

תוכן העניינים

סקירת התוכנית

חלק I: יצירה של סביבה חיובית

תחילת עבודה

1. מהי התגברות על מכשולים?
2. הגדרת ציפיות

פיתוח ביטחון עצמי

1. להעניק ולהרוויח כבוד
2. זיהוי חוזקות
3. לקבוע מה חשוב
4. שיפור הרווחה האישית
5. פיתוח עוצמה אישית

חלק II: רכישת מיומנויות ליבה

מודול אחת: מיומנויות תקשורת

1. הבנת תקשורת לא מילולית
2. האזנה
3. האזנה ביקורתית (שיעור בשני חלקים)
4. לדבר באופן אחראי
5. תקשורת בונה

מודול שתיים: מיומנויות קבלת החלטות

1. התחלת תהליך קבלת ההחלטות
2. איסוף מידע
3. בדיקת חלופות ושיקול ההשלכות
4. קבלה והערכה של החלטות

מודול שלוש: הגדרת יעדים והשגתם

1. זיהוי יעדים
2. הגדרת קדימויות
3. פיתוח גישה חיובית
4. גישה למשאבים
5. ללמוד להיות אסרטיביים

תוכן העניינים

(המשך)

חלק III: פיתוח מיומנויות קשורות

מודול ארבע: פתרון עימותים

1. מבוא לפתרון עימותים
2. חשיפת סטראוטיפים
3. ניהול הזעם במצבי עימות
4. יצירת מצב שבו כל הצדדים זוכים
5. פתרון עימותים

מודול חמש: פתרון בעיות

1. טכניקות לפתרון בעיות
2. פתרון בעיות בבית-הספר
3. פתרון בעיות בעבודה
4. פתרון בעיות בבית

מודול שש: מיומנויות לבית-הספר ומעבר לכך

1. זיהוי סגנון הלמידה שלך
2. ניהול הזמן שלך
3. קריאה, הקשבה וכתיבת הערות
4. כתיבת דוחות והצגתם בפני קהל (שיעור בשני חלקים)
5. התכוננות לבחינות
6. ניהול לחץ נפשי

מודול שבע: תוכנית פעולה למכללה/השכלה גבוהה

1. הערכת הכישרונות ותחומי העניין שלך
2. החלטה בנוגע להכשרה והלימודים הנחוצים לך (שיעור בשני חלקים)
3. בחירת המקום הנכון: מכללות, אוניברסיטאות ובתי-ספר טכניים
4. הגשת מועמדות למכללות, אוניברסיטאות ובתי-ספר טכניים (שיעור בשני חלקים)
5. מגלים את הכסף: מלגות, מענקים והלוואות

מודול שמונה: תוכנית פעולה לעבודה

1. עבודה למען היעדים שלך (שיעור בשני חלקים)
2. בדיקת אפשרויות לעבודה
3. חיפוש עבודה
4. נטוורקינג
5. כתיבת קורות חיים (שיעור בשני חלקים)
6. יצירת קשרים (שיעור בשני חלקים)

תוכן העניינים

(המשך)

מודול תשע: קבלת העבודה

1. מילוי טופסי מועמדות
2. הכנה לראיון
3. ראיונות
4. לאחר הראיון (שיעור בשני חלקים)
5. הגבה להצעת עבודה

מודול עשר: מיומנויות בעבודה

1. פיתוח מוסר עבודה חיובי
2. עבודה עם אחרים (שיעור בשני חלקים)
3. תקשורת בעבודה
4. ניהול זמן, כסף ואנשים
5. התקדמות בעבודה

מודול אחת-עשרה: ניהול החיים שלך

1. ניהול הכספים שלך
2. הכנת תקציב
3. הבנת פרסום ותקשורת המונים (שיעור בשני חלקים)
4. להפוך לאזרח אחראי
5. טיפוח הפיתוח של ילדים קטנים

חלק IV: הפגנת המיומנויות

למידה תוך שירות בקהילה

1. מבוא
2. תחילת עבודה
3. יצירת תוכנית
4. סגירת תוכנית הפעולה וקבלת אישור
5. נקיטת פעולה
6. הערכה

יום בחיי

קמילה חוארז היא תלמידת תיכון. להלן הפעילויות שהיא תכננה להיום.

מקום	שעה	פעילות	שיעורים קשורים להתגברות על מכשולים
בית	6:15 בבוקר	1. השכמה.	
	6:25 בבוקר	2. להתקלח ולהתלבש.	
	6:45 בבוקר	3. ארוחת בוקר.	
	6:55 בבוקר	4. הכנת הציוד לבית הספר.	
	7:00 בבוקר	5. יציאה לבית הספר.	
	7:00 בערב	6. הכנת שיעורי בית.	
	8:00 בערב	7. להחליט על מה להוציא את המשכורת שלי, או אם לחסוך אתה.	
	8:30 בערב	8. לנסות למצוא עבודה אחרת.	
בית-ספר	7:45 בבוקר	1. להיפגש עם מר' ג'ונס לראות אם אני יכולה להיבחן שוב.	
	9:00 בבוקר	2. לכתוב הערות בשיעור היסטוריה.	
	11:30 בבוקר	3. לשוחח בהפסקת הצהריים עם ג'ק עלהוויכוח שהיה לנו אתמול.	
	1:00 בערב	4. לסיים פרויקט במדעים עם הקבוצה שלי.	
עבודה	2:45 בערב	1. לתפוס אוטובוס לעבודה.	
	3:00 בערב	2. לבדוק את המלאי לפני תחילת המשמרת שלי.	
	5:30 בערב	3. לדבר עם הבוס שלי על ההעלאה שהוא הבטיח לי.	

מילון מונחים

- בדוי:** דבר דמיוני, מומצא או לא מבוסס על עובדות במוחו של אדם.
- דינמיקת הקבוצה:** הכוחות שיוצרים או שולטים בפעילות או בתנועה של קבוצה.
- זכויות:** פריבילגיות המגיעות לאדם או גוף ממשלתי על פי חוק, מסורת או טיב.
- חיסרון:** 1. כל דבר שמעכב התקדמות, הצלחה או הנאה. 2. חולשה או חוסר נוחות.
- יסודות:** 1. דברים הקשורים לתשתית או לבסיס; מרכיבים בסיסיים. 2. דברים שמהווים או משמרים כמרכיבים חיוניים של מערכת או מבנה.
- יתרון:** לגבור או לנצח בהפרש קל; חוזקה.
- לנתח:** לחלק למספר חלקים כדי לקבוע את אופיו של השלם; לבחון בצורה מפורטת.
- מחסום:** משהו שעומד בדרך או חוסם התקדמות.
- סודיות:** תנאי או מצב של קיום תקשורת באופן חשאי; במסגרת של אמון.
- סיעור מוחות:** 1. לשקול או לחקור (בעיה, לדוגמה) באמצעות תהליך של פתרון בעיות משותף. 2. להגיע לפתרון בשיטה זו.
- ציפייה:** 1. הפעולה של לחפש משהו תוך תחושת ביטחון שהוא יימצא. 2. דבר שהתרחשותו נחשבת לסבירה או בטוחה.
- רלוונטי:** דבר בעל השפעה מדויקת על הנושא המדובר; קשר.
- שיתוף פעולה:** 1. לעבוד או לפעול ביחד עבור יעד או מטרה משותפים. 2. להתאגד למען אינטרס משותף.
- תוכנית לימודים:** קבוצה של קורסים קשורים, לעתים קרובות בתחום לימודים מסוים.

משחק טרוויה

רק בשביל הכיף	מקצועות בית-ספר	חברים ומשפחה	אמנות ומוזיקה	ספורט וכושר
10	10	10	10	10
20	20	20	20	20
30	30	30	30	30
40	40	40	40	40
50	50	50	50	50

הערות:

ראיון חוזקות

חמש חוזקות של

שם המרואיין

.1

.2

.3

.4

.5

רואיין על ידי

שם

העשירייה המובילה

עשרה האנשים החשובים ביותר בחיי:

.1	.6
.2	.7
.3	.8
.4	.9
.5	.10

עשרה הדברים שאני הכי אוהב לעשות:

.1	.6
.2	.7
.3	.8
.4	.9
.5	.10

עשרה המקומות שאני הכי אוהב להיות בהם:

.1	.6
.2	.7
.3	.8
.4	.9
.5	.10

העשירייה המובילה

(המשך)

עשרה הדברים שהייתי הכי רוצה שיהיו לי:

.1	.6
.2	.7
.3	.8
.4	.9
.5	.10

עשרה הכללים שמנחים אותי בחיי:

.1	.6
.2	.7
.3	.8
.4	.9
.5	.10

עשרה החלומות המובילים שלי לעתיד:

.1	.6
.2	.7
.3	.8
.4	.9
.5	.10

הצלחת שלי



להפחית את הלחץ

המקור	הסימן	אני מפחית את הלחץ על-ידי
.1		א.
.2		ב.
.3		ג.
.4		ד.
.5		ה.

מילון מונחים

אובייקטיביות: 1. לא להיות מושפע מרגשות או דעות קדומות. 2. ביסוס דעות על העובדות בשטח.

אפקט: לחולל משהו.

אפקטיבי: 1. בעל ההשפעה או ההישג הרצויים. 2. ליצור רושם או תגובה משמעותיים.

הערכה עצמית: 1. לחוש גאווה בעצמך. 2. דעה חיובית על עצמך.

התמדה: תנאי או מצב של דבקות במשימה, באמונה או במטרה; נחישות.

חומר מזין: מקור תזונה, בייחוד במזון.

חרד: חוסר נוחות בנוגע לאירוע או עניין; דאגה.

להשפיע: לגרום לשינוי במשהו.

לחץ: מצב של קושי, עומס ומתח קיצוני, שעלול להשפיע על הבריאות הגופנית.

לטפח: לקדם צמיחה ופיתוח.

לכבד: 1. לחוש או להפגין התחשבות או הערכה. 2. להעריך.

מומחיות: 1. יכולת או מיומנות בתחום מסוים. 2. עצה או דעה של בעל ידע.

מושג: רעיון מופשט; מחשבה או תוכנית.

ערכים אישיים: עקרונות, סטנדרטים או איכויות שאדם מייחס להם חשיבות או מעוניין בהם.

חברתי כועסת עלי...

חברתי כועסת עלי משום שאמרתי עליה דברים. באמת אמרתי דברים כשהייתי עם חברים אחרים, אבל איכשהו היא חושבת שרק אני דיברתי ועכשיו היא לא מדברת איתי. אני מואשמת במשהו שהיה חלק משיחה קבוצתית! כיצד אוכל לתקן את המצב?

ס.ט., בת 15, הוואי

אם הם כבר התחמקו מאחריות, אך גייסי את עזרתם לגרום לה לקבל את התנצלותך. בפעם הבאה שיתחשק לך להצטרף לשיחת רכילות על מישהו שחשוב לך, זכרי את המקרה הזה ועצרי את עצמך.

מצאי דרך לומר לחברתך כמה את מצטערת, אפילו אם תצטרכי לכתוב פתק ולהשאיר אותו בארונית שלה. למרות שלא היית לבד, עליך לקחת אחריות על הדברים שאמרת. אל תצפי שהחברים האחרים יתוודו על חלקם בשיחה

*הדפסה חוזרת באישור מתוך מגזין React.

ספר לי על עצמך

חוזקות וחולשות

מועמד מס' 1:

מראיין: ספר לי על עצמך.

מועמד: (נשען בנוחות בכיסא) ובכן, סביר להניח שאני הספורטאי המוביל בית הספר שלי. אני מהיר מאד ומסוגל להרים משקולות של 113 קילו.

מראיין: אז טעינה ופריקה של ארגזים...

מועמד: ...זה יהיה שום דבר בשבילי! ובדיוק קניתי אופניים עם 10 הילוכים שאוכל להשתמש בהם כדי לבצע משלוחים במהירות. לא נראה לי שזה יפריע לאחי התאום, למרות שהאופניים שייכים לשנינו.

מראיין: עבדת פעם בעבודה כזו?

מועמד: לא, אבל זה לא סיפור. אני יכול להתמודד עם זה.

מועמד מס' 2:

מראיין: ספר לי על עצמך.

מועמד: ובכן, עברתי לכאן לפני חודש. אני תלמיד ממש טוב. השיעורים שלי לא נראים קשים במיוחד, לכן אני חושב שאוכל להתמודד עם עבודה אחרי שעות הלימודים.

מראיין: אז שעות העבודה לא יתנגשו עם מערכת השעות או לשיעורי הבית שלך?

מועמד: לא. הן מתאימות מצוין למחצית הזו.

מראיין: אתה יודע שהעבודה כוללת הרמה של ארגזים כבדים...

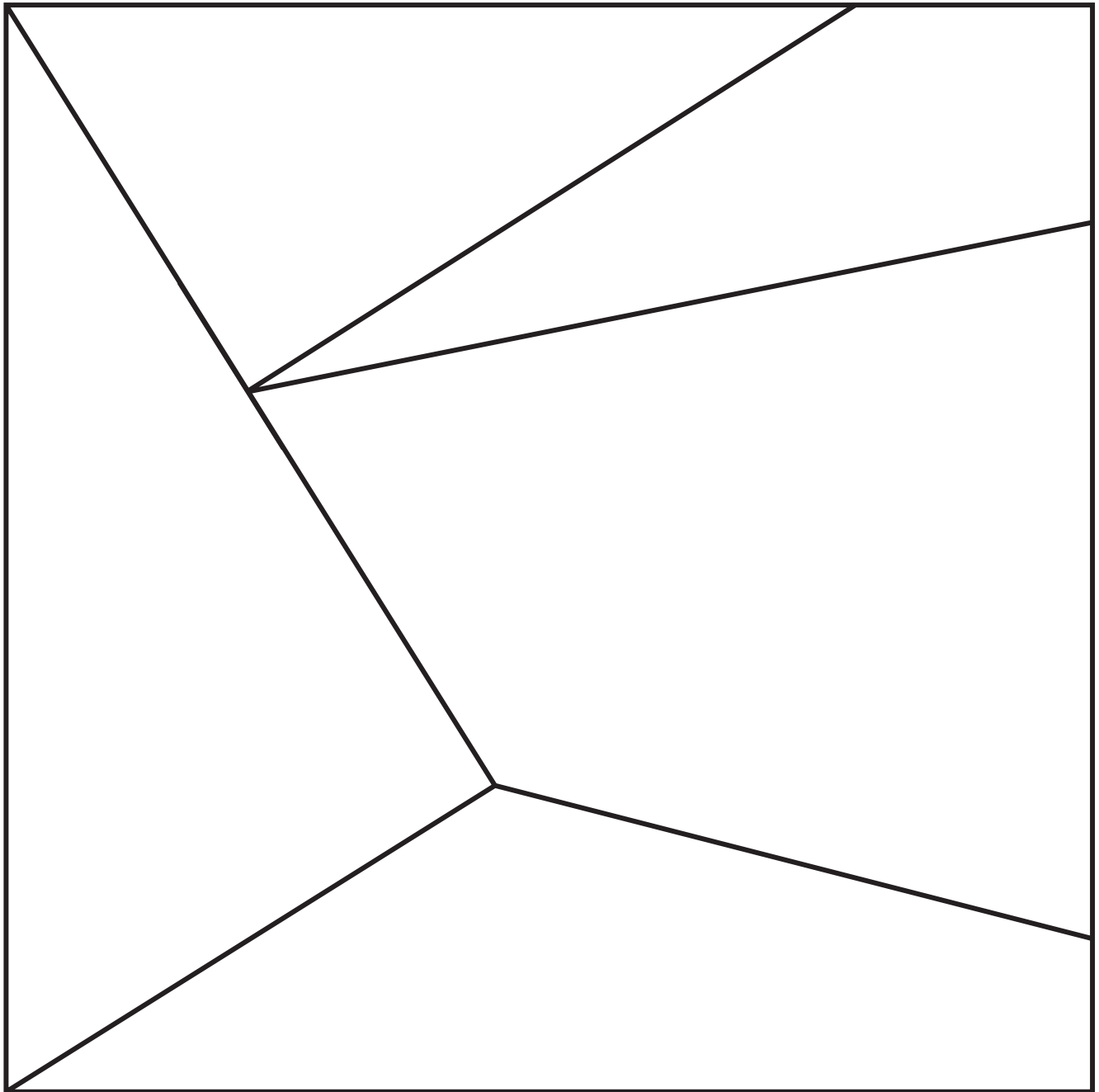
מועמד: ...אני יודע. אני יותר חזק משני נראה! כשעברנו לכאן, הצטרפתי להרים ארגזים מאד כבדים. הסתדרתי עם זה.

מראיין: האם יש לך ניסיון בעבודה דומה?

מועמד: לא אבל אני ממש מסודר. וביקרתי הרבה פעמים בחנות הזו, אז אני יודע איפה כל דבר נמצא. ט

גם מכיר את השכונה. לכן לא אאבד את הדרך כשאבצע משלוחים. אני חושב שאוכל לעשות את העבודה.

סט פזל מרובע



גיליון ביקורת

הנחיות:

1. כתוב תיאור קצר של הסיטואציה בכל תיבת "תרחיש".
2. תאר את המסרים הלא מילוליים שכל שחקן מעביר כשהוא משחק את תפקידו.
3. זזה אם המסרים הלא מילוליים בכל תרחיש היו אפקטיביים, ומדוע.

אפקטיבי או לא אפקטיבי? מדוע?	מסר לא מילולי המסרים שהועברו	
		תרחיש 1:
		תרחיש 2:
		תרחיש 3:
		תרחיש 4:

סימני האזנה

<p>סימנים לא מילוליים</p> <p>לדבר חזק יותר לדבר בצורה מודגשת יותר תנועה להתקרב למאזין גלגול עיניים נפנוף אצבע</p>	<p>סימנים מילוליים</p> <p>מבוא בוא נשוחח על אני רוצה לדבר על ההרצאה היום תהיה בנושא ראשית</p> <p>רעיונות מרכזיים תרשה לי לחזור זה מאד חשוב שים לב זכור ש-</p> <p>שינוי כיוון הלאה נעבור אל מצד שני למרות ש-</p> <p>פרטים מרכזיים למשל לדוגמה בעיקר הסיבות הבאות</p> <p>מסקנה לבסוף הנקודה האחרונה לסיכום בסופו של דבר</p>
<p>לא מילולי</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>סימנים נוספים</p> <p>מילולי</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

האזנה ביקורתית: תקשורת מטעה

פרסום	הסבר	דוגמה	רמזים לזיהוי
דעה המוצגת כעובדה	<i>עובדה</i> היא דבר שניתן לאמת כנכון או כמשהו שהתרחש בפועל. <i>דעה</i> היא התחושה או השיפוט של מישהו. אם הדובר אינו תומך במידע המוצג כעובדה, מדובר בדעה המוסווית כעובדה	עובדה: ג'ורג' וושינגטון היה הנשיא הראשון של ארצות הברית. דעה המוצגת כעובדה: היסטוריונים מסכימים שג'ורג' וושינגטון הוא הנשיא הטוב ביותר בהיסטוריה של ארצות הברית.	דוברים חייבים לתמוך דעות בעובדות לפני שתוכל לקבל אותן כאמירות תקפות. שאל שאלות כדי לגלות את העובדות. אמת את העובדות על-ידי בדיקת המקורות.
קונוטציה מטעה	<i>דנוטציה</i> של מילה היא המשמעות המילולית שלה. <i>קונוטציה</i> היא המשמעות והאסוציאציות של המילה. קונוטציות יכולות לגרום למאזין לחוש או לחשוב בצורה מסוימת.	דנוטציה ניטרלית: הנחישות שלו הפתיעה אותנו. קונוטציה שלילית: ההתעקשות שלו הפתיעה אותנו.	אם דובר משתמש בקונוטציה של מילה כדי לעוות את האמת ולהשפיע על המאזין, זוהי תקשורת לא מדויקת. שאל את עצמך אם הקונוטציה של מילה כלשהי משמשת לעיוות האמת.
איפמיזמים שנויים במחלוקת	<i>איפמיזם</i> הוא מילה או ביטוי המשמש להימנעות מדיבור ישיר על משהו לא נעים או לא הולם.	איפמיזם: שרידי החיילים מעולם לא נמצאו. מילה ישירה: גופות החיילים מעולם לא נמצאו.	יפמיזמים משמשים לריכוך האמת. שאל את עצמך מדוע הדובר בחר להשתמש באיפמיזם במקום במונח מדויק יותר.
שפה מנופחת	<i>שפה מנופחת</i> היא שפה המורכבת ממילים אקדמיות, טכניות או מדעיות ומשפטים ארוכים מדי. <i>ז'רגון</i> , אוצר המילים המקצועי של תחום או תחביב מסוים, הוא דוגמה לכך.	שפה מנופחת: לא קיימת חלופה מעשית למחויבות נמרצת כלפי מטרה מסוימת. שפה תמציתית: אין תחליף לעבודה קשה.	ז'רגון עושה רושם טכני. הוא עשוי להציג רעיונות שניתן היה להבין ביתר קלות אם הם היו נאמרים בצורה ברורה. שאל את עצמך מדוע נעשה שימוש בשפה מנופחת.

האזנה ביקורתית: אנליזה

תוכנית: _____		
מטרה/מוטיבציה	אמירה/פעולה	דובר

מסרי "אני"

מסרי "אני" הם דרך מצוינת להסביר את עצמכם כשאתם כועסים. כשמתמשים במסרי "אני", אנשים מוכנים להקשיב לך ולהגיב לבקשותיך בלי להיכנס למגננה. מסרי "אני" מעוררים שיחה פתוחה ויכולים לעזור ליישב עימות במהירות ובקלות.

דוגמה

אחד מחבריך שואל לעתים קרובות דברים ולא מחזיר אותם.

אני מרגיש _____ כועס

כאשר אתה _____ לא מחזיר את הדברים שלי

בגלל _____ הן חשובות לי.

מלא את הרווחים עבור מסרי "אני" הבאים:

1. חברך הטוב ביותר מספר לאחרים על החיים הפרטיים שלך.

אני מרגיש _____

כאשר אתה _____

בגלל _____

2. לא נבחרת על ידי המורה כל השבוע, למרות שהרמת את ידך.

אני מרגיש _____

כאשר אתה _____

בגלל _____

3. מישהו במשפחה שוכח כל הזמן להעביר לך הודעות.

אני מרגיש _____

כאשר אתה _____

בגלל _____

אוצר מילים של רגשות

ע עולץ עליז עצבני עצוב עצלן	מזועזע מטופש מלא השראה מלא מרץ מלא תקווה מסוגל מעוצבן מפחד מקנא מקנא משועמם מתבייש מתוח מתוסכל מתחרט מתנצל מתעלם	חסר אחריות חסר אנרגיה חסר ביטחון חסר יכולת חסר ישע חסר מנוחה חסר סבלנות חרד חשדן	א אדיש אוהד אומלל אופטימי איטי אמיץ אנרגטי אסיר תודה אקסטטי אשם
פ פחד פרנואידי	נ נבוך נבוך נגעל נדהם נועז נותן אמון נחבא אל הכלים נחוש נינוח נלהב נעלב נרגז נרגש	ו ידידותי ישנוני	ב בהלם בודד בטוח בטוח ביישן
צ ציני	מ מאויים מאוכזב מבויש מבולבל מבולבל מבועת מדהים מדוכא מדוכך מהסס מובס מודאג מופתע מוצף מותש	ז זהיר זועם	ג גאה גחמני גיבור
ק קודר קנאי	ס ספקן סקרן	ח חושד חושש חכם חמדן	ה החלטי
ר רגוע רגוע רגוע			ז זהיר זועם
ש שבע רצון שובב שווה נפש שלילי שמח שקט שקט			
ת תוסס תוקפני תמים			

נושאים עבור דיון מבוקר

- צריך לסלק מהלימודים תלמידים שמסתבכים עם רשויות החוק.
- אנשים בריאים צריכים לתרום איברים.
- צריך להיות חוק האוסר על דיבור בנייד במקומות ציבוריים.
- בעלי חיים צריכים לחיות בסביבתם הטבעית, לא בגן חיות או בקרקס.
- בנים ובנות צריכים לקבל אפשרות לגשת למבחני הקבלה של כל נבחרת ספורט של התיכון שהם רוצים, כולל כדור סל ופוטבול אמריקאי.
- רובי מים, מצביעי לייזר וצעצועים אחרים שנראים כמו כלי נשק צריכים להיות אסורים בבית ספר.
- צריך להנהיג מדיניות האוסרת על מתן שיעורי בית.
- כל בתי הספר צריכים להנהיג תלבושת אחידה.
- כל התלמידים צריכים ללמוד שפה זרה.
- ספורטאים צריכים לסיים את לימודי המכללה לפני שיוכלו לשחק בקבוצה מקצוענית (בארה"ב).
- בתי ספר וספריות צריכים לחסום אתרי אינטרנט מסוימים במחשבים המשמשים את התלמידים.
- למועצת התלמידים צריכה להיות סמכות לשנות את מדיניות בית הספר.

מילון מונחים

אינטראקציה: תחלופה בין שני אנשים או יותר.

איפמיזם: החלפה של ביטוי הנחשב לבוטה או גס בביטוי מתון או נעים.

בלתי מובן: קשה או בלתי אפשרי להבנה או לתפיסה.

דנוטציה: 1. הפעולה של זיהוי בשם; סימון של משהו. 2. דבר המציין משהו; סימן.

האזנה פסיבית: האזנה בלי לחשוב באמת על מה שנאמר.

האזנה פעילה: האזנה הממקדת את תשומת הלב בדובר, מאשרת את מה ששומעים ומגיבה למה שנאמר.

הגנתי: מגן על עצמו כל הזמן מפני ביקורת, חשיפת חסרונותיו, או איום אמיתי או נתפס אחר.

ז'רגון: השפה המקצועית או הטכנית של תחום, מקצוע או קבוצה דומה.

להטעות: להוביל למחשב או פעולה שגויה, בייחוד באמצעות הטעיה מכוונת.

להסלים: להגביר, להגדיל או להעצים באופן הדרגתי.

למסור: לתקשר או למסור ידע; להקנות.

לפרש שלא כהלכה: לפרש או להסביר באופן לא מדויק.

מטעה: נוטה להטעות, לבגוד או לרמות; לא ישר.

מעורפל: לא מובן או מובע בבירור; מטושטש.

פסיבי: לא משתתף או פועל.

קונוטציה: תוכן או משמעות רגשיים ובעלי השפעה של מילה, בנוסף למשמעות המדויקת שלה; השתמעות.

רמז: תזכורת; סימן או עדות.

תסריט: קווי מתאר או תוכנית של רצף צפוי של פעולות או אירועים.

האזנה ביקורתית: האזנה במטרה לנתח ולהעריך את מילותיו של הדובר.

החיפוש

לאן היית פונה כדי למצוא מידע שיעזור לך במצבים הבאים? רשום מקורות רבים ככל האפשר.

1. עליך לכתוב עבודת מחקר לשיעור היסטוריה.

2. אתה כותב מאמר מערכת לעיתון בית הספר בנוגע לבעיה בקהילה שלך.

3. אתה מחפש משרה חלקית כדי להרוויח כסף.

4. אתה מעוניין להכיר ואולי לצאת עם תלמידה חדשה בבית הספר.

5. אתה קונה ציוד סאונד חדש.

מקלט אטומי

ביוגרפיות מוסתרות

הוראות:

אתה עומד לשחק במשחק תפקידים את אחת מהדמויות, על בסיס המידע הביוגרפי הבא. אסור לך לספר לאיש, כולל הדמויות האחרות, על המידע הנוסף הזה. אם ישאלו אותך שאלה שלא נכללת במידע זה, תוכל להמציא תשובה המתאימה לדמות. רשום תשובה זו בסעיף ההערות שלהלן. יש לספק תמיד אותה תשובה לשאלות זהות או דומות.

מנהל חשבונות, בן 31

ביוגרפיה מוסתרת

המצאת מכונה המסוגלת להמיר כל צמח לבנזין. אתה אוהב ספורט מכל הסוגים. אתה דייג מעולה. אתה עבריין מורשע.

הערות:

מקלט אטומי

ביוגרפיות מוסתרות

הוראות:

אתה עומד לשחק במשחק תפקידים את אחת מהדמויות, על בסיס המידע הביוגרפי הבא. אסור לך לספר לאיש, כולל הדמויות האחרות, על המידע הנוסף הזה. אם ישאלו אותך שאלה שלא נכללת במידע זה, תוכל להמציא תשובה המתאימה לדמות. רשום תשובה זו בסעיף הערות שלהלן. יש לספק תמיד אותה תשובה לשאלות זהות או דומות.

סטודנט לרפואה בשנה שנייה

ביוגרפיה מוסתרת

למרות שאתה סטודנט מוכשר, גילית שתסולק מהלימודים משום שלא עמדת בחובותיך, כתוצאה מהזמן שהקדשת לפעילות פוליטית. משפחתך השקיעה בלימודים שלך את כל כספה כמעט. אתה פסל ואמן מוכשר מאד.

הערות:

מקלט אטומי

ביוגרפיות מוסתרות

הוראות:

אתה עומד לשחק במשחק תפקידים את אחת מהדמויות, על בסיס המידע הביוגרפי הבא. אסור לך לספר לאיש, כולל הדמויות האחרות, על המידע הנוסף הזה. אם ישאלו אותך שאלה שלא נכללת במידע זה, תוכל להמציא תשובה המתאימה לדמות. רשום תשובה זו בסעיף הערות שלהלן. יש לספק תמיד אותה תשובה לשאלות זהות או דומות.

היסטוריון מפורסם, בן 42

ביוגרפיה מוסתרת

יש לך זיכרון צילומי. משום שאתה משכיל, יש לך ידע רב על היסטוריה, נגרות ועבודות טכניות. אתה נשוי ואב לילדה אחת. אשתך סנטורית, בסנט של ארצות הברית.

הערות:

מקלט אטומי

ביוגרפיות מוסתרות

הוראות:

אתה עומד לשחק במשחק תפקידים את אחת מהדמויות, על בסיס המידע הביוגרפי הבא. אסור לך לספר לאיש, כולל הדמויות האחרות, על המידע הנוסף הזה. אם ישאלו אותך שאלה שלא נכללת במידע זה, תוכל להמציא תשובה המתאימה לדמות. רשום תשובה זו בסעיף הערות שלהלן. יש לספק תמיד אותה תשובה לשאלות זהות או דומות.

בתו בת ה-12 של ההיסטוריון המפורסם

ביוגרפיה מוסתרת

את תלמידה מצטיינת, חלילנית מוכשרת ומתחרה בהתעמלות קרקע ומכשירים. כבת יחידה, את רגילה לקבל תשומת לב רבה מהוריך. מבוגרים נהנים מאד מחברתך. לפעמים את מתקשה להסתדר עם ילדים בגילך.

הערות:

מקלט אטומי

ביוגרפיות מוסתרות

הוראות:

אתה עומד לשחק במשחק תפקידים את אחת מהדמויות, על בסיס המידע הביוגרפי הבא. אסור לך לספר לאיש, כולל הדמויות האחרות, על המידע הנוסף הזה. אם ישאלו אותך שאלה שלא נכללת במידע זה, תוכל להמציא תשובה המתאימה לדמות. רשום תשובה זו בסעיף הערות שלהלן. יש לספק תמיד אותה תשובה לשאלות זהות או דומות.

כוכב קולנוע

ביוגרפיה מוסתרת

אתה גאון מחשבים. תפקידך הראשי הראשון בסרט עומד לצאת לאקרנים בעוד שבועיים. כתבת שלושה להיטים תחת שם במה

הערות:

מקלט אטומי

ביוגרפיות מוסתרות

הוראות:

אתה עומד לשחק במשחק תפקידים את אחת מהדמויות, על בסיס המידע הביוגרפי הבא. אסור לך לספר לאיש, כולל הדמויות האחרות, על המידע הנוסף הזה. אם ישאלו אותך שאלה שלא נכללת במידע זה, תוכל להמציא תשובה המתאימה לדמות. רשום תשובה זו בסעיף הערות שלהלן. יש לספק תמיד אותה תשובה לשאלות זהות או דומות.

ביוכימאי

ביוגרפיה מוסתרת

אתה אנטי-חברתי. אתה לא יכול לסבול קרבה של אנשים. אתה מריר עקב גירושין שהתרחשו לאח־רונה. אתה כותב שירה בזמנך הפנוי.

הערות:

מקלט אטומי

ביוגרפיות מוסתרות

הוראות:

אתה עומד לשחק במשחק תפקידים את אחת מהדמויות, על בסיס המידע הביוגרפי הבא. אסור לך לספר לאיש, כולל הדמויות האחרות, על המידע הנוסף הזה. אם ישאלו אותך שאלה שלא נכללת במידע זה, תוכל להמציא תשובה המתאימה לדמות. רשום תשובה זו בסעיף הערות שלהלן. יש לספק תמיד אותה תשובה לשאלות זהות או דומות.

כומר, בן 54

ביוגרפיה מוסתרת

גילית זה עתה שנותרה לך שנה לחיות. חזרת לאחרונה מכנס בינלאומי בנושא דת, שבו היית הנואם הראשי וזכית לשבחים מקיר לקיר. עבדת על אסדת קידוח במהלך לימודיך במכללה.

הערות:

מקלט אטומי

ביוגרפיות מוסתרות

הוראות:

אתה עומד לשחק במשחק תפקידים את אחת מהדמויות, על בסיס המידע הביוגרפי הבא. אסור לך לספר לאיש, כולל הדמויות האחרות, על המידע הנוסף הזה. אם ישאלו אותך שאלה שלא נכללת במידע זה, תוכל להמציא תשובה המתאימה לדמות. רשום תשובה זו בסעיף הערות שלהלן. יש לספק תמיד אותה תשובה לשאלות זהות או דומות.

ספורטאי אולימפי בתחום האתלטיקה, טריאתלוןיסט ברמה בינלאומית

ביוגרפיה מוסתרת

כדי להתחרות, נטלת סמים משפרי ביצועים. אתה צמחוני ולא מסוגל להסתכל על בשר. יש לך משטר קפדני של אימונים ותזונה. אם השגרה שלך משתבשת, אתה נהיה תוקפני.

הערות:

מקלט אטומי

ביוגרפיות מוסתרות

הוראות:

אתה עומד לשחק במשחק תפקידים את אחת מהדמויות, על בסיס המידע הביוגרפי הבא. אסור לך לספר לאיש, כולל הדמויות האחרות, על המידע הנוסף הזה. אם ישאלו אותך שאלה שלא נכללת במידע זה, תוכל להמציא תשובה המתאימה לדמות. רשום תשובה זו בסעיף הערות שלהלן. יש לספק תמיד אותה תשובה לשאלות זהות או דומות.

סטודנט במכללה

ביוגרפיה מוסתרת

המקצוע הראשי שלך הוא הנדסה. אתה מסוגל לתכנן ולבנות סוגים רבים של מבנים מכל חומר שנמצא בסביבה. יש לך גם ידע רב באלקטרוניקה ואתה מסוגל לתקן מכשירים שונים. אתה ידוע במכללה כטיפוס חברתי מאד, ומסתובב עם "המקובלים".

הערות:

מקלט אטומי

ביוגרפיות מוסתרות

הוראות:

אתה עומד לשחק במשחק תפקידים את אחת מהדמויות, על בסיס המידע הביוגרפי הבא. אסור לך לספר לאיש, כולל הדמויות האחרות, על המידע הנוסף הזה. אם ישאלו אותך שאלה שלא נכללת במידע זה, תוכל להמציא תשובה המתאימה לדמות. רשום תשובה זו בסעיף הערות שלהלן. יש לספק תמיד אותה תשובה לשאלות זהות או דומות.

לוחם אש

ביוגרפיה מוסתרת

אתה מקפיד בצורה קיצונית בענייני בריאות, וחזק מאד. לאנשים שמכירים אותך, אתה ידוע כאדם שתמיד מוכן להגיש עזרה. זכית לאחרונה בפרס עבור תוכנית שיזמת עבור ילדים החווים חוסר בית.

הערות:

מקלט אטומי

ביוגרפיות

מנהל חשבונות, בן 31

סטודנט לרפואה בשנה שנייה

היסטוריון מפורסם, בן 42

בתו בת ה-12 של ההיסטוריון המפורסם

שחקן, כוכב הוליוודי

ביוכימאי

כומר, בן 54

ספורטאי אולימפי בתחום האתלטיקה, טריאתלוניסט

ברמה בינלאומית

סטודנט במכללה

לוחם אש

המתנה

זכית ב \$2,000-. רצית לקנות מכונית משומשת מאחת השכנות שלכם. בפעם האחרונה ששאלת, היא אמרה שהיא תמכור את המכונית תמורת \$1,995. אתה יודע כמה כסף חסכת וכמה אתה מרוויחים בשבוע.

רשום בטבלה את היתרונות והחסרונות של קניית המכונית.

השלכות חיוביות	השלכות שליליות	
		1. השלכות צפויות
		2. השלכות בלתי-צפויות
		3. השלכות בלתי-צפויות

הערכת נשורת החלטות מקלט

הנחיות: בסולם מ-1 עד 5, כאשר 1 הוא גרוע מאד ו-5 הוא מעולה, הערך את העבור
דה שבוצעה בהדמיה של המקלט האטומי.

חברי הקבוצה	ציון ההחלטה	ציון ההצדקה	הערות

גיבורי יומיום

המתנה שממשיכה לחיות

טיפאני קולי פועלת לשכנע בני נוער לתרום איברים.

טיפאני דוברת בפני בני נוער במוסדות לימודים ובמסגרות אחרות, ומספרת להם שכל אחד עלול להזדקק לתרומת איברים. "זה הפתיע אותי לחלוטין", היא אומרת. טיפאני מנסה לנפץ מיתוסים בנוגע לתרומות איברים. לדוגמה, היא אומרת שידוענים לא מועברים לתחילת התור לקבלת תרומה. "ואין שוק שחור של איברים גנובים". טיפאני אומרת שהיא קיבלה תרומת כבד משום ש"הייתי בריאה באופן כללי וסיכויי ההישרדות שלי היו טובים". במסגרת ההחלטה מי יקבל תרומת איבר, אומרים נציגי "הקואליציה" שהם לא מתייחסים לגזע, מגדר, גיל, רמת הכנסה או פרסום. מאד פשוט להפוך לתורם, אומרת טיפאני. "כל שעליכם לעשות הוא לומר זאת לבני המשפחה הקרובה, משום שאותם ישאלו במקרה של מוות. ניתן גם להירשם כשמקבלים את רישיון הנהיגה". ולא כדאי לחכות. "למרות שאתם בני נוער, אתם לא בלתי מנוצחים", היא אומרת. "דברו עם בני המשפחה שלכם. אמרו להם שאתם רוצים להציל את החיים של מישהו".

-גנסי ויטוריני

כשהיא חשה כאבי בטן, טיפאני קולי חשבה שהיא חלתה בשפעת. אך כמה ימים לאחר מכן, הנערה מהעיר סאלין שבמישיגן, ארה"ב, התעוררה בבוקר עם עיניים ועור בגוון צהוב ועם "כאב שלא ייאמן" בבטנה. היא הובהלה לבית החולים והחלה לשקוע בתרדמת. טיפאני חלתה במחלת וילסון, שהרסה את הכבד שלה. הרופאים אמרו שהיא תמות ללא תרומת כבד מיידית. לאחר שבדקו ארבעה תורמי איברים אפשריים, הרופאים הצליחו למצוא כבד שיתאים עבורה. טיפאני בילתה שלושה חודשים בבית החולים. כיום היא בת 19 וסטודנטית שנה ראשונה במכללת הופ בעיר הולנד שבמישיגן. טיפאני בריאה כל כך, שהיא השתתפה בשתי תחרויות שחייה. היא הפכה לפעילה למען תרומות איברים. "יותר מ-61,000 אמריקנים ממתנינים להשתלת איברים שתציל את חייהם", אומרת טיפאני. ובממוצע, 12 אמריקנים מתים מדי יום בזמן שהם ממתנינים לכבד, לב, כלייה או איבר אחר, לפי נתוני המלכ"ר "הקואליציה למען תרומות איברים".

*הדפסה חוזרת באישור מתוך מגזין React.

מילון מונחים

אי רלוונטי: לא קשור לנושא שעל הפרק; חסר משמעות.

הוצאה: לשאוב; להגיע (לאמת, לדוגמה) על בסיס לוגי.

הערכה: 1. לברר או לקבוע את הערך או השווי של משהו. 2. לבחון ולשפוט בקפידה; לאמוד.

הערכה מחדש: לשקול שוב את הערך או השווי של משהו.

חוזר על עצמו: מתרחש פעם נוספת או שוב ושוב; בייחוד במרווחים קבועים.

למתן: 1. להביא לשינוי בצורה או באופי. 2. להפוך לפחות קיצוני, חמור או חזק.

משוב: תשובה או תגובה מאחרים.

קריטריונים: סטנדרט, כלל או מבחן שעליו ניתן לבסס שיפוט או החלטה נכונים.

קשור: רלוונטי; הגיוני; מתאים לנושא שעל הפרק.

רלוונטי: 1. קשור לנושא שעל הפרק. 2. מתאים לדרישות הנתונות.

שיקול: 1. חשיבה מעמיקה; התלבטות. 2. גורם שיש להביא בחשבון במסגרת של שיפוט או החלטה.

סקילת האפשרויות: 1. להניח על מאזניים דמיוניים כדי לקבל החלטה; להרהר או להעריך. 2. לבדוק חלופות.

היעדים שלי

קריירה?

השכלה?

פנאי?

משפחה?

בית?

רכוש?

יעד לטווח הארוך

יעד = הדרך שלך

1. כתוב אחד מהיעדים שלך לטווח הארוך בתיבה העליונה.
2. חשוב על המשימות שתצטרך לבצע לפני שתגיע אל היעד שלך.
3. עבוד לאחור מהיעד לטווח הארוך ומלא את התיבות ביעדים לטווח הבינוני והקצר. יעדים אלו צריכים לסייע לך להגיע ליעד שלך לטווח הארוך.

טכניקות ויזואליזציה

1. הירגע. עצום עיניים, נשום עמוק ונקה את מחשבותיך.
2. בעיני רוחך, צייר תמונה או צור סרט של עצמך עומד ביעד. לדוגמה, אם היעד שלך הוא לנאום בצורה נפלאה מול קהל גדול, ראה את עצמך עושה בדיוק את זה - עומד זקוף, מדבר בצורה ברורה ומרשים את הקהל.
3. מלא את התמונה המנטלית בפרטים וצפה בהדמיה של ההצלחה. אל תאפשר למרכיבים שליליים כמו פחד, כישלון או חששות להיכנס לתמונה. ראה את עצמך כמי שכבר מימש את היעד.
4. הוסף להדמיה מילים ופעולות ספציפיות, ואת שאר החושים שלך. תרגל בהדמיה שלך את מה שתרצה לעשות או לומר. התרגול המנטלי מחזק את הביצועים שלך בפועל.
5. שמור את ההדמיה בראשך. היה מוכן להיזכר בה בכל פעם שתבחר בכך. חזור על ההדמיה שלך לעתים קרובות ככל שתוכל לפני האירוע האמיתי.

טכניקות הצהרת אישור

1. הפוך את המשפטים לאישיים. השתמש בשמך, "אני" או "את/ה".
2. שמור על משפטים קצרים. אתה רוצה לזכור אותם. קשה יותר לזכור משפטים ארוכים.
3. השתמש בשפה חיובית. אם תרצה לשלוט בחששות, אמור "אני רגוע ובטוח בעצמי. אני מוכן היטב למבחן הזה". אל תאמר, "לא אהיה בלחץ בנוגע לבחינה שלי במתמטיקה".
4. אמור את החיזוקים שלך כאילו הם עובדות, כאילו הם מתרחשים בפועל גם אם עדיין לא השגת אותם. לדוגמה, אמור "אני אסיים תיכון עם ממוצע של 95".
5. חזור על החיזוקים לפחות פעם ביום. החזרה ממריצה את המוח ומסייעת לך להשיג את יעדיך.
6. בראשך, אמור את החיזוקים לעתים קרובות. בנוסף, כתוב את החיזוקים ושמור אותם במקום שבו תוכל לראות אותם לעתים קרובות. בדיוק כמו פרסומות בטלוויזיה או באינטרנט, ככל שרואים או שומעים חיזוק, כך מאמינים בו יותר.

להלן כמה חיזוקים לדוגמה:

- יש לי את הכישרון לקבל את התפקיד הראשי במחזה.
- אני אקבל את העבודה משום שאני מוכן לראיון.
- אני ואחי נסתדר היטב במהלך שארית הקיץ.

התנהגויות פסיביות , אגרסיביות ואסרטיביות: התסריטים

מבוא למורה: שכפל דף פעילות זה לפי הצורך. הקף בעיגול אחת מההתנהגויות הרשומות מתחת לכל תרחיש; הקף התנהגויות שונות כך שכל אחת תקבל ייצוג שווה. גזור כל תרחיש ואת רשימת ההתנהגויות שלו. חלק אחד לכל קבוצה.

שאלת את החולצה האהובה של בן דוד שלכם ושפכת עליה משהו בטעות. התנצלת ובן הדוד סלח לך. כעת, אתה רוצה לשאול את הנעליים החדשות שלו, שייראו נהדר עם מה שתלבש הערב. מה תעשה?

פעל לפי ההתנהגות המוקפת בעיגול להלן:

אגרסיביות פסיביות אסרטיביות

גילית שמישהו שחשבת שהוא חבר שלך מפיץ עליך שמועות. אתה רואה אותו מולכם ברחוב. מה תעשה?

פעל לפי ההתנהגות המוקפת בעיגול להלן:

אגרסיביות פסיביות אסרטיביות

חברך הטוב ביותר צריכה לעבור את הבחינה במתמטיקה. אתם לומדים באותה כיתה. מחר תתקיים בחינה חשובה מאד וחברך לא התכונן. הוא רוצה להעתיק ממך. מה תעשה?

פעל לפי ההתנהגות המוקפת בעיגול להלן:

אגרסיביות פסיביות אסרטיביות

אתה עובד בחנות חיות אחרי בית הספר. הבוס הבחין שחסר כסף בקופה. הוא האשים אותך. אמור לו שאתה לא האדם שלקח את הכסף.

פעל לפי ההתנהגות המוקפת בעיגול להלן:

אגרסיביות פסיביות אסרטיביות

התנהגויות פסיביות, אגרסיביות ואסרטיביות: התסריטים (המשך)

הוריק קבעו שעה שבה עליך לחזור הביתה בסופי שבוע. כתלמיד תיכון, אתה חש שהשעה שהם קבעו אינה סבירה. בקש מהם לשנות את שעת החזרה.

פעל לפי ההתנהגות המוקפת בעיגול להלן:

אגרסיביות פסיביות אסרטיביות

תלמיד הידוע בהתנהגות לא הגיונית ואלימה לקח את התיק שלך. אתה מבקש ממנו להחזיר אותו.

פעל לפי ההתנהגות המוקפת בעיגול להלן:

אגרסיביות פסיביות אסרטיביות

כמעט בכל יום, הכלב של השכנים נמצא בחצר או לפני דלת הכניסה שלכם, מלכלך ונובח. אמור לשכן להשתלט על הכלב.

פעל לפי ההתנהגות המוקפת בעיגול להלן:

אגרסיביות פסיביות אסרטיביות

הלווית כסף לחבר טוב. עברו יותר משלושה שבועות והוא עדיין לא החזיר לך את הכסף. אתה צריך את הכסף כדי לצאת לבלות בסוף השבוע. בקש ממנו את הכסף.

פעל לפי ההתנהגות המוקפת בעיגול להלן:

אגרסיביות פסיביות אסרטיביות

להתפתח מיומנויות אסרטיביות

מאפיינים אישיים

חולשות	חוזקות

להתפתח מיומנויות אסרטיביות

תוכנית פעולה

יעדים: _____

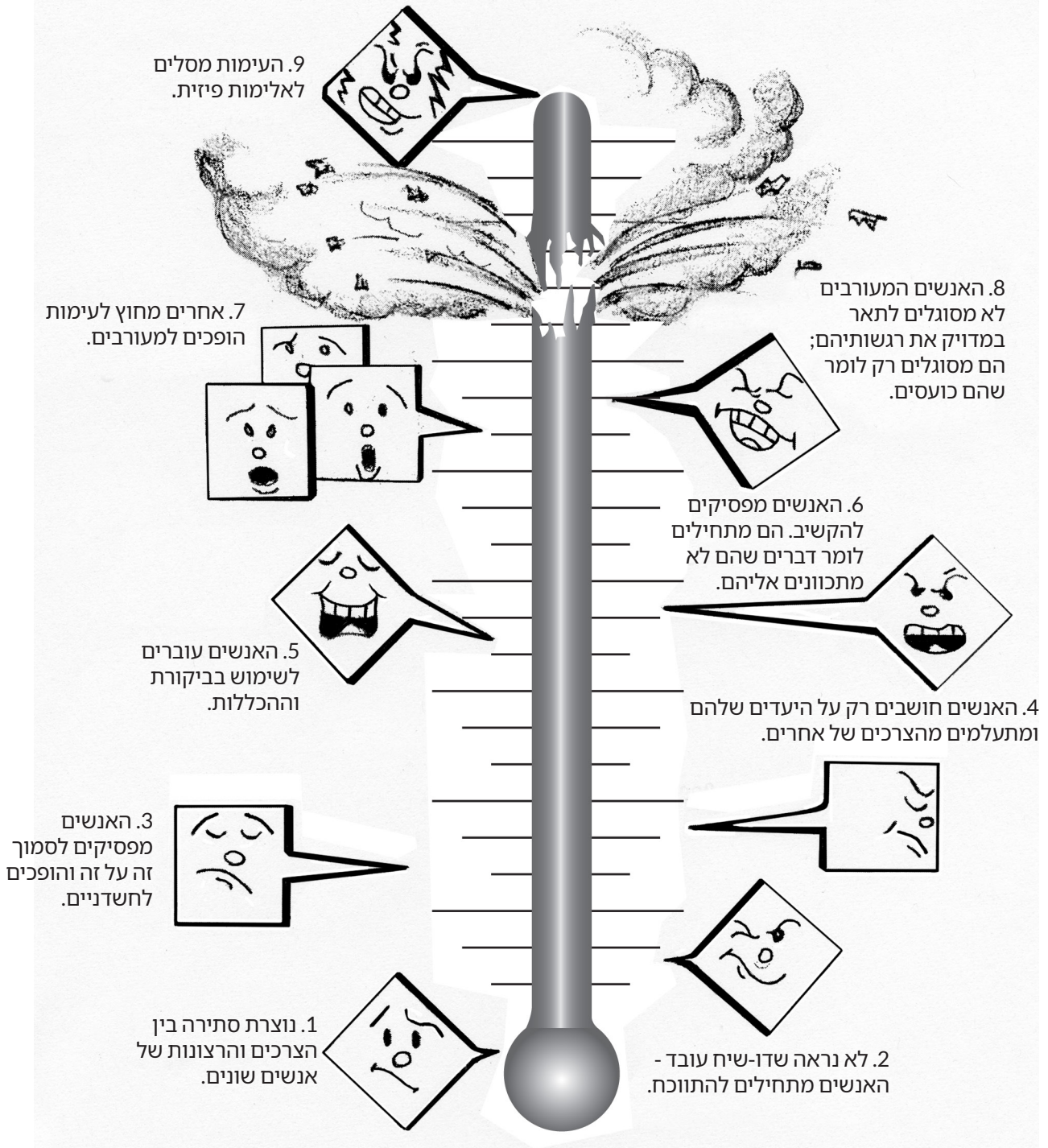
תוכנית פעולה אישית להשגת יעד: _____

מסגרת זמן לתוכנית פעולה: _____

מילון מונחים

- אגרסיביות:** התנהגות עוינת; סיכוי גבוה להתקפה או לריב.
- אישור:** משפט חיובי שעליו חוזרים מדי יום במטרה לעודד ולחזק את המאמצים להשיג יעד אישי.
- אסרטיביות:** התנהגות או תקשורת בצורה ברורה וחיובית; ביטחון עצמי.
- גישה:** דעה או דרך חשיבה.
- הדמיה:** 1. ליצור תמונה מנטלית של משהו. 2. לדמיין תמונה, בייחוד של אפשרות בעתיד.
- הצהרת משימה:** הצהרה המגדירה עקרון, אמונה או מטרה.
- חלופה:** בחירה בין שני דברים דומים; אפשרות נוספת.
- יעד:** המטרה שלעברה מופנים יוזמה או מאמץ.
- להתמיד:** לפעול בעקביות למען מטרה או יוזמה; להמשיך לשאוף למרות הקשיים.
- לתעדף:** לארגן או התמודד לפי סדר עדיפויות.
- מאפיין:** תכונה שעוזרת לייחד אדם או דבר.
- מטרה:** משהו שעובדים עבורו או שואבים אליו; יעד.
- ראליסטי:** מבוסס על הדברים כפי שהם.

שלבים של עימות



אוצר מילים של רגשות

ע עולץ עליז עצבני עצוב עצלן	מזועזע מטופש מלא השראה מלא מרץ מלא תקווה מסוגל מעוצבן מפוחד מקנא מקנא משועמם מתבייש מתוח מתוסכל מתחרט מתנצל מתעלם	חסר אחריות חסר אנרגיה חסר ביטחון חסר יכולת חסר ישע חסר מנוחה חסר סבלנות חרד חשדן	א אדיש אוהד אומלל אופטימי איטי אמיץ אנרגטי אסיר תודה אקסטטי אשם
פ פוחד פרנואידי	נ נבוך נבוך נגעל נדהם נועז נותן אמון נחבא אל הכלים נחוש נינוח נלהב נעלב נרגז נרגש	ו ידידותי ישנוני	ב בהלם בודד בטוח בטוח ביישן
צ ציני	מ מאויים מאוכזב מבויש מבולבל מבולבל מבועת מדהים מדוכא מדוכדך מהסס מובס מודאג מופתע מוצף מותש	ל לא בנוח לא החלטי לא החלטי לא מרוצה לחוץ	ג גאה גחמני גיבור
ק קודר קנאי	ס ספקן סקרן	י ידידותי ישנוני	ה החלטי
ר רגוע רגוע רגוע			ז זהיר זועם
ש שבע רצון שובב שווה נפש שלילי שמח שקט שקט			ח חושד חושש חכם חמדן
ת תוסס תוקפני תמים			

אמרתי...התכוונתי

ברנדה ומריה צורחות זו על זו.

ברנדה: "יצאתי כי הייתי צריכה לקנות חלב למרים".

מריה: "אני לא מאמינה שעשית את זה! את כזו טיפשה, להשאיר את אחותי התינוקת לבדה!"

ברנדה: "...אבל ביקשתי מג'רמי לשמור עליה בזמן שיצאתי".

מריה: "אני לא מבינה איך סמכתי עליך שתשמרי עליה מלכתחילה!"

ברנדה: "בסדר! תשמרי על אחותך התינוקת בעצמך!"

.....

הן התכוונו...

ברנדה: "יצאתי כי הייתי צריכה לקנות חלב למרים".
דאגתי משום שלא היה בבית מספיק חלב בשביל התינוקת.

מריה: "אני לא מאמינה שעשית את זה! את כזו טיפשה, להשאיר את אחותי התינוקת לבדה!"
זה מסוכן כל כך להשאיר תינוק לבד! אני פוחדת מהמחשבה שמהוהו יהיה יכול לקרות לה!

ברנדה: "...אבל ביקשתי מג'רמי לשמור עליה בזמן שיצאתי".
אני טיפשה? מי מטפלת באחותה התינוקת אבל לא מחזיקה חלב בבית?

מריה: "אני לא מבינה איך סמכתי עליך שתשמרי עליה מלכתחילה!"
בכל מקרה היו לי ספקות אם לתת לה לשמור על מרים. אני זוכרת שפעם היא נתנה לה לבכות בעריסה. לא אמרתי כלום, אבל ממש כעסתי.

ברנדה: "בסדר! תשמרי על אחותך התינוקת בעצמך!"
ואני רק עשיתי לה טובה! תשכחי מזה. אני בחיים לא אעזור לה שוב.

ניצחון לשני הצדדים, הצרכים שלי/הצרכים שלך

קווים מנחים ליצירת מצב שבו כל הצדדים זוכים

- לבחור מקום ניטרלי לפגישה.
- לא לשקר או להגזים; לבנות אמון מההתחלה.
- להשתמש בתקשורת לא מילולית טובה: ליצור קשר עין, להשתמש בשפת גוף לא מאיימת ולהישאר ממוקדים.
- לנסות למצוא מכנה משותף.
- לשמור על ראש פתוח בנוגע להצעות אחרות.
- להתמקד בדברים שהכי חשובים לך ולנסות לברר מהם הדברים החשובים ביותר לאדם השני.
- להישאר בהווה; לא להעלות ויכוחים מהעבר.
- לקבוע מסגרת זמן ששני הצדדים מסכימים לגביה.
- להתחייב לפתרון ולא להביט לאחור.

הצרכים שלי/הצרכים שלך

מה הבעיה? _____

מה שני הצדדים עלולים להפסיד? _____

מה אדם א' רוצה? מדוע? _____

מה אדם ב' רוצה? מדוע? _____

מה אדם א' צריך? _____

מה אדם ב' צריך? _____

האם קיימים גורמים אחרים בנוגע לאדם א'?* _____

האם קיימים גורמים אחרים בנוגע לאדם ב'?* _____

*גורמים אחרים המניעים אנשים כוללים צורך בשליטה, צורך בכסף, צורך לחוש מוער-
כים או אהובים.

מילון מונחים

אסטרטגיה: תוכנית פעולה המיועדת להשגת יעד מסוים או מאתגר.

הנחה: משהו שמקבלים כמובן מאליו או כאמת ללא הוכחה.

התערבות: להיכנס באמצע כדי לעצור או לשנות פעולה.

להיות אמפתי: להזדהות ולהבין את המצב, הרגשות והמניעים של האחר.

להיות סובלני: זיהוי וכיבוד הזכויות, האמונות או ההתנהגות של אחרים.

לנטרל: להפוך למסוכן, מתוח או עוין פחות.

לפתור: 1. לקבל החלטה מבוססת לגבי משהו. 2. למצוא פתרון.

משא ומתן: להיפגש עם אחר או אחרים במטרה להשוות נקודות השקפה ולהשלים או להגיע להסכמה משותפת.

מתווך: אדם המנהל את המחלוקת של אחרים בהסכמתם, למטרת יישוב הפערים.

מתחשב: רגישות בנוגע למה שהולם ומתאים במסגרת ההתנהלות מול אחרים, כולל היכולת לשוחח ולפעול בלי לפגוע.

סטראוטיפ: 1. דימוי או דעה מוגזמים. 2. סדרה של הכללות לא מדויקת ופשטניות.

עימות: מצב של חוסר הרמוניה בין אנשים, רעיונות או אינטרסים לא תואמים או מנוגדים; התנגשות.

פשרה: התפשרות על פערים שבמסגרתה כל צד מוותר על משהו; דרך ביניים.

פתרון: 1. נתיב פעולה שנקבע או הוחלט. 2. הסבר, כגון של בעיה או חידה; תשובה.

תפיסה: תובנה, אינטואיציה או ידע שנרכשים באמצעות תצפית.

פתרון בעיות על ידי

חברי הקבוצה _____

פעילות _____

הערות

שלבים לקבלת החלטות

1. הגדרת הבעיה.
2. איסוף מידע.
3. פיתוח חלופות.
4. ניתוח ההשלכות.
5. קבלת ההחלטה.
6. שיקול המשוב וההערכה.

מילון מונחים

אפליה: 1. המצב של לקבל יחס שונה על בסיס מגדר, גיל או גזע; דעה קדומה. 2. יחס לא שוויוני; הטיה.

בעיה: 1. שאלה שיש לשקול, לפתור או להשיב עליה. 2. מצב, עניין או אדם המייצג קושי.

הטרדה מינית: כל צורת תקשורת או התנהגות לא רצויה בעלת אופי מיני.

למיין: סידור או ארגון לפי סיווגים או קטגוריות.

מדיטציה: התערבות ידידותית במחלוקות של אחרים לצורך יישוב הפערים.

מתכנן שבועי

השבוע של: _____

	שני
	שלישי
	רביעי
	חמישי
	שישי
	שבת
	ראשון

פרופיל סגנונות לימוד

עבור המשפטים הבאים, כתוב "2" אם המשפט מתאר אותך כמעט תמיד, "1" אם המשפט מתאר אותך לעתים, ו-"0" אם המשפט אינו מתאר אותך כמעט אף פעם.

1. _____ אני מבין הרבה יותר טוב מה המורה אומר כאשר הוא משרטט תרשים או גרף.
2. _____ אני יכול לשמוע שיר פעם או פעמיים ואז לשיר את המילים.
3. _____ אני לומד בצורה הטובה ביותר כשאני מדבר/ת על החומר עם מישהו אחר.
4. _____ אני מעדיף לפתור בעיות באלגברה מלפתור בעיות בגאומטריה.
5. _____ כשאני מחליט שאני רוצה משהו, אני עושה כל מה שאני יכול כדי להשיג אותו.
6. _____ אני טוב בחיקויים של אנשים.
7. _____ אני כותב היטב.
8. _____ אני אוהב להבין את הקשר בין פריטים.
9. _____ אני זוכר שמות היטב.
10. _____ אני חושב בדימויים ובתמונות מנטליות.
11. _____ אני מאד מודע לרגשות שלי.
12. _____ אני מסוגל לומר מתי תו מוזיקלי מזייף.
13. _____ אני טוב כאשר אני רוצה לשכנע אנשים להסכים איתי.
14. _____ אני אוהב פעילות פיזית.
15. _____ אני שר לעצמי לעתים קרובות.
16. _____ אני אוהב לכתוב סיפורים, מכתבים או שירים.
17. _____ אני יודע כיצד אגיב ברוב המצבים.
18. _____ אני אוהב משחקי אסטרטגיה (כגון שחמט) וחידות.
19. _____ אני מסוגל לחוש מה אחרים מרגישים.
20. _____ אני אוהב לספר סיפורים.
21. _____ אני אוהב שהדברים שלי מסודרים.
22. _____ אני מסוגל ללמוד בקלות צעדי ריקוד או תנועות ספורט.
23. _____ אני זקוק לזמן לעצמי בכל יום.
24. _____ אני מאיר על כל המחברות שלי.
25. _____ אני אוהב פעילות קבוצתית.
26. _____ אני אוהב ליצור מנגינות.
27. _____ אני טוב באריזה וסידור של דברים במזוודות, ארגזים, מכוניות וכו'.
28. _____ אני אוהב ללמוד מדעים ומתמטיקה.
29. _____ אני מכיר את החוזקות והחולשות שלי.
30. _____ אני מנגן היטב בכלים מוזיקליים.
31. _____ הליכה עוזרת לי להירגע.
32. _____ לעתים קרובות, אני חש שהדרך הטובה ביותר שלי להביע את עצמי היא לכתוב את מחשבותיי.
33. _____ אני האדם שאליו אנשים מתקשרים כדי לברר מה עושים בסופ"ש.
34. _____ מאד עוזר לי לצבוע הערות ומטלות לפי קוד.
35. _____ אני טוב בעבודה עם כלים.

סיכום סגנונות לימוד

מספר שאלה

פנימי	בין-אישי	מילולי	לוגי-מתמטי	מרחבי	מוזיקלי	גופני-קניסטטי
5	3	7	4	1	2	6
11	13	9	8	10	12	14
17	19	16	18	24	15	22
23	25	20	21	27	26	31
29	33	32	28	34	30	35
סה"כ: _____	סה"כ: _____	סה"כ: _____	סה"כ: _____	סה"כ: _____	סה"כ: _____	סה"כ: _____

מטלת פרויקט

כיתה: ההיסטוריה של ארה"ב

נושא: האירועים שקדמו למלחמת העצמאות (כגון מסיבת התה בבוסטון, חוק הבולים, טבח בוסטון, הרכיבה של פול רוזיר)

המטלה: ליצור תוכנית למצגת על אחד מאירועי המפתח שקדמו למלחמת העצמאות.

סגנון למידה מועדף	יבוצע על-ידי	משימות
חזותי/מרחבי	לאמאר לינג	יצירת כרזות

הסיפור של לואיס

כדי להביא אחד. במטבח, לואיס ראה על השיש שקית צ'יפס והתחיל לאכול. הבוס שלו אף פעם לא מרשה לאכול בעבודה, לכן הוא החליט להכין לעצמו כריך.

הוא הציץ בשעון, התיישב עם הכריך והבין שנותרו לו 10 דקות לפני שעליו לצאת לעבודה. הוא ידע שלא יצליח להספיק הכל בזמן קצר כל כך. הוא חש שלעולם לא יצליח לעמוד במטלות שיעורי הבית שלו.

כאשר לואיס חזר הביתה ב-21:00, הוא היה מותש. התוכנית האהובה עליו התחילה, אז הוא צפה בטלוויזיה עם אחיו. כשהתוכנית הסתיימה ב-22:00, הוא התיישב כדי להכין שיעורי בית. היה עליו להשלים את החיבור ואת השיעורים במתמטיקה. לואיס חשב שהוא יוכל לסיים במהירות את המטלה במתמטיקה משום שהמורה לא תמיד בדק שיעורים, לכן הוא התחיל בה. לואיס סיים עם המתמטיקה ועבר לחיבור. בזמן שהוא חיפש בניירות שלו את הטקסט והרשימות הנכונים כדי להשיב לשאלה, הטלפון צלצל - זו הייתה חברה שלו. היה להם ויכוח אתמול והם לא דיברו מאז. הם שוחחו זמן מה.

כשלוואיס סגר את הטלפון, השעה הייתה כמעט חצות. הוא הביט בניירות המפוזרים על השולחן. לא היה סיכוי שהוא יסיים את זה הלילה בכל מקרה.

השעון המעורר של לואיס התחיל לצלצל ב-6:00 בבוקר. הוא החליט לקום מוקדם כדי לסיים מצגת בעל-פה שעליו להעביר באותו יום. במחשבה שעוד כמה דקות של שינה ירעננו אותו ויעזרו למצגת שלו, לואיס לחץ על כפתור הנודניק.

הוא הרגיש שישן רק כמה שניות, אך כשלוואיס הושיט יד כדי ללחוץ שוב על הנודניק, הוא ראה שהשעה 7:00 - שעת ההשכמה הרגילה שלו. הוא זינק מהמיטה והתכונן לבית הספר. היו לו כחמש דקות לעבור על המצגת שלו לפני שהוא יצא בריצה.

כשהלימודים הסתיימו ב-15:30, היום של לואיס לא היה מוצלח. לא רק שהוא לא היה מוכן למצגת, הוא שכח שגם היה צריך להגיש חיבור באותו יום. לואיס ממש רצה להצליח בשיעורים שלו השנה. הוא היה זקוק לציונים טובים כדי להתקבל לבית הספר שבו אחיו למד. מתוסכל, לואיס החליט שהוא זקוק להפסקה מהלימודים. הוא צעד הביתה והדליק את הטלוויזיה כדי לנוח.

ב-16:30 הוא שם לב שיש לו רק 30 דקות לפני שעליו לצאת לעבודה. הוא גרר את התרמיל אל חדרו ושפך את הספרים על השולחן. לואיס ידע שהוא רשם איפשהו את השיעורים במתמטיקה, אך לא הצליח למצוא אותם. כשלוואיס מצא סוף סוף את השיעורים, הוא ראה שהוא זקוק לעיפרון והלך למטבח

1. האם התחברת לסיפור של לואיס? מדוע, או מדוע לא?
2. כיצד תחושות התסכול של לואיס השפיעו על הלימודים שלו?
3. אילו רגשות מנעו מלואיס להשלים את שיעורי הבית שלו? ציין דוגמאות ספציפיות מתוך הסיפור.
4. מה לואיס היה יכול לעשות אחרת כדי לנהל את זמנו טוב יותר?

מתכנן יומי

החומרים הדרושים (כגון ספרים, ציוד ספורט וכו')	התאריך היום: _____ לוח זמנים
	8:00 – 7:00
	9:00 – 8:00
	10:00 – 9:00
	11:00 – 10:00
	12:00 – 11:00
	1:00 – 12:00
	2:00 – 1:00
	3:00 – 2:00
	4:00 – 3:00
	5:00 – 4:00
	6:00 – 5:00
	7:00 – 6:00
	8:00 – 7:00
	9:00 – 8:00
	10:00 – 9:00
	11:00 – 10:00
	לא לשכוח:

מתכנן לטווח זמן

_____ חודש:	תאריך	_____ חודש:	תאריך
_____ חודש:	תאריך	_____ חודש:	תאריך
_____ חודש:	תאריך	_____ חודש:	תאריך
_____ חודש:	תאריך	_____ חודש:	תאריך
_____ חודש:	תאריך	_____ חודש:	תאריך
_____ חודש:	תאריך	_____ חודש:	תאריך

נגמר הזמן

כשהעבודה והפעילויות ממלאים את כל זמנך, כיצד תוכל למצוא רגע להיות עצמך?

המכללה ועבודה במשרה חלקית. לוח הזמנים שלה, היא אומרת, אילץ אותה לוותר על חלק מהפעילויות שלה מהתיכון: "נאלצתי לוותר על כינור וסופטבול משום שהצטרכתי להתמקד ביעדים לעתיד".

מייגן פיתחה קריירה במוזיקה, תרגלה נגינה בפסנתר, חליל ופיתוח קול במשך מחצית משעות היום, אך כעת היא החליפה את המיקוד שלה. "אני יודעת שאצטרך להקדיש יותר זמן ומאמץ ואני מוכנה לכך היום", היא אומרת. "התרגול מצריך זמן רב מדי. אני מעדיפה שיהיה לי זמן לשוחח בטלפון עם חברים. החיים הם יותר מתרגול של פסנתר, חליל ושירה כל הזמן. אני מעדיפה יותר איזון".

עבור תלמידים אחרים, לחצים חברתיים, לא לוח הזמנים, גורמים להם לעבוד אל תוך הלילה. תלמידים בבית הספר שלי נראים ממש עשירים - הם לובשים מעיל North Face חדש בכל שבוע, אומרת אריאנה פרנדו, בת 18, תלמידת כיתה י"ב בתיכון ביקמן בניו יורק. ביחד עם שיעורי מחול וקרמיקה, אריאנה עבדה במספר עבודות כדי להרוויח את הכסף הדרוש כדי לעמוד בקצב של חבריה. "אני לא רוצה להשתרך מאחור", היא אומרת "ומשום שאני בכיתה י"ב, אני ישנה פחות מאי פעם".

יש כמה יתרונות: קים אומרת שהעבודה בעיתון בית הספר מכינה אותה לעבודה ככותבת בעתיד. דייוויד סקייסט, בן 18, תלמיד י"ב בתיכון דלטון בניו יורק, אומר שהלהקה, המקהלה וחוג הדרמה בבית הספר מספקים את חיי החברה שלו. "הרמת הפקה עם עוד אנשים גורמת לי לחוש גאווה ושאי חלק מצוות. ובכך שאני שייך לקבוצות שונות, אני לא נתקע בחבורה אחת". אך קיימים סיכונים הקשורים לימים לחוצים בקצב גבוה, כגון ויתור על שעות שינה כדי להשלים שיעורים בלילה או לפני הזריחה ולאחר מכן צריכת קפאין וחיפוי אנרגיה כדי לשמור על ערנות. "אני נתקלת במספר גדל והולך של בני

"אני מרגיש שאני כל הזמן בפנים", אומר מייקל קולי, בן 18, תלמיד בתיכון מאונט ורנון בניו יורק. "אני מתגעגע לטיולים בפארק, לסרטים וסתם להירגע".

מייגן תורנטון, בת 17, תלמידה בתיכון קאמברלנד בפנסילבניה, אומרת: "אנשים תמיד אומרים לי שהחיים יהיו עמוסים עוד יותר במכללה. אך אני יודעת שאין סיכוי זה יהיה יותר גרוע מעכשיו".

למייקל ומייגן יש אותה בעיה: לוח זמנים עמוס מדי. הם מקדישים יותר זמן לפעילויות מחוץ ללימודים ולעבודה מאשר לשיעורי הבית, ויותר זמן לשיעורי הבית מאשר לחבריהם. והם רק שניים מתוך דור שלם של בני נוער המתקשים להתמודד עם האתגר של ניהול הזמן: 66 אחוזים מכם השיבו לסקר של React שאין לכם מספיק זמן חופשי.

"גיל ההתבגרות הפך לתחרותי הרבה יותר", אומרת פני פטרסון, פסיכולוגית של בתי הספר הציבוריים במחוז מונטגומרי, מרילנד, ארה"ב. "כבר לא מספיק לקבל תפקיד ראשי במחזה של בית הספר או להיות קפטן של נבחרת ספורט: צריך לעשות את הדברים הללו וגם להיות ראש מועצת תלמידים ולעבוד בקניון".

בני נוער רבים אומרים שהם מעמיסים יותר מדי על לוח הזמנים שלהם בתיכון, במסגרת המרוץ להתקבל למכללה. "עשיתי כל מיני פעילויות בתיכון והייתי עסוקה כל הזמן", אומרת קים וורהורסט, בת 18, סטודנטית שנה ראשונה במכללת אל דוראדו הסמוכה לעיר וויצ'יטה. "יועץ ההכוונה שלי אמר שהפעילויות נראות טוב בקורות החיים, ומשפרות את הסיכויים לקבל מלגת לימודים במכללה. והמבוגרים שאחראים על כל פעילות מצפים ממך להעמיד את הפעילות שלהם במקום הראשון".

אני עדיין עמוסה כל הזמן", אומרת קים. ברוב הימים, היא חוזרת לחדרה אחרי חצות, אחרי שיעורים, שיעורי בית, עבודה בעיתון

נגמר הזמן

(המשך)

בלי פניקה

חוששים שאם לא תהיו מעורבים מספיק בכל הפעילויות בבית הספר, לא תתקבלו למכללה שאתם רוצים? אל תחששו. דבר ראשון, אומרת פטרסון, "ייתכן שתתמודדו עם כל הפעילויות הללו ועדיין לא תתקבלו למכללת החלומות שלכם". מצד שני, בתי ספר רבים מתרשמים במידה הרבה ביותר מתלמידים שהגיעו להישגים מדהימים בפעילות אחת או שתיים, המחייבות השקעה של זמן רב, מאשר מכאלה שהצטרפו ל-15 קבוצות שלאף אחת מהן לא היה להם מספיק זמן.

מצאו אוזן קשבת

מייגן פונה להורים שלה בכל פעם שהיא מרגישה שהיא טובעת, וזה משתלם. אך אם אינכם מסוגלים לבצע את השינויים הנחוצים בסגנון החיים שלכם כדי לצמצם את הלחץ - והורכם לא יכולים לעזור משום שהם לא מבינים את הלחצים שמופעלים עליכם - פנו לעזרה של יועץ הכוונה. "לפעמים, צריך לשמוע מההורים, מהמאמן או ממישהו אחר שזה בסדר לשנות סדרי עדיפויות - שזה חיוני עבור השפיות שלכם", אומרת פטרסון.

- ג'ניפר קורנרייך

נוער המתלוננים על תופעות גופניות הקשורות לעומס - בעיות עיכול, נדודי שינה, כאבי ראש וקושי להישאר ערים בשיעורים", אומרת פטרסון. וכאשר תלמידים הכורעים תחת הנטל פונים לאלכוהול, סיגריות וסמים אחרים כדי להישאר ערים בלילה, או כדי להצליח להירדם או להפחית את הלחץ הנפשי, קו"ח מרשימים מתקופת התיכון עלולים להפוך לכרטיס כניסה לבית החולים, היא אומרת.

כדי למנוע מלוח זמנים עמוס לשאוב את ההנאה מהחיים, אומרת פטרסון, שאלו את עצמכם את השאלה הבאה: האם אין לי יותר זמן לדברים בחיי שמשמחים אותי - כמו זמן עם המשפחה או החברים או התחביב שאהבתי? אם כן, הגיע הזמן לעשות שינוי.

"נדרש אומץ לשנות כיוון, אבל חייבים לעשות זאת", היא אומרת. "בטלו כמה פעילויות. הרבה יותר טוב לעסוק בשתיים או שלוש פעילויות וממש להצטיין בהן, מאשר להתפזר על יותר מדי דברים שאין לכם זמן לעשות עם כל הלב".

קחו בחזרה את הזמן שלכם

אם לוח הזמנים מאיים לבלוע אתכם, נסו את העצות הבאות לבלימת הלחץ.

רגיעה

כשאתם מגיעים סוף סוף הביתה, ד"ר פטרסון ממליצה לקחת לעצמכם קצת זמן של "בריאות נפשית". לפני שתתחילו את שיעורי הבית, שכבו מספר דקות על המיטה או שוחחו מעט בטלפון. ההפסקה תעניק לכם הזדמנות "להחליף מהלך" מכדורגל לגאומטריה. קים אומרת שהיא מאזינה למוזיקה קלסית ויוצאת לנהיגה ארוכה מחוץ לעיר כדי להירגע. מייקל צופה בסרטונים. אריאנה עושה אמבטיות עם שמנים ארומטיים ומדיטציה.

*הדפסה חוזרת באישור מתוך מגזין React.

כתיבת הערות פעילה

1. מה אני יודע על נושא זה?

2. מה אני רוצה לדעת על נושא זה?

3. כיצד אגלה מה אני רוצה לדעת?

4. התמקדו בפרטים החשובים.

ספור את האות

קרא את הפסקה הבאה וספור כמה פעמים מופיעה בה האות פ'.

השריף של פארגו שבצפון דקוטה, מצא לאחרונה
חבילה גדולה של שטרות של חמישה דולר. הוא
לא בטוח כמה שטרות יש
יש בחבילה, אך הוא מתכוון להטיל על כמה
מהחוקרים האמיצים של פארגו לבחון את העניין.

מטלת הערכה עצמית

1. כיצד הרגשת כשהמורה אמר שאתה עומד לענות על בוחן?

2. מדוע חשת כך?

3. כמה זמן מראש אתה בדרך כלל מתחיל להתכונן למבחן?

4. ציין שלוש שיטות למידה שמסייעות לך להתכונן למבחן.

שעשועון

1. איזה סוג של גיליון למידה מסייע לך לכתוב הערות, כגון שמות ותאריכים? גיליון מושגי מפתח
2. כמה זמן מראש עליך להתחיל להתכונן למבחן? חמישה עד שבעה ימים
3. השלם את המשפט: הגישה שלך עשויה להשתפר אם תחשוב על מבחן כמו על _____ . הזדמנות להפגין את הידע שלך
4. מדוע בוחן פתע גורם לעתים קרובות ליותר חרדה לעומת בוחן ידוע מראש? משום שאין הזדמנות להתכונן
5. ציין שתי שיטות למידה אפקטיביות. כל שתיים מהתשובות הבאות: כתיבת סיכומים טובים בכיתה, שמירה על ארגון, הכנת כרטיי-סיות, כתיבת הערות בגיליון מושגי מפתח או גיליון נושאים כלליים, שיטות שינון, למידה בקבוצה, קביעת לוח זמנים ללמידה, קריאת סיכומים אחרי השיעור או מציאת מקום שקט.
6. נכון או לא נכון: צריך להקדיש שעות רבות ככל האפשר ללמידה בשעות הלילה לפני בחינה חשובה. לאנכון—צריך להירגע ולישון היטב במהלך לילה
7. מאילו סוגים של אנשים צריך להתרחק ביום הבחינה? אנשים שמלחיצים אתכם
8. ציין שני יתרונות של למידה בקבוצה. כל שתיים מהתשובות הבאות: מאפשרת לתלמידים ללמוד זה מזה, דיונים מעמיקים, לוח זמנים יציב, תמיכה נפשית, למידה מהנה יותר, כשמלמדים אחרים זוכרים טוב יותר
9. ציין שני חסרונות של למידה בקבוצה. כל שתיים מהתשובות הבאות: בזבוז זמן עם החברים לא מוכנים, בזבוז זמן על חזרה על דברים שכבר יודעים, תלמידים לחוצים מדביקים אחרים בחרדת בחינות, קבוצות מנצלות את הזמן בצורה פחות יעילה
10. ציין שני דברים שצריך לעשות בבוקר של בחינה. כל שתיים מהתשובות הבאות: לאכול ארוחת בוקר טובה, להתלבש בנוחות, להביא שעון, להגיע מוקדם, לוודא שיש לך את כל החומרים הדרושים
11. נכון או לא נכון: צריך לאכול ארוחת בוקר גדולה בבוקר של הבחינה. לא נכון—צריך לאכול ארוחת בוקר בריאה, אך לא בכמות גדולה יותר משאתם אוכלים בדרך כלל
12. ציין שתי אסטרטגיות חשובות לשימוש במהלך בחינה. כל שתיים מהתשובות הבאות: לעיין בכל הבחינה לפני שמתחילים, לתכנן את הזמן (לפי חלוקות הנקודות), לקרוא את ההוראות בעיון, לקרוא כל שאלה בעיון, לשים לב לזמן ולקצב העבודה, לסמן שאלות קשות ולחזור אליהן
13. ציין אסטרטגיה אחת להפחתת חרדה. כל אחת מהתשובות הבאות: להתכונן היטב, לנשום עמוק, לחשוב על מקום שקט

לחץ או לא?

בדיאלוג הבא יש שלושה תפקידים:

- מורה
- אדי
- דומיניק

תרגלו את הדיאלוג מספר פעמים לפני שתבצעו אותו בפני הכיתה.

כ-30 שניות, שני התלמידים יושבים ליד שולחנות בחזית הכיתה. אדי מדפדף בלחץ בדפים, מנסה להתכונן לבחינה בהיסטוריה. דומיניק יושבת בשקט ונראית רגועה אולי קוראת ספר. המורה נכנס לכיתה וצועד אל שולחנו שבפינה, מדבר תוך כדי הליכה.

מורה: טוב, הגיע הזמן לבחינה בהיסטוריה. אני צריך שתפנו את השולחנות שלכם.

אדי: (עדיין מדפדף, מדבר לעצמו) עוד פעם אחת... אוקיי, מי היה הנשיא במהלך השפל הגדול?

מורה: אדי, שמעת אותי? הגיע הזמן לבחינה. פנה בבקשה הכל מהשולחן. (המורה מתחיל לארגן דפים.)

דומיניק: (אל אדי) הי, למה אתה כל כך מודאג? זה הולך להיות קל!

אדי: מה זאת אומרת זה יהיה קל? אני צריך לפחות 80 כדי שאוכל לשחק השנה, ואם לא אצליח בבחינה הזו, לעולם לא אקבל ציון כזה.

דומיניק: גם אני צריכה ציון טוב בשיעור הזה. זו דרישה חשובה של המכללה שאני רוצה להתקבל אליה. אבל אני לא נכנסת להיסטוריה מזה.

מורה: (מחזיר את תשומת לבו לתלמידים) לא נוכל להתחיל בבחינה עד שתפנו הכל מהשולחנות.

דומיניק: (אל אדי) נו! אני רוצה להתחיל!

אדי מרים את עיניו בהבעה של פניקה.

מצבים מלחיצים

מילון מונחים

אנלוגיה: דמיון בין דברים שאינם דומים מבחינות אחרות.

בין-אישי: קשור למספר אנשים, מתרחש בין מספר אנשים או כולל מספר אנשים.

בלשני: מילולי שייך או קשור לשפה.

בעל הגיון: מבוסס על משפטים, אירועים או תנאים מוקדמים או הידועים בדרך אחרת; הגיוני.

הגהה: לסקור ולתקן טקסט כתוב עד שכל טעויות האיות, הדקדוק והפיסוק יתוקנו.

הסחת דעת: הפרעה למחשבה.

טיוטה סופית: הגרסה הסופית של חומר כתוב שבה כל המרכיבים הטכניים, כגון איות, פיסוק ודקדוק, מושלמים.

טיוטה ראשונה: הגרסה הראשונה של חומר כתוב שבה הכותב מתעד את המחשבות או הרעיונות המרכזיים שלו.

מנמוני: אמצעי, כגון נוסחה או חרוז, המשמש ככלי לזכירה של מידע.

מרחבי: שייך או קשור לאופן שבו דברים קשורים זה לזה בחלל.

עריכה: הכנה של חומר כתוב לפרסום או להצגה על-ידי תיקונים או התאמות.

קינסטטי: מורכב מתנועה או תלוי בה; פעיל.

תמה: נושא של דיון; רעיון מרכזי.

במשך שבוע, רשום את משך הזמן שאתה מקדיש לכל פעילות שאתה עושה. כולל עבודה, ספורט או תחביבים אחרים, מטלות, קריאה להנאה, שיחות טלפון, בילויים וכן הלאה.

זמן אמת

יום:	יום:	יום:	יום:	יום:	יום:
בוקר:	בוקר:	בוקר:	בוקר:	בוקר:	בוקר:
אחה"צ:	אחה"צ:	אחה"צ:	אחה"צ:	אחה"צ:	אחה"צ:
ערב:	ערב:	ערב:	ערב:	ערב:	ערב:
סה"פ: דקות/שעות שינה: בית-ספר: אכילה: טלוויזיה: טלפון: פעילויות אחרות:	סה"פ: דקות/שעות שינה: בית-ספר: אכילה: טלוויזיה: טלפון: פעילויות אחרות:	סה"פ: דקות/שעות שינה: בית-ספר: אכילה: טלוויזיה: טלפון: פעילויות אחרות:	סה"פ: דקות/שעות שינה: בית-ספר: אכילה: טלוויזיה: טלפון: פעילויות אחרות:	סה"פ: דקות/שעות שינה: בית-ספר: אכילה: טלוויזיה: טלפון: פעילויות אחרות:	סה"פ: דקות/שעות שינה: בית-ספר: אכילה: טלוויזיה: טלפון: פעילויות אחרות:

יש 168 שעות בשבוע. כך אני משקיע את הזמן שלי:

שונה: _____

בית-ספר: _____

אכילה: _____

צפייה בטלוויזיה: _____

שיחה בטלפון: _____

חמש הפעילויות המובילות:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

סגנונות למידה (למורה: יש לשמור לחלק 3).
 גזור כל סגנון למידה. הדבק אותם לתחתית של קטגוריית המיומנויות המתאימה בדף הפעילות "מיומנויות".

אתלטי, גוף	מוזיקלי	חזותי, אמנותי	מחמטני, לוגני	מילולי, לשוני	חברתי, ביין אישי	פנימי
אתלטי, גוף	מוזיקלי	חזותי, אמנותי	מחמטני, לוגני	מילולי, לשוני	חברתי, ביין אישי	פנימי
אתלטי, גוף	מוזיקלי	חזותי, אמנותי	מחמטני, לוגני	מילולי, לשוני	חברתי, ביין אישי	פנימי

סיכום זמן אמת

בחר שלוש מהפיעילויות האהובות עליך. רשום למטה את המיומנויות הדרושות לכל אחת מהן.

פעילות: מיומנויות:	פעילות: מיומנויות:	פעילות: מיומנויות:

רשום כל אחת מהמיומנויות שלמעלה מתחת לכותרת המתאימה למטה. ספור את המיומנויות וכתוב את המספר הכולל מתחת לכל תיבה.

מידע	דברים	אנשים (או בעלי חיים)
סגנונות למידה:	סגנונות למידה:	סגנונות למידה:

סר"כ: _____

סר"כ: _____

סר"כ: _____

עם המיומנויות שיש לי, אני עשוי ליהנות מעבודתך, קריירה או מקצוע שעובדים בו עם _____

מיומנויות

שלוש קבוצות מיומנויות, מספר רב של עיסוקים

<p>ג. מידע</p> <ul style="list-style-type: none">• תכנון• יצירה• עיצוב• ארגון <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>עיסוקים</p> <ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____	<p>ב. דברים</p> <ul style="list-style-type: none">• תיקון• תפעול כלי רכב• שימוש בכלים• עבודה עם הטבע <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>עיסוקים</p> <ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____	<p>א. אנשים (או בעלי חיים)</p> <ul style="list-style-type: none">• עזרה ל-אז טיפול ב-_____• בידור• הוראה• הדרכה <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>עיסוקים</p> <ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____
---	--	---

סקר מכללות

מכללות/אוניברסיטאות עם תוכנית לארבע שנים	מכללות קהילתיות	בתי ספר טכניים
שם: הערות:	שם: הערות:	שם: הערות:
שם: הערות:	שם: הערות:	שם: הערות:
שם: הערות:	שם: הערות:	שם: הערות:

לצמצם את התחום

מכללה ג':	מכללה ב':	מכללה א':
_____	_____	_____
שכר לימוד: \$ _____	שכר לימוד: \$ _____	שכר לימוד: \$ _____
לקרדיט	לקרדיט	לקרדיט
עלות עבור _____	עלות עבור _____	עלות עבור _____
תואר: _____	תואר: _____	תואר: _____
\$ _____	\$ _____	\$ _____
מיקום:	מיקום:	מיקום:
דרישות:	דרישות:	דרישות:
מידע אחר:	מידע אחר:	מידע אחר:

הכנה למכללה

כיתה יב'	כיתה יא'	כיתה י'	כיתה ט'
אנגלית: _____ ציון: _____ מתמטיקה: _____ ציון: _____ היסטוריה: _____ ציון: _____ מדעים: _____ ציון: _____ שפה זרה: _____ ציון: _____ אמנויות (חזותיות והבמה) _____ ציון: _____ מקצועות בחירה/אחרים: _____ ציון: _____ ציון: _____	אנגלית: _____ ציון: _____ מתמטיקה: _____ ציון: _____ היסטוריה: _____ ציון: _____ מדעים: _____ ציון: _____ שפה זרה: _____ ציון: _____ אמנויות (חזותיות והבמה) _____ ציון: _____ מקצועות בחירה/אחרים: _____ ציון: _____ ציון: _____	אנגלית: _____ ציון: _____ מתמטיקה: _____ ציון: _____ היסטוריה: _____ ציון: _____ מדעים: _____ ציון: _____ שפה זרה: _____ ציון: _____ אמנויות (חזותיות והבמה) _____ ציון: _____ מקצועות בחירה/אחרים: _____ ציון: _____ ציון: _____	אנגלית: _____ ציון: _____ מתמטיקה: _____ ציון: _____ היסטוריה: _____ ציון: _____ מדעים: _____ ציון: _____ שפה זרה: _____ ציון: _____ אמנויות (חזותיות והבמה) _____ ציון: _____ מקצועות בחירה/אחרים: _____ ציון: _____ ציון: _____

שורשי ברונקס עדיין מטפחים נתיבי קריירה

מאת דייוויד גונזלס

כאשר לואי ג'יי קאפלי סיים את לימודיו בתיכון ה' טאפט ב-1949, הוא מצא את עצמו עושה את מה שרוב חבריו בשכונת ברונקס שבניו יורק עשו: לא הרבה. זו הייתה תקופת מיתון והיה קשה למצוא עבודה. הוא היה צועד מביתו בשדרת קורטלנד פינת רחוב 160, חוצה את שדרת פארק ופונה לעבר נקודת המפגש שלהם בשדרת מוריס פינת רחוב 165, שם הדבר המעניין ביותר בימים מסוימים היה לראות כיצד מרצפים את הרחוב.

"לאיש מאתנו לא הייתה עבודה", הוא אמר. "נהנינו להיפגש בפינת הרחוב, לשחק סנוקר, להאזין למוזיקה וללכת לסרטים. הרווחנו כמה דולרים במשלוחים".
ואז הוא קיבל הוראה.

"אבי אמר לי, 'לואי, תמצא עבודה', "מר קאפלי מספר. "אבי היה צריך לומר זאת רק פעם אחת". אז לואי לבש את חליפת הטקס של סיום התיכון, קנה את עיתון הניו יורק טיימס וחיפש במודעות הדרושים משרה של "נער משרד", משום שזה "מה שחשבתי שאני מסוגל לעשות".

מודעה אחת הובילה אותו אל חברת Standard Factors.
"הציעו לי עבודה מיד", הוא אמר. "התחלתי לעבוד באותו יום. ונשארתי שם".
הוא בהחלט נשאר. לואי, בנו של מוכר גלידה, התקדם מפינת הרחוב אל משרד פינתי, בתפקיד היו"ר והמנכ"ל של Sterling Bancorp, ממשיכת דרכה של חברת Standard Factors. מסעו בן 50 השנים הותיר אותו אסיר תודה על הברכות הרבות שקיבל בחייו, החל ממוסר העבודה של הוריו. לכן, כשהוא נכנס למשרדו בשדרת פארק, הוא זוכר את ראשית המסלול בשכונתו הישנה.
"אני אף לא שוכח מאין באתי", הוא אומר. "אני אומר לעמיתי, כשאתם מביטים במראה, אל תשלו את עצמכם לגבי מי שאתם. אל תנסו להיות מישהו אחר".

היו זמנים שבהם אמרו לו לשכוח מהאפשרות שיגיע להישגים. הוא מודה שהיה תלמיד בינוני, שלפעמים התחצף למורים. באותם הימים, משפחתו התגוררה בשדרת מוריס פינת רחוב 162, סמוך לאצטדיון יאנקי....

אביו, פיטר, הגיע לאמריקה בנעוריו והתפרנס מסחיבת גושי קרח. למרות שלא למד, הוא ניהל את חשבונותיו בעל פה. הוא לימד את ילדיו את הערך של כיבוד המשפחה והקהילה. שני אחיו ואחור תו של מר קאפלי לימדו אותו את הערך של השכלה, ועודדו אותו ללמוד לתעודה אקדמית בתיכון טאפט, במקום ללכת לבית ספר מקצועי כמו חבריו.

היא התקדם בהיררכיה של הבנק בזמן שלמד לתואר ב-City College בלילות. הוא למד חשבו נאות, מקצוע שהוא אוהב בכל ליבו. המספרים בגיליון, הוא אומר, מספרים את סיפוריהם של עסקים והאנשים שעובדים בהם, כולל הבנק שלו. הוא חש אחריות כלפיהם, הוא אמר, משום שבשלב זה או אחר בקריירה שלו, סביר להניח שהוא עבד בתפקיד שלהם....

שורשי ברונקס עדיין מטפחים נתיבי קריירה

(המשך)

"עברתי בכל הרמות, לכן אני יודע איך זה. לא יצאתי מבית הספר לעסקים של הרווארד והתחלתי לעבוד כסגן נשיא....
"אם אתה מספיק חכם", הוא אמר "זה לא עניין של מזל. אלא של תזמון. אתה צריך להיות בתחנה ברגע הנכון".
או בכיתה. לפני מספר שנים, הוא היה "מנהל ליום אחד" בתיכון טאפט...באחת מכיתות י"א, נעמי קרוז האזינה לסיפור ההצלחה שלו.
"כיצד אוכל לקבל עבודה בבנק שלך?" היא שאלה, חצי מתלוצצת.
הוא קיבל אותה לעבודה. היא התחילה לעבוד בחופשות הקיץ והמשיכה לאחר סיום הלימודים. כיום היא עוזרת אדמיניסטרטיבית, עובדת במשרה מלאה ולומדת שיעורי ערב באוניברסיטת ניו יורק, במימון הבנק.
"אני רוצה להישאר בדיוק כאן", היא אמרה. "אני מקווה שאקבל את המשרד שלו..."
"אני מסוגל להבין אותה", הוא אמר. הוא הקיש באצבעותיו. "בדיוק כך, באותו רגע הבנתי אותה".

*הדפסה חוזרת של קטע מתוך מאמר שהתפרסם לראשונה ב-The New York Times.

טפסי מועמדות באיכות הטובה ביותר

השב על כל השאלות בפירוט.	כתוב או הדפס בצורה מסודרת.
בצע הגהות ותיקונים.	סמן את תאריך היעד בלוח שנה.
קרא שוב את טופס המועמדות לפני שליח תו. הקפד לכלול את כל החתימות הנדרשות ודמי הרישום.	שקול לצרף חומרים נוספים המתארים תחביבים המעידים על מחויבות לאורך זמן, מתארים עבודה במשרה חלקית, כוללים הקלטה או סרטון של מופעי מוזיקה או מחול מקוריים, או מכילים שירה או כתיבה אחרת שזכתה לפרסום.
קרא את כל הטופס המועמדות.	העתק את הטיוטה הסופית שלך.
כתוב מכתב פתיחה המדגיש חוזקות מסוימות או מסביר מצב שטופס המועמדות אינו מכסה.	הכן עותקים של טופס המועמדות עבור טיוטות גולמיות.
בצע את ההוראות בקפידה.	תכנן כך שיהיה לך הרבה זמן למלא כל טופס מועמדות.

מתכנן הגשת מועמדות למכללה

הנחיות: כתוב את השם של אחת מהמכללות המובילות שלך בכל עמודה. מלא את התאריכים כשתשלם כל שלב.

מכללה	מכללה	מכללה	שלבי הגשת מועמדות
			טופס התבקש
			טופס התקבל
			*תאריך יעד להגשת הטופס
			פרטים אישיים הושלמו
			פרטי השכלה הושלמו
			פרטי בחינות הושלמו
			פרטים משפחתיים הושלמו
			הישגים, פעילות מחוץ ללימודים הושלמו
			ניסיון בעבודה הושלם
			חיבור קצר טיוטה 1
			מתוקן
			סופי
			שלביהצהרה אישית
			טיוטה 1
			טיוטה 1 מתוקנת
			טיוטה 2
			טיוטה 2 מתוקנת
			טיוטה 3
			טיוטה 3 מתוקנת
			טיוטה סופית
			אחרי הגהה
			הושלמה
			טופס המועמדות נשלח

הגש את עצמך

בנים", היא אומרת. "ודואגת כל הזמן שהפאה שלי תיפול". ג'נה בחרה לתאר פרק טראומטי אחד - הרגע שבו חברה הפילה את הפאה שלה בטעות.

"הרגשתי את הפאה מחליקה לאט לאורך החלק האחורי של ראשי, כמו סירופ שוקולד המתגלגל במורד כדור גלידה. הפחד הגדול ביותר שלי הפך למציאות; הייתי חשופה. באור השמש, לעיני כל, הסוד שלי התגלה, כפי שהתגלו כמה קווצות השיער הבודדות שנותרו לי על הראש".

• כתבו בצורה מוחשית. תנו לתיאור של הפעולות לזרום בצורה טבעית. כך ג'וש מתאר את עצמו במגרש:

"אפילו אני צוחק על זה לפעמים. הנה אני, בגובה 1.60 מ', מוקף בחברי קבוצת הפוטבול שלי, כולם בגובה ממוצע של 1.90 מ'. זה בטח היה מראה משעשע. אני, בחלק האחורי של הערמה, שורט את הגב שלי בטווח שמיעה מהשחקן המרכזי, או מתמתח על קצות האצבעות, מתאמץ לקרוא את השפתיים שלו".

• היו מוכנים לקחת סיכון. חלק מהפונים מצרפים איורים, כותבים תסריטים או מתעלמים מהשאלות וממריאים עם פנטזיות משלהם.

"כמובן, שאפשר גם להתרסק", אומר מות'. "למי שאינו מוכשר בכתיבה, סביר להניח שלא כדאי לקחת את הסיכון".

אך לעתים סיכון משתלם בגדול. ג'וש, שכבר פרסם ספר, אומר שאף פעם לא חשב שהוא כותב מוכשר במיוחד. "העצה היחידה שאני יכול לחשוב עליה היא להיות עצמך", הוא אומר. "זה נשמע טיפשי וקלישאתי, אבל רק כך זה יהיה טוב".

- ג'וזף ד'אגנסה

בכל ערב בסתיו האחרון, ג'נה ארנולד, בת 17, השתתפה בחזרות למחזמר של בית הספר. אך בכל רגע שהיה לה רגע פנוי, היא עבדה על סיפור חייה. ג'נה, תלמידת י"ב מאל-קינס פארק, פנסילבניה, ארה"ב, לא רוצה להיות סופרת - היא רוצה להיות מעצבת אמנו-תית יום אחד. אך כדי להגשים את היעד שלה, היא יודעת שעליה להביא חיבור אחד, בעל חשיבות עצומה, לכדי שלמות.

כמו מיליוני תלמידי י"ב שנמצאים בדרכם למכללה, ג'נה צריכה להרשים את מנהלי הקבלה בציוני הבחינות, ציוני ה-SAT, הפעילות - וחיבור אישי. "זה החלק היחיד בטופס המועמדות שבו אתה יוכל להביע את עצמך וספר להם מי אותה", אומר ג'וז ברזין, בן 19, משייקר הייטס, אוהיו, שהפך את החיבור שעזר לו להתקבל לאוניברסיטת ייל לספר *Getting into Yale* (להתקבל לייל, \$14, הוצאת Hyperion). "זו ההזדמנות שלך להיות יצירתי". אך זה יכול להיות קשה אם אין לך הרבה ניסיון בכתיבה.

פרקה מות', סגן הדיקן של מחלקת הקבלה באוניברסיטת וירג'יניה, ראה הרבה חיבורים מצליחים - וגם הרבה נכשלים. "אחת הבעיות העיקריות היא היעדר מיקוד", הוא אומר. "אנשים חושבים שהם חייבים להעלות נושא עצום וחשוב - המזרח התיכון, אפלות. זה הרבה יותר מדי גדול".

כדי לסייע לכם למצוא את המיקוד שלכם, ראו את העצות הבאות של מות', ג'נה וגו'ש:

• לחשוב בקטן. בחרו נושא שיאפשר לכם לכתוב מנקודת מבט אישית ולהשתמש בפרטים ספציפיים. ג'נה התמקדה בהתמודדות שלה עם מחלה נדירה בשם אלופציה אראטה, הגורמת להתקרחות. "הייתי במצב שבו אני מנסה לחיות חיים רגילים ורוצה לצאת עם

*הדפסה חוזרת באישור מתוך מגזין React.

סיעור מוחות עבור נושאים

כתוב רעיון אחד בכל תיבה.

איכויות אישיות	חוויות מהחיים	מערכות יחסים והשפעות אישיות

הנה הכסף

שם התוכנית: _____

	תיאור התוכנית:
	מה צריך להיות כדי להיות זכאים:
	מה צריך לעשות בתקופת בית הספר:
	סכום או מגבלת ההלוואה או המענק:
	החזרה מתחילה באופן הבא:
	כיצד להגיש בקשה:
	מתי להגיש בקשה:
	הערות:

הצהרת מטרה חינוכית/ציוות להרשמה

אני מאשר בזאת שכל הכספים שהתקבלו במסגרת המענים וההלוואות Supplemental, Pell Grant, Educational Opportunity Grant, College Work-Study, Perkins/Stafford Loan, או Supplemental Loans for Students או Parent Loans for Undergraduate Students ישמשו אך ורק למטרות לימודים או המשך לימודים במוסדות שלהלן. בנוסף, אני מבין כי אני נושא באחריות להחזר של סכום יחסי מכל חלק של תשלומים שבוצעו ואשר לא ניתן לייחסם באופן סביר להוצאות לימודים הקשורות לנוכחות במוסד. הסכום של החזר זה ייקבע על בסיס קריטריונים שנקבעו על-ידי מזכיר החינוך של ארצות הברית.

אני מאשר כי למיטב ידיעתי, אני חייב תשלומים במסגרת מענק Supplemental, Pell Grant, Educational Opportunity Grant או State Student Incentive Grant שהתקבל בעבר לצורך לימודים במוסד כלשהו. למיטב ידיעתי, אין לי חובות שלא שולמו במסגרת הלוואות Perkins/Stafford Student Loan או Parent Loan for Undergraduate Students.

___ אני מאשר שאני רשום במערכת השירות הסלקטיבי.
או

___ אני מאשר שאיני רשום במערכת השירות הסלקטיבי משום ש-
___ איני בן 18.

___ אני נקבה.

___ אני משרת במסגרת שירות פעיל בכוחות המזוינים. (חברי המשמר הלאומי וכוחות המילואים אינם נחשבים למשרתים בשירות פעיל.)

___ אני חבר קבוע בשטחי החסות של האיים הפסיפיים או איי מריאנה הצפוניים.

הודעה: לא תקבל סיוע כספי מסוג Title IV אם לא תמלא את ההצהרה וכן, אם תידרש, תספק הוכחה לכך שאתה רשום במערכת השירות הסלקטיבי. אם תצהיר באופן כוזב שהנך רשום או שאינך נדרש להירשם, ייתכן שיוטל עליך קנס, מאסר או שניהם.

אני מאשר שהפרטים המופיעים בבקשה זו נכונים ומלאים. איידע בכתב את מנהל הסיוע הכספי לגבי כל שינוי במצב הכלכלי של משפחתי.

אזהרה: אם תספק כוונה פרטים כוזבים או מטעים בטופס זה, ייתכן שיוטל עליך קנס, מאסר או שניהם.

_____ חתימה

_____ תאריך

_____ תאריך

_____ חתימת הורה או אפוטרופוס

מילון מונחים

בין-מכללתי: כולל או מייצג שתי מכללות או יותר.

בית ספר מקצועי: בית ספר המספק הכשרה במיומנות או יכולת מיוחדים המשמשים במסגרת של מקצוע מסוים.

טופס מועמדות כללי: טופס הגשת מועמדות סטנדרטי שתלמידי תיכון יכולים למלא פעם אחת ולשלוח למספר מוסדות לימוד שונים.

לימודי תעודה: תואר המוענק על-ידי מכללה עם תוכנית לימודים של שנתיים, עם השלמת התוכנית בהצלחה.

מדעי הרוח: תוכנית לימודים הכוללת טווח רחב של נושאים, המעניקה לסטודנטים טעימה מתחומים ודיסציפלינות רבים.

מכללה קהילתית: מכללה המציעה תוכניות לימודי תעודה ומחייבת בדרך כלל תוכנית לימודים מלאה במשך שנתיים.

מלגה: מענק סיוע כספי המוענק לסטודנט, לצורך לימודים במכללה.

מעונות: מבנה המשמש למגורים של מספר סטודנטים במוסד לימודים.

מענק: סכום כסף שאין צורך להחזיר.

עבודה בבית ספר: תוכנית שבמסגרתה הסטודנטים מקבלים תשלום על חשבון שכר הלימוד שלהם, בתמורה לעבודה שהם מבצעים באוניברסיטה או במכללה.

פנימי: מתרחש או מתבצע בתחומים של מוסד, בייחוד בית ספר.

קמפוס: השטח של בית ספר, מכללה, אוניברסיטה או בית חולים.

קרדיט: אישור או הכרה רשמיים על כך שתלמיד השלים בהצלחה תוכנית לימודים; יחידת לימוד.

שכר לימוד: תשלום עבור הוראה, בייחוד במוסד לימודים רשמי כגון מכללה.

תואר: תואר אקדמי המוענק על-ידי מכללה או אוניברסיטה לסטודנט שהשלים תוכנית לימודים.

תואר ראשון: תואר המוענק על-ידי מכללה או אוניברסיטה עם תוכנית לימודים של ארבע שנים, עם השלמת התוכנית בהצלחה.

תחום משני: תחום התמחות משני של לימודים אקדמיים, המחייב פחות קורסים או נקודות זכות ביחס לתחום הראשי.

תחום ראשי: תחום לימודים אקדמי שבו סטודנט בוחר להתמחות.

מודעות עבודה

עוזר אדמיניסטרטיבי,
 כישורי ניהול חובה,
 ללא ניסיון
 65 מילים בדקה, מאורגן,
 ממוקד בפרויקטים
 \$34,000 לשנה + הטבות
 התקשרו אל רונדה
 602-555-2894

מובילים דרושים בדחיפות
 אין צורך בניסיון
 \$15/שעה, זמני
 התקשרו למספר 201-555-2899

טכנאי מחשבים
 תואר חובה
 שלוש שנות ניסיון
 \$50,000 לשנה + הטבות
 315-555-5757
 אפשרות לקידום

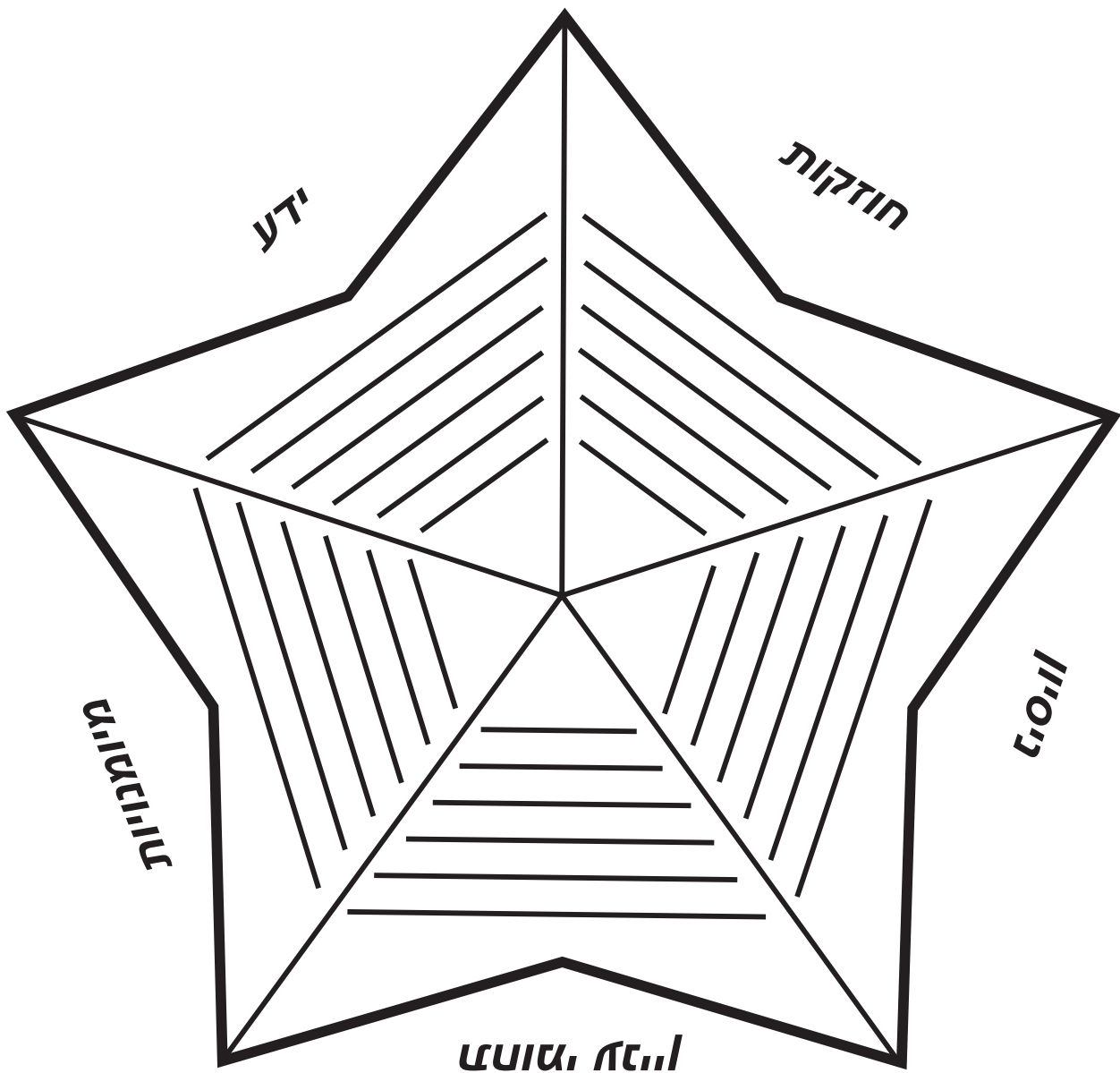
עובד סוציאלי. תואר אקדמי.
 עבודה עם קשישים.
 מיומנויות תקשורת ויחסי
 אנוש טובים.
 \$32,000 לשנה + הטבות
 נא לשלוח קו"ח אל משאבי אנוש,
 בית חולים לוקווד,
 שדרת מין 109 מיוויל, מינסוטה

הנחיות: בטבלה הבאה, מלא את הפרטים המתאימים בכל תיבה.

קריירה	הטבות	התחלתית	בית-ספר	מיומנויות	
					מוביל
					עוזר אדמיניסטרטיבי
					טכנאי מחשבים
					עובד סוציאלי

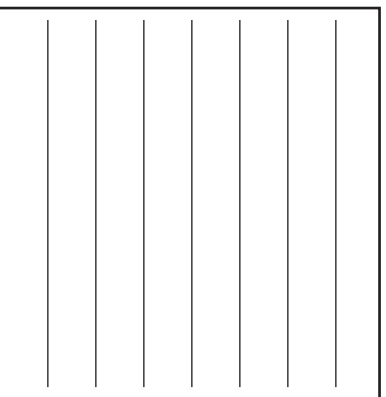
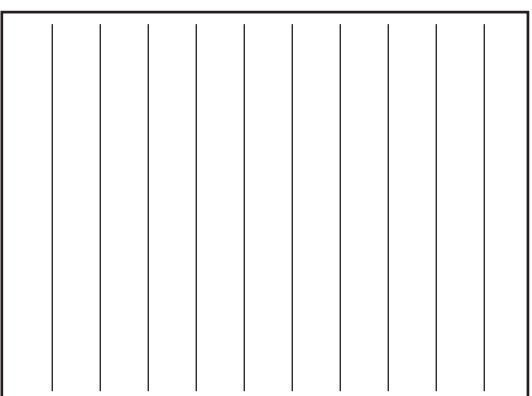
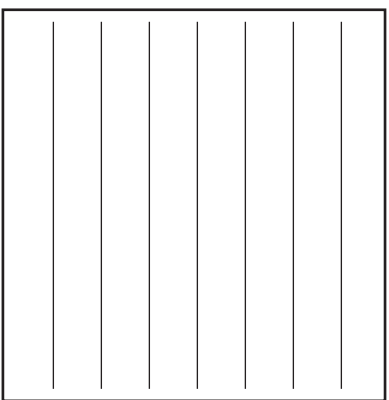
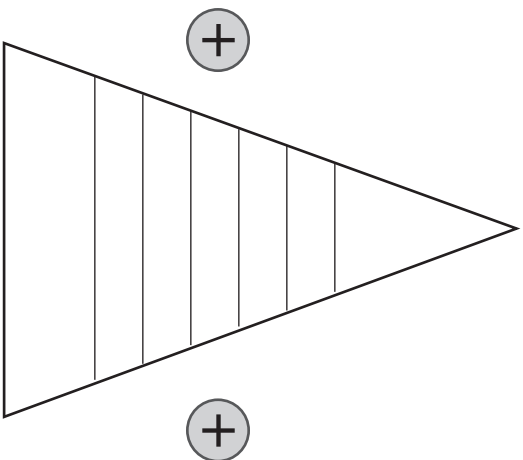
הכישורים שלי

עובדות אישיות:

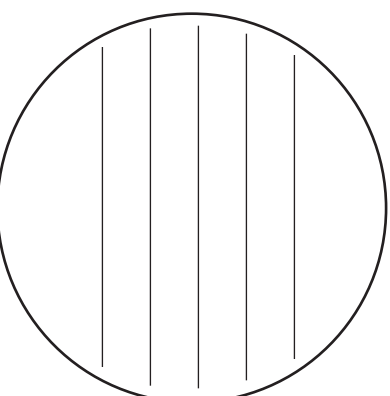
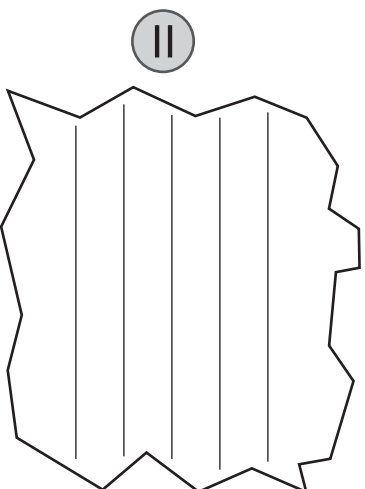


משוואת עבודה אידאלית

_____ \$



העבודה האידאלית שלי



מודעת עבודה לדוגמה

מתאם תקשורת
.Business, Inc
דנוור, קולורדו

תיאור

.Inc, Business. מחפשת מתאם תקשורת מנוסה, נעים ואנרגטי בכדי שיצטרף למשרד שלנו בדנוור, קולורדו. המועמד צריך להיות בעל משאבים, שאפתן ומונע על ידי תוצאות. האחראיות כוללת ניהול חשבונות המדיה החברתית של החברה, תקשורת עם ותגובות לחברי קהילה ועזרה בתכנון אירועים בקנה מידה קטן עד בינוני.

פרטים

- מיקום: דנוור, קולורדו (אפשרות לעבודה מרחוק)
- לוח זמנים: משרה מלאה
- ניסיון: 1-3 שנים בתפקיד דומה
- נסיעות: נמוך (פחות מ-25% מן הזמן)

אחריות מרכזיות

- ניהול חשבונות המדיה החברתית של החברה על ידי יצירה של תוכן מאתגר, פיתוח של תוכנית פעולה מפורטת ודבקות בלוחות זמנים נוקשים.
- לזהות קהלים פוטנציאליים חדשים וליצור תוכנית מפורטת על מנת להגיע לקהלים אלו.
- להגיב ולבצע אינטראקציות עם חברי הקהילה שלנו באמצעות אפיקי המדיה החברתית שלנו.
- לעזור בתכנון ובביצוע מוצלח של אירועים חיצוניים על ידי תקשורת והעסקת ספקים, מקומות אירועים, ספקי אוכל ועוד כאשר הכל מתבצע בתוך התקציב.

הסמכות

- רשומות מוכחות של תכנון אירועים מוצלחים מהוות פלוס.
- ניסיון נרחב בפלטפורמות של מדיה חברתית כולל פייסבוק וטוויטר.
- יכולת לעבוד מהר ולהישאר רגוע תחת לחץ.
- צריך להיות מאוד מאורגן ובעל מיומנויות תקשורת חזקות.
- יכולת לטפל במספר מטלות בבת אחת ולתעדף מטלות באופן יעיל.

משכורת והטבות

משכורת המתאימה לניסיון. עשרה ימי חגים ושבעיים חופשה בתשלום מן ההתחלה. ביטוח בריאות ושיניים.

כיצד להגיש בקשה

יש לשלוח קורות חיים ומכתב נלווה לכתובת jobs@businessinc.com. ללא שיחות טלפון. נדרשות המלצות.

מתרגם מיומנויות

מיומנויות עבודה מיומנויות ניסיון/פעילות

= <

1. מלא את התיבה הקטנה בניסיון או בפעילות שלך.
2. בתיבה "מיומנויות", רשום את המיומנויות ששימשו אותך כדי לבצע את הפעילות.
3. את המיומנויות הללו ניתן לתרגם אל התיבה "מיומנויות עבודה".

מיומנויות עבודה
מיומנויות
ניסיון/פעילות

קורות חיים - דוגמה א'

קרלוס דיסנטו

ריברסייד דרייב 925, דירה 1F
סן דייגו, קליפורניה 90013
(619) 555-0485

השכלה

תלמיד כיתה י' בתיכון "קארבר"

20XX-20XX צוות מחלקה לזיהוי פלילי
20XX-20XX שירות בקהילה

חטיבת ביניים "שור רוד", מחזור 20XX

ניסיון

מכירות/קופאי

חנויות גלידת "האגן דאז", סן דייגו, קליפורניה; אפריל עד דצמבר 20XX
אחראי על שירות הלקוחות, הקופה, המלאי ותחזוקת
החנות.

עוזר טבח

מחנה קיץ; 20XX
עזרה בהכנת ארוחות לכל המחנה; מלצרות ופינוי.

מורה פרטי/שמרטף

מספר רב של משפחות; 20XX-20XX
אחראי על טיפול בילדים והוראת חשבון במספר משפחות עם ילדים בגילאי 1 - 9.

מיומנויות

ידע בתחומים של מחשבים אישיים וכדורסל. קריאה.
המלצות יסופקו לפי בקשה.

קורות חיים - דוגמה ב'

אמאיה אדמס

ליברטי פלאזה 1, דירה 3
ניו יורק, 10025
(212) 555-7606

ניסיון

מתלמדת צעירה לתקופת הקיץ שמורת סנטרל פארק, ניו יורק חברה בצוות האקולוגיה במסגרת פרויקטים של מחזור וטיפול בסנטרל פארק.	XX/8-XX/5
מכירות/קופאי CVS, ניו יורק, ניו יורק אחראית על שירות הלקוחות, הקופה, המלאי ותחזוקת החנות.	XX/12-XX/4
עוזרת טבח מחנה קיץ, ניו יורק עזרה בהכנת ארוחות לכל המחנה; מלצרות ופינוי.	XX/9-XX/6
עוזרת/שמרטפית אחראי על טיפול בילדים ומשימות קשורות עבור משפחות עם ילדים בגילאי שנה עד 10.	XX/3-XX/1

השכלה

בית ספר תיכון "דלטון"
נבחרת כדורסל נשים, 3 שנים (קפטנית משותפת; פרס השחקנית הטובה ביותר - MVP)
נבחרת כדורגל נשים, שנתיים
P.S. 175, מחזור 20XX

מיומנויות

ידע במחשבים, ניסיון בצילום/פיתוח בחדר חושך, גיטרה קלסית וענפי ספורט שונים.

המלצות יסופקו לפי בקשה.

קורות החיים שלי

שם

רחוב

עיר, מדינה, מיקוד

טלפון

השכלה/מיומנויות

ניסיון/מיומנויות עבודה

מיומנויות/תחביבים/תחומי עניין מיוחדים

המלצות

מכתב נלווה לדוגמה

1347 רגאטה דרייב
ג'ורג'טאון, רוד איילנד 02931

15 במאי 20XX

גב' ברלי ג'ונסון
מנהלת
בית מרקחת "קורטלנד"
רחוב ג'ונס 233
ג'ורג'טאון, רוד איילנד 02931

גב' ג'ונסון שלום:

בתשובה למודעה שפרסמת לאחרונה ב-Ledger, אני מגיש מועמדות למשרת פקיד בסופי שבוע. צירפתי את קורות החיים שלי כדי לספק לך מידע על הכישורים שלי לעבודה עם אנשים.

ההתנסויות שהכינו אותי לתפקיד זה כוללות את עבודתי הנוכחית בחנות ציוד הספורט "פלגמן", שם אני עובד כקופאי במשך שנה, מסייע ללקוחות ומעניק שירות באווירה נעימה. בנוסף, אני מתנדב בבית החולים, כך שאני מכיר שמות של תרופות.

אני מעוניין בקריירה בתחום הרפואה. העבודה בבית המרקחת "קורטלנד" תעניק לי הזדמנות לפתח ידע בתחום זה. בנוסף, העניין הרב שלי ברפואה יניב תועלת לבית המרקחת שלך.

אצור אתך קשר בתחילת השבוע הבא כדי לקבוע מועד טוב להיפגש. אם יש לך שאלות, ניתן להשיג אותי במספר 555-5656 (401). תודה על זמנך, אשמח לשוחח אתך בקרוב.

בברכה,

ג'ייסון וושינגטון

ג'ייסון וושינגטון

המכתב הנלווה שלך

כתובתך

העיר, המדינה, המיקוד שלך

בפועל

שם

תפקיד

כתובת

עיר, מדינה, מיקוד

היקר, _____

אני מגיש מועמדות ל-

ההתנסויות שהכינו אותי לתפקיד זה כוללות

אצור אתך קשר

בברכה,

חתימה

השם שלך

מילון מונחים

גופן: סוג אותיות המתאים לסגנון מסוים.

הטבות: זכויות הזמינות בהסכם העסקה, כגון ביטוח רפואי וביטוח שיניים.

הסמכה: איכות, יכולת או הישג שהופכים אדם למתאים לתפקיד או משימה מסוימים.

חונך: יועץ או מורה חכם ומהימן.

טרומ-דרישה: דבר הנדרש כתנאי מוקדם.

כשרון: יכולת מולדת, למשל היכולת ללמוד; כשרון.

מועמד: אדם המגיש מועמדות, למשל לעבודה.

ממליץ: 1. אדם הנמצא בעמדה להמליץ על אדם אחר או להבטיח את התאמתו, למשל לעבוד-
דה. 2. הצהרה בנוגע לכישורים, אופי או אמינות של אדם.

סגל: קבוצת האנשים המועסקים או הפעילים בארגון, עסק או שירות.

פורמט: הארגון של נתונים לצורך שמירה או תצוגה.

קורות חיים: תיאור קצר של הניסיון המקצועי או הניסיון בעבודה של אדם, מצורף לעתים קרובות להגשת מועמדות לעבודה.

הנחיות

1. כתוב את שמך בפינה הימנית העליונה של הדף.

2. קפל את הדף לחצי, כך שהפינה הימנית העליונה תיגע בפינה השמאלית העליונה, והפינה בימנית התחתונה תיגע בפינה השמאלית התחתונה.

3. פתח את הדף המקופל.

4. קרע את הפינה השמאלית התחתונה של דף זה.

5. עמוד.

6. הסתובב במעגל.

7. שב.

8. חורר שני חורים במרכז הדף.

9. הסתכל דרך החורים.

10. התעלם מהוראות שלוש עד תשע בדף זה.

טופס מועמדות לדוגמה

(באותיות דפוס ברורות)

לשימוש משרדי בלבד
מיקומים תפקידים

המשרות המבוקשות:

האם הועסקת על-ידינו בעבר? _____ אם כן, מתי? _____

אם מועמדותך תתקבל, באיזה תאריך תוכל להתחיל לעבוד? _____

אישי

שם: _____ מספר ביטוח לאומי: _____

כתובת נוכחית: _____ מספר טלפון: _____

האם אתה זכאי לעבוד באופן חוקי בארה"ב? _____ (אם כן, יש צורך באימות).

האם אתה בגיל העבודה החוקי? _____

רשום את היסטוריית התעסוקה שלך להלן,
התחל בעבודה האחרונה שלך:

שם וכתובת החברה וסוג העסק	מ- חודש שנה	עד חודש שנה	משכורת התחלתית	משכורת אחרונה	סיבת עזיבה
תאר את העבודה שעשית:					
					טלפון:

שם וכתובת החברה וסוג העסק	מ- חודש שנה	עד חודש שנה	משכורת התחלתית	משכורת אחרונה	סיבת עזיבה
תאר את העבודה שעשית:					
					טלפון:

הקף את מספר שנות הלימוד	7	8	9	10	11	12	השכלה גבוהה:
-------------------------	---	---	---	----	----	----	--------------

אני מאשר בזאת ליצור קשר עם המעסיקים הרשומים לעיל בנוגע לניסיון העבר שלי בעבודה.

חתימה _____ תאריך _____ / _____ / _____

דוגמה לטופס מועמדות עבור סטודנט לתואר ראשון

לטופס זה יש לצרף עמלת הגשה בסך \$25.00.

מספר ביטוח לאומי _____ - _____ - _____
 שם (משפחה, שם, שם אמצעי) _____
 כתובת קבועה _____

עיר _____ מדינה _____ מיקוד _____ טלפון (____) _____ - _____
 כתובת דואר (אם שונה מהנ"ל) _____
 עיר _____ מדינה _____ מיקוד _____ טלפון (____) _____ - _____

תאריך לידה (יום/חודש/שנה) _____ / _____ / _____ מין _____
 מוצא (אופציונלי). התשובה לשאלה זו לא תשפיע על סיכויי הקבלה.)

לבן (לא היספני)
 שחור (לא היספני)
 לטיני/היספני
 אינדיאני אמריקאי או תושב אלסקה ילידי
 אסיה או איי האוקיינוס השקט

אזרח ארה"ב לא אזרח ארה"ב
 תושב זר קבוע
 (מספר רישום תושב זר) _____

במקרה חירום, שי ליצור קשר עם: הורה אפוטרופוס בן/בת זוג
 שם _____ טלפון (____) _____ - _____
 כתובת _____
 עיר _____ מדינה _____ מיקוד _____

טלפון בבית (____) _____ - _____

מגיש מועמדות בתור: שנה ראשונה מעבר בקשה עבור: סתיו אביב קיץ
 מקצוע ראשי מתוכנן _____

בתי הספר שלמדתי בהם:

הישגים	תארים	תאריכי לימוד	עיר, מדינה	שם בית-הספר

טופס מועמדות זה חייב להיות חתום.

אני מבין שהסתרת מידע המבוקש בטופס זה או מסירת מידע כוזב עלולים להפוך אותי לבלתי זכאי לקבלה לאוניברסיטה או לגרום לסילוקי. אני מאשר שהפרטים המופיעים בבקשה זו נכונים ומלאים.

חתימה _____ תאריך _____ / _____ / _____

יש לך שאלות?

מה תחומי האחריות של התפקיד?

האם יש אפשרויות קידום? לאיזה תפקידים אחרים?

האם יש הטבות כלשהן?

מה שעות העבודה הרגילות של התפקיד?

מה האיכויות שאתם מחפשים במועמד?

פוטרתי

אחרי שלושה שבועות בעבודה

פוטרתי אחרי שלושה שבועות בעבודה משום שלא הייתי טוב בהכנת המבורגרים. כעת, אני מנסה להשיג עבודה במסעדה מסוג אחר. האם עלי לספר להם על העבודה האחרונה שלי? דייב, בן 16, ניו יורק

חברה המטפלת בבעיות בתחום של פיתוח קריירה, אומר "אחד מכללי האצבע בעולם העסקים הוא שאין צורך לרשום עבודה בקורות החיים אם לא עבדת בה לפחות 30 עד 90 ימים. אך אף פעם אל תשקר אם ישאלו אותך אם אי פעם פוטרת".

למרות שאינך מחויב לספר על עבודתך הקודמת, אל תשקר אם תישאל לגביה. למרות שלא הצטיינת בהכנת המבורגרים, קיימות משרות רבות אחרות במסעדות - אירוח, מלצרות, סידור שולחנות וניקיון, בין היתר. ברדלי ג. ריצ'רדסון, מייסד JobSmarts,

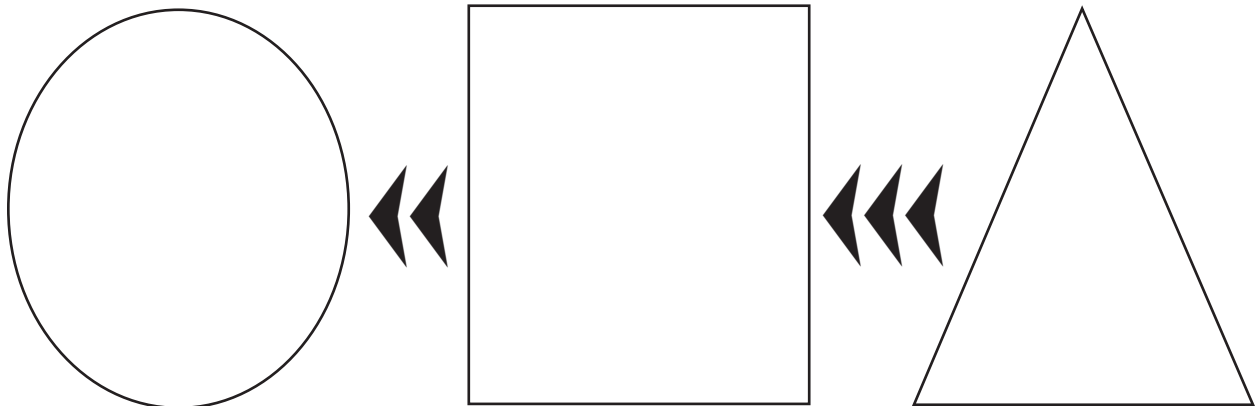
*הדפסה חוזרת באישור מתוך מגזין React.

שאלות קשות

מה החולשה הכי גדולה שלך?



מה החולשה הכי גדולה שלך?



▲ בתוך המשולש, זהה את החולשה שלך.

■ בתוך המשולש, דבר על הדברים שעליך לעשות כדי להתגבר על חולשה זו או על מה שלמדת מהטעות שלך. חשוב כיצד זה גרם לך לעבוד קשה יותר וכיצד זה עזר לך להתפתח.

● בתוך העיגול, כתוו על חוזקה חיובית שמתקבלת כתוצאה מההתגברות על מכשול זה.

רשימת תיוג עבור הכנה לראיון

האם יש לי...

- עותקים של קורות החיים שלי
- שלוש שאלות לשאול את המראיין

מידע שייתכן שאצטרך כדי למלא טופס מועמדות

- מספר ביטוח לאומי
- שם איש קשר לשעת חירום
- שמות ומספרי טלפון של ממליצים

לבוש וטיפוח הולמים

- נעליים נקיות
- שיער נקי ולא מסתיר את הפנים
- הבגדים לא מקומטים
- לא חובש/ת כובע
- לא לובש שום דבר שיסיח את דעת המראיין ממה שאני אומר
- העניבה ישרה
- החולצה בתוך המכנסיים
- מגולח היטב, אם רלוונטי
- חולצה
- חליפה או מכנסיים מחויטים
- חצאית או שמלה המתאימה למקום עבודה

מכתב תודה לאחר הראיון

גלנוויו טראס 2051
ברייטון, מסצ'וסטס 02135

8 בפברואר 20XX

מר ריקרדו רודריגז
דומינגז מגפיים ונעליים
ליואלן דרייב 304
ברייטון, מסצ'וסטס 02135

מר דומינגז הנכבד:

הערת תודה →

תודה שהקדשת מזמנך להיפגש עמי אתמול. התרשמתי מהחנות שלך.

אישור שאתם מעוניינים בעבודה; הדגשת החוזקות שלכם →

אני מאד מעוניינת במשרת המכירות הפנויה. כפי שציינתי במהלך הראיון, התקופה שבה מכרתי סוכריות מדלת לדלת עבור קבוצת הכדורגל שלי העניקה לי ניסיון מצוין בשירות לקוחות. העבודה ב"דומינגז מגפיים ונעליים" תהיה דרך מצוינת בשבילי לפתח את כישורי המכירות שלי.

מידע למעקב →

אעריך מאד אם תשקול את מועמדוטי למשרת המכירות. אצור אתך קשר מאוחר יותר במהלך השבוע כדי להשיב לכל שאלה שתהיה לך. אם רצה ליצור עמי קשר לפני כן, אנא התקשר אלי לטלפון 9625-555 (617).

תודה על זמנך.

בברכה,

קמייקה מור

קמייקה מור

חלקי מכתב עסקי

<p>הכתרת כוללת את הכתובת המלאה של הכותב ואת התאריך.</p>
<p>הכתובת הפנימית כוללת את שם הנמען וכתובתו.</p>
<ul style="list-style-type: none"> אם אינך בטוח בנוגע לכתובת או צורת איות, התקשר אל החברה כדי להבטיח שמכתבך יכלול את הפרטים הנכונים.
<p>שורת הברכה מסתיימת במילה "הנכבד" ולאחריה פסיק.</p>
<ul style="list-style-type: none"> אם שם האדם לא ידוע, רשום את שם התפקיד, כלון "מנהל כוח אדם נכבד".
<p>גוף המכתב מורכב מפסקאות ברורות, ידידותיות, עם רווח כפול, ללא כניסות, בין הפסקאות.</p>
<ul style="list-style-type: none"> אם הגוף ממשיך לעמוד שני, יש לרשום את שם הנמען בפניה ימנית העליונה, את הספרה 2 במרכז ואת התאריך על השוליים השמאליים.
<p>מילות הסיום כוללות ביטויים כלון "בברכה" או "בכבוד רב" ולאחריהן פסיק.</p>
<p>החתימה כוללת את שם הכותב בכתב יד ושם מודפס.</p>

הצעות עבודה

עבודה #2

פקיד/ת בנק

העבודה כוללת קבלת לקוחות בדלפק שירות ומתן סיוע עם פעולות בסיסיות. נדרשת הכשרה של שלושה שבועות. ההכשרה מתקיימת בימים שני - שישי, 15:00 - 17:00. שעות העבודה בדלפק הן 8:00 - 17:00 בימי שבת. קידום אפשרי לאחר שישה חודשים. סביבה מקצועית. המרחק מהבית לעבודה הוא 40 דקות. המשכורת ההתחלתית היא \$12 לשעה.

עבודה #1

מוכר/ת בחנות חיות מחמד

העבודה כוללת טיפול בבעלי חיים, ניקוי הכלובים והמכלים מיד יום וטאטוא הרצפה. זוהי משרה התחלתית, אך קיימת הזדמנות לקידום. העובד יכול לקבוע את לוח הזמנים שלו, השעות גמישות אך לא ניתן לעבוד יותר משמונה שעות בשבוע. יש תקופת ניסיון של חודש. ניסיון עם בעלי חיים רצוי אך לא חובה. המשכורת היא \$10 לשעה.

עבודה #3

שירות בדלפק / קופאית

העבודה כוללת שירות לקוחות, תחזוקת אזור הישיבה, עבודה בקופה, קבלת משלוחים לחנות וניקוי המחסן. יש לעבוד לפחות שלוש משמרות ערב בשבוע (17:00 - 22:30) ושמרת שבת מלאה אחת בחודש. ארוחה בחינם לכל משמרת ארוכה מחמש שעות. התחלה מיידית. המשכורת היא \$9 לשעה.

מה אני רוצה בעבודה

במקום למטה, כתוב מהם הדברים העיקריים שאתה רוצים בעבודה, כפי שמופיע בדף הפעילות "משוואת העבודה האידיאלית". לאחר מכן, השווה אותם לתיאורי העבודות למעלה.

מילון מונחים

ברכה: מילה או ביטוי המשמשים לברכה ולהתחלה של מכתב.

יוזמה: 1. הכוח או היכולת להתחיל או להשלים תוכנית או משימה באופן עצמאי ובצורה נמרצת; פעולה עצמאית. 2. החלטיות.

מוסמך: אדם שעבר הכנה או הסמכה מתאימה לתפקיד או משימה; מתאים.

מועמד: אדם הנשקל לתפקיד מסוים.

מכתב נלווה: מכתב משכנע שמצורף בדרך כלל לקורות חיים או הצעה כתובה אחרת.

מקצועי: 1. עומד בסטנדרטים של מקצוע מסוים. 2. בעל או מפגין מיומנות גבוהה; מומחה.

נטוורקינג: 1. התהליך של חיפוש עבודה על-ידי הפצת השמועה לטווח רחב של אנשים. 2. קבוצה מורחבת של אנשים בעלי תחומי עניין או אינטרסים משותפים, המקיימים אינטראקציה ושומרים על קשר רשמי לצורך עזרה או תמיכה הדדית.

רשימת בעד ונגד: רשימה המשמשת כדי להסביר את הסיבות החיוביות והשליליות בעד ונגד משהו.

משחקי תפקידים בעבודה

- 1.** אתה ועמית לעבודה נמצאים בהפסקת צהריים. שני עמיתים נוספים מתיישבים אתכם ומתחילים לרכל על עמית אחר. הם מעודדים אותך לרכל עמם. מה תעשה?
- 2.** אתה מסדר מדפים עם עובד חדש. העובד החדש לא יודע שהמדפים מסודרים לפי סדר א"ב, לכן הוא מסדר אותם לפי גודל. הוא גאה בעבודה האמנותית שהוא עושה. מה תעשה?
- 3.** אתה ועמיתים לעבודה נמצאים במסעדה שבה אתה עובד וכרגע סיימתם לנקות את המטבח במשך 45 דקות. הבוס שלך נכנס ושואל בכעס מדוע המטבח מלוכלך כל כך. יש כלים בכיור וצריך לנגב את משטחי העבודה. מה תעשה?
- 4.** אתה ועמית לעבודה הגשתם מועמדות לקידום. שניכם עובדים טובים, אך העמית ותיק ממך בכשישה חודשים, ולכן הוא זוכה בקידום. מה תגיד לעמית שלכם?
- 5.** השלמת את כל משימות המשמרת שלכם. אתה עומד לשאול את הבוס אם תוכל לצאת כמה דקות מוקדם יותר. באותו רגע, עמית לעבודה מגיע ומבקש את עזרתך. לעמית שלכם נותרו שש משימות עד לסיום המשמרת שלו, והוא לא בטוח שיספיק את כולן. מה תעשה?
- 6.** אתה עובד בחנות גלידה הסמוכה לביתך. אימא וחמישה ילדים נכנסים ומבצעים הזמנה מורכבת מאד. אתה שם לב שעובד חדש ממלא את ההזמנה בצורה נכונה ועם חיוך נעים. מה תעשה?

כתיבה עבור מקום העבודה

מאפיין	הסבר	דוגמה
נקודת התחלה	חשוב על מטרת המכתב שלכם.	אני כותב כדי להגיש מועמדות... לבקשתך...
מטרה	פתרון בעיות, ביצוע עבודה או בקשה לבצע פעולה באמצעות שיתוף של רעיונות ומידע.	תרון אפשרי לבעיה הוא... ייתכן שנצטרך לשנות את הנהלים של...
קהל	חשוב על הקורא. דע מה התפקיד, הצרכים והידע של הקורא. נסח את המסר בהתאם.	צוות העובדים במחנה "שלושת האלונים" העריך את נוכחותו של ראש העיר בסעודת הצדקה שהתקיימה בשבוע שעבר. בשם ליגת הילדים, ברצוני להודות לך על הכרטיסים ששלחת. נהנינו מאד במשחק הכדורסל.
צורה	לרוב המכתבים במקום העבודה יש תבנית קבועה: (1) מבנה של שלושה חלקים המסביר את המטרה, מספק פרטים ומציע פעולה, וכן (2) נתונים, כולל אסטרטגיות, מספרים ואמצעים חזותיים.	אני כותב בבקשה לקבל מידע על מכונת הצילום החדשה שלכם. החברה שלנו קטנה אך אנו מצלמים לפחות 100 עותקים ביום. אנא התקשרו למספר 1756-555 (969), בימים שני עד חמישי, ובקשו לשוחח עמי, חוליו ואקה. אנו מציעים את השירותים הבאים: • שטיפת חלונות • ניקוי שטיחים • ואקס לרצפות
קול	השתמש בטון של שיחה אך היה ישיר. אל תשתמש בנימה רשמית או אישית מדי.	ברוכים הבאים לקהילת העסקים של פסדינה. אוכל לארגן מפגש עם התקשורת שיספק לנו פרסום טוב.

צעקות

1. זו הייתה מצגת מגניבה.
2. אני לא מתכוון לנענע את הסירה.
3. המוצר שלנו יפנה למעמד הנמוך.
4. כל האנשים שעובדים בחברה זו צריכים להקפיד לתכנן את הנסיעות בתחבורה ציבורית כך שהם יגיעו בשעה של תחילת המשמרת שלהם.
5. המחלקה שלנו תצטרך לחזור לנקודת ההתחלה.
6. גב' הרמן שחוקה, אז אני מציע שהיא תצא מוקדם לחופשה שלה.
7. הקבלן אינו רשאי להמחות או להאציל את סמכויותיו האמורות בזאת.
8. בחורות יורשו לשחק בקבוצת הכדורגל של החברה.
9. שמתי את מה שביקשת במעטפה הזו.
10. לאור התשלום שלך בסך \$1,000.00, הקבלה מאושרת בזאת.

לעשות

להלן רשימת מטלות שעליך להשלים עד סיום המשרת שלך בחנות הבגדים. לכל מטלה יש פרק זמן משוער שיידרש להשלמתה. אתה עובד במשך ארבע שעות בסה"כ. שים לב לתיאור של כל מטלה. סדר את המטלות כך שתצליח לבצע את כולן.

רשימת מטלות:

מטלה	זמן שיידרש
<input type="checkbox"/> שאיבת אבק. יש לבצע בסיום המשמרת, מיד אחרי סגירת החנות.	(45 דקות)
<input type="checkbox"/> ניקוי מראות. יש לבצע ממש לפני שאיבת אבק.	(20 דקות)
<input type="checkbox"/> רישום פריטים שהועברו מהמחסן למדפים.	(50 דקות)
<input type="checkbox"/> ניגוב משטחים עם מטלית לחה. יש לבצע בסיום המשמרת.	(15 דקות)
<input type="checkbox"/> ריקון חדרי הלבשה והחזרת בגדים לקולבים. יש לבצע במהלך המשמרת, לא בהכרח במשך 45 דקות ברציפות.	(45 דקות)
<input type="checkbox"/> השקית עציצים.	(10 דקות)
<input type="checkbox"/> הכנת שלטים למכירה הגדולה.	(45 דקות)
<input type="checkbox"/> קיפול מחדש של בגדים על המדפים. יש לבצע במהלך המשמרת ובסופה, לא בהכרח במשך 45 דקות ברציפות.	(45 דקות)

יצד אצליח להשלים את המטלות הללו?

מילון מונחים

אמינות: תכונה בה אתה אמין ומאמינים בך.

אתיקה אישית: סדרת עקרונות ההתנהגות האישיים של אדם.

אתיקה בעבודה: סדרת עקרונות התנהגות הכוללים כבוד כלפי הכללים הנהוגים במקום העבודה.

המלצה: הצהרה חיובית בנוגע לאופי או לכישורים של אדם.

הערה: הערה קצרה או סיכום לצורכי נוחות.

התנהגות אתית: התנהגות בהתאם לעקרונות המקובלים של נכון ולא נכון, אשר חלים על ההתנהגות של אדם או של החברים במקצוע מסוים.

התנהלות: 1. האופן שבו אדם מתנהג. 2. הגישה שאדם מפגין.

חובה: נדרש, נחוץ.

לאמת: לקבוע או לבדוק את האמיתות או מידת הדיוק של משהו.

להעמיד בסיכון: לחשוף לאפשרות של אובדן או פגיעה.

מדיניות החברה: הסטנדרטים והנהלים שנקבעו על-ידי ארגון עסקי במטרה להשפיע ולקבוע החלטות ופעולות.

מחויב: נשיאה באחריות; הדרישה מאדם להסביר את התנהגותו.

סלנג: שפה המשמשת בעיקר בדיבור יומיומי או משעשע.

קריא: ניתן לקריאה או להבנה; ברור.

מילים שיש לדעת בכלכלה

401(k) - תוכנית פרישה המוצעת על ידי מעסיקים מסוימים העוזרת לעובדים לחסוך ולהשקיע עבור הפרישה שלהם

SIMPLE IRA - תוכנית פרישה עבור עסקים קטנים העוזרת לעובדים לחסוך ולהשקיע עבור הפרישה שלהם

אשראי - היכולת של מישהו להלוות כסף ולהחזיר אות במועד מאוחר יותר

בנקאות מקוונת - ידועה גם כבנקאות באינטרנט או בנקאות רשת, מערכת תשלומים אלקטרונית המאפשרת ללקוחות של בנק או מוסד כלכלי אחר לנהל מגוון של עסקאות כלכליות באמצעות האתר או האפליקציה של המוסד הכלכלי

דירוג אשראי - מספר המוקצה לאדם מסוים על בסיס גורמים כגון היכולת שלו לבצע תשלומים וכמות הכסף אותה הוא חייב; ככל שהדירוג גבוה יותר, היכולת של הלווה לשלם את ההלוואה גדולה יותר

דמי משיכת יתר - סכום כסף אשר יש לשלם כאשר הבנק מכסה תשלום אשר גבוה יותר מן הכספים הזמינים בחשבון העובר ושב

החזקות - פריטי חובה המוחזקים מתוך תשלום של אדם מסוים כגון מס הכנסה, תשלומי ביטוח לאומי ומסי אבטלה

המחאת שכר - המחאה או תשלום עבור משכורת או שכר

חובות איגוד - תשלומים קבועים הניתנים לארגוני עובדים (ארגונים המייצגים תחומי עניין משותפים של העובדים) לכיסוי דמי החברות

חשבון המחאות - חשבון בנק המאפשר פיקדונות ומשיכות; את הכספים ניתן למשוך באמצעות המחאות, כרטיסים ישירים ועוד

חשבון חסכון - חשבון בנק המקבל ריבית ואשר מחזיק בכספים לתקופות ארוכות של זמן

כספומט (ATM) - מכונה המאפשרת לאנשים להשלים עסקאות פשוטות כגון בדיקה של מאזן החשבון שלהם, משיכה או פיקדון של כספים או העברת כספים בין חשבונות שונים.

כרטיס אשראי - כרטיס פלסטיק או דיגיטלי המאפשר לאנשים לבצע רכישות באמצעות אשראי

כרטיס ישיר - כרטיס פלסטיק או דיגיטלי המושך כסף ישיר מחשבון עובר ושב עבור ביצוע רכישות

לוח זמני תשלום - לוח הזמנים לפיו יש לבצע תשלומים בין לווה ומלווה

מאזן כרטיס אשראי - כמות הכסף שאותה חייבים לחברת האשראי

מילים שיש לדעת בכלכלה (המשך)

מאזן מינימלי - הסכום המינימלי בדולרים אותו בנק דורש מן הלקוחות שלו שיהיה קיים בחשבון הבנק; ירידה מתחת לסכום זה עלולה לגרום עמלות

מאזן שלילי - מאזן חשבון של פחות מאפס, דבר המציין הוצאות גבוהות יותר מאשר סכומי הכסף הזמינים בחשבון

מנפיק - חברה המספקת כרטיסי אשראי

מסי אבטלה מדינתיים ופדרליים - סכום של תשלום המוחזק לכסות מסי אבטלה

משיכה - להוציא סכום של כסף מתוך חשבון

ניירות ערך - הלוואות לחברה או ממשלה אשר משלמות שיעור קבוע של ריבית למלווה במהלך הזמן

ניכויים - פריטים המחוזקים מן ההכנסה של אדם מסוים, בדרך כלל עבור הטבות כגון ביטוח בריאות או קרנות פרישה

עסקה אשר פורסמה - עסקת חשבון אשר עיבודה הושלם

עסקה בהמתנה - עסקה מאושרת אשר יכול להיות שמשתקפת בחשבון שלך אבל עיבודה לא הושלם

עסקת מרמה - עסקה אשר לא אושרה על ידי מחזיק החשבון

פיקדון ישיר - תשלום אלקטרוני המבוצע היישר אל חשבון המועסק על ידי המעסיק

פיקדון - מיקום סכום כסף אל תוך חשבון עובר ושב או חשבון חסכון

פנקס ציקים - פנקס של ציקים ריקים

ריבית - סכום המשולם עבור הלוואות של כספים, בדרך כלל אחוז מן הכספים אותם חייבים

תלוש תשלום - מסמך המלווה כל המחאת תשלום המתארת את תשלום הברוטו, החזקות, ניכויים ואת תשלום הנטו

תקופת תשלום - לוח הזמנים החוזר על עצמו הקובע באיזו תדירות אדם מקבל תשלום מסוים

תשלום ברוטו - הסכום המלא לתשלום לפני החזקות וניכויים

תשלום מינימלי - סכום הכסף הנמוך ביותר יש לשלם עבור מאזן של הלוואה או אשראי בתאריך היעד

תשלום נטו - הסכום לתשלום אשר נותר לאחר ניכויים מתשלום הברוטו של אדם מסוים

תלוש שכר

מספר המחאה: 7207869 סיום תקופת תשלום: 8/14/20XX	דולורס לופז Ivy Road 714 Los Angeles 90018	Burke חברה לאספקת מזון 123 Avenue Q Los Angeles, CA 90019
--	--	---

מיסים וניכויים		שעות ורווחים		
סכום מתחילת השנתי	סכום נוכחי	תיאור	סכום	תיאור
757.35	22.95	מס FICA	15.00	תעריף רגיל
773.19	23.43	מס הכנסה פדרלי	20	שעות עבודה
93.06	2.82	מס הכנסה מדינתי		
99.00	3.00	מס מוגבלות מדינתי		
66.00	2.00	דמי איגוד		
1,788.60	54.20	סה"כ	300.00 245.80 9,900.00	תשלום ברוטו תשלום נטו תשלום ברוטו מתחילת השנה

הצהרת הכנסות יש לגזור לשמור.

7207869	Burke חברה לאספקת מזון 123 Avenue Q Los Angeles, CA 90019
תאריך: 14 באוגוסט 20XX	
***245.80	תשלום אל הזמנה של
	דולורס לופז 714 Ivy Road Los Angeles, CA 90018
מאת יום ארבעים וחמש - 80/100..... דולר	
<i>Joseph W. Burke</i>	City Savings & Loan 23 Sebastian St. Los Angeles, CA 90230
7207869	* 614728066 : 61777 :

מסע קניות

\$500.00	
\$ _____	בנק
\$ _____	ביגוד
\$ _____	אלקטרוניקה
\$ _____	חנות נעליים
\$ _____	סופרמרקט
\$ _____	שונות
\$ _____	סה"כ הוצאות
\$ _____	סה"כ חסכון

\$500.00	
\$ _____	בנק
\$ _____	ביגוד
\$ _____	אלקטרוניקה
\$ _____	חנות נעליים
\$ _____	סופרמרקט
\$ _____	שונות
\$ _____	סה"כ הוצאות
\$ _____	סה"כ חסכון

\$500.00	
\$ _____	בנק
\$ _____	ביגוד
\$ _____	אלקטרוניקה
\$ _____	חנות נעליים
\$ _____	סופרמרקט
\$ _____	שונות
\$ _____	סה"כ הוצאות
\$ _____	סה"כ חסכון

\$500.00	
\$ _____	בנק
\$ _____	ביגוד
\$ _____	אלקטרוניקה
\$ _____	חנות נעליים
\$ _____	סופרמרקט
\$ _____	שונות
\$ _____	סה"כ הוצאות
\$ _____	סה"כ חסכון

התקציב שלי

לחודש		לשבוע	
\$ <u>400.00</u>	4 x	\$ <u>100.00</u>	הכנסה
\$ <u>80.00</u>	4 x	\$ <u>20.00</u>	חיסכון
\$ <u>160.00</u>	4 x	\$ <u>40.00</u>	מזון

לחודש		לשבוע	
\$ _____	4 x	\$ _____	הכנסה
הוצאות חודשיות		מחיר שבועיים	רצונות/צרכים
\$ _____	4 x	\$ _____	חיסכון
\$ _____	4 x	\$ _____	
\$ _____	4 x	\$ _____	
\$ _____	4 x	\$ _____	
\$ _____	4 x	\$ _____	
\$ _____	4 x	\$ _____	
\$ _____	4 x	\$ _____	
\$ _____	4 x	\$ _____	
\$ _____	4 x	\$ _____	
\$ _____	4 x	\$ _____	
\$ _____	4 x	\$ _____	
\$ _____	4 x	\$ _____	
\$ _____	4 x	\$ _____	
\$ _____	4 x	\$ _____	סה"כ הכנסה
-\$ _____		-\$ _____	סה"כ הוצאות
= \$ _____		= \$ _____	
(חייב להיות גדול מאפס)		(חייב להיות גדול מאפס)	

טכניקות פרסום

פנייה לרגשות: טכניקה זו מנצלת את הפחדים והספקות של הצרכנים. לדוגמה, פרסומת המשתמשת בפנייה לרגשות עשויה לשאול "סובל מריח רע בפה?" או לציין "קשקשים זה לא סקסי". המסר מתמקד בטיפוח ויוצר ספקות עצמיים. הפתרון המוצע הוא, כמובן, לקנות את המוצר המפורסם.

גישת העדר: טכניקה זו אומרת לאנשים לעשות את מה שכולם עושים. היא מנצלת את הצורך של אנשים להתאים עצמם לסביבה. גישה זו רומזת שהצרכנים צריכים "לעמוד בקצב" של הסביבה. הצרכנים לא רוצים להיות מוזרים בכך שלא ירכשו את המוצר. סגנון פרסום זה משמש לעתים קרובות במסעות בחירות פוליטיים.

עדויות: צורת פרסום זו משתמשת במפורסמים כגון ספורטאים, שחקנים ומוזיקאים, ואף באנשים רגילים, כדי להמליץ על מוצרים. הרעיון הוא שאם האנשים הללו אוהבים את המוצר או השירות, גם הצרכן יאהב אותו. בנוסף, מפרסומות אלה משתמע שחלק מהתהילה או הפרסום עשוי "להידבק" למשתמש.

הכללות נוצצות: סוג פרסום זה משתמש בביטויים מוגזמים או מושכים, כגון "טוב עד הטיפה האחרונה" או "אני אף פעם לא שוכח אישה עם יהלומים". בעוד שביטויים אלה מושכים תשומת לב, אין להם באמת משמעות.

פנייה לתחושת עליונות: מטכניקה זו משתמע שזה יהיה מחמיא או יוקרתי להיות כמו האדם העשיר שמופיע בפרסומת. היא רומזת שהצרכן יוכל להפוך לנעלה ביחס לחבריו ושכניו אם ירכוש את המוצר. ניתן לראות טכניקה זו בפרסומות רבות לרכבי יוקרה.

שמות מותגים: שם מותג הוא מילה, תמונה או סמל לוגו של מוצר או שירות. חברות רבות יודעות כמה עוצמה תמונה בהזדהות עם שם המותג, ולכן הן משקיעות כסף רב בפרסום ובפיתוח של מודעות מצד הצרכנים למוצר שלהן. הצרכנים מושפעים מהשמות שהם רואים לעתים קרובות בעיתונים ומגזינים או בטלוויזיה.

הערכת מסע פרסום

חברי הקבוצה

שיטת דירוג:

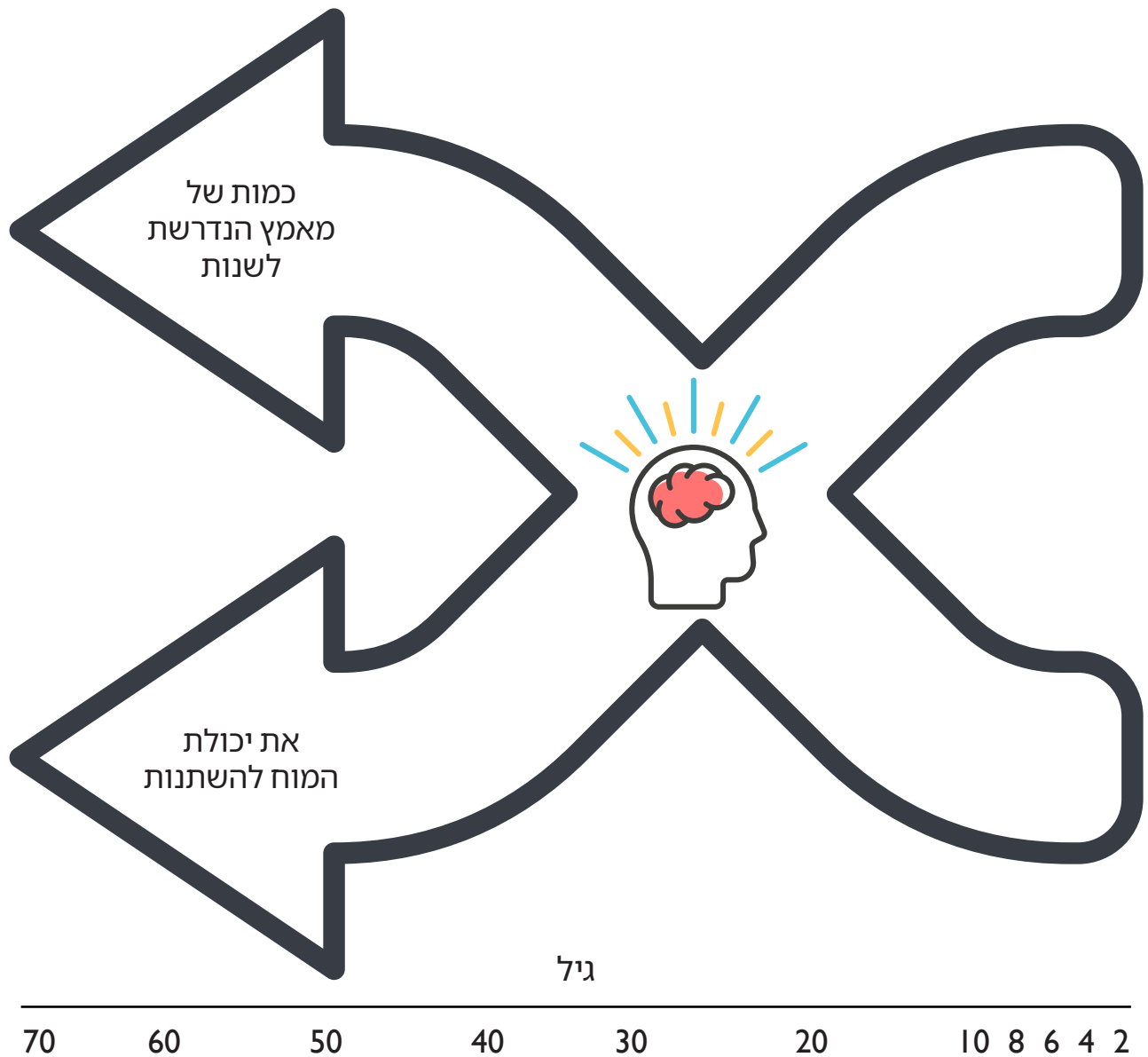
** טוב
* גרוע

**** מעולה
*** מצוין

דירוג	מה ניתן לשפר	מה היה אפקטיבי	שיטת פרסום	מוצר	קבוצה

הפלסטיות של מערכת העצבים

גמישות מוחית (או הפלסטיות של מערכת העצבים) היא היכולת של המוח להשתנות ולה-תאים את עצמו במהלך החיים. גמישות המוח שלך חזקה במיוחד במהלך השנים הראשונות של החיים.



אבני דרך התפתחותיות

תמיכה	אבני דרך
חודשיים	
להביט על תמונות קרובי משפחה אתם לדבר, לקרוא ולשיר להם שירים לעודד אותם להרים את הראש שלהם על ידי החזקה של צעצוע ברמת העיניים	מחייכים אל אנשים מסובבים את הראש לעבר צלילים יכולים להחזיק את הראש בעצמם
ארבעה חודשים	
להעתיק את הצלילים חזרה אליהם לעזור להם ללמוד להרגיע את עצמם על ידי זה שאתם רגועים ומשתמשים בקול מרגיע להחזיק אותם ולדבר אתם שמחים	מתחילים למלמל ולהעתיק צלילים אותם הם שומעים בוכים בדרכים שונות להראות כעס, כאב או עייפות מגיבים לחיבה
שישה חודשים	
לשחק אתם על הרצפה עד כמה שניתן להצביע על עצם אליו הם מנסים להגיע ולדבר עליו להניח כריות מסביב להם על מנת לעזור לאיזון שלהם	אוהבים לשחק עם האחרים מראים סקרנות בנוגע לדברים ומנסים להגיע אל דברים הנמצאים מחוץ לטווח נגיעה מתחילים לשבת ללא תמיכה
תשעה חודשים	
להעתיק את הצלילים והמילים חזרה אליהם כאשר הם זזים, לנסות להישאר קרוב בכדי שיד-עו שאתה קרוב להניח אותם קרוב אל דברים אותם הם אוהבים, לעודד אותם לזחול	להפיק צלילים רבים כגון "mamamama" ו-"bababababa" יכולים להיות דביקים כלפי אנשים שהם מכירים זוחלים
שנה אחת	
להקריא להם ולבקש מהם להשתתף עד ידי הפיכה של דפים וזיהוי של תמונות לדבר אתם על מה שאתה עושה (לדוגמה "אני מנקה את הכלים") לשבח אותם תמיד כאשר הם עושים משהו חיובי	נותנים לך ספר כאשר הם רוצים לשמוע סיפור מנסים להגיד את המילים שאתה אומר מביטים על העצם או הדבר הנכון כאשר קוראים בשמו

אבני דרך התפתחותיות

(המשך)

תמיכה	אבני דרך
שמונה עשר חודשים	
לעודד אותם לעשות שימוש בדמיון שלהם לצייר אתם לספק אזורים בטוחים כדי שיסתובבו	משחקים בחיקויים פשוטים, כגון האכלת בובה משרבטים להנאתם הולכים לבד
שנתיים	
לעודד אותם לעזור עם מטלות פשוטות לשבח אותם כאשר הם עוקבים אחר הוראות ולא לשבח כאשר הם לא עושים זאת אין לתקן אותם כאשר הם אומרים מילה לא נכון; במקום זאת, חזרו על המילה באופן הנכון	מעתיקים אחרים, במיוחד בוגרים וילדים אחרים מראים התנהגות מתריסה חוזרים על מילים אותן הם שומעים כחלק משיחות
שלוש שנים	
לשאול אותם לגבי היום שלהם לתת להם הוראות פשוטות, כגון "נעל את הנעליים שלך" להקריא להם ולבקש מהם לחזור על מילים אותן אתה מבטא	לשוחח שיחה של שניים או שלושה משפטים לעקוב אחר הוראות בשניים או שלושה שלבים הופכים דפים של ספר אחד בכל פעם
ארבע שנים	
לנגן להם את המוזיקה האהובה עליהם ולשיר אתם לעודד השתתפות על ידי שאלות כגון מה הם חושבים שיקרה מזהים צבעים של דברים בספרים ובתוך הבית	שרים שירים מן הזיכרון, כגון "גלגלי האוטובוס" מספרים סיפורים אומרים צבעים ומספרים מסוימים
חמש שנים	
לבקש מהם לתאר את היום שלהם ללמד אותם מושגים כגון בוקר, אחר צהריים וערב להחזיק עיפרון, נייר וצבעים בהישג יד בכדי לעודד אותם לכתוב ולצייר	מדברים מאוד ברור משתמשים בזמן עתיד; לדוגמה "סבתא תהיה כאן" יכולים להעתיק אותיות ומספרים

מסעות פרסום עבור מוצרים

הנחיות: גזור את תיאורי המוצרים הבאים לרצועות, כך שהמתנדבים מהקבוצות יוכלו לשלוף אחד.

כדור שלא קופץ

סוכריה בטעם נסורת

נורה שפועלת חמש דקות בלבד

אפליקציית נגינה שמשמיעה שירים לאחור בלבד

קולר שגורם לכלב לנבוח

קרם הגנה שגורם לכוויות

רכב שנוסע 2 ק"מ לליטר דלק

משקה קל שגורם לעייפות

סקטים עם גלגלים מרובעים

ג'ל כביסה שמשאיר את הבגדים עם ריח של לכלוך

בושם בריח בנזין

מילון מונחים

- דוח מס:** טופס שעל העובד למלא ולהגיש לממשלה כדי לדווח על סכום המסים שעליו לשלם.
- הכנסה:** סכום הכסף או שווה הערך שמתקבל במהלך תקופה, בתמורה לעבודה או שירותים.
- חשבון בנק:** מערכת יחסים בנקאית רשמית המתקיימת כדי לאפשר הפקדה או משיכה של כסף.
- חשבון המחאות:** חשבון בנק המשמש לתשלומים באמצעות המחאות כתובות.
- חשבון חסכון:** חשבון בנק המשמש לחסכון של כסף, הצובר ריבית לאורך זמן.
- כרטיס אשראי:** כרטיס פלסטיק של בנק או מוסד אחר, המאשר רכישה של מוצרים באשראי.
- ללא תוקף:** חסר תוקף או תקפות חוקיים.
- מדיה:** 1. תקשורת המונים, כגון עיתונים, מגזינים, רדיו, טלוויזיה או האינטרנט. 2. קבוצת העיתודאים ואחרים המרכיבים את התעשייה ומקצוע התקשורת.
- מס ניכויים:** מסים שהממשל הפדרלי, של המדינה או הרשויות המקומיות מנכים ממשכורתו של העובד.
- מקבל תשלום:** אדם שמשולם לו כסף.
- משכנע:** נוטה להיות בעל יכולת לשכנע או להשפיע.
- סכום ברוטו:** ההכנסות או הרווחים הכוללים לפני ניכויים.
- עסקה:** הסכם או חליפין עסקיים.
- ערכים אתיים:** סדרה של עקרונות ההתנהלות והבחירות הקשורים להתנהגות.
- פדרלי:** דבר השייך לממשל הפדרלי של ארצות הברית, או הקשור אליו.
- פיקדון ישיר:** הסכם בין חברה לבין בנק, המאפשר להפקיד את ההמחאה של עובד/ת ישירות לחשבון הבנק שלו/שלה.
- ריבית:** כסף המשולם עבור השימוש בכסף שניתן כהלוואה.
- תקציב:** תוכנית שיטתית להוצאה של משאב בכמות קבועה בדרך כלל, כגון כסף או זמן, במהלך תקופה נתונה.

חזרה לדוגמה

אני, (שם התלמיד), כחבר בכיתה (שם המורה והנושא), מצהיר בזאת על התחייבותי לפרויקט הלמי-דה תוך שירות בקהילה שכיתתנו עומדת לבצע. כחלק מצוות הפרויקט, אני מתחייב:

- להגיע לשיעורים בזמן כדי למקסם את זמן העבודה על הפרויקט.
- להתייחס במלוא הרצינות לפרויקט ולכל העבודה הכרוכה בו.
- להשלים את המטלות בזמן וכמיטב יכולתי.
- לעמוד בכל ההתחייבויות במסגרת הפרויקט.
- להמשיך לעבוד על הפרויקט עד להשלמתו, או עד שהצוות יסכים שהעבודה הסתיימה.

נחתם בתאריך _____
בפועל

חתימת התלמיד

חתימת המורה

חתימת עד

דף מעקב

שם:

התאריך היום:

נושא הפרויקט:

הערות	תאריך בפועל	תאריך יעד	משימה	שם

תזכורת לדוגמה

מר גריימס	אל:
צוות הכתיבה	מאת:
דוח התקדמות שבועי	נושא:
22 במרס	תאריך:

השבוע, הצוות השלים את המשימות הבאות:

- כתיבת טיוטה שנייה למערכה השנייה של המחזה.
- הגהות למערכה הראשונה, שמוכנה כעת.
- פגישה עם צוות המחקר כדי לדון בשאלות הבאות שעליהן נצטרך להשיב עבור המערכה האחרונה של המחזה:
 - אילו זנים של דגים חיים במערכת האקולוגית של הפארק?
 - כיצד חילופי העונות משפיעים על המערכת האקולוגית?

עלינו להתגבר על האתגרים הבאים:

- האודיטוריום של בית הספר היסודי תפוס ביום שבו תכננו להעלות את ההופעה שלנו.
- עדיין לא מצאנו ארגזי קרטון עבור התפאורה.

בשבוע הבא, אנו מתכננים להשלים את המשימות הבאות:

- כתיבת הטייטה הראשונה של המערכה השלישית והאחרונה של המחזה.
- השלמת ההגהה של המערכה השנייה.
- קביעת תאריך חדש לשימוש באודיטוריום של בית הספר היסודי, סקירת צירי הזמן.
- יצירת קשר עם חנויות ומפעלי מחזור מקומיים נוספים כדי לבקש ארגזי קרטון.

מדריך לימוד שירות ורשימת תיוג

בחירת פרויקט

- הגדרה מהי "למידה תוך שירות בקהילה".
- הענקת מוטיבציה והשראה לתלמידים להיות מעורבים.
- סיוע לתלמידים לבחור נושא לפרויקט.

יצירת תוכנית פעולה והכנה לפרויקט

- הגדרה מהי "תוכנית פעולה" והסבר מדוע צריך ליצור אחת.
- הסבר איזה מידע צריך להיכלל בתוכנית הפעולה.
- עריכת היכרות לתלמידים עם דרכים שונות למצוא מידע על למידה תוך שירות בקהילה.
- ארגון את פעולות המחקר של התלמידים.
- התלמידים חותמים על חוזה הפרויקט.
- ארגון עבודת התלמידים בצוותי פרויקט או קבוצות עבודה.
- סיוע לתלמידים בכתיבת תוכנית פעולה.
- סיוע לתלמידים ביצירת ציר זמן/תרשים זרימה לעבודה על הפרויקט.
- התלמידים מגישים את תוכנית הפעולה לאישור הגורמים שצריכים לאשר את הפרויקט.
- הכנת התלמידים להעביר מצגות בנושא הפרויקט.
- סיוע לתלמידים בשיפור תוכנית הפעולה, לפי הצורך.
- הדרכת התלמידים לאורך השלבים השונים של תוכנית הפעולה, כדי להתכונן לפרויקט.
- הסברת החשיבות והשיטות למעקב אחר התקדמות התלמידים במהלך העבודה על הפרויקט.
- הסברת המשמעות והחשיבות של מוסר עבודה חזק.
- הסברת השיקולים המיוחדים שעמם התלמידים עשויים להתמודד במסגרת העבודה על הפרויקט.

הוצאת הפרויקט לפועל

- תזכורת לתלמידים לבדוק היטב כדי להבטיח שהם השלימו את כל העבודה לקראת הפרויקט.
- סיוע לתלמידים לערוך סיעור מוחות בנוגע לבעיות העולות ברגע האחרון בקשר לפרויקט.
- התלמידים עוברים על שלבי הפרויקט ויוצרים סדר יום עבור היום של הפרויקט.
- תמיכה בתלמידים בזמן שהם משלימים את פרויקט הלמידה תוך שירות בקהילה שלהם.
- חגיגה.

הערכה עצמית והערכה ציבורית

- הסבר מהי הערכה עצמית ומדוע היא שימושית.
- הסבר מה הערכה עצמית צריכה לכלול.
- התלמידים משלימים הערכה עצמית של עבודתם על הפרויקט.
- הסבר מהי הערכה ציבורית ומדוע היא שימושית.
- הסבר מה הערכה ציבורית צריכה לכלול.
- התלמידים משלימים הערכה ציבורית של עבודתם.
- הערכת ההשפעה של הפרויקט על התלמידים והקהילה.