כוח להמשיך – מה מחזק אותי כשקשה

שם: _____ כיתה: _____

1 אחרי הסיפור

מה עזר לעידו להמשיך? כתבו שלושה דברים.

_____

_____

2 ארבעה מקורות כוח שלי

בכל עיגול כתבו לפחות דבר אחד שמחזק אתכם. אין תשובות נכונות או לא נכונות.

אנשים

מי עוזר לי?

גוף

מה מרגיע אותי?

מחשבות

מה אני אומר/ת לעצמי?

משמעות

מה נותן לי סיבה?

3 לשיתוף בזוג

מקור כוח אחד שאני מוכן/ה לספר עליו:

_____

_____

4 לתלמידי ותלמידות י'–י"ב

איזה כוח גיליתם בעצמכם בתקופה קשה? (רק אם נוח לכם)

_____

יצרה: רוית ראש בן ישי · © 2026 כל הזכויות שמורות

מכתב תודה וחיזוק

מבנה המכתב

1. פתיחה – שם פרטי וכיתה · **2. תודה** – על מה אני מודה · **3. חיזוק** – מילים של כוח ותקווה · **4. סיום** – משהו קטן ממני וברכה

אנחנו איתך | צעד אחר צעד | אנחנו גאים בך | תודה מכל הלב | מחזיקים לך אצבעות | מאחלים החלמה | חושבים עליך

כדאי להימנע: שאלות על הפציעה, רחמים, הבטחות, פרטים אישיים (כתובת, טלפון, שם משפחה) ופוליטיקה.

שלום לך,

באהבה, _____ כיתה _____

יצרה: רוית ראש בן ישי · © 2026 כל הזכויות שמורות

קיר החוסן – לבנים לגזירה

גזרו את הלבנה, כתבו עליה משפט אחד: **מה נותן לי כוח להמשיך** או **מילה שאני שולח/ת לחיזוק** – והדביקו על קיר החוסן הכיתתי.

מה נותן לי כוח להמשיך / מילת חיזוק:	מה נותן לי כוח להמשיך / מילת חיזוק:	מה נותן לי כוח להמשיך / מילת חיזוק:
מה נותן לי כוח להמשיך / מילת חיזוק:	מה נותן לי כוח להמשיך / מילת חיזוק:	מה נותן לי כוח להמשיך / מילת חיזוק:
מה נותן לי כוח להמשיך / מילת חיזוק:	מה נותן לי כוח להמשיך / מילת חיזוק:	מה נותן לי כוח להמשיך / מילת חיזוק:
מה נותן לי כוח להמשיך / מילת חיזוק:	מה נותן לי כוח להמשיך / מילת חיזוק:	מה נותן לי כוח להמשיך / מילת חיזוק:

כרטיס יציאה

משפט אחד שאני לוקח/ת איתי מהשיעור:

יצרה: רוית ראש בן ישי · © 2026 כל הזכויות שמורות