



# פברואר / 02

פסיכולוגיה חיובית ואושר

## שיעור 20 - "הסוד הגלוי לאושר"

### מטרות השיעור:

- [#] התלמידים יבינו את החשיבות של עזרה, פרגון ונתינה לאחרים.
- [#] התלמידים יקבלו כלים לשמח אחרים ביומיום.
- [#] התלמידים ישמחו זה את זה ויסגלו נתינה כחלק מאורח החיים.

### מהלך השיעור:

#### **\*שימו לב\***

שיעור זה יועבר כולו בחברותא וינהל על ידי התלמידים. יש לחלק את התלמידים לקבוצות של עד 4-5 תלמידים, בשיעור זה עדיף שבכל קבוצה יהיו תלמידים שמכירים אחד את השני טוב (לכן בשיעור זה רצוי ואף מומלץ לשים חברים טובים באותה קבוצה).

#### **תרגיל פתיחה + דיון (10 דקות):**

התלמידים ישבו במעגל בקבוצות קטנות, במרכז המעגל קערה עם טופי, אדם ראשון קם, לוקח טופי ונותן למישהו אחר, ביחד עם מחמאה. לאחר מכן האדם שקיבל את המחמאה והטופי קם כדי לקחת טופי מהקערה ונותן טופי ומחמאה לאדם אחר (שעוד לא קיבל).

שאלה לדיון בקבוצה:

מתי הרגשתם טוב יותר? כשנתת מחמאה או כשקיבלת מחמאה ולמה?



#### **הקראה בחברותא (20 דקות):**

התלמידים יקראו בחברותא את עמודים 108 - 111 בספר (הפרק "הסוד הגלוי לאושר") נקודות לדיון אחרי הקריאה:

- [#] שתפו במעשה טוב שעשיתם לאדם אחר
- [#] שתפו במעשה טוב שמישהו עשה עבורכם



לאחר מכן יקבלו התלמידים את "ערכות השימוח" מודפסות, יש לתלות את אתגר 12 המעשים הטובים בכיתה.



## צ'ק ליסט הכנה למורה:

- קריאת מערך השיעור
- בחירת מובילי קבוצות וחלוקה לקבוצות לחברותא
- קריאת עמודים 108-111 בספר

---

## סיכום ותובנות: