



שיעור 13 - "לנצח את הפחד"

מטרות השיעור:

- [#] התלמידים יבינו מהו פחד וכיצד ניתן להתמודד איתו.
- [#] התלמידים לא יאפשרו לפחדים להוות מחסומים בחייהם.
- [#] התלמידים יתנסו בשחרור פחדים.
- [#] התלמידים יבדילו בין פחדים רציונאליים לפחדים לא רציונאליים.

מהלך השיעור:

תרגיל פתיחה (5 דקות):

כל תלמיד מתבקש לכתוב על פתק פחד אחד איתו הוא מתמודד. המורה יאסוף את כל הפתקים לקופסא ותגיד לתלמידים שנחזור אליהם בסוף השיעור.

הערה

במידה והשיעור מתבצע בזום יש לשתף את הפחדים באופן אנונימי באתר הבא-

[/https://he.padlet.com](https://he.padlet.com)

סרטון הסבר על Padlet תמצאו כאן: <https://www.youtube.com/watch?v=B42r0UM7jPc&feature=youtu.be>

דיון פתיחה (5 דקות):

המורה: "לכולנו יש פחדים, כולנו התמודדנו ונתמודד עם פחד בחיים שלנו, אבל מה זה בכלל פחד?"

המורה יאפשר ל-2-3 תלמידים לשתף מה זה פחד לדעתם ולמה הוא נוצר.

הקראה כיתתית (15 דקות):

הקראה כיתתית על ידי התלמידים (עדיפות לתלמיד אחר בכל פסקה) של עמודים 103-105 בספר.

פעילות (15 דקות):



המורה יבקש מהתלמידים לעשות טבלה במחברת (כמו הטבלה המצורפת בארגז הכלים), הטבלה תתמקד בשתי שאלות:

[1] איך הפחד הזה יכול לפגוע בי?

[2] איך אני יכול להתגבר על הפחד הזה?

כעת נחזור לפחדים שכתבנו בהתחלה, המורה תיקח את קופסת הפחדים ותעתיק מהם ללוח (או אם מדובר בשיעור בזום, תעשה SHARE SCREEN לעמוד הפחדים שכתבו התלמידים).

התלמידים יצטרכו לבחור שלושה פחדים שלהם או של תלמידים אחרים בכיתה, ולכתוב בטבלה כיצד הפחד הזה יכול לפגוע בהם בטווח הקצר\ארוך ויציעו דרך כיצד להתגבר עליו.

לדוגמה:

פחד מטיסות

[1] איך הפחד הזה יכול לפגוע בי?

הוא ימנע ממני לטייל בעולם ולחוות חוויות מדהימות.

[2] איך ניתן להתגבר עליו?

לעשות תרגילי נשימה והרגעה לפני הטיסה, לנצח את הפחד. לטוס עם אדם קרוב שאני סומכת עליו. להתחיל בטיסה קצרה, לאילת לדוגמא. להתגבר על הפחד עד שאביס אותו.

עבור ביצוע תרגיל זה תוקצבנה עשר דקות. לאחר מכן המורה יבחר 2-3 תלמידים שישתפו מה שהם כתבו.

סרטון לסוף השיעור (דקה):



המורה: "רגע לפני שנסיים את השיעור אני רוצה להראות לכם סרטון קצר שיעזור לכם לשחרר פחדים וחרדות. פחדים הרבה פעמים מביאים אותנו למחשבות לא נעימות, מחשבות שגוררות תחושת לחץ וחרדה מיותרת, בפעם הבאה שזה קורה לכם אני רוצה שתזכרו את הסרטון הזה:"

<https://www.youtube.com/watch?v=oeZUrOK-K1o>



צ'ק ליסט הכנה למורה:

- קריאת מערך השיעור
- הדפסת דף "מתנדב"
- קריאת עמודים 103-105 בספר
- לראות את סרטון "למה לדאוג?" שנמצא בארגז הכלים

העשרה

[1] הרצאה על פחד של מטפס ההרים אלכס הונלוד: https://youtu.be/6iM6M_7wBMc

[2] לקרוא בספר עמודים 132-137 (המשך לסרטון "למה לדאוג?")

סיכום ותובנות: