כיתה ג' | חינוך חברתי-רגשי | שיעור 1 מתוך 4 | 45 דק' | מתאים לממלכתי ולממלכתי-דתי

החוזקות שלי

🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יזהו לפחות שלוש חוזקות אישיות
- התלמידים יבחינו בין חוזקות של 'לעשות' (כישרונות) לחוזקות של 'להיות' (תכונות)
- התלמידים יבינו שלכל אחד יש חוזקות, ושאפשר לפתח אותן

📖 הסבר למורה

חוזקה היא משהו שאני טוב בו או תכונה טובה שיש בי. יש חוזקות של עשייה, כמו לצייר, לרוץ, לפתור תרגילים או לבנות, ויש חוזקות של אופי, כמו להיות חבר נאמן, סבלני, מצחיק, אמיץ או עוזר לאחרים. לכל ילד יש חוזקות, גם אם הן לא תמיד נראות בציונים. כשילד מכיר את החוזקות שלו, קל לו יותר להתמודד עם קושי ולהרגיש בטוח. חוזקות אפשר לפתח בתרגול, ולכן 'עוד לא' היא מילה חשובה: אני עוד לא טוב בזה, אבל אני לומד.

👩‍🏫 פעילות בכיתה

חומרים: כרטיסי בנק חוזקות, דף 'מגן' לציור, צבעים

1. פתיחה: המורה מספרת על חוזקה אחת שלה ועל משהו שהיא 'עוד לא' טובה בו.
2. בנק חוזקות: מציגים על הלוח כרטיסי מילים (סקרן, אמיץ, עוזר, יצירתי, מצחיק, סבלני, ספורטיבי, מקשיב) ומוסיפים יחד.
3. כל תלמיד בוחר שלוש חוזקות ומצייר 'מגן חוזקות'.
4. בזוגות: כל אחד מספר על פעם אחת שבה השתמש בחוזקה.
5. עבודה בדף העבודה.

💡 הערות למורה

יש ילדים שמתקשים לומר משהו טוב על עצמם. אפשר לעזור בשאלה 'מה החברים או ההורים אומרים שאתה טוב בו?'. להימנע מהשוואה בין ילדים ולהדגיש שאין חוזקה 'טובה יותר'. למתקדמים: לחשוב איך החוזקה שלי יכולה לעזור לכיתה.

📝 בדף העבודה

מגן החוזקות שלי: 8 תרגילים, ומחוון מלא בעמוד השני.

מחוון למורה

מחוון: מגן החוזקות שלי

1. משהו שאני טוב בו או תכונה טובה שיש בי.
2. סבלנות
3. לנגן בחליל
4. תשובה אישית: שלוש חוזקות.
5. תשובה אישית עם מקרה מוחשי.
6. תשובה אישית.
7. לא נכון. לכל אחד יש חוזקות, ויש חוזקות רבות שלא נמדדות בציונים.
8. תשובה אישית, למשל: 'אני סבלני, אז אוכל לעזור לחבר שמתקשה בחשבון'.