



# ספאמקר / 09

מטרות והתחלות חדשות

## שיעור 3 - "יצירת לוח חזון"

### מטרות השיעור:

- [#] חיזוק ההתבוננות הפנימית.
- [#] דיוק החזון האישי של כל אחד מהתלמידים.
- [#] הבנה בסיסית של "כוח המשיכה" ואיך ניתן להשתמש בו.
- [#] יצירת מרחב לביטוי עצמי של התלמידים.

### מהלך השיעור:

#### **חוק המשיכה - תרגיל חימום (5 דקות):**

המורה תבקש מהתלמידים לעצום עיניים ולהגיד להם לחשוב על הצבע אדום, היא תבקש מהם לדמיין חזק את הצבע ולאחר מכן להגיד אדום חמש פעמים. לאחר מכן על התלמידים לפקוח עיניים ולבדוק כמה דברים אדומים הם רואים סביבם. (אפשרי גם בזום)



#### **חוק המשיכה - הסבר המורה (5 דקות):**

לאחר מכן המורה יסביר על חוק המשיכה (פירוט נוסף בספר נמצא בעמ' 120-119):

מכירים את זה שאתם רוצים פלאפון מסוים ופתאום אתם רואים אותו בכל מקום?

אנחנו "מושכים" לחיים שלנו את מה שאנחנו שמים לעצמינו בראש, או במילים אחרות החיים לא "קורים לנו" אלא קורים באמצעותנו.

לכן כדי להגשים את המטרות והחזון שדיברנו עליו בשיעור הקודם - כדאי שנכניס אותם לתודעה שלנו.



#### **תרגיל חזון - הסבר המורה (5 דקות)**

המורה עובר להסביר על הקשר בין כוח המשיכה ליצירת לוח חזון.

דרך טובה לשמור על המטרות בראש שלנו ולקרר אותן עלינו היא על ידי יצירת "לוח חזון".

לוח חזון הוא כלי הדמיה המתייחס ללוח מכל סוג שהוא המשמש לבניית קולאז' של מילים ותמונות המייצגות את המטרות והחלומות שלך. כשניצור את לוח החזון ונשים אותו במקום שנוכל לראות אותו על בסיס יומיומי, נוכל להזכיר לעצמנו את המטרות שלנו כל יום מחדש, לדמיין שהגשמו אותם ובכך להגדיל את המוטיבציה שלנו להגשים אותן.



[1] קראו פעם נוספת את המטרות שהצבתם לעצמכם בשיעור הקודם.

[2] התמקדו במטרות שכתבתם לעצמכם ומצאו תמונות המייצגות או מסמלות את החוויות, הרגשות והנכסים שאתם רוצים למשוך לחיים שלכם. לשם כך השתמשו בתמונות, גזרות מגזינים, תמונות מהאינטרנט כל מה שמעורר אתכם. היו יצירתיים. בלוח לא חייבות להיות רק תמונות אלא כל דבר שמדבר אליכם.

[3] הוסיפו ללוח את הצהרות, מילות ההשראה, ציטוטים ומחשבות שלכם.

#### \*שימו לב\*

בחרו מילים ותמונות שמעוררות אתכם וגורמות לכם להרגיש טוב. כשאתם מחפשים תמונות במגזינים, חפשו את אלו שמיד גורמות לכם לומר, "כן! זה מה שאני רוצה בחיי!". אלו לא חייבות להיות תמונות של הדבר עצמו - כלומר אובייקטים פיזיים או פרשנויות ישירות למה שאתם רוצים. במקום זאת, התמקדו בלנסות למצוא משהו שמתאר תחושה ורגש. שאלו את עצמכן כיצד התמונות האלה גורמות לי להרגיש.

[4] הדביקו את התמונות והמילים על לוח הנייר באיזה סדר ומיקום שתרצו! תתפרעו!

המורה מסביר מה על התלמיד לעשות לאחר שסיים ליצור את לוח החזון שלו

לאחר שתסיימו להכין את לוח החזון שלכם, תלו אותו במקום נראה לעין שעליו אתם מסתכלים בכל יום, כך שיעניק לכם השראה ומוטיבציה יומיומית להגשים את עצמכם ואת המטרות שלכם.

מקורות השראה:

[/https://www.pinterest.com/pin/520447300686946024](https://www.pinterest.com/pin/520447300686946024)

#### \*הערה\*

במידה והשיעור מתבצע דרך תוכנת זום, ניתן להכין גם לוח חזון דיגיטלי. כדי לעשות זאת יש להיכנס לאתר [www.canva.com](http://www.canva.com) - כלי שיגטילי המאפשר יצירת תוצרים חזותיים.

הסבר על השימוש ב-CANVA ניתן למצוא בקטלוג החינוכי של משרד החינוך בכותבת:

<https://ecat.education.gov.il/canva>

### **עבודה עצמית (30 דקות):**

התלמידים יעבדו על לוח החזון שלהם.



