



ספאמקר / 09

מטרות והתחלות חדשות

שיעור 2 - "מטרות"

מטרות השיעור:

- [#] התלמידים יבינו את חשיבות הצבת המטרות.
- [#] התלמידים ילמדו כלים מעשיים להצבת מטרות אפקטיביות.
- [#] התלמידים יפתחו מוטיבציה להגשמת מטרותיהם.
- [#] התלמידים יתנסו בהצבת מטרות ובקרה עצמית.

מהלך השיעור:

תרגיל פתיחה (5 דקות):



כל תלמיד יקבל דף עם שני מבוכים (מצורף בארגז הכלים), מבוך אחד עם "סיום" ומבוך אחד ללא סיום.
לתלמידים חמש דקות לנסות לפתור את שני המבוכים (נא לשים טיימר), לתלמידים אסור לשאול שאלות או לדבר בזמן שהם מנסים לפתור את המבוכים, בכיתה חייב להישמר שקט מוחלט.

דיון (7 דקות):



המורה יבקש מאחד התלמידים להגיד איך הוא הרגיש כשניסה לפתור את המבוכים. המורה יסביר כי כשאין מטרה מוגדרת או יעד ברור אנחנו לא יודעים לאן ללכת.
המורה ישאל "מי פה אי פעם הציב לעצמו מטרה והשיג אותה?" ויבקש מכל מי שעשה זאת להרים יד. המורה יבחר ב-2-3 תלמידים לשתף על מטרה שהם הציבו לעצמם והצליחו להגשים. מטרת דיון זה היא להמחיש את החשיבות של הצבת מטרות.

עבודה עצמית (13 דקות):



לאחר מכן שולחים את התלמידים לקריאה עצמית (או בזוגות) של עמודים 18-21 בספר ומילוי של עמודים 22-23. בעמודים אלה הרחבה על חשיבות הצבת מטרות + מילוי עצמי של מטרות בתחומים שונים בחיים. נא לשים טיימר ל-13 דקות.

הערה

במידה והשיעור מתבצע ב-ZOOM יש לבקש מהתלמידים לעבוד עם מצלמות פתוחות לשם בקרה.

דיון + הסבר (10 דקות):



לאחר מכן ישאל המורה את התלמידים:
"איך לדעתכם כדאי להציב מטרות? מה הופך מטרה לכזאת שבאמת ניתן להגשים אותה?"

המורה יאפשר ל-2-3 תלמידים להביע דעה ולאחר מכן יסביר לתלמידים על מודל SMART אשר מסייע להציב מטרות בצורה נכונה (כחלק מהכנה לשיעור זה תצפו בסרטון המסביר על מודל SMART אשר נמצא בארגז הכלים):

- [1] ספציפי- היעד חייב להיות מוגדר, ברור ומדויק כמה שיותר.
- [2] מדיד- ניתן למדוד את השגת היעד.
- [3] בר השגה- יעד מציאותי ובר השגה, שאפתני אך ריאלי.
- [4] רלוונטי- יעד שרלוונטי לחיים ולמציאות שאנחנו חווים.
- [5] תחום בזמן- היעד חייב להיות תחום בזמן (לדוגמה עד תאריך מסוים).

הערה*

נא להדפיס\לשלוח לתלמידים את דף מודל SMART שנמצא בארגז הכלים

עבודה עצמית (10 דקות):



כעת על התלמידים להמשיך לעמוד 24 בספר ולבחור במטרה אחת אותה הם רוצים להגשים במיוחד. את המטרה הזאת הם ינסחו בעזרת מודל SMART. (במידה והשיעור בזום יש לצלם את המטרה ולשלוח למורה)

נא לבקש מהתלמידים להתמקד במטרות ל-3-6 חודשים הקרובים.

משימת בית:



כעת התלמידים הולכים להפעיל מנגנון "בקרה עצמית", הם יתבקשו לשלוח מייל עתידי לעצמם ע"י פלטפורמת FUTUREME (המצורפת בארגז הכלים) ולכוון את תאריך היעד לתאריך בו הם רוצים להגשים את המטרה.

במייל הם יכתבו למה הם רצו להגשים את המטרה הזאת ומה הם מצפים מעצמם בתאריך זה. (מצורף הסבר למשימת הבית לשליחה לתלמידים בארגז הכלים)

[/https://www.futureme.org](https://www.futureme.org)

להרחבה נוספת (אופציונאלי):



לתלמידים\מורים שרוצים הרחבה נוספת, מצורפת בארגז הכלים הרצאת טד על הגשמת מטרות: How to Achieve Your Most Ambitious Goals | Stephen Duneier



צ'ק ליסט הכנה לאזרה:

- קריאת מערך השיעור
- צפייה בהסבר על מודל SMART
- הדפסת דפי תרגיל פתיחה מבוכים (או שליחה להדפסה לתלמידים אם מדובר בשיעור בזום)
- קריאת עמודים 18-25 בספר
- התנסות בשליחת מייל עצמי ב-FUTUREME

סיכום ותובנות: