

# קשב, התארגנות וסטרוס

## שימוש ביישומי בינה מלאכותית ברוח גישת UDL

סידרת מפגשים מקוונים אשר מטרתה לחשוף את המרצים לכלי AI שיסייעו להם בהתמודדות עם מצבי מתח, חרדה וחוסר ריכוז של הסטודנטים

דרכים מגוונות וכלי בינה מלאכותית לפתיחת שיעור, להפחתת מתח והעצמת הקשב | פרופ' תמי זיפרט, סמינר הקיבוצים

**28.11.24**

יום ה' | 11:00-12:30

UDL פוגש את הבינה המלאכותית: נגישות לכל טקסט | ד"ר בטי שרייבר, סמינר הקיבוצים

**9.12.24**

יום ב' | 11:00-12:30

העוזר האישי שלי: מהיומן ועד הסילבוס- כלי בינה מלאכותית לניהול וארגון מידע | ד"ר בטי שרייבר, סמינר הקיבוצים

**23.12.24**

יום ב' | 11:00-12:30

מעבר למילים: מחברות דיגיטלית חכמות לקריאה ולהבעה מותאמת אישית | ד"ר בטי שרייבר, סמינר הקיבוצים

**15.1.25**

יום ד' | 11:00-12:30

מה הסיפור שלי? מסטוריטלינג ועד וידאו לשיעור UDL מיטבי | ערן שפירא, אוניברסיטת תל אביב וסמינר הקיבוצים

**5.2.25**

יום ד' | 10:30-14:00

דרכים מגוונות וכלי בינה מלאכותית לפתיחת  
שיעור, להפחתת מתח והעצמת קשב

תמי זיפרט

מכללת סמינר הקיבוצים

קשב, התארגנות וסטרוס - מיט"ל 28-11-24 פרופ' תמי זיפרט





חוף צוק צפון, נובמבר 2024





מכללת סמינר הקיבוצים, נובמבר 2024





# בְּהִפְרָה מְלֵאָה

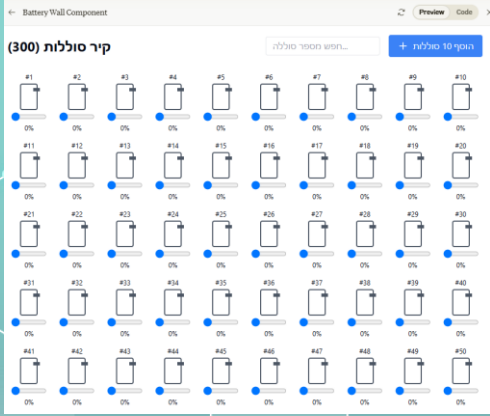
פרפורמנס בנושא התנצלויות פומביות וצדק מעברי, כוריאוגרפית: תמר בנימיני  
אוקטובר 2024, גלריית המקרר, ת"א



# תוכן המפגש

- פתיח לשיעור ותרגילים להעמקת הקשב בתחילת שיעור
- פתיח מפיג מתח באמצעות כלי מיינדפולנס, כלים דיגיטליים אינטראקטיביים
- שימוש בכלי בינה מלאכותית ליצירת כלים מותאמים אישית
- הסתייעות בצ'אט בוט והתאמתו לאורך השימוש
- סיכום רפלקטיבי

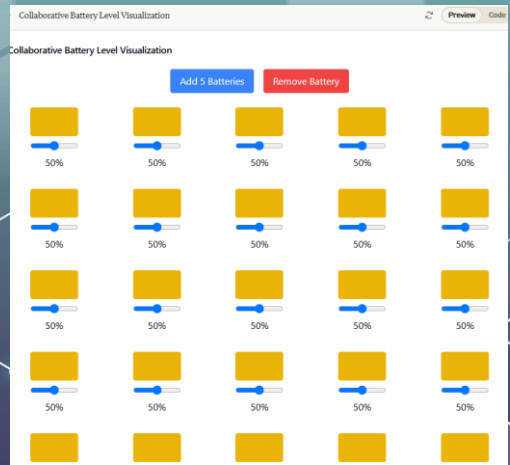
# עם כמה אנרגיה הגעתי היום?



Claude Artifact

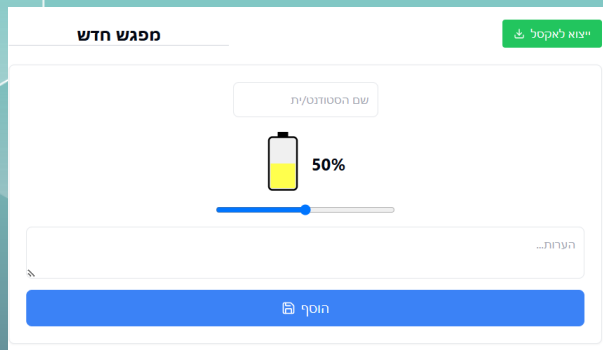


Claude Artifact



אני מרצה באקדמיה במפגש הראשון אני מעוניינת להציג לסטודנטים סוללה/בטריה ושכל אחד יציין כמה הוא מרגיש שהסוללה שלו טעונה - לציין זאת באחוזים יש כעשרה סטודנטים וחשוב לי שכל אחת ואחד ישתתפו ויוכלו לסמן בסוף ארצה לקבל תמונה של כל הסוללות האם תוכל לייצר לי משחק כזה?

...איך להשתמש בכלי:



1. כל סטודנט/ית מזין/ה את שמו/ה
  2. מזיזים את המחווון לרמת האנרגיה המתאימה
  3. לוחצים על "הוסף" כדי לשמור את הנתונים
  4. הסוללה מתווספת לתצוגה הכללית
- האם תרצי שאוסיף תכונות נוספות? למשל:

• אפשרות למחוק או לערוך רשומות, הוספת הערות טקסט, שמירת הנתונים למפגשים הבאים, ייצוא הנתונים לקובץ...

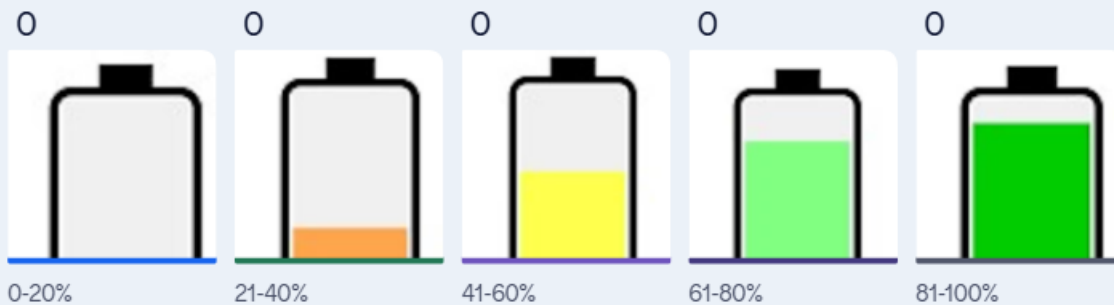
כן, אודה לך שתוסיף את כל הארבעה

האם תוכל להוסיף לכך תמונה של סוללה כך שזה יראה על גבי הסוללה את הבחירה של הסטודנטים?



# מנטימטר

מהי רמת האנרגיה שלי?



# גש"ר מאח"ד

מודל פיתוח חוסן אישי  
והתמודדות עם מצבי משבר

פרופ' מולי להד



ד מיון

שימוש  
בדמיון,  
יצירתיות  
והומור

גוף

פעולות פיזיות  
מרגיעות  
כגון התעמלות,  
הרפייה, שתיה

ש כל

הבנת המציאות,  
חשיבה חיובית,  
פתרון בעיות וקבלת  
החלטות

מה עוזר לי  
בעת משבר?

חברה

קבלת תמיכה  
ממשפחה  
וחברים

מ ערכת א מונות

אמונה,  
תפילה

ר גש

שחרור וביטוי  
רגשי (הבעה  
ויצירה)



גוף - התמודדות פיזית: ספורט, מדיטציה, אכילה, שינה, עיסוי

עד כמה אתה משתמש בגוף? (1-10)

עד כמה גוף עוזר לך? (1-10)

Claude Artifact

שכל - חשיבה קוגניטיבית: איסוף מידע, פתרון בעיות, למידה מניסיון

עד כמה אתה משתמש בשכל? (1-10)

עד כמה שכל עוזר לך? (1-10)

רגש - ביטוי רגשי: בכי, צחוק, שיחה, כתיבה, תמיכה רגשית

עד כמה אתה משתמש ברגש? (1-10)

עד כמה רגש עוזר לך? (1-10)

מערכת אמונות - משמעות רוחנית: תקווה, ערכים, מטרה, תפילה

עד כמה אתה משתמש במערכת אמונות? (1-10)

עד כמה מערכת אמונות עוזר לך? (1-10)

חברה - תמיכה חברתית: משפחה, חברים, קבוצה, יחסים

עד כמה אתה משתמש בחברה? (1-10)

עד כמה חברה עוזר לך? (1-10)

דמיון - יצירתיות: הסחת דעת, הומור, אומנות, חלומות

עד כמה אתה משתמש בדמיון? (1-10)

עד כמה דמיון עוזר לך? (1-10)

שלח תשובה

**גוף** - התמודדות פיזית: ספורט, מדיטציה, אכילה, שינה, עיסוי

**שכל** - חשיבה קוגניטיבית: איסוף מידע, פתרון בעיות, למידה מניסיון

**רגש** - ביטוי רגשי: בכי, צחוק, שיחה, כתיבה, תמיכה רגשית

**מערכת אמונות** - משמעות רוחנית: תקווה, ערכים, מטרה, תפילה

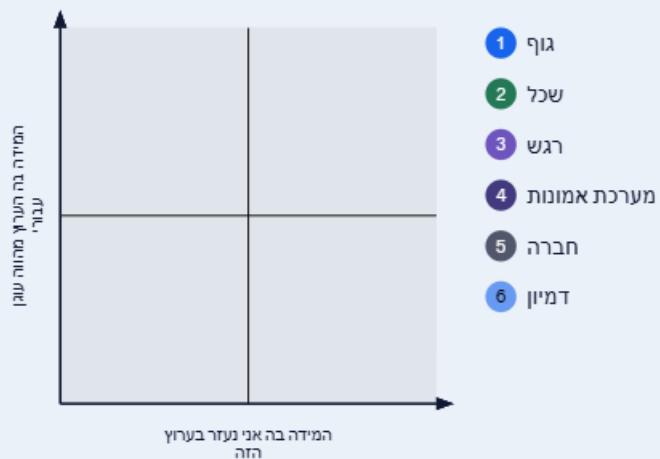
**חברה** - תמיכה חברתית: משפחה, חברים, קבוצה, יחסים

**דמיון** - יצירתיות: הסחת דעת, הומור, אומנות, חלומות



# מנטלימטר

נסו לדרג את ההתמודדות האישית בעזרת הערוצים האלו



# כוח שאני מבקש. לעצמי בתקופה הזו!

תרגיל בפדלט

1. יצירה (ג'ינרוט) תמונה בעזרת:

<https://ideogram.ai/>

<https://www.bing.com/images>

2. שיתופה בפדלט

3. ניחוש הכוח שבא לידי ביטוי בתמונות שפורסמו

# טיפים לכתיבת פרומפט איכותי להפקת (ג'נרוט) תמונה (Text-to-Image)

תיאור פיגורטיבי מורחב ומפורט  
רצוי לכלול:

- מיהן הדמויות?
- כיצד הן נראות?
- מהי הבעת הפנים?
- מה הדמות עושה/אומרת/לובשת?
- היכן הדמות נמצאת?
- מה רואים ברקע?
- סגנון/ טכניקת הציור
- איכות צבעים ועצמת תאורה

פרומפט לא מספק: אישה על חוף ים

פרומפט משופר: אישה בת 35 עם שיער בלונדיני מתבדר, לובשת שמלת קיץ לבנה, עומדת על חוף חול זהוב בשקיעה, מחזיקה כובע רחב שוליים, בסגנון אימפרסיוניסטי עם צבעי זהב וכתום

Claude AI



## דוגמה לפרומפט ל:

a woman dressed basically laying in a fetal position around her *there is* flourishing field, bright sun light, a rainbow and optimistic atmosphere



<https://www.bing.com/images>



<https://ideogram.ai/>

My prompt:  
a woman dressed basically laying in a fetal  
position around her *there* is flourishing field,  
bright sun light, a rainbow and optimistic  
atmosphere



<https://www.bing.com/images>

My prompt:

a woman dressed basically  
laying in a fetal position  
around her *there is*  
flourishing field, bright sun  
light, a rainbow and  
optimistic atmosphere



<https://ideogram.ai/>

Ideogram **Magic Prompt** suggestion:

A serene and optimistic scene featuring a woman dressed in a bohemian style, laying in a contented fetal position. The flourishing field surrounding her is filled with vibrant colors and wildflowers, creating a dreamy atmosphere. The bright sun light illuminates the scene, casting gentle shadows. A vivid rainbow arcs across the sky, symbolizing hope and positivity, as butterflies dance playfully nearby. The overall ambiance of the image is peaceful and uplifting.



# הכוח שאני מבקשת לעצמי

נא צרפו תמונה לגבי הכוחות שאתן. מבקשות ומבקשים לעצמך. עצבו התמונה בIdeogram או ביוצר התמונות Bing Image Creator. בהמשך תוכלו לעי



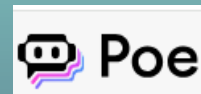
לפדלט השיתופי



התנסות בבוט



AnxiLessEdu



**תרגיל:** בחרו באחד ההיבטים שבו עוסק הבוט והתנסו בו

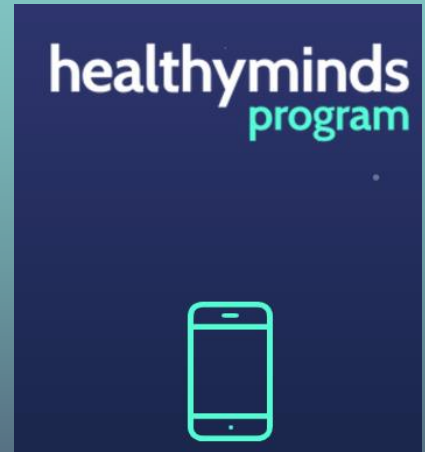


## המדריך ל-PTSD של משרד הבריטחון

כלי מיינדפולנס וחוסן

למדיטציות ועוד (ריצ'רד דוידסון)  
אפליקציה Healthy Minds

The Healthy Minds Program App is a well-being app that offers a guided path to well-being, grounded in neuroscience





תודה!

Tami.Seifert@smkb.ac.il



[https://ideogram.ai/g/qhFDyZjsSQO5EwE\\_-OCz7A/2](https://ideogram.ai/g/qhFDyZjsSQO5EwE_-OCz7A/2)