (אל הסביבה) ולבסוף למעלה (אל התובנות/ המעשים/ הפעולות שמתכננים לבצע) בהתאם להיגדים המוצעים בקלף. (אפשר לבחור היגד אחד או יותר בכל ממד).

בעבודה עם קבוצה ו/או כיתה, אפשר לבקש מהתלמידים להתייחס להיגדים בעבודה עצמית (אפשר גם לכתוב) ואחר כך לשתף בזוגות/ בקבוצות קטנות/ במליאה, או לעסוק באירוע אחד שמעלים התלמידים (Case study) במליאה ולתת לתלמידים להתייחס, להגיב ולהציע רעיונות.

שלושה קלפי שגרות/ מנגנונים בתלת-ממד: בהתאם למנגנון שתרצו לטפח בכיתתכם/ בשיח רגשי עם תלמידים. בחרו קלף והשיבו יחד עם התלמידים על השאלות המוצעות בשלושת הממדים או הצגת כלל האפשרויות בכל ממד ומתן בחירה לתלמידים, לאילו שאלות הם רוצים להתייחס.

באמצעות הקלפים, נסייע לתלמידים לעצור ולבצע התבוננות פנימה במודעות עצמית, להתבונן אל סביבתם והמפגש שלהם עם הסביבה ולהניע עצמם לפעולה ברמה האישית (הכוונה עצמית/ ניהול עצמי) וברמה הבין אישית חברתית. התיווך שלכם לתלמידים, בכדי שייבנו את כוונת ההיגדים ואת הכלי, חשוב ומשמעותי.

מומלץ להשתמש במסגרת שיח רגשי (אחד על אחד, בקבוצה או/ו כיתה) עם תלמידים. בתיכון יש אפשרות גם לעבודה עצמאית עם הכרטיסיות.

זום בתלת-ממד מצבי חיים	שגרות/מנגנוני זום בתלת ממד
פתרון בעיות בתלת ממד	פתיחת יום בתלת ממד
קבלת החלטות בתלת ממד	סיום יום בתלת ממד
ויסות רגשי/ שליטה עצמית בתלת ממד	סיכום מפגש/נושא
ניהול זמן בתלת ממד	קלפים שנכתבו ע"י בית הספר
הצבת מטרות	הפעילויות והטיולים הבית ספריים
משמעות	המבחנים וכלי ההערכה
קלפים שנכתבו ע"י בית הספר	בחירת ההתמחות הבית ספרית
התבוננות על תקופת הקורונה	פעילות / הרצאה
מקום מגוריי וסביבתי	שיעור
העישון	הערכה עצמית
האלימות	הלוגו של בית הספר
התנדבות ונתינה	
חיים משותפים	
טיפול בהשמנת יתר	
דימוי גופני	

שגרות / מנגנוני
זום בתלת ממד

פתיחת יום בתלת ממד?

גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה א עד י"ב
בתיווך המורה

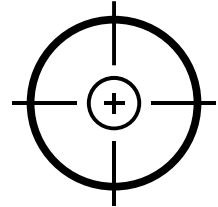


אפשר לבחור בכל יום משפט אחר להתייחס אליו

Zoom In

התבוננות פנימה:

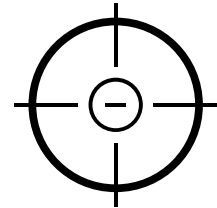
- « איך אתה/מרגישה/היום?
- « כיצד הגעת לבית הספר הבוקר? מה מעסיק אותך?
- « האם יש לך מטרות/ ציפיות ליום זה/ דברים שחשובים לך? מהם? (ליהנות, לשחק משחק כלשהו בהפסקה/ לומר משהו למישהו וכו')



Zoom Out

התבוננות החוצה:

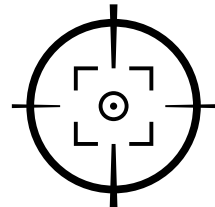
- « התבוננ/י סביב, מהי האווירה בכיתה בבוקר זה לדעתכם?
- « התבוננו בעיניים של מי שיושב/ת מימינכם ותנו לו/ה מחמאה.
- « האם תרצה/י לשתף מישהו במשהו שמעסיק אותך?
- « במי תוכל/י להיעזר אם תצטרכ/י ביום זה ובכלל?



Zoom Up

התבוננות לעתיד:

- « במה אתה/את/ מתכנן/ת להתמקד היום?
- « מה תוכל/י לעשות בכדי שיהיה לך יום מוצלח?
- « למה אתה/את/ זקוק/ה? מה או מי יוכלו לעזור לך?



סצירת יוק בתלת ממד?

שגרות / מנגנוני
זום בתלת ממד

גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה א' עד י"ב
בתינוך המורה

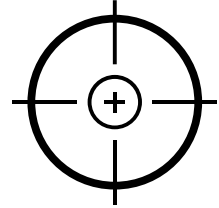


אפשר לבחור בכל יום משפט אחר להתייחס אליו

Zoom In

התבוננות פנימה:

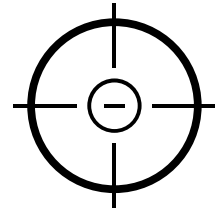
- « איך עבר עליך היום בבית הספר? איך הרגשת? כיצד התנהגת?
- « באילו דברים את/ה מתמקד/ת בהתבוננות על היום שהיה?
- « שלושה דברים ששימחו/ משמחים אותך היום...
- « אילו כוחות גילית/פגשת בך היום?
- « מה היית רוצה לשנות ביום זה וכיצד?
- « האם הצלחת ליהנות ביום זה?



Zoom Out

התבוננות החוצה:

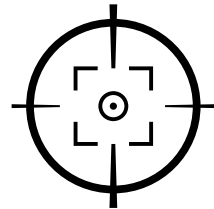
- « התבוננ/י סביב מה הייתה האווירה היום בכיתה? כיצד לדעתך היה יומם של התלמידים האחרים בכיתה?
- « ספרי/י על מעשה טוב שראיתם היום - עזרה לחבר/ שיתוף במשחק/ מחמאה לחבר וכו'.
- « במי נעזרת היום? למי עזרת היום?



Zoom Up

התבוננות לעתיד:

- « מה גרם לכך שיהיה לך יום מוצלח? כיצד אפשר לשנות/ לשפר/ לעשות משהו אחרת בכדי שיהיה טוב יותר מחר/ בהמשך?
- « מה למדת? מה את/ה לוקח/ת איתך מיום זה?
- « למה את/ה זקוק או מה/ מי יוכלו לעזור לך? למי תרצה לעזור? איזה "מעשה טוב" תוכלי לעשות בימים הבאים?



שגרות / מנגנוני
זום בתלת ממד

סיכום מפגש / נושא בתלת ממד

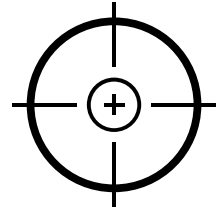
גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו עד י"ב



Zoom In

התבוננות פנימה:

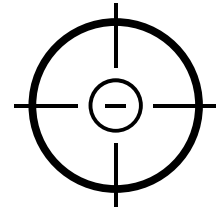
- « איך עבר עליך המפגש? האם התחברת לנושא? איך הרגשת? כיצד התנהגת?
- « מה למדת על עצמך?
- « האם בחרת לשתף פעולה? השתתפת?
- « מה אהבת במפגש/בסדרת המפגשים על הנושא? למה לא התחברת?
- « מה היה חסר לך?



Zoom Out

התבוננות החוצה:

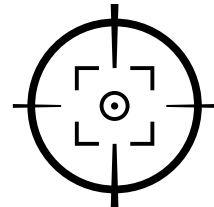
- « התבוננ/י סביב מה למדת על חברייך במפגש?
- « יש משהו חדש שגילית על חבר? שלמדת מחבר?
- « מה הייתה האווירה בכיתה במהלך המפגש?



Zoom Up

התבוננות לעתיד:

- « מה את/ה לוקח איתך הלאה מהמפגש/ים? תובנות? מה תיישמ/י וכיצד תיישמ/י?
- « מה תוכל/י לשנות/ לשפר/ לעשות אחרת בכדי שיהיה לך טוב יותר במפגשים/ בנושאים הבאים?
- « בעקבות המפגש/ים - למה את/ה זקוק? מה או מי יוכלו לעזור לך?



זום בתלת-ממד
מצבי חיים

פתרון בעיות בתלת ממד?

מה הבעיה / הקונפליקט?

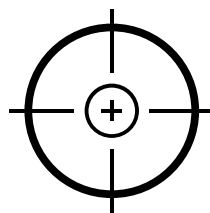
גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה 1 עד י"ב



Zoom In

התבוננות פנימה:

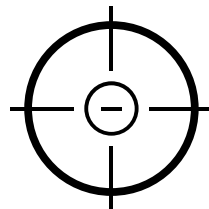
- « מה מפריע לך? מה את/ה מרגישה או חושבת לגבי הבעיה?
- « מה יגרום לך להרגיש טוב יותר? מה את/ה רוצה?
- « האם התמודדת עם בעיות דומות בעבר? מה עשית אז? מה עזר לך?
- « כיצד תרגישי/י או מה את/ה חושבת לגבי האפשרויות/ הפתרונות הקיימים ליישוב הבעיה?



Zoom Out

התבוננות החוצה:

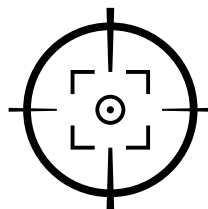
- « התבונני/ סביב האם הקונפליקט (הבעיה) קשור למישהו אחר/ בסובבים אותך?
- « כיצד לדעתך מרגישים/ חושבים האחרים המעורבים בקונפליקט?
- « האם יש פתרון שישפר את יחסייך עם האחר/ הסביבה?
- « איזה פתרון יכול להתאים גם לך וגם למעורבים האחרים?
- « האם את/ה יכול לפתור את הבעיה בעצמך? במי תוכלי להיעזר לפתרון הבעיה?



Zoom Up

התבוננות לעתיד:

- « דמיין את עצמך לאחר כל אחד מהפתרונות האפשריים. כיצד את/ה מרגישה/ עם כל אחד מהם?
- « מה יכולות להיות ההשלכות של כל פתרון?
- « מה את/ה צריכה לעשות כדי לפתור את הקונפליקט?
- « מה את/ה צריכה כדי לקדם את הפתרון?
- « כיצד יראו הדברים, לדעתך, לאחר פתרון הבעיה?
- « כיצד תבחרי/י להתנהל בעתיד עם קונפליקטים דומים?



זום בתלת-ממד
מצבי חיים

קבלת החלטות בתלת ממד

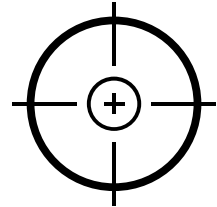
גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו עד י"ב



Zoom In

התבוננות פנימה:

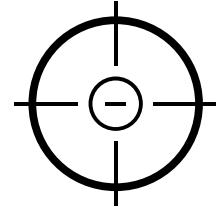
- « אילו אפשרויות עומדות בפנייך? מה את/ה רוצה/ מעדיף?
- « מה המטרה שלך? האם ההחלטה תקדם את המטרה?
- « היזכר/י בהחלטות דומות שלקחת בעבר - כיצד השפיעו עליך החלטות דומות שלקחת בעבר?
- « איך את/ה מרגישה/ לגבי ההחלטה? חששות שעולים בך?
- « מה הם הטיעונים בעד ונגד ההחלטה? (אפשר להכין טבלה)



Zoom Out

התבוננות החוצה:

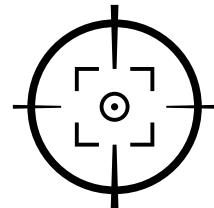
- « התבוננ/י סביב כיצד לדעתך תשפיע החלטתך על אחרים? כיצד ירגישו/ יגיבו?
- « האם לדעתך ההחלטה תשפר את יחסייך עם האחרים/ הסביבה?
- « כמה משמעותית לך דעתם של הסובבים אותך?
- « במי תוכל/י להיעזר או להתייעץ בקבלת ההחלטה?



Zoom Up

התבוננות לעתיד:

- « דמיינ/י שקיבלת החלטה, כיצד את/ה מרגישה איתה?
- « מה את/ה צריכ/ה לעשות כדי לקדם את החלטתך?
- « כיצד יראו הדברים לדעתך לאחר קבלת ההחלטה?
- « מה יקרה בעתיד - כיצד תתנהל/י? מה תצטרך/י כדי לקדם את החלטתך לכדי ביצוע?



זום בתלת-ממד
מצבי חיים

ויסות ראי / איטה עזמית בתלת ממד?

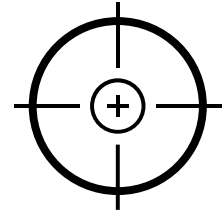
גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו עד י"ב



Zoom In

התבוננות פנימה:

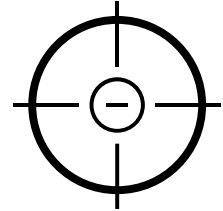
- « מה המטרה שלך?
- « איך את/ה מרגיש/ה? מהי עוצמת הרגש מ-1 עד 10?
- « איך הרגשות שלך באים לידי ביטוי בגוף? (הזעה/ חום/ רעד/ אחר)
- « אילו מחשבות עולות בך? האם המחשבות שעולות הגיוניות/ רציונאליות?
- « כיצד את/ה מתנהג/ת בשעה שמציפים אותך הרגשות הללו?



Zoom Out

התבוננות החוצה:

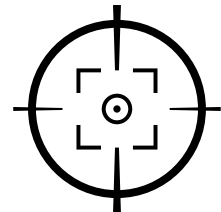
- « התבונני/ סביב האם הרגשתך קשורה באחר/ בסובבים אותך? משהו ש"האחר" עשה/ אמר?
- « כיצד לדעתך מרגיש האחר? מדוע לדעתך פעל כפי שפעל?
- « עד כמה את/ה נותנת/ת לאחר לנהל אותך/ להפעיל אותך?
- « במי תוכלי/ להיעזר בכדי להרגיע את עצמך?



התבוננות לעתיד:

- « איזו מחשבה רציונאלית (הגיונית) תוכל לסתור את המחשבות שעולות בך?
- « מה תוכלי/ לומר לעצמך בכדי להזכיר לעצמך לא לנהוג בפזיזות/ בכדי להרגיע את עצמך? אפשר לרשום את המחשבה ההגיונית על גבי פתק ולשים במקום בולט.
- « מה יכול לעזור לך להירגע/ להרגיע את עצמך? אילו פעולות?
- « כיצד תתנהלי/ בעתיד כששוב תרגישי/ נסער/ת? מה עזר לך הפעם שיכול לעזור לך גם בעתיד?

Zoom Up



זום בתלת-ממד
מצבי חיים

ניהול כחן בתלת ממד?

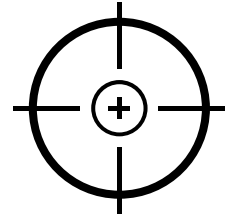
גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו' עד י"ב



Zoom In

התבוננות פנימה:

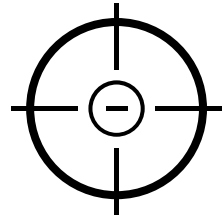
- « אילו משימות, פעילויות ורצונות עומדים בפנייך ביום-יום (לימודים/ חוגים/ חברים/ מדיה/ שינה)? כיצד רשימת המשימות הללו גורמת לך להרגיש?
- « התבונני על כל תחום חיים/ משימה/ פעילות וחשבי כמה זמן אתה משקיע/ה (מ-1 עד 10) בכל אחד מהם. אילו דברים חשובים לך? איפה היית רוצה להשקיע עוד זמן ואנרגיה? איפה היית רוצה או צריכה להפחית?



Zoom Out

התבוננות החוצה:

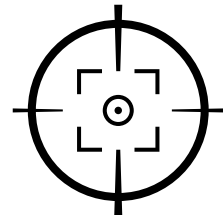
- « התבונני סביב אילו משימות/ פעולות קשורות או תלויות באחר ואילו לא?
- « אילו "מבזבזי זמן" יש לך?
- « במי תוכלי להיעזר לניהול הזמן שלך וסנכרון בין כל המשימות והפעילויות?



Zoom Up

התבוננות לעתיד:

- « כיצד תוכלי לנהל את הזמן שלך? מי או מה יוכלו לעזור לך?
- « אילו פעולות תעשה/י כדי להצליח להפחית את הזמן המוקדש לתחום שבחרת להפחית ואילו פעולות תוכלי לעשות כדי לקדם תחומים שבחרת לקדם?
- « מה הלאה? כיצד תתנהלי בהמשך?



זום בתלת-ממד
מצבי חיים

הצבת מטרת בתלת ממד?

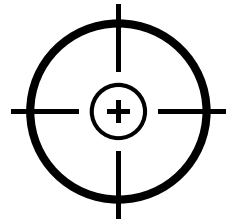
גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו עד י"ב



Zoom In

התבוננות פנימה:

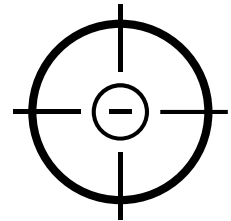
- « אילו דברים את/ה רוצה להשיג (בתחום החברתי/ לימודי/ התנהגותי/ חלומות אישיים וכו')?
- « מהי המטרה שתרצה/י להציב לעצמך?
- « כיצד תרגיש/י כשתשיג/י את המטרה?
- « מה את/ה כבר עושה בכדי להשיג את המטרה שלך?



Zoom Out

התבוננות החוצה:

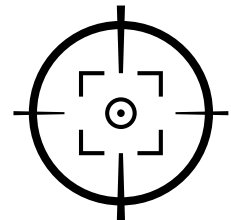
- « התבוננ/י סביב האם המטרה שלך קשורה או תלויה באדם אחר?
- « האם מישהו חיצוני יכול לעזור לך להתקדם בהשגת המטרה?
- « במי תוכל/י להיעזר?
- « האם אדם אחר חוסם אותך בהשגת המטרה? כיצד?



Zoom Up

התבוננות לעתיד:

- « כיצד תוכלו להשיג את המטרה שלך? אילו פעולות תוכל/י לעשות בכדי לקדם את המטרה שלך? באיזו תדירות ואופן?
- « מה או מי יוכלו לעזור לך בהשגת המטרה?
- « כיצד תוכל/י לצמצם את החסמים להשגת המטרה שלך?
- « מאיפה כדאי לך להתחיל?



זום בתלת-ממד
מצבי חיים

מחשבות בתלת ממד?

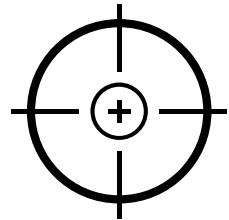
גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו' עד י"ב



Zoom In

התבוננות פנימה:

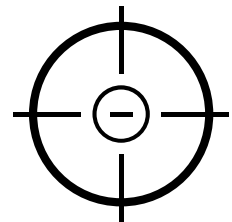
« אילו דברים חשובים לך? אילו דברים משמעותיים עבורך?
« עבור אילו דברים את/ה מוכנה/ להניע את עצמך, גם כשאינ
לך כוח? (משפחה/ שייכות חברתית/ נתינה/ טבע/ חלק
ממשהו גדול/ תחביבים/ מטרות שונות וכו')
« כמה זמן ואנרגיות את/ה משקיע/ה בדברים הללו? כמה זמן
ואנרגיות היית רוצה להשקיע בהם? האם את/ה חשה
שהדברים המשמעותיים עבורך עושים לכם טוב? תורמים
לך? במה?



Zoom Out

התבוננות החוצה:

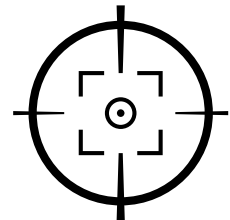
« התבונני/ סביב האם הדברים שמשמעותיים לך קשורים
באחר? כיצד?
« מה דעתם של הסובבים אותך על הדברים המשמעותיים
לך? עד כמה דעתם חשובה לך? משפיעה עליך?
« במי תוכלי להיעזר בכדי לקדם את הדברים שמשמעותיים
עבורך?



Zoom Up

התבוננות לעתיד:

« כיצד תוכלי/ לתת מקום רב יותר בחיך לדברים
משמעותיים עבורך? מי יוכלו לעזור לך? וכיצד?
« אילו פעולות תעשה/י כדי להצליח לתת מקום וזמן רב יותר
בחיך למה שמשמעותי עבורך? נסה/י לשבץ דברים אלו
בסדר היום שלך.
« נסה/י למצוא דברים נוספים שמשמעותיים עבורך
ובדוק/בדקי אילו פעולות נדרשות בכדי לקדם אותם.



התבוננות אז תקופת הקורונה בתלת ממד?

זום בתלת-ממד
מצבי חיים

גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו' עד י"ב

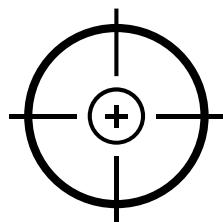


התוכן בקלף זה נכתב ע"י מנהל בית ספר תיכון בפטיסטי נצרת ד"ר עוזי דעים והיועצת החינוכית רימאח עבדו שהמציאו את המנגנון של זום בתלת ממד ובנו מנגנון כחלק מתוכנית היוזמה.

Zoom In

התבוננות פנימה:

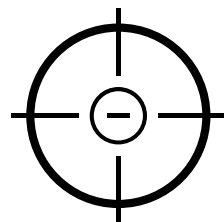
- « מה למדת על עצמך בסביבות משתנות?
- « איך את/ה מתפקד במציאות חדשה (בלימודים, במשפחה, בחיי היומיום)?



Zoom Out

התבוננות החוצה:

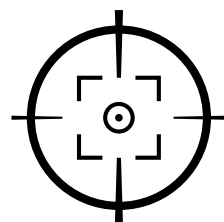
- « התבוננ/י סביב מה למדת על הסביבה שלך, על אחרים?
- « איך האנשים מסביבך מתמודדים עם המציאות החדשה?
- « איפה את/ה ממוקמ/ת ביחס לסביבה שלך?
- « במי את/ה יכול להיעזר בעת מצוקה?
- « מי זקוק לעזרתך?



Zoom Up

התבוננות לעתיד:

- « מהן התובנות שלך על עצמך ועל סביבתך לאור ההתנסויות בתנאים משתנים?
- « מה הלאה? איך את/ה מתקדם/ת?



שגרות / מנגנוני
זום בתלת ממד

הפעילויות והטיוולים הבית ספריים

גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו עד י"ב

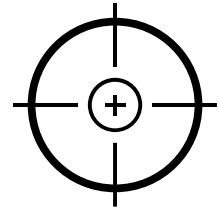


התוכן בקלף זה נכתב ע"י מנהל בית ספר תיכון בפטיסטי נצרת ד"ר עזיז דעים

ההתבוננות הפנימית- הראייה פנימה:

« מהי עמדתך הכללית מהטיולים או הפעילויות בבית הספר? האם אתה
« אוהב אותם ומשתוקק אליהם?
« מה אתה מרגיש לפני הטיולים או הפעילויות החוץ בית ספריות,
« במהלכם ואחריהם?
« מה הדבר האהוב עליך ביותר בטיולים או בפעילויות?
« איך אתה מתמודד / הולך להתמודד עם הבעיות שעוללות לקרות
« בטיול או בפעילויות? הבא דוגמה.
« מה תפקידך בהצלחת הטיול או הפעילויות? מה אתה הולך לעשות על
« מנת שהטיול או הפעילויות יהיו מוצלחים?
« מה למדת על עצמך/ אישיותך דרך הפעילויות החוץ בית ספריות?

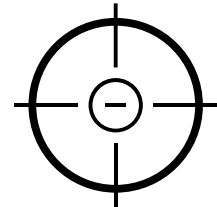
Zoom In



התבוננות החוצה:

« מה אתה יודע יל הטיול או הפעילות: המקום והסידורים? פעילויות
« מהנות וסכנות?
« איך אתה מצפה שחברך לכיתה יתנהגו בטיול / בפעילות?
« מהי התועלת הכיתתית שאתה מצפה להרוויח מהטיול / מהפעילות?
« מהן הסכנות או הבעיות שעוללות לקרות לפי דעתך? האם אפשר
« למנוע אותן/ להפחית מעוצמתן? איך אפשר, לפי דעתך, לטפל בבעיות
« אם הן קורות.
« מה הם האמצעים שצריך לנקוט בנוגע להתנהגות שלילית?
« איך אתה מעריך את עצמך בהשוואה לסובבים אותך בנוגע להצלחת
« הטיול/ הפעילות?
« מה למדת על חברך לכיתה ומוריד בפעילות החוץ בית ספרית?

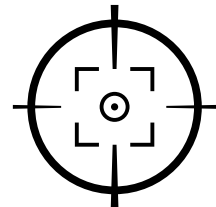
Zoom Out



התבוננות לעתיד:

« מהן הקריטריונים שכולנו נתחייב לעמוד בהן להצלחת הטיול/ הפעילות?
« איך אתה מצפה שהטיול/ הפעילות יהיה/ תהיה?
« מה אנו יכולים לעשות על מנת שהטיול/ הפעילות יהיה/ תהיה יותר מהנה
« ובטוח/ יותר?

Zoom Up



שגרות / מנגנוני
זום בתלת ממד

האבחניק וכלי ההערכה

גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו עד י"ב



התוכן בקלף זה נכתב ע"י מנהל בית ספר תיכון בפטיסטי נצרת ד"ר עזיז דעים

ההתבוננות הפנימית- הראייה פנימה :

מהי עמדת הכללית לגבי המבחנים? איך היו ההתנסויות שלך עם המבחנים?

מה הן הרגשות שמשלתים עליך לפני המבחן, במהלכו ואחריו?

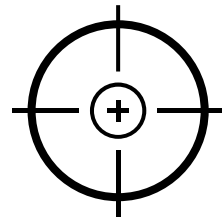
האם אתה מפחד ממבחנים? האם הפחד מהמבחן משפיע עליך לטובה או לרעה?

מהן נקודות החוזק ונקודות החולשה אצלך במבחנים? איך אתה הולך לפתח את נקודות החוזק? איך אתה הולך לשפר את נקודות החולשה? איך אתה מתכוון למבחן?

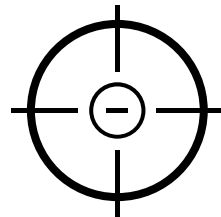
מה אתה הולך לעשות על מנת להצליח במבחנים?

מה למדת על עצמך/ אישיותך בתקופת המבחנים ובמהלך המבחן ואחריו?

Zoom In



Zoom Out



התבוננות החוצה :

מה אתה יודע על המבחן?

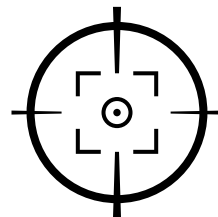
מה אתה יודע על עמדת חבריך לכיתה בנוגע למבחן?

מה אתה יודע על רגשות חבריך לכיתה בנוגע לבחנים בכלל ולמבחן הקרוב בפרט?

איך אתה מעריך את עצמך בנוגע להתכוננות למבחן בהשוואה לסובבים אותך? מה עוד אתה מתכנן לעשות?

מה למדת על חבריך לכיתה ועל מוריך בנוגע למבחנים?

Zoom Up



התבוננות לעתיד :

מהן הקריטריונים והערכים החשובים ביותר שצריך ליישם במבחנים? מה דעתך על חשיבות היושר, הצדק והאמינות?

האם יש קריטריונים וערכים מסוימים למורה האחראי על הבחינה? מה הם?

מה ביכולתך לעשות על מנת להבטיח את ההישגים הטובים ביותר?

מהי השקפתך האישית שמכוונת אותך במבחניך?

בחירת ההתמחות הבית ספרית

שגרות / מנגנוני
זום בתלת ממד

גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו עד י"ב



התוכן בקלף זה נכתב ע"י מנהל בית ספר תיכון בפטיסטי נצרת ד"ר עזיז דעים

ההתבוננות הפנימית- הראייה פנימה :

« נטיותיך והעדפותיך : מה אתה אוהב ללמוד? איזו התמחות מעניינת אותך יותר? מיין את ההתמחויות לפי סולם ההתעניינות שלך בהן.

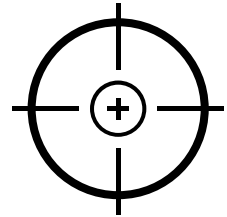
« יכולותיך : מהן יכולותיך ההישגיים? מה הן נקודות החוזק ונקודות החולשה שלך בלמידה/ בהישגיות?

« מהות ההתמחות : לדעת ולחקור לעומק את כל התמחות, מהותה, תכניה ודרישותיה.

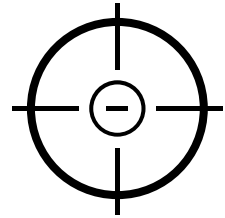
« מה הן נקודות החוזק ונקודות החולשה של ההתמחויות שאתה מעוניין בהן? איך אתה מתכנן לפתח את נקודות החוזק? איך אתה מתכנן לשפר את נקודות החולשה? מיין את ההתמחויות לפי הציפיות שלך להצליח בהן.

« מה הם המניעים האמיתיים של בחירתך? מה אתה מתכנן לעשות על מנת להשיג את מטרותיך?

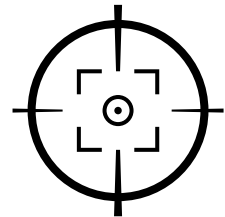
Zoom In



Zoom Out



Zoom Up



התבוננות החוצה :

הניסיון :

« מה אתה יודע על הניסיון של התלמידים שלומדים את ההתמחויות האלו?

« מה אתה יודע על ניסיון בית הספר בנוגע להתמחויות ולדרישותיהן?

« מה אתה יודע על כל התמחות?

« מה אתה יודע על עמדת חבריך לכיתה ונטיותיהם בנוגע להתמחויות השונות?

« מה למדת על חבריך לכיתה ועל מוריך בנוגע להתמחויות?

« מה הן החלופות שביכולתך לבחור מחוץ לבית הספר (למשל אקדמיה בתיכון, התמחות חוץ בית ספרית כמו מוסיקה וכו...)?

התבוננות לעתיד :

« מה הם השיקולים החשובים ביותר בעת בחירת התמחות?

« מה ביכולתך לעשות כדי להבטיח את התוצאות הטובות ביותר להגשמת מטרותיך?

« מהי השקפתך האישית בנוגע לעתידך?

« איפה/ מה תהיה בעוד עשר שנים?

זום בתלת-ממד
מצבי חיים

חוקים אוריי וסביבתי

גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו עד י"ב

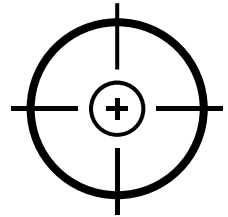


התוכן בקלף זה נכתב ע"י מנהל בית ספר תיכון בפטיסטי נצרת ד"ר עזיז דעים.

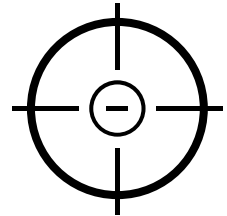
ההתבוננות הפנימית- הראייה פנימה :

קביעת אופי הלמידה ובחירת מה מתאים לך : איך אתה רואה את השכונה בה אתה חי בהשוואה לשכונות אחרות? או איך אתה רואה את היישוב שלך בהשוואה ליישובים אחרים? מה אתה יודע על השכונה/ היישוב בה/ בו אתה חי? מה הם היתרונות ומה הם החסרונות? האם אתה אוהב את השכונה/ היישוב שבה/ שבו את חי? האם אתה מרגיש מסופק? איך אתה מסתגל לסביבתך? איך אתה משפיע על הסביבה שלך?

Zoom In



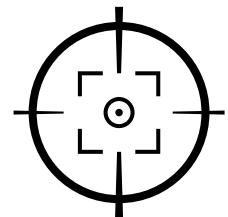
Zoom Out



התבוננות החוצה :

הסתכל על השכונות/ היישובים סביבך, מה אתה יודע עליהן/ עליהם? מה אתה יודע על רמת הסיפוק של האנשים הגרים בשכונות/ ביישובים מסביבך? איך הסובבים אותך מעריכים את מקום מגוריך? ומה דעתך על הערכתם?

Zoom Up



התבוננות לעתיד :

מה מסקנותיך לגבי שכונתך/ יישובך לאור ניסיונך והתנסותך? איך אתה מתכנן להתקדם הלאה? מהי מידת ההתכוננות של אזור מגוריך לתנאי החיים המשתנים בהשוואה לאזורים אחרים מסביבך? יישובי לאן? מה הם הצעדים העתידיים שאתה חושב שחשוב לפתח אותם באזורך? איך אתה מתכנן להתקדם? מה ביכולתך לעשות? מי יכול לעזור לך ולהשתתף איתך בצעדיך?

זום בתלת-ממד
מצבי חיים

העישון

עישון בעדשות זום בתלת ממד

גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו עד י"ב

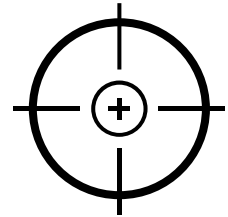


התוכן בקלף זה נכתב ע"י מנהל בית ספר תיכון בפטיסטי נצרת ד"ר עיזו דעים.

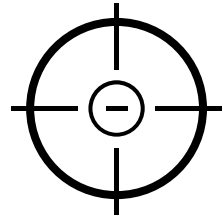
ההתבוננות הפנימית- הראייה פנימה :

- « מה הן העובדות שאנו יודעים על העישון למיניו?
- « מהי עמדתך מעישון סיגריות/ נרגילה?
- « מה אתה יודע על הצד החוקי של העישון לגילאים השונים? מה דעתך?
- « האם יכול העישון להשפיע עליך? איך?

Zoom In



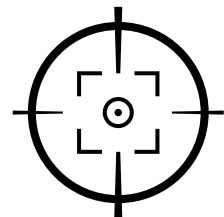
Zoom Out



התבוננות החוצה :

- « מה אתה יודע על עמדות חבריך לכיתה ועל התנהגויותיהם בנוגע לעישון?
- « מה השפעת הלחץ החברתי עליך/ על האחרים בנוגע לעישון?
- « מה הן ההגבלות והאמצעים החוקיים שנוקט משרד החינוך/ התקנון הבית ספרי בנוגע לעישון קטינים? מה דעתך?
- « האם העישון הוא סוד של התמכרות? הסבר את עמדתך.

Zoom Up



התבוננות לעתיד :

- « מי יכול לעזור לאדם שמעוניין להפסיק לעשן?
- « מה דעתך על בניית ציור קיר/ עיתון קיר או פינה דיגיטלית להגברת המודעות בנוגע לעישון? האם חשיפת מידע על נזקי העישון ופרסום מחקרים מדעיים יכול להשפיע?
- « מה ביכולתך לעשות למען בריאותך ובריאות חבריך לכיתה? איך אתה מתכנן להתקדם הלאה?

זום בתלת-ממד
מצבי חיים

האלימות

האלימות בעדשות זום בתלת ממד

גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו עד י"ב

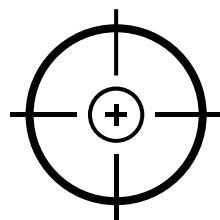


התוכן בקלף זה נכתב ע"י מנהל בית ספר תיכון בפטיסטי נצרת ד"ר עזיז דעים.

ההתבוננות הפנימית- הראייה פנימה:

Zoom In

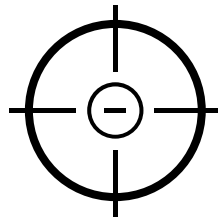
- « מהי אלימות? מה הם סוגיה? מה הן העובדות שאתה יודע על האלימות למיניה?
- « מהי עמדתך מהאלימות על כל סוגיה? איך אתה רואה את עצמך בנוגע להתנהגויות אלימות: האם אתה אדם אלים? הסבר.
- « ספר על מקרה אלים שקרה לך, איך המקרה טופל? האם אתה מסופק מהטיפול? שתף ושוחרח.
- « מה השפעת האלימות על מצבך הנפשי על חייך בכלל?
- « מה אתה עושה על מנת לחיות בשלום?



Zoom Out

התבוננות החוצה:

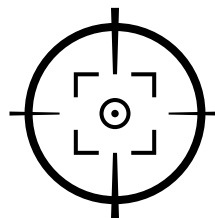
- « מה המציאות שהחברה שלנו מתמודדת עמה בנוגע לאלימות?
- « מה אתה יודע על עמדות חבריך לכיתה ועל התנהגויותיהם בנוגע לאלימות?
- « מה השפעת הלחץ החברתי עליך/ על האחרים בנוגע לאלימות?
- « מה ההגבלות והאמצעים שנוקט משרד החינוך/ התקנון הבית ספרי כנגד האלימות לסוגיה? מה דעתך?
- « לאן מובילה האלימות?
- « האם יש דרך לטפל באלימות או למנוע אותה? הסבר.



התבוננות לעתיד:

Zoom Up

- « מה דעתך על קיום תחרות יצירתית שמגיעה את התלמידים ליצירה אומנותית (ציור/ צילום/ נגינה/ שירה/ כתיבה יצירתית) כנגד האלימות ולעידוד השלום? מה הולכת להיות תרומתך בעניין?
- « מה דעתך על בניית ציור קיר/ עיתון קיר או פינה דיגיטלית להגברת המודעות בנוגע לאלימות לסוגיה? האם פרסום מידע על האכזריות של האלימות ותוצאותיה יכול להשפיע על הגברת המודעות לחשיבות היחסים הטובים ולשלום?
- « מה ביכולתך לעשות על מנת לטפל / להפסיק/ להפחית את האלימות?
- « מה ביכולתך לעשות על מנת לקדם את רעיון השלום בביתך, בבית ספרך ובחברתך? איך אתה מתכנן להתקדם?



זום בתלת-ממד
מצבי חיים

התנדבות ונתינה

התנדבות ונתינה בעדשות זום בתלת ממד

גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו עד י"ב

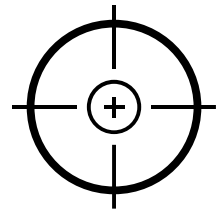


התוכן בקלף זה נכתב ע"י מנהל בית ספר תיכון בפטיסטי נצרת ד"ר עזיז דעים.

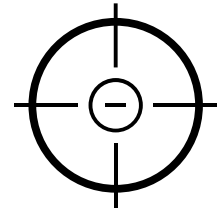
ההתבוננות הפנימית- הראייה פנימה:

- « מהי התנדבות? מהי נתינה? מה הקשר ביניהן?
- « מה דעתך/ עמדתך בנוגע להתנדבות והנתינה?
- « שתף אותנו בהתנדבות/ נתינה שעשית. מה הרגשת? מה למדת? במה התנסית?
- « מה הם סוגי ההתנדבות שאתה מעוניין להשתתף בהם? מה התועלת שאתה הולך להפיק?
- « מה הם סוגי הנתינה שמעניינים אותך? למה?

Zoom In



Zoom Out



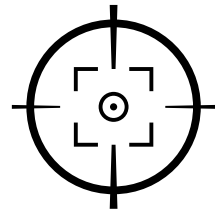
התבוננות החוצה:

- « מהי חשיבות ההתנדבות והנתינה בעולמנו היום?
- « מה אתה יודע על ההתנדבות והנתינה בחברה שלנו?
- « איך אתה מעריך את מצב החברה שלנו בנוגע להתנדבות ונתינה?
- « מה אתה יודע על חבריך לכיתה בנוגע להתנדבות ונתינה?
- « מה, לדעתך, תפקידן של ההתנדבות והנתינה בבניית וטיפוח האישיות הנורמטיבית אצל האדם המתנדב? ומה תפקידן בבניית ופיתוח החברה?

התבוננות לעתיד:

- « איך נוכל לקדם את ההתנדבות והנתינה בחברה שלנו?
- « מהי השקפת העולם שמכוונת אותך בנוגע להתנדבות ונתינה? מה אתה הולך לתרום לסובבים אותך דרכך? מה התועלת שאתה הולך להפיק מהן? איך ביכולתך לתכנן את ההתנדבות והנתינה שלך בשלב זה?
- « איך אתה מבין את האמירה: "טוב לתת מלקחת" (מעשי השליחים כ' 35)
- « איך אתה מבין את האמירה: " 6 פני הנה תזרע בצמצום קציר בצמצום ונהזרע בגרכות קציר בגרכות. 7 וכל איש פאשר ידבנו לבו לאיבועין רעה ולא לאנסו פי הנתון בלב שמתן יאהב אתו אלהים". (האיגרת השנייה אל הקורינתיים ט', 6-7)

Zoom Up



פעילות הרצאה

שגרות / מנגנוני
זום בתלת ממד

גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו' עד י"ב

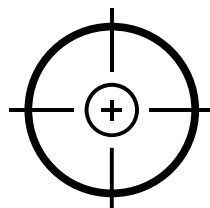


התוכן בקלף זה נכתב ע"י מנהל בית ספר תיכון במטיסטי נצרת ד"ר עזיז דעים

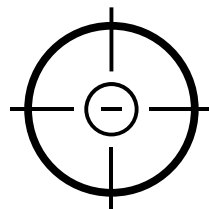
ההתבוננות הפנימית- הראייה פנימה :

- « מה אתה מצפה מהפעילות/ מההרצאה?
- « מה הקריטריונים שמכוונים אותך בפעילות/ בהרצאה זו?
- « איך אתה מתכנן לתרום להצלחת הפעילות/ ההרצאה? מה הדברים המעשיים שאתה הולך לעשות?
- « מה אתה הולך לעשות על מנת לכבד את האנשים האחראים על הפעילות/ ההרצאה?

Zoom In



Zoom Out



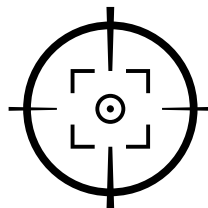
התבוננות החוצה :

- « מה הציפיות שלך חבריך לכיתה מהפעילות/ מההרצאה?
- « איך יכולים חבריך לכיתה לתרום להצלחת הפעילות/ ההרצאה?
- « מה הם הצעדים המעשיים שיש לקחת בחשבון להצלחת הפעילות/ ההרצאה?
- « מה הם הערכים שכולם חייבים לאמץ?

התבוננות לעתיד :

- « מה דעתך על הפעילות/ ההרצאה? האם היא עמדה בציפיות שלך?
- « מה דעת חבריך לכיתה על הפעילות/ ההרצאה?
- « איך אפשר בפעמים הבאות להגביר את התועלת של הפעילות/ ההרצאה? מה למדת?
- « איך הולכת הפעילות/ ההרצאה לעזור לך בעתיד? ומה תעשה עם הדברים שלמדת?

Zoom Up



שגרות / מנגנוני
זום בתלת ממד

עיסור

גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו עד י"ב

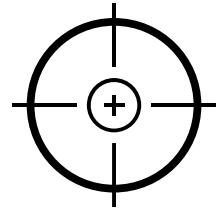


התוכן בקלף זה נכתב ע"י מנהל בית ספר תיכון בפטיסטי נצרת ד"ר עיזי דעים

Zoom In

ההתבוננות הפנימית- הראייה פנימה :

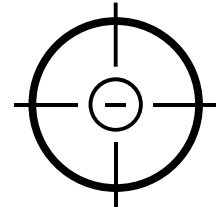
- « מה הם הערכים שמעצבים את התנהגותך בשיעור?
- « מה הן המיומנויות הלימודיות שעוזרות לך להפיק תועלת מהשיעור?
- « ציין מיומנות שאתה צריך על מנת להפיק תועלת רבה יותר מהשיעור
- « מה הן זכויותיך בשיעור? מה הן חובותיך בשיעור?
- « מה הן, לדעתך, הקריטריונים לשיעור מוצלח?
- « מה הדברים שמגבירים את יעילות השיעור?



Zoom Out

התבוננות החוצה :

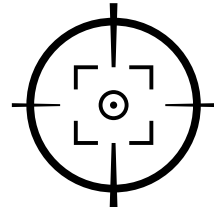
- « מה הם הערכים שמעצבים את התנהגות חבריך לכיתה בשיעור?
- « מה הן, לדעתך, המיומנויות הלימודיות שעוזרות לחבריך לכיתה להפיק תועלת מהשיעור?
- « מה הן זכויות התלמידים וחובותיהם בשיעור?
- « איך אפשר שגיוון בדרכי ההוראה וההערכה יעלה את רמת השיעור? הבא דוגמאות לדרכי הוראה ולתוצאות המצופות מהן.



Zoom Up

התבוננות לעתיד :

- « מה ההתרשמות שלך?
- « איך אפשר להפיק תועלת רבה יותר מהשיעור?
- « איך אתה יכול לתרום להגברת התועלת המעשית מהשיעור?
- « איך יכול המורה להגביר את היעילות של השיעור?



הערכה עצמית

הערכה בסולם 1 – 10. יחולקו קלפים על משטח, וכל משתתף יבחר קלף שיביע את הערכתו ותשובתו לשאלה ויעמוד לידו.

שגרות / מנגנוני זום בתלת ממד

מתאים לגילאים:
י' – י"ב



התוכן בקלף זה נכתב ע"י המורה הנאא לולו

ההתבוננות הפנימית - הראייה פנימה:

- עד כמה אתה מרוצה מהסמסטר הראשון (באופן כללי)?
- באיזו מידה אתה מרוצה מהמגמה הטכנולוגית או ההתמחות המדעית שלך?
- באיזו מידה אתה מרוצה מהצינונים/ההישגים שלך בסמסטר א' (אילו מקצועות אתה מרוצה מהם ומאילו מקצועות אתה לא מרוצה)?
- עד כמה אתה מרוצה מהמאמץ שהשקעת בלימודים?

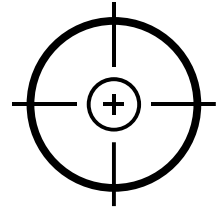
התבוננות החוצה: לסביבה, לכיתה, לבית הספר:

- עד כמה אתה מרוצה מהאקלים בכיתה שלך?
- עד כמה אתה מרוצה מבית הספר?
- באיזו מידה אתה מרוצה ממערכות היחסים החברתיות שלך?
- עד כמה אתה מרוצה מהשיעורים: אופן העברת החומר / שיטות ההוראה / ההדרכה/ הערכה?
- עד כמה אתה מרוצה מהכנת בית הספר את תלמידיו לחיים ולעתיד, ומפיתוח כישורי התלמידים?

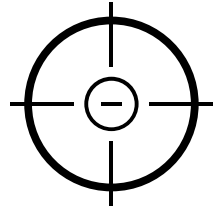
התבוננות לעתיד:

- איזה שינוי נדרש ממך לשיפור הישגך?
- מה נדרש ממך ומתלמידי הכיתה לשיפור האווירה/האקלים הכיתתי/ הבית ספרי?
- איזה שינוי נדרש מהמורים כדי לשפר את התוצאות/ההישגים שלך?
- מהו השינוי הנדרש כדי להכין אותך יותר טוב לבחינות הבגרות?
- איזה שינוי נדרש כדי להכין אותך לחיים ולעתיד?

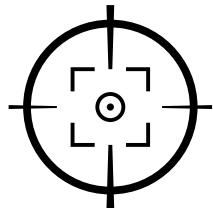
Zoom In



Zoom Out



Zoom Up



זום בתלת-ממד
מצבי חיים

חיים נאותים

גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו עד י"ב

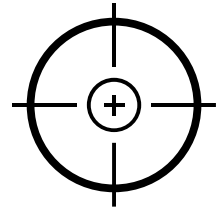


התוכן בקלף זה נכתב ע"י מנהל בית ספר תיכון בפטיסטי נצרת ד"ר עזיז דעים.

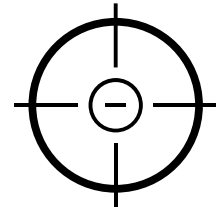
ההתבוננות הפנימית- הראייה פנימה:

- « מה דעתך לגבי מפגשי היכרות בין תרבויות שונות? ומה דעתך על מפגשים לחיים משותפים?
- « מה אתה מרגיש במפגשים אלה? הסבר.
- « מה הרעיונות שעולים לך בראש במהלך ההכנות למפגש?
- « מה תפקידך במפגשים מסוג זה? איך אתה נכנס לדינמיקה של מפגשים מסוג זה? הבא דוגמה להתנהגותך/ לאינטראקציה שלך.

Zoom In



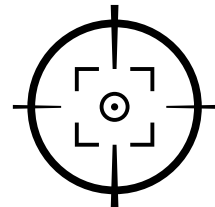
Zoom Out



התבוננות החוצה:

- « מה דעת חבריך לכיתה לגבי מפגשי היכרות/ חיים משותפים? למה לדעתך הם חשובים כך?
- « מה הם מרגישים במפגשים מסוג זה?
- « מה התפקידים שהם משחקים במפגשים מסוג זה?

Zoom Up



התבוננות לעתיד:

- « איך מעצבים מפגשים מסוג זה את ראייתך לאחר?
- « איך תורמים מפגשים מסוג זה לשיפור הקשר בין אנשים מרקעים שונים? הסבר.
- « מה אתה מתכנן לעשות, בהתבסס על מה שלמדת, על מנת לקרב בין אנשים מרקעים תרבותיים שונים? נסה להציע הצעה מעשית למפגש הקרוב.

זום בתלת-ממד
מצבי חיים

טיפוז בהשנות יתר

קלף בתחום הבריאות

גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו' עד י"ב

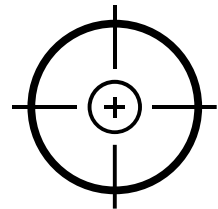


התוכן בקלף זה נכתב ע"י רכות בריאות בתיכון בפטיסטי נצרת גב' סמר בשארה
הקדמה: העלאת נושא השמנת היתר עם ילדים ובני נוער יכול להיות נושא רגיש, על כן, יש לוודא שהתלמיד מוכן
רגשית ונפשית כשמשתמשים בקלף.
קלף זה מיועד לשימוש אישי על פי רצון התלמיד בלבד.

ההתבוננות הפנימית- הראייה פנימה:

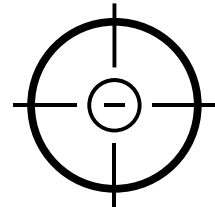
Zoom In

- « עד כמה אתה מוטרד מעודף המשקל?
- « מה הן הפעילויות האהובות עליך? והאם עודף המשקל מעכב אותך?
- « האם ניסית פעם לרדת במשקל ולטפל בהשמנה?
- « מה הייתה ההרגשה שלך? האם הצלחת? מה היו האתגרים שהתמודדת עמם ואילו התגברת עליהם?
- « מהי השקפתך לגבי אנשים הסובלים מעודף משקל?
- « האם לדעתך, יש דרכים לטפל בהשמנה ולהתגבר עליה?



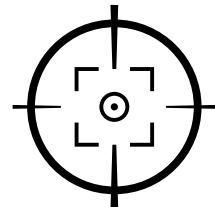
Zoom Out

- התבוננות החוצה:**
- « איך, לדעתך, משפיע המראה החיצוני שלך על מעמדך החברתי?
 - « האם אתה מעדיף לעשות ספורט לבד או עם קבוצת אנשים?
 - « האם מושפעת נורמת האכילה שלך כשאתה אוכל עם אנשים אחרים?
 - « איך אורח החיים הבריא שלך יכול להשפיע על הסובבים אותך?
 - « מי יכול לעזור לך לעודד אותך לשמור על אורח חיים בריא?



Zoom Up

- התבוננות לעתיד:**
- « איך אתה מדמיין את המראה החיצוני שלך כמה שנים מהיום?
 - « איך אתה יכול לעזור להגברת המודעות לחשיבות אורח חיים בריא?
 - « מה יכול להשתנות ובכך לעזור לך להמשיך באורח חיים בריא?
 - « מה הדברים שצריך לשנות או לעשות בחייך היומיומיים על מנת לשמור על אורח חיים בריא?



זום בתלת-ממד
מצבי חיים

זיאווי אופני
קלף בתחום הבריאות

גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו עד י"ב

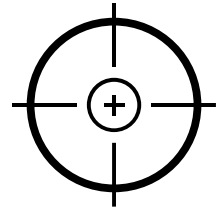


התוכן בקלף זה נכתב ע"י רכות בריאות בתיכון בפטיסטי נצרת גב' סמר בשארה

ההתבוננות הפנימית- הראייה פנימה :

- « מה הערכתך למראה החיצוני שלך/ לגופך? (1 לא מרוצה בכלל - 5 מרוצה מאוד)
- « האם אתה רואה חשיבות באימוץ אורח חיים בריא?
- « מה יכול למנוע ממך לאמץ אורח חיים בריא?
- « האם אתה עושה ספורט באופן קבוע?
- « האם אתה ישן מספיק שעות כחלק מאורח חיים בריא?

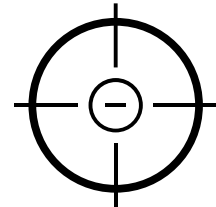
Zoom In



התבוננות החוצה :

- « האם אתה חושב שהטיפול שלך בהשמנה ישפיע על מצבך החברתי ועל מערכות היחסים החברתיות שלך?
- « איך, לדעתך, יכולים הסובבים אותך (כגון המשפחה או החברים שלך) לעזור לך ולתמוך בך כדי להגיע ליעד שלך?
- « האם אתה חושב שהצטרפות לקבוצת תמיכה תעודד אותך להמשיך ולשמור?
- « מי יכול לעזור לך בדרך? ואיך?
- « עד כמה חשובים לך העידוד והתמיכה של האחרים בשלב הטיפול?

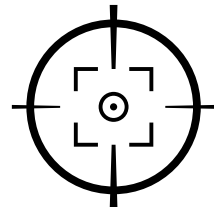
Zoom Out



התבוננות לעתיד :

- « איזה אורח חיים בריא אתה הולך לאמץ כדי להגיע או לשמור על משקל מתאים לגופך (ללא עודף משקל או תת משקל)?
- « מה תצטרך כדי להשלים את המסלול וכדי להגיע למשקל הרצוי?
- « איך ייראה הדימוי העצמי שלך לאחר סיום המשימה/ טיפול?
- « איך הירידה במשקל תשפיע על מצבך הנפשי והפיזי? הסבר.

Zoom Up



שגרות / מנגנוני
זום בתלת ממד

הואו לע ביה"ס בכוס תלת ממד?

הלוגו של ביה"ס הבפטיסטי
בנצרת בזום תלת ממד



גיל ושלב התפתחותי:
מתאים מכיתה ו עד י"ב

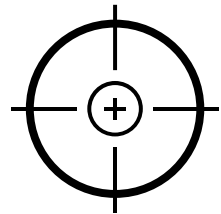


התוכן בקלף זה נכתב ע"י מנהל בית ספר תיכון בפטיסטי נצרת ד"ר עזיז דעים.

Zoom In

הממד הפנימי: ההתבוננות פנימית- התבוננות כלפי פנים:
במרכז יש שלושה מרכיבים: הדג, הספר והמפרש.

« התבוננות במשמעות כל אחד מהסמלים ומה ההשראה שמעניקים לך בחייד הבית ספריים ובחייד הפרטיים.



Zoom Out

הממד החיצוני: התבוננות בסביבה:

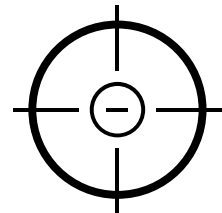
השם של ביה"ס בצבע טורקזי (שילוב של הכחול והירוק) מכתר את הסמל בעיגול וכולל גם את הקשר שלו עם העיר נצרת.

« מה המשמעות של בית הספר הבפטיסטי עבורך?

כיצד עליו להעמיק את הקשר עם העיר נצרת?

« מהן החוזקות של בית הספר? ומהן הנקודות הטוענות שיפור?

« מה אתה מספר על בית הספר לכל מי ששואל אותך עליו?



Zoom Up

הממד העתידי: התבוננות עתידית:

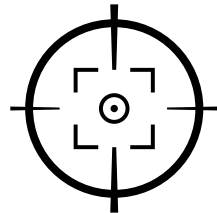
קרון האור: קרון האור היוצאת בצורה מעגלית לכל כיוון. לדעתך:

« מה תפקידו של בית הספר בבניית הדורות הצעירים?

ואיך צריך לעשות זאת?

« כיצד בית הספר שלנו יכול להיות מגדלור לתלמידיו, לחברה ולעולם?

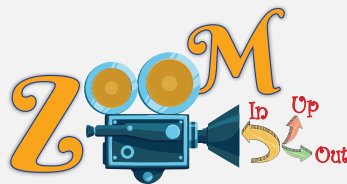
« "היה מלח (למען האדמה) ואור (למען העולם)" הוא מוטו שבית הספר אימץ ומתאר את השקפתו לגבי השליחות שהוא רוצה שתלמידיו ובוגריו יישאו. כיצד ניתן להשיג מטרה זו?





בית ספר תיכון בפטיסטי - נצרת
Nazareth Baptist School

קלפי תמונות לפעילויות בהקשר עם יוזמת "זום תלת ממד"

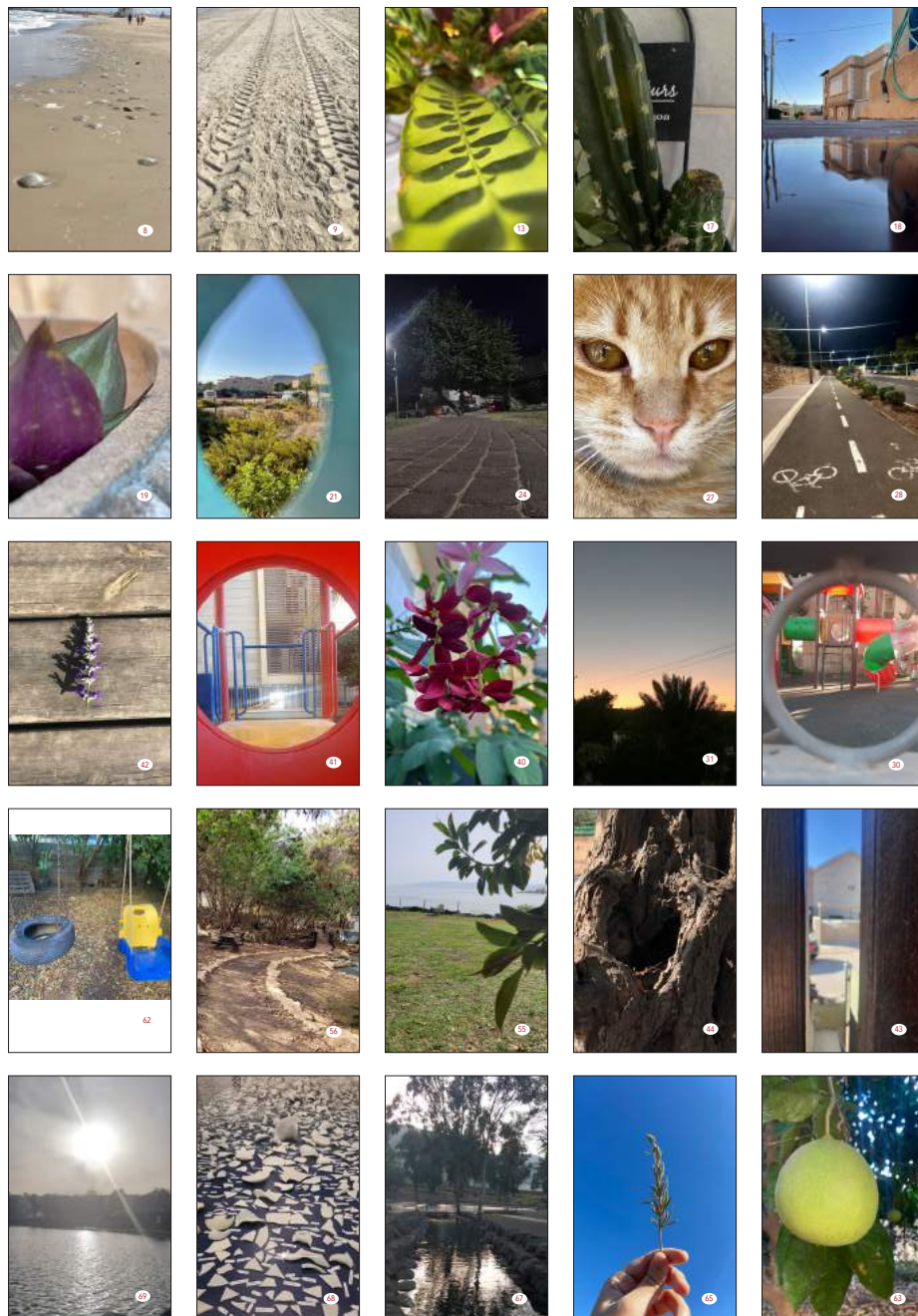


רעיונות ושאלות להפעלה: לפניך מבחר קלפי תמונות.

1. בחר קלף מתאים שתציג את עצמך דרכו.
2. בחר קלף המבטא באופן הטוב ביותר את רגשותיך.
3. בחר קלף שבעזרתו תוכל להביע את רגשותיך בסוף המפגש.
מה לקחתי מהמפגש?
4. בתחילת או בסוף המפגש: קח קלף באופן אקראי. מה המסר שקיבלת?
5. כל משתתף בוחר שני קלפים שמושכים את תשומת לבו, ואחר כך נחלק את המשתתפים לזוגות או שלישיות, שיתבקשו לבנות סיפור קצר מהקלפים שלהם.
6. בחר קלף שמבטא דבר אחד שלמדת מהמפגש.
7. בחר קלף: דבר שאני אתן כמתנה לעצמי.
8. בחר קלף: דבר שאני מעוניין להגיד או לתת כמתנה ליושב לידי. מה המסר שאני מעוניין להגיד לו?
9. בחר קלף שמסמל נקודת חוזק או חולשה אצלך, חוזק שברצונך לשמר או חולשה שברצונך לשפר.

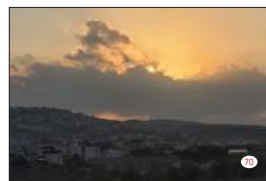


יוזמת זום בתלת ממד - ספר היוזמה וההפעלה



התמונות מצילום:

- התלמידים: אלין נאסר, רנדא רחאל, מאס אסעד, דנייל שלופה, סמר ג'ראייסי, ראמא עזאם, פואד חדאד, עאטף עראם, סילין אשקר, לנא ספדי, עיסא ורו, מאיא פרת, אבו ח'דזה, לורא סאיג', כריסטיאן כסאברי, לידיא קמחאוי, נור נסייר, יארין עבדו, יאסמין אבו נוארה.
- דר. עזיז דעים, המורה הנאא לולו.



זום בתלת ממד בסדנאות הכשרה

כל אחד מאיתנו עבר, ועודנו עובר, אתגרים חדשים בכל יום ובכל תקופה, וזה חלק בלתי נפרד מחיינו, המציאות החדשה המתעדכנת והמעומעמת, ומהירות השינויים וההפתעות הרצופים מניעים אותנו ומכריחים אותנו להתבונן, לחשוב ולתכנן מחדש, על מנת שכל אחד מאיתנו יאמץ עמדה ברורה בנוגע למציאות החדשה.

לכן, פיתחנו מודל "זום בתלת ממד", כדי לעזור לכל אחד מאיתנו לשלוט בחיינו, ולקבל החלטות נבונות, במקום להשאיר את הדברים לכאוס ולהחלטות אקראיות.

להלן תיאור קצר של שלושת ממדי היוזמה עם הצעה כיצד להפעיל את היוזמה באמצעות סדרת סדנאות:

1. ZOOM IN, התבוננות פנימה:

איך השפיעה עליי המציאות החדשה באופן אישי? או איך הושפעו חיי היומיום שלי מהמציאות החדשה? או מה למדתי על עצמי דרך ההתמודדות עם האתגרים והמציאות החדשה?

2. ZOOM OUT, התבוננות בסביבה:

כיצד השפיעה המציאות החדשה על הסביבה שלי (משפחה, בית ספר, חברים, שכונה, קהילה, מדינה) או מה למדתי על הסביבה שלי דרך ההתמודדות עם האתגרים והמציאות החדשה?

3. ZOOM UP, התבוננות עתידית:

מה עלי לעשות? איך אתקדם? מה היעד שלי לעתיד (קרוב/רחוק)?

אנו בטוחים ששימוש במודל תלת ממד זה והקצאת זמן יומי/שבועי להתבוננות בהצעותיו, יסייעו לכל אדם לקבל הבנה מעמיקה יותר של המציאות שלו ושל המתרחש סביבו ולקבוע את השקפותיו לעתיד.

כלים של מודל זום בתלת ממד:

להלן הסבר קצר על הכלים של המודל:

1. חמש סדנאות תורמות למימוש ברור של ממדי המודל.

הסדנה הראשונה: מטרתה להתקרב לתלמידי הקבוצה וללמוד על מיומנויות ה"זום" השונות, בנוסף להצגת היומנים הדיגיטליים.

הסדנה השנייה: מטרתה להעמיק במושג "זום אין", שבאמצעותו לומד התלמיד להכיר יותר את עצמו, את החוזקות שלו, את תכונותיו...

הסדנה השלישית: מטרתה להכיר את המונח "זום אאוט", דרכו מתבונן התלמיד בסביבה הסובבת אותו (משפחה, בית ספר, חברים, שכונה, קהילה ומדינה).

הסדנה הרביעית: המטרה היא להכיר את המונח "זום אפ" עם ראייה לעתיד. מה אעשה כתלמיד? איך אתקדם? מהו היעד שלי לעתיד (קרוב/רחוק)?

הסדנה החמישית: לסכם את התהליך שעבר התלמיד בפגישות ולהציג את היומן האישי.

2. הסרטים של המודל:

הסרט הראשון: סרט המראה את המיומנות של "זום" בשלושת ממדיו.

הסרט השני: סרט המציג את מערכת היחסים בין האדם לסביבתו, ההכרחיות לטפל בה והשתייכות אליה. (קישור לסרט).

הסרט השלישי: סרט המראה את התוצרים של התלמידים בתקופת הקורונה, את יכולתם ללמוד מיומנויות חדשות ולהסתגל במצבי לחץ. (קישור לסרט)

3. יומן דיגיטלי:

הוא מלווה את התלמיד בתהליך שלו ומסייע לו לחשוב על עצמו, על סביבתו ועל עתידו. הוא מפתח את יכולת החשיבה וההערכה העצמית של התלמיד.

בעמודים הבאים יש מודל קצר של היומן הדיגיטלי.



ברקוד לכלי המודל

יומן דיגיטלי
יומן זום בתלת ממד



SIGN UP

שם פרטי

שם משפחה

תאריך

כותבים רעיון... כותבים עיקרון

מצלמים תמונה... יוצרים זיכרון

”בתוכנו יש אוצר ... בואו נחפש אותו

תנו לעדשה ללוות אותנו... לתעד את הרגעים”

בעמוד הבא מודל ליומן, ניתן להעתיק לשימוש יותר מפעם אחת

מודל ליומן "זום בתלת ממד"

מה למדתי על עצמי בתקופה זו?

בצד הזה מוסיפים את התגובה המילולית

בצד זה מוסיפים תמונה

מה למדתי על הסביבה שלי (משפחה, חברים, מורים, חברים לכיתה) בתקופו
זו?

בצד הזה מוסיפים את התגובה המילולית

בצד זה מוסיפים תמונה

איך זה יכול לעזור לי בעתיד? בעתיד הקרוב (בחודש הקרוב/ בחודשים
הקרובים), בעתיד הרחוק (בשנים הבאות).


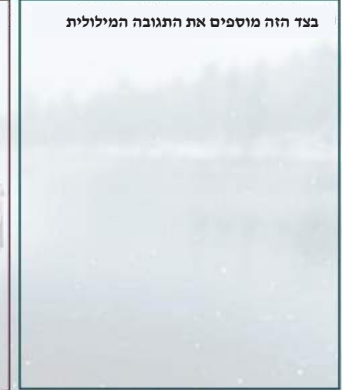

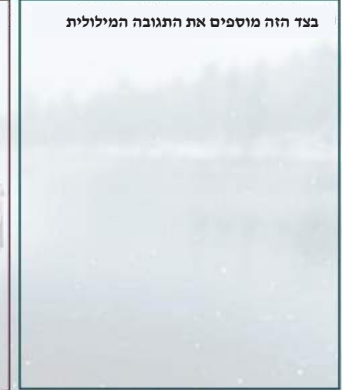

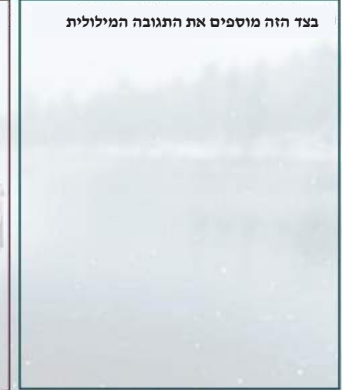












בצד הזה מוסיפים את התגובה המילולית

בצד זה מוסיפים תמונה

STORY telling

”מסע הזום”
הוא מסע שלוקח אותך
מנקודת ה-in
להתבוננות על עצמך
ומשליך אל סביבתך
וב-out
מעביר אותך לשלבי בדיקה
וחשיבה עמוקים יותר
שמעלים אותך up
במטרה לקבל החלטה או
תכנון או שינוי כיוון
ולפעמים, להמשיך בדרכך!!
אבל חייבים להסיק תובנות
לתעד במילים ובתמונות
ואולי בציורים וביומנים
את חווית הסיפור המשלים!!

מודל ליומן "זום בתלת ממד"

1	מה למדתי על עצמי בתקופה זו?		
#Zoom In	<table border="1"><tr><td data-bbox="314 329 687 729">בצד זה מוספים תמונה </td><td data-bbox="687 329 1027 729">בצד הזה מוספים את התגובה המילולית </td></tr></table>	בצד זה מוספים תמונה 	בצד הזה מוספים את התגובה המילולית 
בצד זה מוספים תמונה 	בצד הזה מוספים את התגובה המילולית 		
1	מה למדתי על הסביבה שלי (משפחה, חברים, מורים, חברים לכיתה) בתקופה זו?		
#Zoom Out	<table border="1"><tr><td data-bbox="314 842 687 1243">בצד זה מוספים תמונה </td><td data-bbox="687 842 1027 1243">בצד הזה מוספים את התגובה המילולית </td></tr></table>	בצד זה מוספים תמונה 	בצד הזה מוספים את התגובה המילולית 
בצד זה מוספים תמונה 	בצד הזה מוספים את התגובה המילולית 		
1	איך זה יכול לעזור לי בעתיד: בעתיד הקרוב (בחודש הקרוב/ בחודשים הקרובים), בעתיד הרחוק (בשנים הבאות).		
#Zoom Up	<table border="1"><tr><td data-bbox="314 1319 687 1707">בצד זה מוספים תמונה </td><td data-bbox="687 1319 1027 1707">בצד הזה מוספים את התגובה המילולית </td></tr></table>	בצד זה מוספים תמונה 	בצד הזה מוספים את התגובה המילולית 
בצד זה מוספים תמונה 	בצד הזה מוספים את התגובה המילולית 		

	<p>הדף הדיגיטאלי ליוזמה, נמצאים בו הכלים המרכזיים</p>
	<p>קלפים להפעלה בשפה ערבית</p>
	<p>קלפים להפעלה בשפה עברית</p>
	<p>קלפים להפעלה בשפה אנגלית</p>
	<p>זום תלת ממד סדנאות אימון</p>

	<p>הצעות לשימוש בקלפי תמונות</p>
	<p>יומן רפלקטיבי דיגיטאלי</p>
	<p>עלון מקוון של שפי "מכל מקום", בו פורסמו הקלפים להפעלה</p>
	<p>עלון מקוון של שפי "שלושה בשלישי" בו פורסמו הקלפים להפעלה</p>

