

שם:

ביתה:

תאריך:

ניהול עצמי: מחלום למטרה ולתוכנית

דף עבודה

1 השלימו בעזרת המחסן.

חלום | מטרה | צעדים | מכשול | זמן | מדידה

- א. _____ הוא רצון גדול, לפעמים רחוק.
- ב. _____ היא דבר ברור שאפשר לבדוק אם השגנו.
- ג. מטרה _____ היא מטרה שאפשר לדעת בדיוק אם הצלחנו בה.
- ד. לכל מטרה כדאי לקבוע _____ : עד מתי?
- ה. תוכנית בנויה מ _____ קטנים.
- ו. עייפות וחוסר זמן הם דוגמאות ל _____ .

2 מיינו: חלום או מטרה ברורה?

להיות מדען מפורסם | לשחות 10 בריכות עד הקיץ | להיות הכי טוב בעולם
לסיים לקרוא שני ספרים החודש | להיות עשיר | לחסוך 100 ש"ח עד פסח

חלום	מטרה ברורה

3 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

- א. «להשתפר במתמטיקה» היא מטרה ברורה ומדידה.
- ב. כדאי לחלק מטרה גדולה לצעדים קטנים.
- ג. מי שנתקל במכשול צריך לוותר על המטרה.
- ד. אפשר להיעזר באנשים אחרים בדרך למטרה.

4 התאימו לכל חלום מטרה ברורה שמקרבת אליו.

טור ב

טור א

☐ להתאמן בגיטרה 20 דקות בכל יום

1. להיות סופר

☐ לרוץ 2 ק"מ שלוש פעמים בשבוע

2. להיות רופא

☐ לקרוא כל שבוע כתבה על גוף האדם

3. לרוץ מרתון בעתיד

☐ לכתוב סיפור קצר אחד בכל חודש

4. לנגן בלהקה

5 בחרו את התשובה המתאימה.

- א. איזו מטרה כתובה בצורה הטובה ביותר?
- להיות יותר מסודר
 - לסדר את התיק בכל ערב לפני השינה במשך החודש הקרוב
 - לנסות להיות מסודר מתישהו
- ב. מה כדאי לעשות כשמגלים שהתוכנית קשה מדי?
- לוותר על הכול
 - להמשיך בכוח ולא לספר לאיש
 - להתאים את הצעדים, להקטין אותם, ולהמשיך

6 הפכו כל חלום למטרה ברורה ולצעד ראשון.

חלום	מטרה ברורה (מה ועד מתי)	צעד ראשון
לדבר אנגלית טוב		
להיות בכושר		
לבשל כמו אבא	להכין לבד ארוחת ערב פשוטה עד סוף החודש	

הקפיצה של אריאל

אריאל חלם לקפוץ לגובה בתחרות של בית הספר. באימון הראשון הפיל את המוט בכל ניסיון, וחזר הביתה מאוכזב. המורה לחינוך גופני הציע לו לכתוב מטרה: «לעבור גובה של מטר אחד עד התחרות, בעוד שישה שבועות». יחד כתבו תוכנית: שני אימונים בשבוע, תרגילי קפיצה בבית עשר דקות ביום, והעלאת המוט בשני סנטימטרים בכל פעם. בשבוע השלישי חלה אריאל ופספס אימונים. הוא כמעט ויתר, אבל אחיו הגדול הזכיר לו כמה כבר התקדם. בתחרות עבר אריאל מטר ושני סנטימטרים, ושמח על כל סנטימטר.

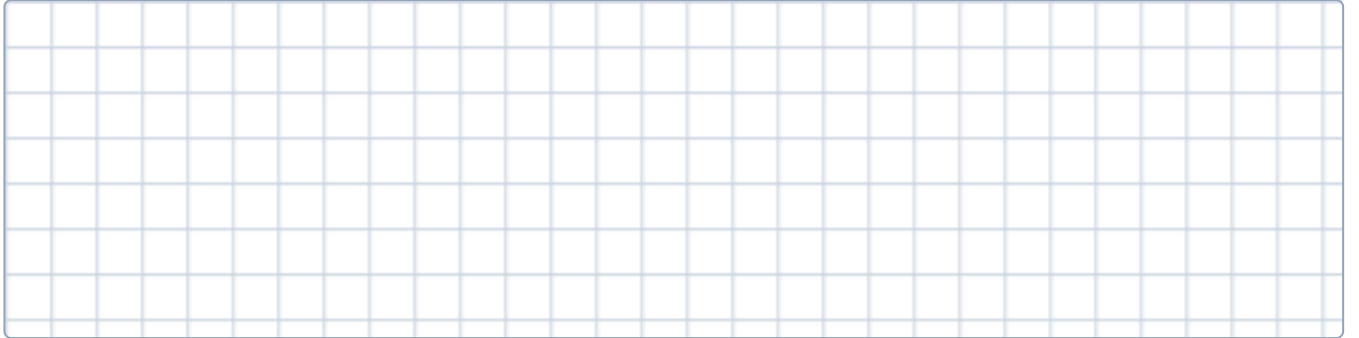
8 השלימו על פי הסיפור «הקפיצה של אריאל».

- א. המטרה של אריאל הייתה לעבור גובה של _____ עד התחרות.
- ב. בכל פעם הועלה המוט בשני _____.
- ג. המכשול שהופיע בשבוע השלישי: אריאל _____.
- ד. מי שעזר לו לא לוותר: _____ הגדול.

9 מה הפך את החלום של אריאל למטרה? כתבו שני דברים שהיו בתוכנית שלו.

10 כתבו חלום שלכם, והפכו אותו למטרה ברורה: מה בדיוק, ואיך תדעו שהצלחתם?

11 ציירו «סולם מטרה»: בראש הסולם המטרה שלכם, ועל כל שלב צעד קטן שמקרב אליה.



12 איזה מכשול עלול להפריע לכם בדרך למטרה שכתבתם? מה תעשו מולו, ומי יכול לעזור לכם?

13 אתגר: נועה רוצה «להצליח בבית הספר». כתבו לה מטרה ברורה אחת ותוכנית של שלושה צעדים לחודש הקרוב.

תשובות – ניהול עצמי: מחלום למטרה ולתוכנית

1 השלימו בעזרת המחסן.

- א. חלום הוא רצון גדול, לפעמים רחוק.
- ב. מטרה היא דבר ברור שאפשר לבדוק אם השגנו.
- ג. מטרה מדידה היא מטרה שאפשר לדעת בדיוק אם הצלחנו בה.
- ד. לכל מטרה כדאי לקבוע זמן: עד מתי?
- ה. תוכנית בנויה מצעדים קטנים.
- ו. עייפות וחוסר זמן הם דוגמאות למכשול.

2 מיינו: חלום או מטרה ברורה?

חלום	מטרה ברורה
להיות מדען מפורסם, להיות הכי טוב בעולם, להיות עשיר	לשחות 10 בריכות עד הקיץ, לסיים לקרוא שני ספרים החודש, לחסוך 100 ש"ח עד פסח

3 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

- א. «להשתפר במתמטיקה» היא מטרה ברורה ומדידה. לא נכון – היא כללית; מטרה ברורה: «לפתור 10 תרגילי שברים בלי טעות עד סוף החודש»
- ב. כדאי לחלק מטרה גדולה לצעדים קטנים. נכון
- ג. מי שנתקל במכשול צריך לוותר על המטרה. לא נכון – מחפשים דרך להתמודד עם המכשול או משנים את התוכנית
- ד. אפשר להיעזר באנשים אחרים בדרך למטרה. נכון

4 התאימו לכל חלום מטרה ברורה שמקרבת אליו.

טור א

- 1. להיות סופר
- 2. להיות רופא
- 3. לרוץ מרתון בעתיד
- 4. לנגן בלהקה

טור ב

- 4 להתאמן בגיטרה 20 דקות בכל יום
- 3 לרוץ 2 ק"מ שלוש פעמים בשבוע
- 2 לקרוא כל שבוע כתבה על גוף האדם
- 1 לכתוב סיפור קצר אחד בכל חודש

5 בחרו את התשובה המתאימה.

- א. איזו מטרה כתובה בצורה הטובה ביותר?
- להיות יותר מסודר • לסדר את התיק בכל ערב לפני השינה במשך החודש הקרוב
 - לנסות להיות מסודר מתישהו
- ב. מה כדאי לעשות כשמגלים שהתוכנית קשה מדי?
- לוותר על הכול • להמשיך בכוח ולא לספר לאיש
 - להתאים את הצעדים, להקטין אותם, ולהמשיך

6 הפכו כל חלום למטרה ברורה ולצעד ראשון.

חלום	מטרה ברורה (מה ועד מתי)	צעד ראשון
לדבר אנגלית טוב	לנהל שיחה של 5 דקות באנגלית עד סוף השנה	ללמוד 10 מילים בשבוע ולצפות בסרט קצר באנגלית
להיות בכושר	לרוץ 2 ק"מ בלי לעצור עד חנוכה	לצאת לריצה קלה פעמיים השבוע
לבשל כמו אבא	להכין לבד ארוחת ערב פשוטה עד סוף החודש	לבקש מאבא ללמד אותי חביתה וסלט

8 השלימו על פי הסיפור «הקפיצה של אריאל».

- א. המטרה של אריאל הייתה לעבור גובה של **מטר אחד** עד התחרות.
- ב. בכל פעם הועלה המוט בשני **סנטימטרים**.
- ג. המכשול שהופיע בשבוע השלישי: **אריאל חלה**.
- ד. מי שעזר לו לא לוותר: **אחיו הגדול**.

9 מה הפך את החלום של אריאל למטרה? כתבו שני דברים שהיו בתוכנית שלו.

תשובה אפשרית: המטרה הייתה ברורה ומדידה (מטר אחד) ובעלת זמן (שישה שבועות). בתוכנית: שני אימונים בשבוע, תרגול ביתי יומי, העלאה הדרגתית של המוט.

10 כתבו חלום שלכם, והפכו אותו למטרה ברורה: מה בדיוק, ואיך תדעו שהצלחתם?

תשובה אפשרית: תשובה אישית שבה המטרה ברורה, מדידה ובעלת זמן.

11 ציירו «סולם מטרה»: בראש הסולם המטרה שלכם, ועל כל שלב צעד קטן שמקרב אליה.

תשובה אפשרית: סולם עם 4–6 שלבים מסודרים מהקל לקשה, ובראשו מטרה ברורה.

12 איזה מכשול עלול להפריע לכם בדרך למטרה שכתבתם? מה תעשו מולו, ומי יכול לעזור לכם?

תשובה אפשרית: מכשול מוחשי (עייפות, חוסר זמן, ייאוש), פתרון מעשי מראש, ואדם תומך (הורה, מורה, חבר).

תשובה אפשרית: למשל: מטרה – להגיש את כל שיעורי הבית בזמן במשך חודש. צעדים: 1. לכתוב ביומן כל משימה. 2. להכין שיעורים בשעה קבועה. 3. לבדוק בכל יום שישי מה הושלם.

✏️ תרגול נוסף משלי: כתבו שלוש שאלות משלכם על נושא הדף, ענו עליהן ובדקו עם חבר או חברה.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.