



מחשבות של בוקר

מחברת רפלקציה וכתובה אישית לחטיבת הביניים

מרחב אישי ושקט של 10 דקות בפתח כל יום
להתבוננות פנימית, זיהוי חוזקות, מיקוד ופיתוח חוסן רגשי.

שם התלמיד/ה:

.....

כיתה:

.....

בית ספר:

.....

שנת לימודים:

.....



איך משתמשים במחברת זו?

למה להקדיש 10 דקות כתיבה בבוקר?

פתיחת יום הלימודים בכתיבה רפלקטיבית מאפשרת לנו להאט את הקצב, לשחרר מחשבות טורדניות, להתמקד בחוזקות שלנו ולייצר בהירות מנטלית ורגשית לקראת המשך היום.

מבנה העמוד היומי:

1. **מדד בוקר ומצב רוח:** סימון מהיר של ההרגשה האישית ומילת תיאור לבוקר זה.
2. **3 שאלות עומק רפלקטיביות:** הזמנה לכתיבה כנה ומעמיקה. אין תשובה "נכונה" - רק המחשבות והתובנות האותנטיות שלכם.
3. **מיקרו-יעד וכוונה יומית:** הגדרת צעד קטן וישים שתמצו לקדם היום בלמידה, ביחסים או בהרגשה.
4. **נקודת למחשבה:** משפט השראה מעצים לקחת איתכם לדרך.

חופש ובחירה

העמודים במחברת אינם ממוספרים לפי ימים קבועים - תוכלו לפתוח בכל בוקר את העמוד שהכי מדבר אליכם או מתאים להרגשה שלכם. המחברת היא מרחב אישי ופרטי.



תאריך: _____

נושא מנחה: מודעות עצמית וחוזקות אישיות

להכיר את עצמי בבוקר

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. מהו הדבר שאני הכי אוהב/ת בעצמי, באופי שלי או בדרך שבה אני מתמודד/ת עם דברים?

3. איזה כוח או כישרון ייחודי יש לי שאחרים בכיתה או בבית יכולים להיעזר בו היום?

4. מה משהו אחד שגיליתי על עצמי בתקופה האחרונה והפתיע אותי לטובה?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"הכוח הגדול ביותר שלך הוא פשוט להיות מי שאת/ה."



תאריך: _____

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. אילו פעילויות, אנשים או מחשבות ממלאים אותי באנרגיה חיובית ומחזקים אותי?

3. מה גורם לי לפעמים להרגיש עומס או עייפות, ואיך אוכל להקל על עצמי היום במהלך הלימודים?

4. איך אני יכול/ה לשמור על גבולות בריאים ושקט פנימי בתוך יום עמוס?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"כשאנחנו מטפלים בעצמנו, יש לנו הרבה יותר מה לתת לעולם."



תאריך: _____

נושא מנחה: מודעות עצמית וחזקת אישיות נקודות האור וההישגים שלי

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. מהו הישג אישי, חברתי או לימודי מהזמן האחרון שאני באמת גאה בו?

3. איזה מאמץ, התמדה או אומץ השקעתי מאחורי הקלעים כדי להגיע להישג הזה?

4. איך אוכל להשתמש בניסיון וההצלחה הזו כשאפגוש את האתגר הבא שלי?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"הצלחה היא אוסף של מאמצים קטנים שנעשים יום אחר יום."



תאריך: _____

נושא מנחה: מודעות עצמית וחוזקות אישיות הקול הפנימי והדיבור העצמי

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. כשאני נתקל/ת במכשול או בקושי, מה הקול הפנימי שלי נוהג לומר לי בדרך כלל?

3. איזה משפט מעצים, מעודד וסבלני יותר אוכל להגיד לעצמי במקום הקול הביקורתי?

4. איך הדיבור העצמי המעודד יכול לשנות את ההרגשה והתפקוד שלי ביום הקרוב?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"המילים שאנחנו אומרים לעצמנו בונות את המציאות וההרגשה שלנו."



תאריך: _____

נושא מנחה: מודעות עצמית וחוזקות אישיות סיכום ומבט על החוזקות שלי

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. איזה כוח אישי בלט אצלי במיוחד במהלך הימים האחרונים?

3. באיזה רגע לאחרונה הרגשתי הכי מחובר/ת לעצמי, למטרות שלי ולחוזקות שלי?

4. אילו חוזקות נוספות הייתי רוצה להמשיך ולפתח אצלי בתקופה הקרובה?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"כל יום הוא הזדמנות חדשה לגלות בעצמנו עוצמות שלא הכרנו."



תאריך: _____

נושא מנחה: קשרים, חברות ותקשורת חברות אמת ומשמעותית

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. מהם 3 המאפיינים או האישיות שהופכים מישהו לחבר/ה באמת קרוב/ה בעיניי?

3. איזו איכות חברית קשובה וטובה הייתי רוצה להביא איתי היום לכיתה ולחברים?

4. מה עוזר לי לחזק קשרים חברתיים שחשובים לי ולשמור עליהם לאורך זמן?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"חבר טוב הוא כמו עוגן ברגעים של סערה וכמו אור ביום מעונן."



תאריך: _____

נושא מנחה: קשרים, חברות ותקשורת הקשבה עמוקה ואמפתיה

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. מתי בפעם האחרונה הרגשתי שמישהו באמת הקשיב לי, הבין אותי ולא שפט אותי?

3. איך אוכל להעניק את ההרגשה הטובה הזו למישהו אחר בסביבתי היום?

4. מה מאתגר אותי לפעמים בהקשבה אמיתית, ואיך אוכל להשתפר בכך?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"להקשיב מכל הלב זו אחת המתנות הכי עמוקות שנוכל לתת לאדם אחר."



תאריך: _____

נושא מנחה: קשרים, חברות ותקשורת עבודת צוות ושיתוף פעולה

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. מה מאתגר אותי לפעמים כשאני עובד/ת בקבוצה, בזוג או בפרויקט משותף?

3. מהי התרומה הייחודית שלי לעבודת צוות, ומה עוזר לי לשתף פעולה בצורה חיובית?

4. איך אוכל להקשיב לדעות שונות משלי וללמוד מהן מבלי לבטל אותן?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"כשאנחנו משלבים כוחות, אנחנו מגיעים לתוצאות הרבה יותר מרשימות."



תאריך: _____

נושא מנחה: קשרים, חברות ותקשורת

מילים שבונות ומחזקות

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. איזו מילה טובה, מכל הלב, שמישהו אמר לי השבוע שימחה אותי ואיפסה אותי?

3. איזו מילה טובה, פרגון או הערכה כנה אוכל לומר היום למישהו בסביבתי?

4. איך מילים חיוביות משפיעות על האווירה בכיתה ועל ההרגשה האישית של כולנו?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"מילה טובה אחת ויחידה יכולה להאיר יום שלם עבור אדם אחר."



תאריך: _____

נושא מנחה: קשרים, חברות ותקשורת דיאלוג ופתרון קונפליקטים

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. איך אני מגיב/ה בדרך כלל כשנוצר אי הסכמה או ויכוח עם חבר/ה?

3. איזה כלי או גישה יכולים לעזור לי לפתור אי הבנות בדרך רגועה ומכבדת?

4. מה עוזר לי למחול, לסלוח או להמשיך הלאה כשדברים לא הסתדרו באופן מושלם?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"שלום ויחסים טובים נבנים מתוך נכונות להקשיב ולהבין את האחר."



תאריך: _____

נושא מנחה: חוסן, גמישות ומורכבות התמודדות עם תסכול ולחץ

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. כשדברים לא הולכים לפי התכנית שלי, איך הגוף, המחשבה והרגש שלי מגיבים?

3. מהו הדבר הראשון שעוזר לי להירגע, לקחת אוויר ולחזור לריכוז ברגעים כאלה?

4. אילו משאבים או אנשים בסביבתי יכולים לתמוך בי כשאני מרגיש/ה עומס?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"אתה לא יכול לשלוט ברוח, אבל אתה בהחלט יכול לכוון את המפרשים."



תאריך: _____

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. חשוב על טעות קטנה או שיעור קשה מהזמן האחרון. מה למדת ממנו לעתיד?

3. למה לדעתך טעויות הן חלק טבעי, הכרחי וחשוב מכל תהליך למידה והתפתחות?

4. איך אוכל להסתכל על טעות בסלחנות ובחמלה עצמית במקום בשיפוטיות?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"טעות היא לא כישלון – היא השלב הראשון והחיוני בדרך להצלחה."



תאריך: _____

נושא מנחה: חוסן, גמישות ומורכבות גמישות מחשביתית וסתגלנות

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. מתי קשה לי במיוחד לשנות את דעתי או להסתגל לשינוי בלתי מתוכנן בל"ז?

3. איזה משפט מחשבתי או גישה יכולים לעזור לי להיות גמיש/ה יותר היום?

4. איך הסתגלות מהירה לשינויים יכולה להפוך יום מתוח ליום מוצלח ומעניין?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"העץ הגמיש שיוודע להתכופף ברוח הוא זה ששורד את הסערה."



תאריך: _____

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. מהו דבר אחד שמפחיד, מביך או מאתגר אותי לנסות, אבל הייתי מאוד רוצה להעיז?

3. מה הצעד הקטן, הבטוח והראשון שאוכל לעשות כבר היום לכיוון המטרה הזו?

4. איך ארגיש לאחר שאעז לעשות משהו חדש שחששתי ממנו בהתחלה?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"כל הדברים המופלאים והמשמעותיים מחכים לך מעבר לאזור הנוחות."



תאריך: _____

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. איזה אתגר או מורכבות הצלחת לעבור בתקופה האחרונה, ומה זה לימד אותך?

3. מה גילית על היכולת הפנימית שלך להתמודד, להתאושש ולהמשיך קדימה?

4. איזה מסר של חיזוק היית רוצה להשאיר לעצמך לימים פחות פשוטים?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"חוסן הוא לא היעדר קושי, אלא היכולת לקום מחדש בכל פעם בעוצמה."



תאריך: _____

נושא מנחה: הודיה, פרספקטיבה ומבט קדימה

הדברים הקטנים והטובים

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. מהם 3 דברים קטנים שקרו לאחרונה וגרמו לך לחייך, לשמחה או להרגשת רווחה?

3. למה לדעתך חשוב לעצור ולשים לב לפרטים הקטנים והחיוביים בשגרת היום-יום?

4. איך צומחת התחושה בלב כשאנחנו בוחרים להתמקד במה שיש ולא במה שחסר?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"כשאנחנו מודים על מה שיש, היש הופך להרבה יותר עשיר ומשמעותי."



תאריך: _____

נושא מנחה: הודיה, פרספקטיבה ומבט קדימה

מעבר למה שמובן מאליו

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. אילו דברים טובים, יציבים וטבעיים בחייך אתה/את לוקח/ת לפעמים כמובן מאליו?

3. איך אוכל להביע הערכה, הודיה או מילה טובה על הדברים האלה כבר היום?

4. מה משתנה בהרגשה הפנימית שלנו כשאנחנו מפסיקים לקחת דברים כמובן מאליו?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"הודיה אמיתית הופכת את מה שיש לנו כבר עכשיו למספיק ומדויק."



תאריך: _____

נושא מנחה: הודיה, פרספקטיבה ומבט קדימה

מקורות של שקט והשראה

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. איפה, באיזו פעילות או במחצית מי אתה/את מרגיש/ה הכי רגוע/ה, בטוח/ה ועצמך?

3. איך אוכל ליצור לעצמי רגע קטן של שקט פנימי ונשימה במהלך יום הלימודים עמוס?

4. מה מביא לי השראה וממלא אותי ברצון ליצור, לפעול וללמוד משהו חדש?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"השקט הפנימי הוא האי הבטוח והשקט שלנו בתוך ים הסערות של החיים."



תאריך: _____

נושא מנחה: הודיה, פרספקטיבה ומבט קדימה

הסתכלות קדימה בתקווה

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. איזה דבר חיובי, פרויקט או אירוע אחד אתה/את מצפה לו בתקופה הקרובה?

3. איזו הרגשה, כוונה או אמונה היית רוצה לקחת איתך להמשך הדרך?

4. איזה צעד קטן אוכל לעשות היום כדי לקדם את התקווה והמטרות שלי?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"העתיד שייך לאלה שמאמינים ביופי ובערך של החלומות שלהם."



תאריך: _____

נושא מנחה: הודיה, פרספקטיבה ומבט קדימה

מכתב קצר ותובנה לעצמי

1. מדד הבוקר שלי: איך אני נכנס/ת היום לכיתה?



מילת התיאור שלי לבוקר הזה:

2. אם היית יכול/ה לתת לעצמך טיפ או עצה עמוקה וטובה להמשך, מה היית כותב/ת?

3. מהו האיחול הכי חשוב וכנה שיש לך עבור עצמך לתקופה הקרובה?

4. איך היית רוצה לזכור את התקופה הזו בעתיד, ומה היית רוצה ללמוד ממנה?

🎯 המיקרו-יעד והכוונה שלי להיום (צעד קטן וישים ליום הלימודים):

💡 נקודה למחשבה:

"סמוך על התהליך, על הדרך ועל העוצמה שקיימת בכך בכל יום מחדש."



תאריך: _____

תכנון שבועי: כוונות וסדרי עדיפויות

מפה שבועית לריכוז, איזון ומיקוד אישי

1. מהי המטרה המרכזית או הכוונה המובילה שלי לשבוע הקרוב?

2. מהם 3 הדברים החשובים ביותר שארצה להקדיש להם זמן ותשומת לב השבוע?

3. איזה אתגר צפוי לי השבוע, ואיך אני מתכנן/ת להיערך לקראתו ברוע?

נקודה למחשבה: 💡

"תכנון נכון ומיקוד בכוונה עוזרים לנו לנווט את השבוע בביטחון ובשקט."



תאריך: _____

רפלקציה לסיכום השבוע: תובנות וגדילה

עוזרים להתבונן, להעריך וללמוד מהימים שחלפו

1. מהם 3 רגעים משמעותיים, משמחים או מוצלחים שחוויתי במהלך השבוע החולף?

2. עם איזה קושי או אתגר התמודדתי השבוע, ומה למדתי על עצמי מהדרך?

3. למי בסביבתי (חבר, מורה, בן משפחה) מגיעה ממני תודה השבוע ולמה?

נקודה למחשבה: 💡

"העצירה לסיכום ולמידה היא המפתח האמיתי לצמיחה והתפתחות אישית."



תאריך: _____

מרחב חופשי: רעיונות, מחשבות וסקיצות

מקום למחשבות חופשיות, שרבוטים, חלומות ורעיונות חדשים

1. רעיון, חלום או פרויקט שבא לי לפתח או ליצור בתקופה הקרובה:

2. מחשבות, תובנות או שאלות שעולות בי הבוקר ורוצות לקבל מקום על הנייר:

3. מילים, ציטוטים או משפטים שמשפיעים עליי לטובה לאחרונה:

נקודה למחשבה: 💡

"כל יצירה גדולה מתחילה במחשבה חופשית ובסקיצה קטנה על הנייר."