מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להבחין בין הנאה רגעית לבין שמחה עמוקה יותר
- לבחון את הרעיון 'איזהו עשיר - השמח בחלקו' מול תרבות ההשוואה
- לזהות מקורות שמחה אישיים ולתרגל שיתוף שמחה עם אחרים

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנה בסיסית

1. ב – עשיר הוא מי ששמח במה שיש לו
2. ב – הצפייה בסטוריז של חברות מהשכבה
3. ב – שאיפה היא רצון להתקדם, תחושת חוסר היא הרגשה שתמיד חסר לי
4. ב – דרך לשמח מישהו אחר ולהעביר הלאה שמחה
5. ב – לכתוב שלושה דברים טובים שיש לי היום

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – שמחה היא גם יכולת לשים לב למה שיש, לא רק תוצאה של אירועים חיצוניים
2. לא נכון – יש הבדל בין שאיפה בריאה לבין תחושת חוסר מתמדת
3. נכון – שמחה אמיתית לא מחייבת להעמיד פנים
4. נכון – ראיית חיים אחרים דרך מסך יוצרת תחושת חוסר
5. לא נכון – הערב היה טוב לה עד שהיא השוותה אותו למה שראתה ברשת

חלק ג' – השלמת מילים

1. שמח
2. מגדל
3. חופשה
4. טובים
5. מדבקת

חלק ד' – התאמת מושגים

- 1 – ג (יכולת לשים לב למה שיש וליצור רגעים טובים)
- 2 – ה (תחושה נעימה ורגעית, למשל מטעם טוב)
- 3 – ד (להסתכל על מה שיש לאחרים ולמדוד את עצמי מולם)
- 4 – ב (מה שיש לאדם, המנה שניתנה לו בחיים)
- 5 – א (הרגשה מתמדת שחסר לי משהו גם כשיש לי הרבה)

חלק ה' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית המתייחסת להשלכות של כל בחירה, ואפשר להציע אפשרות רביעית כמו לשתף מישהו בתחושה
2. תשובה אישית - חיפוש אחר רגעים קטנים ופשוטים ביום

כרטיס יציאה – מה לחפש

- הנאה קשורה לרגע חיצוני, שמחה קשורה גם ליכולת פנימית לשים לב למה שיש
- המבט של רוני השתנה בעקבות השוואה, לא הערב עצמו
- שאיפה היא רצון בריא להתקדם, תחושת חוסר היא הרגשה מתמדת שאין לי מספיק

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את השיעור בקריאת כמה פתקים אנונימיים מ'מפת השמחה' לפני תחילת העבודה על הדף
- כדאי להדגיש שהדף לא שולל שאיפה להתקדם, אלא מבחין בינה לבין תחושת חוסר מתמדת
- בדיון על הדילמה של רוני כדאי לתת מקום לכמה תשובות אפשריות ולא רק לתשובה אחת נכונה

דף תרגול: מרץ – שמח בחלקו

דף התלמיד/ה רגיל

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

שמחה היא לא רק תוצאה של מה שקורה סביבנו - היא גם יכולת לשים לב למה שיש לנו וליצור רגעים טובים. בדף הזה נבחן דרך הסיפור על רוני איך השוואה פוגעת בשמחה, ונתרגל דרכים לשמוח במה שיש.

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המשמעות של 'איזהו עשיר - השמח בחלקו'?

א) עשיר הוא מי שיש לו הרבה כסף ב) עשיר הוא מי ששמח במה שיש לו

ג) עשיר הוא מי שלא רוצה כלום ד) עשיר הוא מי שמשווה את עצמו לאחרים

2. מה גרם לרוני להרגיש שהערב שלה 'לא שווה'?

א) הגשם בחוץ ב) הצפייה בסטוריז של חברות מהשכבה ג) הפופקורן לא היה טעים

ד) אחיה הקטן הפריע לה

3. מה ההבדל בין שאיפה לבין תחושת חוסר?

א) אין הבדל, זה אותו דבר ב) שאיפה היא רצון להתקדם, תחושת חוסר היא הרגשה שתמיד חסר לי

ג) שאיפה היא רעה ותחושת חוסר טובה ד) שאיפה קשורה לכסף בלבד

4. מהי 'שמחה מדבקת' לפי הדף?

א) שמחה שקונים בכסף ב) דרך לשמח מישהו אחר ולהעביר הלאה שמחה

ג) שמחה שרואים רק ברשתות חברתיות ד) תחושה שקשורה למחלה

5. מה מציע התרגיל 'שלוש טובות'?

א) לכתוב שלושה דברים רעים שקרו ב) לכתוב שלושה דברים טובים שיש לי היום

ג) לצלם שלוש תמונות לסטורי ד) להשוות בין שלושה חברים

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	שמחה תלויה תמיד רק במה שקורה מסביבנו	☐	☐
2	'שמח בחלקו' פירושו לוותר על כל שאיפה להתקדם בחיים	☐	☐
3	מותר להיות עצובים לפעמים גם כשמנסים לשמוח	☐	☐
4	השוואה ברשתות חברתיות יכולה לפגוע בתחושת השמחה שלנו	☐	☐
5	הערב של רוני היה משעמם מההתחלה	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. לפי המשנה, 'איזהו עשיר - ה _____ בחלקו'

2. רוני ישבה עם אחיה הקטנים ובנתה איתם _____ מקוביות

3. כשרוני פתחה את הטלפון היא ראתה תמונות מ _____ ומהופעה

4. בתרגיל 'שלוש טובות' כל אחד כותב שלושה דברים _____ שיש לו היום

5. 'שמחה _____ ' היא כשבוחרים דרך לשמח מישהו אחר

4 חלק ד' – התאמת מושגים

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. שמחה	___	**א.** הרגשה מתמדת שחסר לי משהו גם כשיש לי הרבה
2. הנאה	___	**ב.** מה שיש לאדם, המנה שניתנה לו בחיים
3. השוואה	___	**ג.** יכולת לשים לב למה שיש וליצור רגעים טובים
4. חלק	___	**ד.** להסתכל על מה שיש לאחרים ולמדוד את עצמי מולם
5. תחושת חוסר	___	**ה.** תחושה נעימה ורגעית, למשל מטעם טוב

5 חלק ה' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. מה הייתם אומרים לרוני לגבי הבחירה שלה - להמשיך לגלול, לצלם סטורי, או לשים את הטלפון בצד? האם יש גם אפשרות רביעית?

2. כתבו שלושה דברים טובים שקרו לכם היום, בלי קשר לכסף או להישגים

🎟️ כרטיס יציאה

מה ההבדל בין הנאה רגעית לשמחה עמוקה יותר?

מה 'גנב' לרוני את השמחה - הערב עצמו או המבט שלה עליו?

מהו הבדל אחד בין שאיפה להתקדם לבין תחושת חוסר?

איך הרגשתי בשיעור? ☹️ 😐 🙂 😀