



פברואר / 02

פסיכולוגיה חיובית ואושר

שיעור 19 - "מצב שמחה ON"

מטרות השיעור:

[#] התלמידים יפתחו שליטה על המחשבות ויבחרו להסתכל על החיים בגישה חיובית ומעצימה.

מהלך השיעור:

תרגיל פתיחה (5 דקות):

נסתכל על התמונה הבאה של הים, נשאל את התלמידים מה הם רואים ונעשה על התמונה שמש אסוציאציות:



נראה יחד שאנחנו יכולים להסתכל על אותו הדבר בדיוק ולראות דברים שונים, וזה תלוי בדבר בו אנחנו מתמקדים.

לאחר מכן נראה את סרטון הטיקטוק המצורף בארגז הכלים פעמיים:

בפעם הראשונה נבקש מהתלמידים להתמקד ולנסות לשמוע את המילה GREEN
NEEDLE בקול הרקע הנלווה,

בפעם השנייה נבקש שיתמקדו במילה BRAINSTORM וינסו לזהות את המילה בקול.

נראה כשהמוח שלנו מתמקד בדברים שונים, הוא קולט דברים שונים.



דין (15 דקות):

המורה תשאל את התלמידים שתי שאלות ותאפשר להם לפתח דיון:

[1] על פי מה לדעתכם המוח בוחר מה לקלוט ביום יום שלנו?

[2] האם לדעתכם יש לנו שליטה על מה המוח שלנו קולט?



קריאה בספר (15 דקות):

הקראה כיתתית של עמודים 118-122, אם ישאר זמן, ימלאו התלמידים את עשר דקות הכרת התודה היומית, אם לא ישאר זמן יעשו את זה התלמידים כשיעורי בית שאינם חובה.



