



# מעגל התמיכה שלי

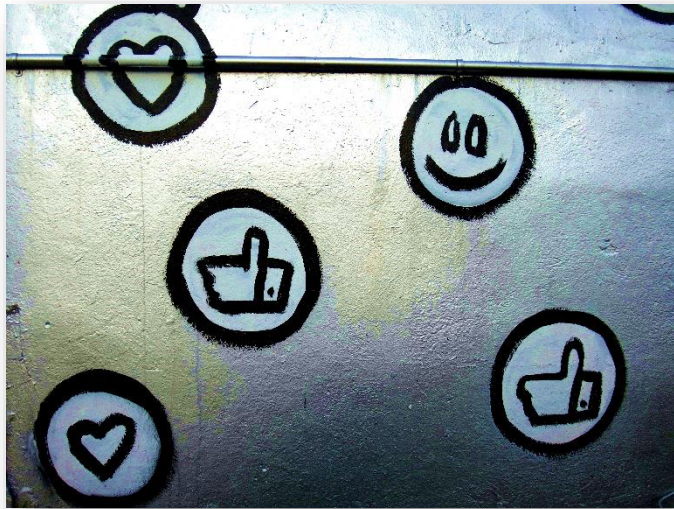


Photo by [George Pagan III](#) on [Unsplash](#)

# מעגל התמיכה שלי

---

מערך שיעור לתלמידים



מערך פעילות

למנחה



מטרות הפעילות



מבוא

# לעולם אל תוותרו

הרופאים אמרו לארתור בורמן, חייל משוחרר ונכה שנפצע במלחמת המפרץ, שהוא לעולם לא יוכל יותר ללכת ללא עזרה...

← צפו בסרטון "[לעולם אל תוותרו](#)"



# "נפלתי הרבה פעמים... אבל קמתי שוב" ..



- ◇ איך התרשמתם מהסרטון?
- ◇ לדעתכם, מדוע נקרא סרטון זה "לעולם אל תוותרו"? על מה גיבור הסרט לא ויתר?
- ◇ מה לדעתכם היו המטרות שהוא הציב לעצמו?
- ◇ על אילו מכשולים הוא היה צריך להתגבר בדרך להגשמתן?
- ◇ "הוא לא הכיר אותי... אבל האמין בי" – מי האדם שעזר לו להשתקם? מה חשיבותו?

# עבודה בקבוצות



חזרו לשיחה  
במליאה



מלאו את  
המשימה  
בכרטיסיית  
ההנחיות



התחלקו  
לרביעיות

חלוקה לחדרים בזום



יש להקדיש למשימה 15 דקות.



# "הוא לא הכיר אותי... אבל האמין בי..."

◇ מתי, לרוב, אנו זקוקים לסיוע?

◇ במה זה רלוונטי להתמודדות עם קשיים העלולים לעלות במהלך השירות הצבאי?  
הסבירו.

◇ הביאו דוגמאות לאפשרויות סיוע במהלך השירות הצבאי – כיצד תבחרו במי להסתייע?

◇ האם תוכלו להיות דמות מסייעת עבור אחרים? הדגימו.

בסיום הסרטון ארתור בורמן פונה ישירות למורה היוגה שליווה אותו:

"תודה DDP על שהאמת בי"

◇ לדעתכם, מה הניע את המורה ליוגה לעזור לארתור? הסבירו.

◇ האם ההסתייעות במורה ליוגה מורידה מעוצמת ההישגים של ארתור?

◇ מדוע, לדעתכם, הוא בחר לסיים במשפט זה?



טוב לב במילים - יוצר בטחון  
טוב לב במחשבה - יוצר עומק  
טוב לב בנתינה - נותר אהבה

לאו צה\*

◆ מהן דרכי הנתינה שמתאר הפילוסוף לאו צה?

◆ איזו דרך נראית לכם המשמעותית ביותר? הסבירו.

*מהצחה!*

\* אבי תורת הדאואיזם ומגדולי הפילוסופים הסינים. על פי המסורת הסינית חי במאה השישית לפנה"ס.