



## שיעור 16 - "ביטחון עצמי"

### מטרות השיעור:

- [#] התלמידים יבינו שהביטחון העצמי שלהם בשליטה שלהם.
- [#] התלמידים יבינו שמצב נתון של ביטחון עצמי הוא בר שינוי.
- [#] התלמידים יחזקו את האמונה בעצמם.

### מהלך השיעור:

#### **דיון פתיחה (10 דקות):**

שאלות מנחות למורה:

- [1] מי פה חושב שיש לו ביטחון עצמי?
- [2] מה זה ביטחון עצמי?
- [3] מה משפיע על ביטחון עצמי?



#### **סרטון (13 דקות):**

ריאיון עם שגיא ברייטנר על ביטחון עצמי

[https://www.youtube.com/watch?v=e\\_qI7\\_TKRzo&t=160s&ab\\_channel=NoaHil](https://www.youtube.com/watch?v=e_qI7_TKRzo&t=160s&ab_channel=NoaHil)



#### **משימת סיום (15 דקות):**

כל תלמיד יכתוב לעצמו מכתב או יצייר לעצמו ציור עם המטרות שלו לגבי עצמו. אפשר ומומלץ להיעזר בלוח החזון שהכינו, כדי להיזכר בשאיפות ובמטרות, ואיך הדימוי העצמי קשור לעמידה ביעדים שהגדירו לעצמם.





## צ'ק ליסט הכנה לאזרה:

קריאת מערך השיעור

לראות את הסרטון

לשלוח לתלמידים מראש את המרכיבים ולהגיד להם להיערך עם שלושה מרכיבים מהרשימה

---

## סיכום ותובנות: