



נחישות היא החלטיות וכוונה להשיג את המטרה כדרך חיים

'מטרה היא חלום עם תכנית ותאריך יעד' (הרווי מקיי- סופר)

**"עליך לומר לעצמך כל הזמן:  
אם אמשיך להשקיע בזה וארצה את זה  
מספיק חזק, אוכל להשיג את זה."  
(לי איאקוקה, מנכ"ל פורד)**

**מי מסכים.ה עם הציטוט הזה?  
האם השקעה ורצון מספיקים כדי להשיג מטרה?  
מי לא מסכים.ה? למה?**

### **נבטי שעועית**

**צפייה בסירטון מרתק על נחישות  
דיון בסרט- מה הביא להצלחה?**



## מהי מטרה?

להיות

להשיג

לשפר

להצליח בו

דבר  
שאני רוצה



X מה ההבדל בין  
מטרה לחלום?

על חלומות אנחנו  
חושבים ומקווים  
שיתגשמו.

כדי להגיע למטרה  
אנחנו חייבים  
לפעל.

# "מטרה היא חלום עם תכנית ותאריך יעד"

(הרווי מקיי- סופר)



דף אישי

שם- \_\_\_\_\_

נסו להיזכר במטרה חשובה שרציתם להגשים. מה הייתה המטרה?

---

---

האם נבנתה תכנית של פעולות?

---

אם כן נבנתה תכנית של פעולות להשגת המטרה, שחזרו את התכנית, תארו אותה.

---

---

האם נתקלתם בקשיים או מכשולים בדרך להשגת המטרה? ציינו מהם.

---

---

באילו דרכים ניסיתם להתגבר על המכשולים?

---

האם היו לכם שותפים בהגשמת המטרה? מי הם היו? (הורה, מורה, חברים, מדריך, אחר)

---

האם בסופו של דבר הצלחתם או נכשלתם? מה הייתה ההרגשה?

---

ראיון עם דמות משמעותית

# "מטרה היא חלום עם תכנית ותאריך יעד"

(הרווי מקיי- סופר)



דף אישי

שם- \_\_\_\_\_

נסו להיזכר במטרה חשובה שרציתם להגשים. מה הייתה המטרה?

---

---

האם נבנתה תכנית של פעולות?

---

אם כן נבנתה תכנית של פעולות להשגת המטרה, שחזרו את התכנית, תארו אותה.

---

---

האם נתקלתם בקשיים או מכשולים בדרך להשגת המטרה? ציינו מהם.

---

---

באילו דרכים ניסיתם להתגבר על המכשולים?

---

האם היו לכם שותפים בהגשמת המטרה? מי הם היו? (הורה, מורה, חברים, מדריך, אחר)

---

האם בסופו של דבר הצלחתם או נכשלתם? מה הייתה ההרגשה?

---

## שאלון



סה"כ נקודות	5 מאוד מתאים לי	4 בדרך כלל מתאים לי	3 לפעמים מתאים לי	2 לא כל כך מתאים לי	1 לא מתאים לי בכלל	היגדים
						1. רעיונות או משימות חדשות גורמים לי לשכוח רעיונות או משימות ישנות
						2. קרה לי שהייתי עסוק/ה בצורה מוחלטת ברעיון או דבר חדש למשך זמן קצר ואז הפסקתי להתעניין בו
						3. אני בדרך כלל קובע/ת לעצמי מטרה ומתמידה עד שמצליחה להשיגה
						4. אני קובע/ת לעצמי מטרה אבל מתייאשת מהר ועוברת למטרה אחרת
						5. אני קובע/ת מטרה ולא עושה כלום
						6. קשה לי להמשיך להתרכז ולהשקיע בפרויקטים או משימות שדורשים כמה שבועות או חודשים כדי לסיים אותם
						7. אני מתמיד/ה בדברים שאני עושה (עובד/ת קשה ומשקיע/ה)
						8. אני מסיים/מסיימת כל דבר שאני מתחילה
						9. אני מתמיד/ה בדברים שאני עושה (עובד/ת קשה ומשקיע/ה)
						10. מכשולים (עייכובים ובעיות בדרך) לא עוצרים אותי. אני מצליח/ה להתגבר על אכזבות וקשיים מהר יותר מילדים אחרים

**כמה אני נחוש.ה ?  
או  
כמה אני פועל לפי  
מטרות?**

**שאלון אישי**

איך

משיגים

מטרה?



ננסח כהלכה את המטרה



נבנה תכנית- פעולות, תאריך יעד



נבדוק את עצמנו לאורך התהליך  
ונתמודד עם אתגרים



נצליח יותר או פחות  
ונלמד על עצמנו עוד דבר חדש



# מטרה מוגדרת כהלכה - מה זה בכלל?





# האם המטרות מוגדרות כהלכה?

קראו את המטרות שלפניכם וקבעו אילו מהן מתאימות למפתח שמופיע.

## מטרה מנוסחת על דרך החיוב

בתחילת הבחינה  
הבאה אעצום עיניים  
ואנשום חמש נשימות  
עמוקות כדי להירגע

אני לא רוצה להילחץ  
כשאני מתבקש  
להציג בפני קהל

אני רוצה להיפגש  
עם חבר חדש השבוע

# האם המטרות מוגדרות כהלכה?

קראו את המטרות שלפניכם וקבעו אילו מהן מתאימות למפתח שמופיע.

## מטרה מנוסחת על דרך החיוב



לא נכון. המטרה אינה מנוסחת בחיוב.  
חשבו מה אתם כן רוצים לעשות  
כשאתם צריכים להציג בפני קהל.



# האם המטרות מוגדרות כהלכה?

## מטרה בהישג יד

אני רוצה שכולם  
ירצו להיות חברים  
שלי

אני רוצה לזכות  
בלוטו

אני רוצה לחסוך  
כסף במשך חודש  
ולקנות לי סקייטבורד

# האם המטרות מוגדרות כהלכה?

## מטרה בהישג יד



לא נכון. המטרה אינה בהישג יד. ההחלטה אם להיות חברים שלנו היא של הילדים בכיתה ולא שלנו. כדי להגדיר את המטרה טוב יותר, כדאי לבדוק מה אנחנו יכולים לעשות כדי להרחיב את מעגל החברים שלנו.

לא נכון. המטרה אינה בהישג יד, אלא תלויה במזל. כדי להגדיר את המטרה טוב יותר, כדאי לבדוק מה אנחנו יכולים לעשות כדי להתעשר.

המטרה -



# האם המטרות מוגדרות כהלכה?

## ניסוח מפורט ומדיד

אני רוצה לחסוך  
כסף במשך חודש  
ולקנות לי סקייטבורד  
חדש

בשבוע הקרוב אני  
רוצה להיפגש פעמיים  
בשבוע עם חברה אחר  
הצוהריים

אני רוצה להיות  
מקובל

# האם המטרות מוגדרות כהלכה?

## ניסוח מפורט ומדיד



לא נכון. המטרה אינה מנוסחת  
באופן מפורט ומדיד.  
כדאי להגדיר ולפרט מה זה אומר  
להיות מקובל, למשל:  
שיהיו לי שלושה חברים טובים.

המטרה -



# האם המטרות מוגדרות כהלכה?

## ניסוח מוחשי ומעשי

בשבוע הקרוב אני  
רוצה להיפגש פעמיים  
בשבוע עם חברה  
אחר הצוהריים

אני רוצה להיות  
הכי טובה בקבוצת  
הכדורסל

אני רוצה לזכות  
במקום ראשון בתחרות  
מדעים



# האם המטרות מוגדרות כהלכה?

## ניסוח מוחשי ומעשי



לא נכון. המטרה אינה מנוסחת באופן מוחשי ומעשי. כדאי להגדיר ולפרט את הפעולות שצריך לעשות כדי להיות טובה בכדורסל. למשל, ללכת לכל האימונים, להתאמן לבד ועוד... כך גם נוכל לדעת מה עלינו לעשות כדי להשיג את המטרה.

לא נכון. המטרה אינה מנוסחת באופן מוחשי ומעשי. כדאי להגדיר ולפרט את הפעולות שצריך לעשות כדי לזכות במקום הראשון. למשל - ללכת שלוש פעמים בשבוע לשיעורי פיזיקה וכימיה. כך גם נוכל לדעת מה עלינו לעשות כדי להשיג את המטרה.

המטרה -



## מטרה מלהיבה!

נכון, יש דברים שעושים כי - מה לעשות? חייבים....  
אבל כדאי לבחור מטרה שגם תלהיב אותנו,  
מטרה שחשוב לנו להשיג אותה!  
אם המטרה תעורר בנו התלהבות,  
גם הצעדים להשגתה יהיו מהנים  
יותר עבורנו.

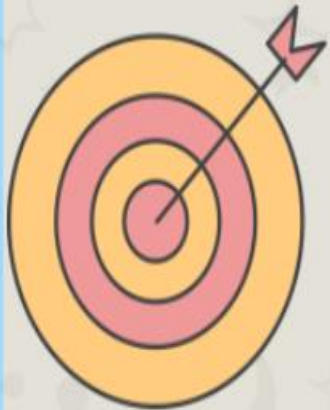


## יש מטרות רחוקות ויש מטרות קרובות

מטרות רחוקות דורשות יותר צעדים כדי להשיג אותן.

מינו את המטרות הבאות למטרות קרובות ורחוקות:

### מטרות רחוקות



**מטרות רחוקות**  
מטרות לטווח ארוך.  
מטרות שיעבור הרבה  
זמן עד להשגתן,  
כשבדרך יכולים להיות  
מכשולים, עליהם יש  
להתגבר.

### מטרות קרובות



**מטרות קרובות**  
מטרות שניתן להשיגן  
תוך זמן קצר, מינימום  
מכשולים.

**תחומים בהם  
נשיג מטרות:**

**משפחתי  
אישי – רגשי  
תחביבים וחוגים  
חברתי  
לימודי**

# בדרך להגשמת מטרות

בניית תכנית ממוקדת מטרה

פעולות אפשריות להשגת המטרה

יִתְקַשְׂרוּ לְתַלְמִיד או לְתַלְמִידָה חוֹלִים

יִצְטָרְפוּ לְמִשְׁחָקִים בַּהֶפְסְקוֹת

יִזְמִינוּ חֲבֵרִים הַבֵּיתָה

יִשְׁבוּ בַּכֶּתֶה לִיד יֶלֶד או יֶלְדָה שֶׁהֵם לֹא מְכִירִים

יִגִּיעוּ לְמַפְגָּשִׁים כְּתֵתִיִּים

יִצְטָרְפוּ לְחוּג חֲדָשׁ

הַמְטָרָה:

לְהַכִּיר חֲבֵרִים חֲדָשִׁים



עוד רעיונות?

פעולות אפשריות להשגת המטרה

יבקשו עזרה מהורה או מורה

יגיעו בזמן לשעור

ינסו לפתור תרגילים

יארגנו מחברות וספרים לקראת השעור

ינסו להשתתף בשעור

יקשיבו בשעור

יקראו יותר ספרים



עוד רעיונות?

