



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

כישורי חיים

נושא השיעור: הכוח לפעול

ולהשפיע

עם היועצת החינוכית: אפרת בועז
מדריכה ארצית בשירות הפסיכולוגי הייעוצי

נא הצטיידו במחברת ועיפרון

רגע לפני שאנחנו מתחילים...

- שיעור כישורי חיים מרחוק שיאפשר לכם להרגיש קרוב!
- שגרה חדשה – איך אתם מסתדרים?
- לכולנו יש כישורי חיים: הכוחות והיכולות שיש לנו בפנים

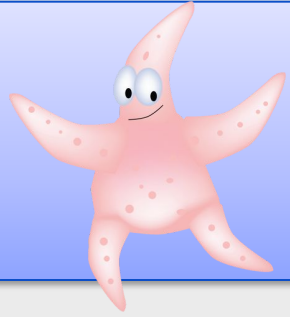
יוצאים לדרך!!!



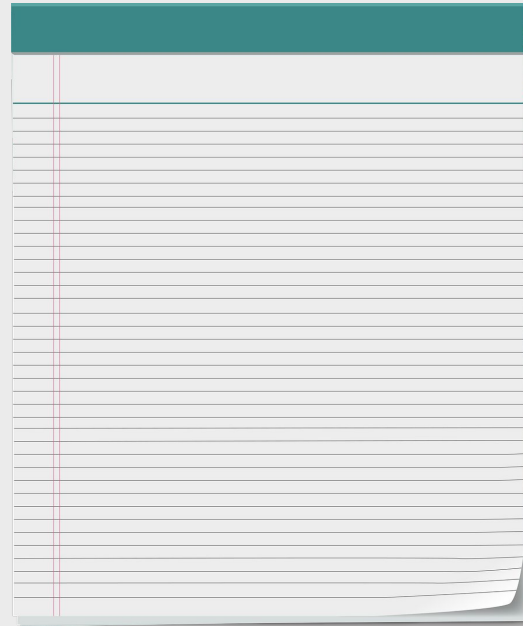
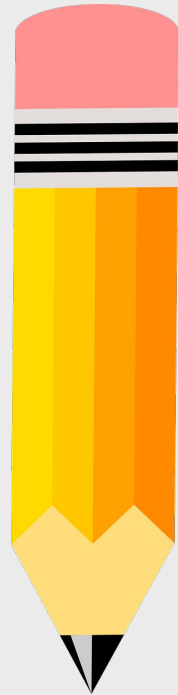
מה נלמד היום?

- ניזכר במעשה קטן וטוב שעשינו למען מישהו.
- נחשוב על דברים עליהם אנחנו מחליטים בעצמנו ועל דברים שחברים מחליטים עבורנו.
- נזכר במקרה בו הצלחנו להשפיע ועל מקרה בו לא הצלחנו להשפיע.
- נסכם את השיעור בקצרה ונצא לתרגיל.





מה להביא לשיעור?



מתחילים בכיף- נתחיל בהאזנה לסיפור- "כוכב הים":

נועה טיילה לאורך הים, בעודה מתבוננת על גלי הים המרגיעים הבחינה בילדה המתבוננת בחול מתכופפת מדי פעם, מתרומת ומשליכה דבר מה אל הים. כשהתקרבה נועה אל הילדה ראתה שהיא מרימה בזה אחר זה **כוכבי ים** ומעבירה אותם בעדינות חזרה אל הים.

"ילדה מתוקה, מה את עושה?" , שאלה נועה.

"אני מצילה **כוכבי ים**" , ענתה הילדה, "אם יישארו על החוף, הם יתייבשו וימותו".

"ילדה, הסתכלי סביבך, יש אלפי **כוכבים ים** על החוף, את לא באמת חושבת

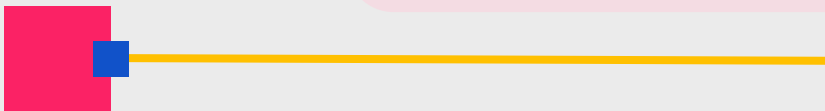
שתוכלי להציל את כולם, נכון?"

הילדה חייכה והשיבה: "ברור שלא, לרוב כוכבי הים כאן לא אוכל לעזור, אבל עבור

הכוכבים הבודדים שהחזרתי חזרה לים, חוללתי שינוי, **להם נתתי חיים חדשים**".

נועה המשיכה לפסוע על חוף הים ובכל פעם שראתה כוכב ים הרימה אותו והחזירה

בעדינות לים...



משוחחים על הסיפור....

• אילו רגשות עלו בכם במהלך האזנה לסיפור?

• מה עושה הילדה בסיפור ומדוע?

• מה חושבת נועה עוברת האורח על מעשיה של הילדה?

• מה ענתה הילדה לנועה כשפקפקה בהשפעת מעשיה?

• מה אתם הייתם עונים לנועה עוברת האורח?

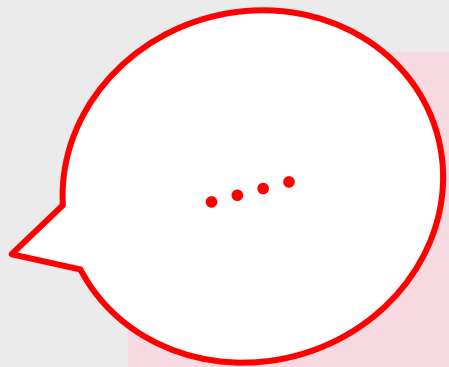
• מה הייתם אומרים לאותה ילדה אילו יכולתם להעביר לה מסר?

משוחחים על הסיפור....

**לכל אחד ואחת יש כוח לפעול ולהשפיע על סביבתם.
גם השפעה קטנה, היא השפעה חשובה.**



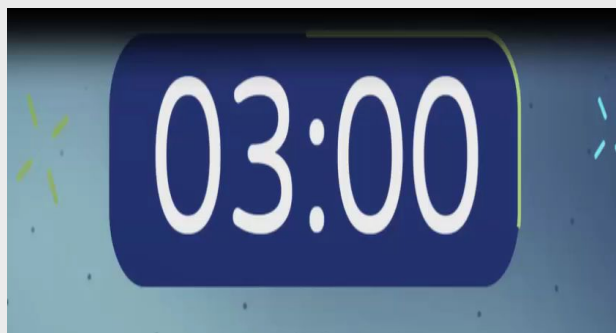
מעשה קטן וטוב למען מישהו....



– מחשבה אישית שניתן לכתוב בדף/במחברת –

הזכר/י במקרה שעשית מעשה קטן וטוב למען מישהו או משהו אחר.

רשום/י במחברתך מהו המעשה, איזה הרגשה הייתה לך כתוצאה מהמעשה ולמי ולמה הוא עזר.



מחליט לי והחליט לי...

א. חלקו את דף המחברת שלפניכם לארבעה ריבועים:

1. משהו שהחלטתי היום לבד, לגבי עצמי.

2. משהו שמישהו אחר החליט היום בשבילי, לגבי עצמי.

3. משהו שרציתי להחליט בשבילי ויכולתי, אבל נמנעתי.

4. משהו שאני ארצה להחליט בשביל עצמי, היום.

ענו על השאלות בדף שחילקתם

מחליט-לי...

...החליט-לי

מחליט לי והחליט לי...

משהו שמישהו אחר החליט
בשבילי, לגבי עצמי

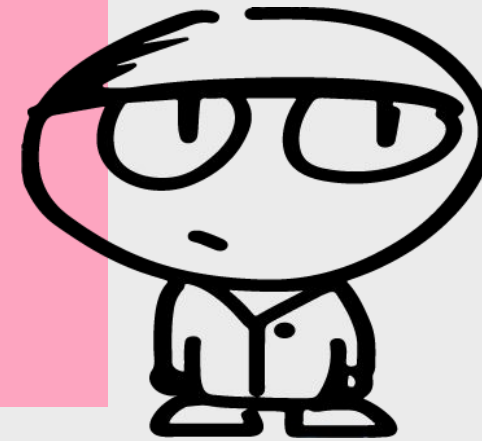
משהו שהחלטתי לבד, לגבי עצמי

מחליט-לי

משהו שאני ארצה להחליט בשביל
עצמי, היום

משהו שרציתי להחליט בשבילי
ויכולתי, אבל נמנעתי

החליט-לי



03:00

מחליט לי והחליט לי...

משהו שמישהו אחר החליט
בשבילי, לגבי עצמי

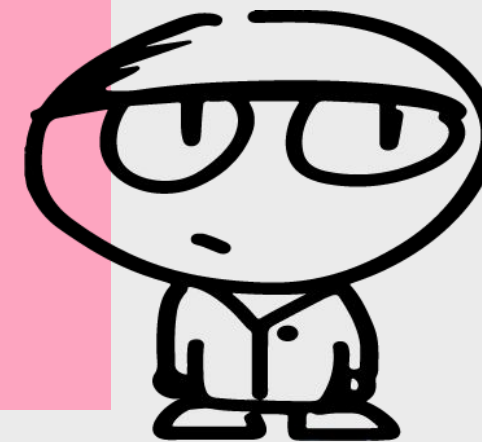
משהו שהחלטתי לבד, לגבי עצמי

מחליט-לי

משהו שאני ארצה להחליט בשביל
עצמי, היום

משהו שרציתי להחליט בשבילי
ויכולתי, אבל נמנעתי

החליט-לי



אנחנו מבינים בעקבות הכתיבה שלכם...

- יש אפשרות לבחור בהתנהגות הרצויה לנו, הבחירה תשפיע עלינו ועל הסובבים אותנו.

- כל אחד מאיתנו יכול להביע דעה, רצונות, לבחור, ולהשפיע על חיינו וחיי הסובבים אותנו.

- כל אחד מאיתנו יכול לתמוך במישהו שנמצא בצרה או בעיה.

- יש לנו את הכוח, להתבונן, לזהות קושי אצל האחר, להתערב, להשפיע ואף לחולל

- שינוי. למען חבר- בכיתה. בתנועת הנוער. בחוג. בהפסקה. בהסעה. בשכונה וברשת.



אנחנו נזכרים...

1. הזכרו וכתבו במחברת מקרה בו הבעתם דעה על התרחשות שהייתה קשורה אליכם, ובזכות זאת הצלחתם להשפיע ולשנות את ההתרחשות.
2. הזכרו וכתבו במחברת מקרה בו לא הבעתם דעה על התרחשות שהייתה קשורה אליכם. מה מנע מכם את הבעת דעתכם? מה הרגשתם?



- גם מרחוק אפשר לכם להרגיש קרוב
- לא נשארים לבד
- שומרים על קשר, משתפים במה שעובר עלינו ומתעניינים באחרים

ניפגש בשיעור כישורי חיים הבא!





מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח