



שפת הסימנים של היהדות

ערכת קלפים לפתוח שיח דיאלוגי וצמיחה אישית
בעקבות מנהגי ראש השנה ומושגי החג

מדריך למנחה

פיתוח וכתובה: מאיר אביטן

שפת הסימנים של היהדות

תוכן:

א: שפת הסימנים של היהדות – רקע

ב: מבוא

ג: כללי שימוש בערכת הקלפים בקבוצות

ד: סיכום במליאה בעקבות פעילות בקבוצות

ה: הרחבת הפעילות בלמידה בכתה/ מרחוק ופעילות בחדר בריחה

- מערך פעילות שפת הסימנים של היהדות - סימני ראש השנה
- חדר בריחה וירטואלי - סדר ליל ראש השנה

ו: הרחבה נוספת בנוסף למידע המופיע בערכת הקלפים

ז: שאלות צמיחה ודיאלוג המופיעות בערכת הקלפים

א: רקע

כל הפעולות הנעשות לקראת חגי תשרי הן פעולות המכוונות לתקן מן החיצוני אל הפנימי. חכמים ביקשו להכניס אותנו לאווירה של השנה החדשה באמצעות מעשים.

"דע כי האדם נפעל כפי פעולותיו, ולבו וכל מחשבותיו תמיד אחר מעשיו שהוא עוסק בהם, אם טוב ואם רע... כי אחרי הפעולות נמשכים הלבבות..." (ספר החינוך מצוה טו').

בערב ראש השנה נוהגים לקיים סעודת חג ומשלבים בה מאכלים סמליים. חז"ל האמינו שכל אחד מהמאכלים הנאכלים בראשיתה של השנה החדשה, עם הבקשות הנלוות, הם "סימן" לַבָּאוֹת, תזכורת ובקשה ואיחולים לעתיד טוב ולהתחדשות בשנה החדשה. 'סדר ראש השנה' הוא מנהג עתיק יומין המופיע כבר בתלמוד הבבלי:

"אמר אביי: השתא דאמרת סימנא מילתא היא (עכשיו, לאחר שאמרת שלסימן ישנה משמעות, והסימן הוא משהו מוחשי שיש לעשות).

יהא רגיל איניש למיכל ריש שתא (יהא רגיל אדם לאכול בראש השנה):

קרא ורוביא, כרתי, סילקא ותמרי" (קרא – דלעת, רוביא – לוביה, כרתי - כרשה, סילקא - סלק ותמרי – תמרים).

בסדר זה נוהגים לאכול 'סימנים' – מאכלים מסוימים המסמלים תקוות ובקשות לקראת השנה החדשה, ולכל מאכל מצרפים ברכה/בקשה המתאימה לו ולתקווה המיוחסת אליו. בקהילות רבות נוספו עוד מאכלים הקשורים לסימני ראש השנה, וגם הם רומזים לסימן טוב המתקשר לשמם. בפעולות אלו – אכילת הסימנים ואמירת הבקשות – אנו מביעים רצון לפתוח דף חדש, חלון הזדמנויות, ציפייה למשהו טוב או לתקווה חדשה.

הסימנים באים ממקום פנימי; עשייה של פעולות סמליות מייצרת מחשבה טובה. כבר בתחילת השנה אנחנו מנסים להרגיל את עצמנו – את המשתתפים, את המשפחה כולה – להסתכל על הטוב ולחפש את הדברים החיוביים.

בשעה זו, כשהלבבות פתוחים להתחלות חדשות, אנו רוצים להתחיל ברגל ימין, לראות טוב אצלנו ולמצוא זכות ולשון חיובית בכל אדם וחבר. מתוך הסימנים אנו יוצרים ביטוי ממשי לחיים וגורמים להמשך השפע והתנועה החיובית בחיי היומיום.

ערכת הקלפים המוגשת לכם עוסקת בענייני תחילת השנה היהודית – ראש השנה ועניינים הנוהגים במסורת היהודים בימים הנוראים.

העֵרְכָה מסייעת לתלמידים לפתח שיח דיאלוגי, בעקבות קריאת טקסט מן המקורות ובעקבותיו בחירת שאלות המופיעות בכרטיס ותגובה עליהן בהתאם. השאלות מעוררות שיח אישי פנימי ושיח בין חברי הקבוצה ומאפשרות דיאלוג והתבוננות פנימית אל חברי הקבוצה.

ב: מבוא

מטרת הפעילות עם התלמידים באמצעות ערכת הקלפים, היא לסייע לתלמידים להכיר את נושאי תחילת השנה היהודית – ראש השנה ועניינים הנוהגים במסורת היהודים בימים הנוראים.

להוות במה לפיתוח שיח בין התלמידים ולהיכרות מעמיקה ביניהם באמצעות שאלות מתוך קלפי הצמיחה.

השאלות המופיעות **בערכת הקלפים** נותנות לתלמידים כלים ל:

טיפול למידה דיאלוגית, שילוב ידע, רגש, חוויה, היכרות עמוקה בין הלומדים, שיתוף ידע ורגשות בין הלומדים, העמקה בתוכן – חשיבה עצמאית, שאילת שאלות, למידה עצמאית – עם יכולת להביע עמדה, עידוד למידת עמיתים, פיתוח יכולת ההקשבה, אחריות על הלמידה, פיתוח תקשורת בין-אישית

ג: כללי שימוש בערכת הקלפים בקבוצות

הערכה מורכבת מ - 16 קלפים

המשחק:



1. הראשון **מסובב את המחוג**.
ניתן להשתמש בגלגל המצורף לערכה או להשתמש בגלגל אינטרנטי – יש לסרוק את הבר-קוד או בקישור המצורף – [קישור לגלגל](#)
2. **לוקחים את מספר הקלף המופיע בגלגל** במקום שבו נעצר המחוג.
3. המשתתף **מספר לקבוצה איזה "סימן"** הוא קיבל או לקח.
הוא מקריא בקול את הכותרת של הקלף מודגשת בצבע.
בהחלטת המנחה האם להרחיב ולספר את המידע המופיע בהמשך הכרטיס.
4. המשתתף **הופך את הכרטיס** והוא בוחר שאלה אחת מתוך **שלוש**, שעליו לענות עליה בפני שאר המשתתפים.
5. בסיום הוא מחזיר את הקלף לערימת הקלפים.

לחלופין:

ניתן להחליט שכל תלמיד משאיר את הקלף אצלו.
כאשר משתתף "נופל" על קלף שלא נמצא בחבילה, הוא מפסיד את התור.
המנצח הוא מי שצבר את מירב הקלפים.

ד: סיכום במליאה בעקבות פעילות בקבוצות

- המורה מבקש/ת מן התלמידים לשמוע על הדברים שעלו בקבוצות, על פי השאלות שהופיעו בקלפים. בהמשך מופיעות כל השאלות שהופיעו בקלפים.
- לחלופין אפשר לבחור שאלה ולבקש לשמוע כיצד התייחסו המשתתפים לשאלה זו.
- ניתן להמשיך את סדרת השאלות בפתיחה של כל בוקר.

במקום שימוש בקלפים מודפסים

[מצורף קישור להפעלת הקלפים באמצעות מצגת להורדה](#)

ה: הרחבת הפעילות בלמידה בכתה/ מרחוק ופעילות בחדר בריחה

- **מערך פעילות שפת הסימנים של היהדות - סימני ראש השנה**



בנוסף לפעילות באמצעות הקלפים, ניתן לקיים מערך פעילות ללמידה בנושא שפת הסימנים של היהדות

קישור למערך הפעילות להורדה מתוך אתר הרשת: [שפת הסימנים של היהדות - סימני ראש השנה](#)

קישור ישיר להורדת [מדריך למורה להפעלה:](#)

קישור ישיר להורדת [חוברת לתלמיד](#)

דף נפרד מהחוברת לתלמיד: [דף חברותא 1](#)

דף נפרד מהחוברת לתלמיד [דף חברותא 2](#)

- **חדר בריחה וירטואלי - סדר ליל ראש השנה**

בנוסף לתלמידים יוכלו לפעול בפעילות אינטרנטית: חדר בריחה וירטואלי- סדר ליל ראש השנה

קישור ישירות לחדר בריחה: [קישור ישירות לחדר בריחה:](#)



[קישור לאתר הרשת – חדרי בריחה](#)

ו: הרחבה נוספת בנוסף למידע המופיע בערכת הקלפים

קלף 1: תפוח בדבש

אכילת תפוח בדבש היא מנהג מאוחר יחסית, שהחל באירופה בימי הביניים המאוחרים, אך היסוד לאכילת דברים מתוקים בראש השנה נרמז כבר במקרא. כאשר הנביאים עזרא ונחמיה מתארים את מהות חג ראש השנה, הם מצווים את העם: "לכו אִלְלוּ מְשֻׁמְנִים וְשִׂתוּ מִמִּתְקִים וְשָׁלְחוּ מְנוֹת" (נחמיה ח, י).

קלף 2: רימון

נבואת החורבן של הנביא חגי מתארת מצב שבו הגפן, הזית, התאנה והרימון לא יניבו פרי, כלומר הארץ תחדל להתברך בשפעת פירותיה. עץ הרימון סימל את שיבת העם לארץ ישראל ואת ההתחדשות הציונית והקמת המדינה. בזמן המרד הגדול (בשנת 66 לספירה), מרד העם היהודי נגד האימפריה הרומית, וכדי לסמל שלטון יהודי, ייצרו היהודים מטבעות משל עצמם. אחד המטבעות היה 'שקל', ועליו ציור של רימון.

עם הקמת המדינה, שימש עץ הרימון שוב ביטוי לשיבתו של העם היהודי למולדתו. במהלך השנים יוצרו מטבעות, ועליהם מוטבע הרימון, כגון: הלירה הישראלית משנת 1972, חמש אגורות משנת 1971, ולאחרונה, בשנת 2007, טבעו מטבע בערך של שני שקלים חדשים ועליו רימון.

קלף 3: דגים

על פי המסורת היהודית, בדגים לא שולטת 'עין רעה', כלומר הברכה שורה במה שנסתר מהעין. כפי שהדגים שָׂבִיִּם נסתרים מעין אדם, כך ביהדות, הדג מסמל פריון. כשיעקב מברך את בניו של יוסף, אפרים ומנשה, הוא אומר: "המלאך הגאל אתי מכל רע יברך את הנערים ויקרא בהם שְׁמֵי וְשֵׁם אֲבֹתֵי אֲבָרְהָם וַיִּצְחָק וַיִּדְגוּ לְרֵב בְּקָרֶב הָאָרֶץ" – הכוונה היא שיתרבו כמו דגים, ולכן יש מוסיפים "שְׁנַפְרָה וְנִרְבָּה כְּדָגִים".

קלף 4: סלק

בבירור עמוק של תכונות הסלק, נראה שיש קשר משמעותי בין הבקשה לבין מהות הסלק. לסלק יש תכונות ייחודיות המופיעות בדברי חז"ל: סילוק הפסולת מן הגוף. יוצא שלא רק שמו של הירק מזכיר את סילוק אויבינו, אלא גם תכונות הסלק מבטאות את לשון הסילוק.

קלף 5: דלעת

הקרא הוא ירק ממשפחת הדלועיים, כמו למשל דלעת או קישוא. בתלמוד הבבלי נזכרת הדלעת בשם 'קרא'. בערבית היא נקראת בשם קרע, דבא ויקטין. השם 'קרא' בארמית מזכיר את שמות הפעולה בעברית "לקרוא" או "לקרוע", לכן בבקשה הנלווית לאכילת הקרא-דלעת, אנו מתייחסים לשתי המשמעויות, קרא וקרע:

קלף 6: תמר

התמר הוא אחד מסמלי הארץ המובהקים, וכף התמר מופיעה לראשונה על מטבע של יוחנן הורקנוס הראשון (104-135 לפני הספירה). עץ התמר סימל את שיבת העם לארץ ישראל ואת ההתחדשות הציונית והקמת המדינה. במהלך ימי מרד בר כוכבא (132-136 לספירה), הוטבע עץ התמר על גבי מטבעות משלטון בר-כוכבא. בחזרה המתחדשת לארץ ישראל הופיע עץ התמר על מטבעות רבים. בשנת 1995 יצא מטבע של 10 שקלים, ועליו מוטבע עץ תמר עם שבעה עלים, שני סלים, סמל המדינה, והמילים "לגאלת ציון" בכתב עברי מודרני ובכתב עברי עתיק.

קלף 7: תקיעת שופר

ראש השנה החל בחודש ביום א' של חודש תשרי הוא חג מהתורה ואחד מראשי השנה העבריים. בתורה מופיע יום זה כיום תרועה, ולכן מצוות החג העיקרית היא תקיעת שופר. ראש השנה נחשב במסורת היהודית ליום שבו מכתירים בני האדם את א-לוהים כמלכם.

תקיעת השופר נשמעת כאשר האדם נמצא בציבור גדול של אנשים, אך ההתבוננות היא אל תוכו, פנימה.

קלף 8: יום תרועה

לכל תרועה מתלוות שתי תקיעות: תקיעה אחת לפני התרועה, ותקיעה אחת אחריה. אך מה זו תרועה? למעשה, השאלה הזו מעולם לא נפתרה, והדעות במסורת בעניין הצליל של תרועה היו חלוקות: היו שסברו שהתרועה צריכה להישמע כמו אנחה, ולכן זהו רצף של שלוש אנחות קטועות ("טואאו, טואאו, טואאו") או תרועה-רצף של תשעה שברירי קול ("טו-טו-טו-טו-טו-טו-טו-טו-טו"). לעומתם, היו שטענו כי התרועה צריכה להיות ממושכת ולכלול את שתי צורות הבכי; על כן נהגים לתקוע את כל שלוש האפשרויות של תרועה.

קלף 9: כל ההתחלות

האמירה בעניין ההתחלות אינה מתיישבת, לכאורה, עם הטבע האנושי. הרי ככל שדבר נמצא בתחילתו, הוא מביא איתו לאדם התלהבות, התרגשות ומוטיבציה גבוהה. ככל שעובר הזמן ההתלהבות פוחתת והולכת, ונהיה קשה יותר. אם כן, כיצד ניתן לומר ש"כל ההתחלות קשות"? הלא לכאורה, "כל ההתחלות קלות הן!"

טעמים רבים הועלו, וגם אתם תוכלו להעלות רעיון שמסביר את הקושי. אחת מן התשובות היא, שאכן בתחילת המעשה יש יותר חשק וכוחות נפשיים מאשר בסופו; אבל מבחינה טכנית, ככל שהדבר נמצא בתחילתו, האדם מתקשה בעצם הפעולה – כיוון שאינו מורגל בו ואינו מנוסה. רק אחרי שהוא צובר ניסיון ורוכש מיומנות, אזי קל לו יותר, בעשייה עצמה.

קלף 10: תשליך

מובן שהדבר אינו פשוט. אי אפשר פשוט להשליך דברים רעים שעשינו – זה דורש עבודה קשה ובקשת סליחה; אבל מנהג התשליך נועד לגרום לנו לחשוב, להיזכר בדברים רעים שעשינו, ולתת לנו כוח לבקש עליהם סליחה ולא לחזור עליהם שוב בשנה החדשה.

הסיבה שהולכים לבצע 'תשליך' במקום שבו ישנם דגים, היא משום שעם ישראל נמשלו לדגים: כמו שהדגים נשפטים על ידי הדייג ורשתו, כך נשפטים בני ישראל בראש השנה על ידי הא-לוהים. טעם נוסף הוא משום שעל פי המסורת היהודית, בדגים לא שולטת 'עין רעה', כלומר הברכה שורה במה שנסתר מהעין: כפי שהדגים שבים נסתרים מעין אדם, כך ביהדות, הדג מסמל פריון ושיפור וירבו כדגים'.

קלף 11 : אדון הסליחות

נהוג בקהילות ישראל לומר את הפיוט בכל יום בחודש אלול ובעשרת ימי תשובה בחודש תשרי, כאשר מתקיימות ה'סליחות'. בפיוט זה עומד האדם מול הא-לוהים ומזכיר לו שבני האדם יודעים וזוכרים את היותו א-ל עליון. למרות שבני האדם חטאו ולמרות שהכול גלוי לפני האל, ואין אפשרות להסתיר ממנו דבר, בני האדם מבקשים סליחה ומתחרטים על מעשיהם לפניו.

קלף 12 "לשנה טובה ותחתמו"

תמצית האיחולים, כלומר שנה חיובית מכל הבחינות. מראש חודש אלול ועד ראש השנה. ברכה זו היא ברכה עם עומק דתי רב מברכת "שנה טובה" ועצם הרעיון בה הוא ההדגשה לכמיהה שהגורל שייכתב ושייחתם יהיה לטובה. בליל ראש השנה נהוג לברך "לשנה טובה ותחתמו" לאלתר לחיים טובים ארוכים ולשלום

קלף 13: "ימים נוראים"

המלה "נורא", משמעותה, בהקשר זה, מטיל אימה או מעורר יראת כבוד. היא משקפת את מסורת ישראל, שלפיה בימים אלה דן בית דין של מעלה בגורלו של כל אדם. המושג 'נורא' מושאל מכמה פסוקים בתנ"ך שבהם מיוחס לאל התואר 'נורא': "כי ה' עליון נורא מלך גדול על כל הארץ" (תהילים מ"ז).

קלף 14: היום הרת עולם

היום הרת עולם – היום, ראש השנה, הוא יום ה"הריון" של העולם, דימוי לכך שבריאת העולם נעשתה כמו לידה. **היום יעמיד במשפט כל יצורי עולמים:** ביום שבו העולם נברא, הא-ל מעמיד את כל יצוריו במשפט. כדי לבדוק אם הם באמת מגשימים את הציפיות שהיו לו בבריאתם.

אם כבנים אם כעבדים: הא-ל שופט אותנו לפי שני קריטריונים: בנים, שצריך להיות להם כבוד כלפי אביהם, ועבדים, שצריכה להיות להם יראה כלפי אדוניהם.

אם כבנים – רחמנו, כרחם אב על בנים: הא-ל שופט אותנו כבנים או כעבדים; אבל אנחנו מבקשים רחמים – שירחם עלינו גם כבנים וגם כעבדים.

קצת יותר...

היום הרת עולם - היום היה ה"הריון" של העולם. חכמי התלמוד הבבלי נחלקו בשאלה מתי נברא העולם: "רבי אליעזר אומר: בתשרי נברא עולם... רבי יהושע אומר: בניסן נברא עולם... (בבלי ראש השנה עמוד י') . אחד ההסברים הוא, שבתשרי היה ה"הריון" ובניסן ה"לידה", כלומר בתשרי עלה במחשבת הא-ל לברוא עולם ובניסן העולם נברא. ללמדנו דרך ארץ, שיש להמתין בין המחשבה לבין הביצוע.

קלף 15: בין אדם לחברו

עברות שביין אדם למקום, יום הפפורים מכפר; ושביין אדם לחברו, אין יום הפפורים מכפר, עד שירצה את חברו. (משנה יומא ח.ז)

סליחה אמיתית ופיוס בצידה מתאפשרים כאשר הפוגע מבין את הקשר בין מעשיו לבין תוצאותיהם, נוטל עליהם אחריות וחש צער ואשמה על הסבל ועל עוגמת הנפש שגרם לזולתו. הפיוס מותנה גם בנכונותו של הנפגע למחול לפוגע ולהיענות לבקשת הסליחה בלב חפץ. בנוסף לכך, יש להכיר גם בכוחם של האחרים, הנמצאים בסביבתם של הפוגע והנפגע, לתרום לצעדי הסליחה והפיוס.

הבעת סליחה יעילה כוללת מספר מרכיבים: הבעת צער וחרטה על ההתנהגות הפוגעת, פירוט ההתנהגות הפוגעת והבטחה לא לחזור עליה.

קלף 16 : פתח של מחט

אנשים מתקשים להשחיל את החוט דרך קוף המחט? קושי זה יכול לגרום אף לוותר על התפירה וזאת בשל הצורך להיאבק בכל פעם עם החוט שיעבור דרך קוף המחט הקטן. בעיה זו מועצמת אם רוצים להשחיל מספר חוטים דרך קוף המחט. החוטים נפרמים, קופצים, מתגלגלים ופשוט מסרבים להיכנס. בכל ערכת כלי תפירה נמצא – משחיל החוט למחט. כלי זה שלרוב ממעטים בערכו ואף לא שמים לב לקיומו יכול לעזור מאוד להשחיל את החוטים דרך קוף המחט. לפעמים גם אנו זקוקים בתחילת הדרך לעזרה וסיוע כמו "משחיל החוט" ואחר כך יהיה אפשר לצעוד בבטחה.

שאלות צמיחה ודיאלוג המופיעות בערכת הקלפים

מס'	שם הקלף	השאלות המופיעות בקלפים
1	תפוח בדבש	אני מאחלת/ת לעצמי שהשנה אתחדש ב...?
		אני מאחלת/ת לעצמי שהשנה אהיה טוב ב...?
		אני רוצה שהשנה שלי תהיה מתוקה ב...?
2	רימון	איזה מעשה או מנהג טוב אני מרבה או מתמיד/ה לעשות לאחרים...?
		אני מאחל לעצמי שהשנה יהיו לי הרבה...?
		אני רוצה לספר על זכויות רבות שיש ל... (חבר, משפחה, אחר).
3	דגים	באילו מצבים אני 'ראש' ובאילו מצבים אני 'זנב'?
		השנה אני רוצה להיות ראש ל...?
		ספרו על מעשה או פעולה שחשבתם עליהם מראש והצלחתם.
4	סלק	איזה דבר מפריע לכם להתקדמות או לצמיחה, והייתם רוצים שיסתלק מכם?
		תארו אירוע או מציאות שהצלחתם להתגבר עליהם ולסלק מהם את הדבר שהפריע לכם.
		חשבו על מצב בו יש משהו שמפריע לכם להתקדם, ובקשו עצה מאחד מחבריכם.
5	קרא -דלעת	קראו (ספרו) בפני חבריכם על מעשה טוב שעשיתם לאחרונה.
		לראות את הצדדים החיוביים שבכל אדם
6	תמר	איזה דבר או עניין, הייתם רוצים שיסתיים?
		ספרו לסובבים על סיום של דבר שקרה לכם בתקופה האחרונה.
		איזו פעולה חשובה לכם כעת, שהייתם רוצים שתסתיים בהצלחה?
7	תקיעת שופר	במה הייתם רוצים להתחדש?
		במה הייתם רוצים להשתפר?
		היכן אתם מרגישים תקועים?
8	יום תרועה	כיצד לדעתכם אפשר לצאת מתקיעות?
		התוכלו לספר על מקרה שיצאתם ממנו "שבורים"?
		מתי בפעם האחרונה צהלתם בתרועה רמה?
9	כל ההתחלות קשות	ספרו על התחלה שהייתה קשה לכם: מה היה קשה בה? כיצד התמודדתם עם הקושי?
		מה עשוי לעודד אתכם להתגבר על קשיי ההתחלה?
		לפעמים דווקא ההתחלה קלה יותר מן ההמשך. למשל, קל להתחיל דיאטה, אבל קשה להתמיד בה. מה לדעתכם הפעולות שיש לעשות כדי להתמיד במשימה שבה התחלתם?
10	תשליך	אילו דברים (מעשים, הרגלים, מילים, רגשות, התנהגות כלפי אחרים) הייתם אתם רוצים להשליך מעליכם?
		אילו דברים או מעשים הייתם רוצים שהכיתה/הקבוצה שלכם תשליך החוצה?
		מים גורמים להתרעננות; אילו פעולות גורמות לכם להרגיש טוב יותר, חדש יותר?
11	אדון הסליחות	למי הייתם רוצים להגיד סליחה?
		מדוע קשה לנו לבקש סליחה מזולתנו?

ממי אנו, בחברה הישראלית, צריכים לבקש סליחה?		
אחלו ברכה לאחד מחבריכם לקבוצה. לאילו אנשים אחרים שלא ראיתם או שרציתם לפגוש, הייתם מעוניינים לשלוח ברכת שלום? כיצד הייתם מעדיפים לברך את חבריכם: בשיחת טלפון, במסרון (סמס) בוואטסאפ, בפייסבוק?	לשנה טובה	12
ספרו לחבריכם על יום נורא שהיה לכם; איך נחלצתם ממנו? לפעמים אנו יודעים שמחכה לנו יום נורא וקשה... כיצד אנו נערכים ליום הזה? מה לפעמים הוא יום נורא עבורך?	ימים נוראים	13
ספרו לחברים על יום ההולדת שלכם ומה התוכניות שלכם לעתיד. ספרו על דוגמה ששפטתם את חבריכם בדין של רחמים וויתרת להם. לאחד מחבריכם יש יום הולדת בקרוב – מה תאחלו לו?	היום עולם הרת	14
ספרו על מקרה שבו פגעתם באחר וביקשתם ממנו סליחה. האם היה לכם מקרה שבו לא רצו לסלוח על מעשיכם? למה לדעתכם? האם אתם משתמשים במילה 'סליחה' פעמים רבות? האם קשה לכם לסלוח?	בין לחברו אדם	15
ספרו על מקרה בחייכם שבו רציתם לעשות שינוי כלשהו שלא היה קל, ולא הצלחתם, או כן הצלחתם, בו. חשבו על דבר שרציתם לעשות והיה קשה. מה יהיה הצעד הראשון בתהליך השינוי? האם קל להכניס חוט לפתח של מחט? תארו מקרה שבו הצלחתם להתמודד עם הקושי. האם בהמשך זה היה קל יותר?	פתח מחט של	16