



## שיעור 15 - "לשחק עם הקלפים שקיבלת"

### מטרות השיעור:

- [#] התלמידים ילמדו לקבל את עצמם כמו שהם.
- [#] התלמידים יבינו את החשיבות של ייחודיות ושונות.
- [#] התלמידים יחזקו את האמונה בעצמם.

### מהלך השיעור:

#### **תרגיל פתיחה - הקינוח (20 דקות):**



כל תלמיד יקבל מראש את רשימת המרכיבים הנמצאת בארגז הכלים, יצטרך לבחור שלושה מרכיבים מהרשימה ולהיערך איתם בביתו. לתלמידים יש 15 דקות בדיוק להכין משלושת המרכיבים קינוח כלשהו. כאשר המורה מסביר לתלמידים על התרגיל עליו לעודד אותם להתפרע ולהיות יצירתיים. את התמונות של הקינוחים ישלחו התלמידים בקבוצה של הכיתה וכל אחד יסביר מה הוא הכין ובאיזה רכיבים הוא השתמש.

\*הערה\*

במידה והשיעור נערך בצורה פרונטלית, התלמידים יקבלו את המשימה לבית ויצטרכו לבוא לכיתה עם קינוחים מוכנים)

#### **דיון (15 דקות):**



המורה תבקש מ-2-3 תלמידים לשתף איך הם הרגישו. לאחר מכן המורה תסביר:

"כל אחד מאיתנו קיבל "מרכיבים" שונים לחיים, חלק נולדו גבוהים וחלק נמוכים, חלק נולדו בהירים וחלק כהים, חלק נולדו עם שמיעה מוזיקלית חזקה ואחרים עם יכולות ספורטיביות נהדרות. מה שבטוח- לא נולדנו שווים. ארגז הכלים שונה לחלוטין מאדם לאדם. לא התגלגלנו לכאן כדי להיות כולנו אותו הדבר, ואין דרך אחת שהיא הנכונה לחיות. הצלחה יכולה להימדד בכל כך הרבה אופנים. עלינו לחבק בשתי ידיים את הקלפים שלנו, לקבל אותם, ללמוד אותם ולהשתמש בהם.

הרבה פעמים אנחנו שואפים להיות אדם אחר, חושקים מאוד בדברים שלא קיבלנו והם לא בהכרח בשליתטנו, אבל האמת היא, שאנחנו יכולים להכין את ה"קינוח" הכי טעים שיש בדיוק מהמרכיבים שקיבלנו.  
אנחנו יכולים להגיע הכי רחוק שיש עם מה שיש לנו."

### **סרטון סיום (3 דקות):**

כתבה על עומר המתמודד עם ניוון שרירים:

[https://www.mako.co.il/news-digital/2020\\_q2/Article-68abed98ad3e271027.htm](https://www.mako.co.il/news-digital/2020_q2/Article-68abed98ad3e271027.htm)



