



מוטיבציה או בעברית הנעה, היא הכוח הדוחף אותנו לביצוע מעשה. המוטיבציה היא הנכונות והרצון לפעול ולהתאמץ בכדי להשיג משהו. אנשים בעלי מוטיבציה הם אנשים שמכוונים להשגת המטרה ולא מרפים ממנה.

אין ספק שמוטיבציה היא אחד התנאים החשובים להשגת המטרות שלנו בחיים. בעזרת פעילות זו ובעזרת פעילויות נוספות בנושא זה, נוכל לבחון יחד עם החניכים כיצד אפשר לחזק ולהעלות את המוטיבציה, לעודד הצבת מטרות ולהצליח להגשים אותן.

צידה לדרך של הצלחה

בפעילות זו החניכים יעברו בין תחנות שונות ויאספו לעצמם פריטים שונים אשר יהוו בעבורם השראה להצלחה. הפריטים שאספו ישארו עימם ויזכירו להם במהלך הדרך מהם הכלים והמשאבים בהם יוכלו להיעזר.

איסוף פריטים לחיזוק המוטיבציה

שלב א': במליאה

כל משתתף מקבל **דף הצלחות** (בנספח) וממלא אותו. מומלץ לעבור בין המשתתפים ולעזור להם במילוי הדף. חשוב להדגיש שכל הישג, גם הקטן ביותר הוא הצלחה!

שלב ב':

כל משתתף מקבל מעטפה/ שקית נייר/ צנצנת שקופה. משמיעים מוזיקת רקע נעימה והמשתתפים עוברים בין התחנות ואוספים לעצמם את הפריטים שמעוררים בהם השראה או את הפריטים שמעודדים אצלם את המוטיבציה.

תחנה מס' 1: תכונות

תחנה מס' 2: משפטי מוטיבציה

תחנה מס' 3: תמונות השראה

תחנה מס' 4: ערכים שיובילו אותי בדרך

תחנה מס' 5: שיר לדרך

מה היו הצעדים/הפעולות
בהן נקטתי?



הישגים והצלחות
שלי מהעבר



מי עזר לי להצליח?
משפחה, חברים, אנשים שגשגו...



מה עזר לי להצליח?
תכונות, חוזקות, כישורים...



DREAM
BIG!



משקיען

מלהיב

מנומס

**מכבד את
הזולת**

מתמיד

**יודע לקבל
החלטות**

יפה תואר

חכם

**מקובל על
כולם**

**יודע
להקשיב**

**מהווה
דוגמא**

**בעל
ערכים**

שאפתן

מאורגן

מסודר

**בעל כושר
שכנוע**

**ותרן,
פשרן**

**בעל חוש
הומור**

בעל בטחון

אחראי

חרוץ

נדיב

טוב לב

חברותי

מלא חיים

יצירתי

סבלן

יוזם

רגוע, שליו

ענייני

**מתייחס בכבוד
למבוגרים**

מתנדב

**מלא שמחת
חיים**

**עוזר
לחברים**

נחמד

סמכותי

**בעל יכולת
שיפוט**

ספורטאי

זריז

**בעל כושר
התמדה**

בעל דמיון

מנהיג

מאיר פנים

חושב מהר

**בעל מטרות
ועקרונות**

**עוזר בנימוס
לחברים**

**עוזר
לחברים**

חביב

**מדרבן,
מניע**

**מיישב חילוקי
דעות**

חייכן

יסודי

רציני

סמכותי

משכיל

אופטימי

עצמאי

מחושב

כריזמטי

חזק





אנחנו לא יכולים לבחור
את הסיטואציה,
אבל אנחנו יכולים לבחור
כיצד להתמודד איתה.

© אהבנו

אולי לא כל
יום הוא יום
טוב, אבל...
בכל יום יש
משהו טוב!



זוכרים את הבחור ההוא
שיתר?

אף אחד לא זוכר אותו.



לא קיים אדם שטוב לו בהכל,
קיים אדם שרואה את הטוב בהכל!

דף: מוסר, דרך ארץ ובין אדם לחברו



לא משנה כמה טעויות
תעשה או כמה לאט
תתקדם, אתה עדיין
מקדים את כל מי
שבכלל לא ניסה.



"הדרך למטרה לא תמיד תהיה קלה,
אבל היא תמיד תהיה שווה את המאמץ"

@משפטי מוטיבציה

"כוון לירח, אפילו אם תחטיא,
אתה תנחת בין הכוכבים"

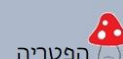
לס בראון



הפטריה

"אני מאמין גדול במזל,
ככל שאני עובד קשה יותר,
ככה יש לי יותר ממנו"

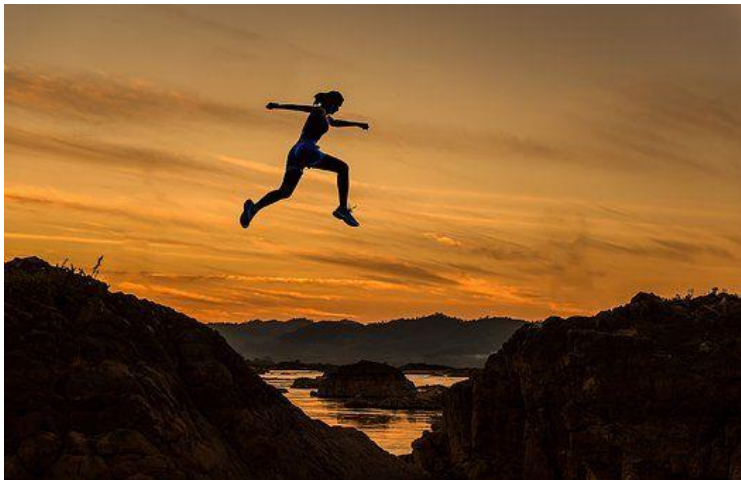
תומאס ג'פרסון



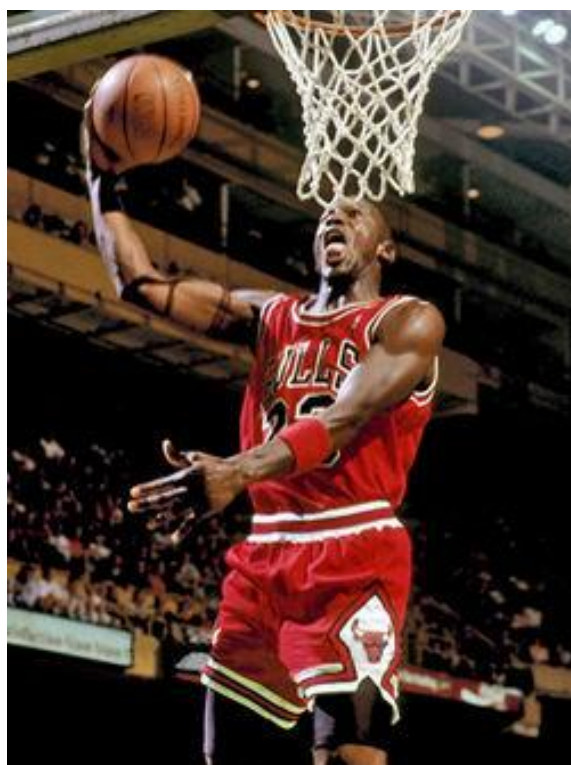
הפטריה



תחנה מס' 3: תמונות השראה







עצמאות

חברות

אמונה

יוזמה

חריצות

מחויבות

פתיחות

יושר

התמדה

**דבקות
במטרה**

שאפתנות

השגיות

**קיום
הבטחות**

סבלנות

אומץ

נאמנות

חופש

שייכות

אחריות

ויתור

עבודה

**מימוש
עצמי**

נחישות

עקביות

**מעורבות
חברתית**

**שיתוף
פעולה**

**קבלת
השונה**

**ערבות
הדדית**

כבוד

**עזרה
לזולת**

אכפתיות

מסירות

מנהיגות

הגינות

מצוינות

רגישות

אהבה

שמחה

תחנה מס' 5: שיר לדרך

ארים ראשי - שי גבסו

הולך אני כעת במשעול ההווה
כילד ההולך לו לאיבוד
כפות ידי הן מושטות
מבקשות את העזרה להמשיך איתך את המסע
ובצדדים הפרחים כאילו איבדו את זהותם
מחפשים עוד קרן אור שתעזור
עוד לגימה קטנה של מים ממעיני החוכמה
תביא להם את התקווה

ארים ראשי, אשא עיני אל ההרים במרחקים
וקולי ישמע כזעקה, כתפילת האדם
וליבי יקרא מאין יבוא עזרי

עובר אני כעת בין נופים חדשים
הצעדים הם נעשים כה איטיים
מה יש שם שאין פה שאל אותי עובר
מה בלב אתה שומר
קשיש העיר כשעל גבו מונח כל עברו
מביט סביב ומחפש את עולמו
כשההווה כל כך קשה
לא אומר דבר, ארים ראשי אל המחר
ארים ראשי...

יוצא לאור - אהוד בנאי

השביל הזה מתחיל כאן
בין סניף בנק למעין
לא סלול, לא תמיד מסומן
השביל הזה מתחיל כאן.

חוצה את העיר
עולה על ההר
ממשיך על הים
ממשיך גם מחר
חותך באויר, בין הבתים
יוצא אל האור, אל חיים חדשים.

לך עליו, עלה עליו עכשיו
לך עליו, עלה עליו עכשיו
מלאכי ציפורים מעליך
מלווים את צעדיך
מרחוק נדלק אור
אל תסטה כדי שתוכל לחזור.

השיר הזה מתחיל כאן
כחול על הדף הלבן
לא גמור, לא תמיד מכוון
השיר הזה מתחיל כאן..

תם ולא נשלם - עילי בוטנר וילדי החוץ

תם ולא נשלם
נחתם עוד פרק בעולם
אני אמצא לי אור קטן
אני אמצא תקווה קטנה באפלה שבחיי
לו רק יכולתי
אז אולי לשים את כל הכעסים,
את כל הפחד, השקרים שבחיי

תם ולא נשלם
תמיד אהיה אותו אדם
המחפש כמו כולם
להיות עוד משהו בעולם
המנוכר והפוגע,
זה שרואה זה ששומע,
המציאות העגומה כמו אהבה שנעלמה...

אז אני בורח ונוסע אלייך ...
אז אני בורח ונוסע אלייך ...

אז אני בורח ונוסע אלייך
וכל חלום הוא כמו ניצוץ בעינייך
אני נוסע ויודע -
אין מקום אחר.
וכמו אחד שמנסה,
להיות עוד משהו בעולם הזה...
משהו בעולם הזה...

שיר תקווה - שמעון בוסקילה ושירי מימון

היום הזה הוא התחלה
בדף חדש אתה נוגע
ביום הזה תישא תפילה
תדע שיש מי ששומע
אל תוותר מיד
ויש לך מרחק ללכת
אל תוותר מיד
אם לא עכשיו אולי עוד שנה

עולם מוזר
כולו שלך
כשהתקווה בלב בוערת
יש בדידות
יש כאב
והתקווה איתך נשארת
אל תאבד אותה
תשמור עליה
ומה יהיה מחר
אין איש יודע

היום הזה הוא התחלה
תחשוב אתה יכול אחרת
והתשובה לשאלה
בתוכך היא מסתתרת
אל תפחד עכשיו
כי לא אבדה לך הדרך
אל תפחד עכשיו
...אם לא היום אולי עוד שנה

היום הזה אתה ראשון
בעצמך אתה בחרת
ביום הזה הניצחון
בעצם זה שלא נשברת
אל תתייאש עכשיו
האמונה אותך שומרת
אל תתייאש עכשיו
גם אם חלפה עברה עוד שנה

עולם מוזר ...

עלה קטן שלי – ישי לפידות

אני הוא עץ מאוד זקן ושבע ימים
ראיתי כבר רוחות עזות ורעמים
אתה עלה קטן מתנועע
בטוח בעצמו, הכל יודע
קח איתך צידה לדרך, את נסיוני
אל תזלזל, אולי זה כל מה שיש לי
כי יש ימים יפים הכל פורח
ויש שעות קשות הכל בורח
תחזיק חזק עלה קטן שלי...

תחזיק חזק עלה קטן שלי
כי לא תמיד הכל בחוץ בהיר
ורוח סער וסופה קרה
תזכור ותתחזק אני איתך!
תחזיק חזק עלה קטן שלי.

ולא תמיד הכל נכון הכל מובן
חיים זה לא שיעור חשבון זה גם מבחן
עכשיו עלה קטן הכל רגוע
אך מרחוק אולי ענן מגיע
קח איתך צידה לדרך את ברכתי
חצי הכוס היא מלאה תזכור תמיד
וכשהשמש אל הים שוקעת
אל תדאג מחר היא שוב זורחת!

תמיד חלמתי – אליעד נחום

עם השמש החמה שמרגישה קרוב
אני יושב ומנגן וזה עושה לי טוב
כל העולם עוצר, סוף סוף
אני נושם אני קיים אני מתחיל לחיות
מגשים את כל מה שתמיד רציתי להיות
והעולם בוער, בלהבות

תמיד חלמתי שתהיה לי סיבה לשמוח
גם אם לפעמים קשה אם תתן לי כוח
לשתות את החיים כמו יין, לא לוותר עדיין
תמיד חלמתי שתהיה לי סיבה לזרוח
החופש נגע בי, זו הרגשה שלא הכרתי
בדרך שכחתי, ליהנות

עם הרוח הקרה שמתחילה לנשוב
לכל כיוון שהיא תיקח אותי מבלי לחשוב
והעולם אחר סוף סוף
צבעים על הירח אני שט איתו
שלם עם הגורל אני בוטח בו
והעולם זוהר, איזה נוף

תמיד חלמתי...

לבחור נכון – אמיר דדון

בסוף הכול מתנקז אליי
עניין של זוויות
אני לא מבין רמזים אולי
צבעים ואותיות

מבט חטוף אל עצמי ודי
רק לא להסתכל
מה שבפנים כבר בפנים מדי
קוראים לזה הרגל

מתי אלמד לבחור נכון
להאמין, לראות שטוב
בלי להביט שוב לאחור
לבחור נכון

אותו הקול מדבר אליי
פוגש בי בלילות
הולך מבלי להבין לאן
האם אדע לחזור...

מבט חטוף מסביב ודי
יותר כבר לא אפול
יש ילד שמסתכל עליי
קוראים לזה לגדול

מתי אלמד לבחור נכון
להאמין, לראות שטוב
בלי להביט שוב לאחור

בסוף הכול מתחבר אליי
עניין של חלומות
אם אתעורר בדיוק בזמן
אולי אוכל לזכור

אומרים יש מי ששומר עליי
נותן לי את הכוחות
עוד לא מצאתי תשובה אבל
קוראים לזה לחיות

לראות את האור – אפרת גוש

אומרים השמיים כחולים מעלינו
מלאים באורות
אולי יום אחד אוכל גם אני
לראות, לראות...

ולרגע יכולתי לשמוע
עלים מלמדים שירתם
ורציתי לעלות גבוה
לפרוח איתם

ולרגע יכולתי לברוח
כנוצה על כנפה של ציפור
והצלחתי לעלות גבוה
לראות את האור
לראות את האור

הכרתי טיפותיו של הגשם
נקוות בתוכי, יורדות מתחתי
והרוח קרה ונואשת
הקפיאה אותי, הכבידה עלי

ולרגע יכולתי לנגוע
בקצה הכאב האפור
ורציתי לעלות גבוה
לראות את האור
לראות את האור...

משהו חדש מתחיל - דני רובס

משהו מתחיל מתגלגל ברחובות
משהו אחר יורד במדרגות
משהו קורה, תופס לו בזנב
משהו חדש מתחיל אצלי עכשיו
מישהו מוכר עומד ומסתכל
אמצע הרחוב ומישהו אוכל
כמה רעשים הופכים כבר למקצב
משהו חדש מתחיל אצלי עכשיו
דברים קורים תמיד בזמן נכון
באים הולכים בין ההמון
את עיניי תראי, ומגע מקרי בי
ניסים קורים, הכול עוד אפשרי
האם פתאום את תעברי?
ערב שוב יורד לעיר העסוקה
חושך מתגנב, מונית שם מחכה
חתול רחוב קטן גווע ברעב
משהו חדש מתחיל אצלי עכשיו
ריח מתוקים מציץ מהחלון
שם במרחקים עולה כבר אור ראשון
קטע של רחוב כורע מתחתיו
משהו חדש מתחיל אצלי עכשיו
דברים קורים תמיד בזמן נכון...

מה שהלב בחר - קובי אפללו

את לי החסד ואת לי בית
ואת שוכנת בליבי
את לי השקט איתך זה שניים
ואת יושבת בקרבי
מכל הלבטים, בכל השינויים אני נשאר איתך
בכל הניגונים, בכל הכיוונים אני נשאר שלך
כי את, מה שהלב שלי בחר
אחרי כל מה שהוא עבר, את
כן את. מה שהלב שלי בחר
ואל חיקך תמיד חזר, את.
קרוב אלייך לרגשותייך
ואיתך זה אמיתי
אנא סלחי לי אם לא אמרתי
את בחדרי אהבתי
את מיוחדת אני יודע
וזה הסוד שמחבר
ובלעדייך בלי מילותייך
אני נווד אני חסר
מכל הלבטים...

לב חופשי - מוקי

לב חופשי,
היום הלב שלי חופשי,
אין כבלים
ואין עוד דאגות.
הוא נקי משקרים
וחף מגעגוע,
עירום.
לב חופשי
כמו הרוח.
ואחרי שנשרף,
ואחרי שנגמר כבר
משתחרר ונמלט
לעוד פעם אחת.
ואור גדול עולה מתוך החושך,
מתגלה. מתגלה
הלילה יימלט מפני הבוקר
העולה. העולה
אור גדול עולה מתוך החושך,
מתגלה.
הלילה יימלט מפני הבוקר
העולה. העולה
עכשיו את רחוקה ממני,
אבל זה לא כואב.
כי כמו שהגעת ככה גם הלכת
את, ששברת לי את הלב.
לב חופשי,
היום הלב שלי חופשי,
בלי תוכניות
ובלי הבטחות.

מחוזקים לעולם - אברהם טל

המילים מרגיעות
והרגש עוד סתום
כל מילה במקום
והלב נשאר אטום
והימים כל כך יפים
הלילות של החורף הזה
מזכירים לי ימים קסומים
אל תדאגי אני כאן...
שתי דקות מספיקות
תני לי יד ונצמד מפה
גם בגוף, גם בלב
עוד תתני לגעת בכאב
והימים כל כך יפים
הלילות של החורף הזה
מזכירים לי ימים קסומים
אל תדאגי אני כאן...
אני רואה שבחיים
הגלגלים מסובבים את כולם
המלחמות, ההיפוכים
בסוף יוצאים מחוזקים לעולם
אני רואה שבחיים
הגלגלים מסובבים את כולם
המלחמות, ההיפוכים
בסוף יוצאים מחוזקים לעולם