



תרגיל

שיעור פיקניק

פסיכולוגיה חיובית ואושר

תלמידה יקר

ברוכים הבאים לשיעור "פיקניק" - אוכל, אנשים טובים והיכרות עומק.

שימי ♥:

זהו שיעור "בלי"צ" - בלי ציניות, כי וואלה, בא לנו שתכירו כמו שצריך!
נא להתנהג בהתאם ;)

מה צריך בתכלס?

- [1] מקום שנוח לכם לשבת בו
- [2] משהו טעים לנשנש 😊, כי פיקניק בלי אוכל זה לא פיקניק
- [3] מחברת "לומדים לחיים" וכלי כתיבה
- [4] והכי חשוב- ראש פתוח ומצב רוח טוב 😊

מה עושים?

כל "ראש קבוצה" יקבל 20 כרטיסיות שיונחו במרכז הקבוצה, כל אחד בתורו מרים כרטיסיה עם שאלה שעליה עונים כל אחד מחברי הקבוצה.

"כשאתה מדבר, אתה רק חוזר על מה שאתה כבר יודע.

אך כשאתה מקשיב, אתה עשוי ללמוד משהו חדש." טנזין גיאטסו

הקשיבו היטב ובסוף השיעור כתבו בקבוצת הוואטסאפ הכיתתית משהו חדש שלמדתם על כל אחד מחברי הקבוצה.

תהנו !

ואל תשכחו גם תפוח בדבש



תרגיל

שיעור פיקניק

פסיכולוגיה חיובית ואושר

יש לגזור כל כרטיסיה בנפרד ולאחד לחבילה אחת.

מה המתנה הכי טובה
שקיבלת?

על מה אתה מוקיר תודה
בחיים שלך?

מה אתה הכי אוהב לעשות?

מה המתנה הכי טובה שנתת?

מי האנשים שאתה הכי מעריך
בחיים שלך?

מה המאכל האהוב עליך?

ספר על משהו מצחיק שקרה
לך לאחרונה?

איזה מורה\דמות מבית הספר
אתה ממש מעריכה?

ספר משפט אמת ומשפט
שקר, חברי הקבוצה ינחשו
מה אמת ומה שקר

ספר משהו שאף אחד לא יודע
עליך?

מה הדבר שאתה הכי מצפה
לו בתקופה הקרובה?

אם היו לך מיליון שקלים
שהיית יכול לעשות איתם
משהו שיתרום לחברה, מה
היית עושה?

מה הפדיחה הכי גדולה
שקרתה לך?

מה השיעור האהוב עליך
ביותר ולמה?