



- א. התקשרות לרבי - 3 שיעורים
ב. שמחה פורצת גדר - 4 שיעורים

האמצעים / שמחה פורצת גדר

המיקוד לכיתה ה': אני מאמין - אני שמח

אמצעי נוסף למילוי השליחות הוא השמחה. השמחה היא יסוד חשוב בעבודת ה'. עם זאת, לפעמים קשה לשמוח, עקב מאורעות מעציבים ומצבים מעוררי דאגה. כיצד אפשר לשמוח למרות הכול? האמונה בהשגחה הפרטית מביאה להכרה, שהכול מאיתו יתברך. ההתבוננות בכך מעוררת את האדם לביטחון בה'. המאמין בהשגחה פרטית בוטח שהכול טוב, שי'אין רע יורד מלמעלה' וסוף הטוב להתגלות. החשיבה החיובית עוזרת לסלק את הדאגות ולהתחבר לרגש השמחה. האמונה בטוב בזמן אירועים שאינם רצויים נבחנת באמצעות שתי תפיסות עולם: תפיסתו של רבי עקיבא האומר ש'הכל לטובה' - אמנם האירוע איננו חיובי, אך הוא מוביל לתוצאה חיובית. לעומתו, התפיסה של נחום איש גמזו מבטאת אמונה בדרגה גבוהה יותר, 'גם זו לטובה' - האירוע עצמו הוא טוב.

- פריסה לכיתות א'-ו'
- טבלת נושאי השיעורים ומטרות
- מערכים
- **שיעור 17:** להיות בשמחה תמיד
- **שיעור 18:** שמחה פורצת גדר
- **שיעור 19:** חוגגים בשמחה
- **שיעור 20:** יוצרים טוב



אמצעים / שמחה פורצת גדר - אני מאמין - אני שמח

פריסה לכיתות א'-ו'

כיתה ה'



רשת אבלי יוסף ציפוק ליבנוביטש
אגף חינוך חברתי חסידי

הכיתה	כיתה א'	כיתה ב'	כיתה ג'	כיתה ד'	כיתה ה'	כיתה ו'
המיקוד השנתי	מי שטוב לו הוא שמח	תמיד בשמחה	אני שמח כאשר הוא שמח	שמחה או הוללות?	אני מאמין - אני שמח	שמחה של מצווה
פורט	רגש פנימי חיובי שבא לידי ביטוי באופן חיובי. יש שמחה טבעית שבאה ממניעים חיוביים רוחניים או גשמיים. ככל שהמניע יהיה פנימי ורוחני יותר, כך לשמחה יהיה תוקף רב יותר.	יש חיוב לשמחה - שמחה היא - רגש שצריך ללוות את האדם תמיד, גם אם אין לה סיבות גלויות. חובה לעבוד כדי לגלות את רגש השמחה. פעולות חינוכיות יכולות לעורר את השמחה.	חשוב לפתח יכולת לשמוח בשמחתו של השני ולרצות לנרדם לו שמחה מתוך אהבה אליו. בהתפתחות השמחה וההנאה מהנחת השני נגרמת לאדם שמחה אמיתית טהורה.	ההוללות היא ביטוי חיצוני שלא מבטא רגש פנימי. המניע הוא האורך בפורקן, והדרכים להגיע להוללות הן לעתים קרובות שולליות, וכן התוצאות. לעומתה, השמחה היא רגש פנימי הבא לידי ביטוי באופן חיצוני באמצעות פעולות רחניות. השמחה היא פנימית ונצמדת.	האמונה בהשגחה פרטית מביאה להכרה שהכול מאתו יתברך, וה' אוהב ודואג לכל אחד. היא מעוררת את האדם לביטחון בה'. חשיבה חיובית זו מצופה את רגש השמחה. יש אופנים שונים לבחינת הזיקה בין הרע לטוב. מזהר רע יורד מלמעלה: א. מהרע יוצא טוב. ב. שהרע עצמו הוא טוב. ג. בכל רע מעורב טוב. החתיחות הנכונה לדברים שליליים מסייעת לעורר את רגש השמחה בכל מצב.	ככל שהמניע של השמחה רוחני יותר, כן היא תהיה גדולה יותר ומשמעותית. "פיקודי ה' ישרים משמחי לב" - עשיית מצוות יוצרת שמחה. כמו כן, יש מחויבות לעשות מצוות מתוך שמחה.
	הכוח של תנינה לשמח את הזולת.	זיהוי פעולות המעוררות את רגש השמחה במצבים שאינם שמחים.	גרימת שמחה לזולת מבטלת רגשות שליליים של קנאה ותחרות. פיתוח יכולת לשמוח ולרצות בטובת האחר, במעגל המשפחתי, הכרחי והקבילי. הכוח של תנינה לשמח את הזולת.	פיתוח יכולת אבחנה בין שמחה ראויה להוללות. שמירה על גבולות שמירה במסירות. איזון בין נשמויות לרוחניות בשמחה ויחודית.	פיתוח יכולת של חשיבה חיובית בכל מצב. פיתוח דרכי התמודדות עם מצבים שליליים.	לקחת אחריות כבוגר לקיום מצוות. עריכת חגיגות ראוויות לרגל קבלת עול מצוות.
היבטים חברתיים-חסידיים						



אמצעים / שמחה פורצת גדר - אני מאמין - אני שמח

תאריכים חסידיים משתלבים: חודש אדר

השיעור	הסוגה בחב"ד	מטרות
שיעור 17: להיות בשמחה תמיד	חכמה - פותחים	1. התלמידים יסיקו, כי השמחה היא יסוד חשוב בעבודת ה'. 2. התלמידים יעלו מצבים מן החיים, שבהם קשה לשמוח. 3. התלמידים ייזכרו ברעיון ההשגחה הפרטית (אשר נלמד בעבר) - ה' מנהל את העולם על כל פרטיו, וכל האירועים - ממנו בלבד. 4. התלמידים יעמדו על הרעיון, שאין הרע יורד מלמעלה. 5. התלמידים יעמדו על הקשר, שבין האמונה בהשגחה הפרטית ובין הביטחון והשמחה.
שיעור 18: שמחה פורצת גדר	בינה - מתבוננים	1. התלמידים יקשרו בין היחידה הנלמדת לבין היחידה הקודמת על השגחה פרטית. 2. התלמידים יבחינו בכך, שרע איננו בהכרח כזה. 3. התלמידים יכירו את הסיפורים של רבי עקיבא ושל נחום איש גמזו. 4. התלמידים יבחינו בין צורות ההסתכלות של רבי עקיבא ושל נחום איש גמזו. 5. התלמידים יבררו, כיצד תפיסה זו מסייעת להם בהתמודדות בחייהם.
שיעור 19: חוגגים בשמחה	בינה - מתבוננים	1. התלמידים יעמדו על יכולת הבחירה בגישה לחיים, ושביכולתם לשלוט על רגש השמחה. 2. התלמידים יפנימו תפיסה זו. 3. התלמידים יתנסו בשינוי זווית הראיה בהצגת מקרה מציאותי.
שיעור 20: יוצרים טוב	דעת- מתחברים ומיישמים	1. התלמידים יכירו את מעלות החשיבה החיובית ככלי להתמודדות מול מציאות או מול מצב, שאינו חיובי וככלי לשינוי מציאות. 2. התלמידים יחוו התמודדות מול קשיים באמצעות חשיבה חיובית במעגלים שונים ובתחומים שונים בחייהם. 3. התלמידים יפנימו אופנים ליצירת חשיבה חיובית יזומה. 4. התלמידים יישמו את הנלמד בנושא בסוגיות מחיי היום יום שלהם.



מערך שיעור אין רע יורד מלמעלה

1 רציונאל

השמחה היא יסוד חשוב בעבודת ה'. עם זאת, לפעמים קשה לשמוח, עקב מאורעות מעציבים ומצבים מעוררי דאגה. כיצד אפשר לשמוח למרות הכול? האמונה בהשגחה הפרטית (שעל אודותיה כבר שוחחנו בשני השיעורים הראשונים של הנושא 'הפרט בחברה - כוחות ויכולות') מביאה להכרה, שהכול מאיתנו יתברך. ה' הוא מקור הטוב, והוא אוהב כל יהודי, ודואג לכל יהודי כמו לבן יחיד. ההתבוננות בכך מעוררת את האדם לביטחון בה'. המאמין בהשגחה פרטית בוטח שהכול טוב, וסוף הטוב להתגלות. החשיבה החיובית עוזרת לסלק את הדאגות ולהתחבר לרגש השמחה. בשיעור זה נציג את הרעיון 'אין הרע יורד מלמעלה' באופן כללי, ובשיעורים הבאים נתמקד באופנים שונים לבחינת היחסים בין הרע לבין הטוב.

2 מטרות

1. התלמידים יסיקו, כי השמחה היא יסוד חשוב בעבודת ה'.
2. התלמידים יעלו מצבים מן החיים, שבהם קשה לשמוח.
3. התלמידים ייזכרו ברעיון ההשגחה הפרטית (אשר נלמד בעבר) - ה' מנהל את העולם על כל פרטיו, וכל האירועים - ממנו בלבד.
4. התלמידים יעמדו על הרעיון, שאין הרע יורד מלמעלה.
5. התלמידים יעמדו על הקשר, שבין האמונה בהשגחה הפרטית ובין הביטחון והשמחה.

3 מבנה השיעור

פתיחה:	השמחה יסוד חשוב בעבודת ה'	10 דקות, מליאה, יחידני
פעילות 1:	כשקשה לשמוח	5 דקות, זוגות
פעילות 2:	ההשגחה הפרטית	15 דקות, מליאה
פעילות 3:	לשמוח, גם כשהכול נראה קודר-סיפור	10 דקות, מליאה, יחידני
סיום:	שמחה מחוללת שינוי	5 דקות, מליאה

4 הכנה ואביזרים

1. כרטיסים עם תכונות (נספח 1)
2. שני אנשים מתאבקים (נספח 2)
3. סיפור "כוחו של ביטחון" (נספח 4)
4. מראה לוח (נספח 6)
5. דפי הפעלה (נספח 3 ונספח 5)
6. להצטייד בשירו של אברהם פריד 'העלה והתולעת' או לחילופין בתמונות של הסיפור 'העלה והתולעת' (הסיפור סופר בתחילת השנה, בתוך הנושא 'הפרט בחברה - כוחות ויכולות')



מהלך שיעור אין רע יורד מלמעלה



פתיחה: השמחה - יסוד חשוב בעבודת ה'

שלב א':

עצבות ושמחה - מיון תכונות

המורה יצייר על הלוח שני פרצופים - אחד עצוב ואחד שמח.

המורה יציג כרטיסיות עם תכונות, וישאל, "למי מהפרצופים מתאימה כל אחת מן התכונות" (נספח 1).

לסיום, המורה ישאל: "איזה פרצוף מתאים יותר לחסיד?" השמח!

- "מדוע?"

שלב ב':

- מעלת השמחה - מתבוננים בתמונה

המורה יתלה על הלוח תמונה - שני אנשים, הנאבקים זה בזה (נספח 2).

המורה: אחד הנאבקים עצוב, והשני שמח. מי מהם ינצח?

כדי להגיע לתובנות אודות מעלת השמחה מומלץ ליצור התחברות לרגשות ע"י השלמת משפטים - כשאני עצוב... כשאני

שמח... - אפשר לבקש, שכל תלמיד ישלים חמישה משפטים של "כשאני עצוב..." וחמישה משפטים של "כשאני שמח"

(דוגמות: כשאני עצוב - אני רוצה להיות לבד. כשאני עצוב - אני רוצה לישון. כשאני שמח - אני רוצה לשנות את העולם.

כשאני שמח - האתגרים נראים לי קלים פתאום. כשאני שמח - אני רוצה לשמח את כולם וכו'). אח"כ מקריאים את

המשפטים במליאה ומסכמים - כשעצובים - אין כוח ואין חשק לשום דבר. כששמחים - מלאים אנרגיה וכוח לעשות.

מתוך הכוונה יעלו הנקודות הבאות:

- השמחה מעניקה כוחות, מביאה לזריזות ולדבקות במטרה, והתכונות הללו הן תנאי לניצחון.

- השמחה מעניקה לאדם כוח להתגבר על כל המכשולים, החיצוניים והפנימיים.

כשיהודי רוצה לקיים מצווה, הוא עלול להיתקל בקשיים מבחון, מן הסביבה. אבל אם הוא שמח, שום אתגר לא ירתיע

אותו. יתר על כן, אנו נתקלים גם בקשיים מבפנים. בתוכנו מתחולל קרב תמידי בין שני יצרים (שתי נפשות). כדי לנצח את

היצר הרע (הנפש הבהמית) מוכרחים להיות בשמחה!

לכן השמחה היא יסוד חשוב כל כך בחסידות.



פעילות 1: כשקשה לשמוח - מעלים מצבים מעציבים

המורה: "השמחה היא יסוד חשוב מאוד בעבודת ה'. אבל, לפעמים, קצת קשה להיות בשמחה.

מתי, למשל?

למשל, כשקורים כל מיני אירועים מעציבים, וכשיש כל מיני מצבים מעוררי דאגה..."

כל תלמיד/זוג יקבל דף, שעליו מצוירת שמש ועליה כיתוב: "שמחה". מסביב לשמש מצוירים עננים (נספח 3).

כל תלמיד/זוג יכתוב על העננים מאורעות מעציבים ומצבים מעוררי דאגה, המפריעים לאדם לשמוח ("מעיבים על שמש

השמחה"). כדאי לכתוב אירועים אמיתיים מן החיים, ואפילו אירועים ומצבים, שהתלמידים עצמם מתמודדים עמם.

דוגמות למאורעות מעציבים: תלמיד נכשל במבחן, הטיול התבטל, פיטרו אדם מעבודתו, אין כסף לשלם דמי שכירות על

הדירה, הילד חלה, פרצה מלחמה, התרחשה תאונת דרכים, הרכב נגנב, רכוש נשרף, לזוג אין ילדים וכו' וכו'.

- כמה תלמידים/זוגות יתבקשו להקריא במליאה דוגמות, שכתבו בעננים.



מהלך שיעור

אין רע יורד מלמעלה



15

פעילות 2: השגחה הפרטית

המורה: "אכן, מאורעות שונים עלולים להעיב על רגש השמחה, להדאיג מאוד, ואף לגרום לאדם לשקוע בעצבות. עם זאת, החסידות דורשת מן האדם להיות שמח בכל מצב, גם במצב, שהכול סביב נראה מדאיג, רע וקודר. "למה חשוב לשמוח בכל מצב? מה תהיינה התוצאות של השמחה?" "כיצד אפשר לשמוח למרות הכול? כדי לשמוח בכל מצב, יש לזכור רעיון אחד חשוב מאוד..."

שלב א':

ה' משגיח על כל נברא - נזכרים במה שלמדנו. המורה יפעיל את השיר "העלה והתולעת" של אברהם פריד (רק בית או שניים), או, לחילופין, יציג תמונות אחדות מן הסיפור על העלה והתולעת (הסיפור הופיע בתחילת השנה, בתוך הנושא 'הפרט בחברה - כוחות ויכולות'). - "זוכרים את הרעיון? מה? דיברנו על כך בתחילת השנה..."

"השגחה פרטית."

- "מה פירוש השגחה פרטית?"

"ה' משגיח על כל ברואיו בכל רגע ורגע, ודואג לכל מחסורם. ה' דואג אפילו לתולעת קטנה, קל וחומר שהוא דואג לנו, בניו האהובים.

אם נאמין בהשגחה הפרטית, ונזכור שה' מנהל את חיינו בכל רגע ורגע, וכל המתרחש עמנו מגיע ישירות ממנו, נוכל להתפטר בקלות מן הדאגות, ואפילו לחייך. נוכל להרגיש בטוחים ומאושרים, כמו תינוק, הנמצא בזרועותיו החסונות של אביו האוהב."

שלב ב':

אין רע יורד מלמעלה - חידה

המורה: "רעיון ההשגחה הפרטית מתקשר עם כלל חשוב מאוד, שלימדו אותנו חז"ל". המורה יכתב על הלוח חידה - ארבע מילים, בלי סדר. הוא יאמר, שכדי להגיע לתשובה יש לכתוב במקום כל מילה את המילה ההפוכה (למשל אור-חושך, חי-מת, עצוב-שמח), ולנסות לבנות מן המילים ההפוכות משפט. מה קיבלנו? המילים הן: יש מלמטה טוב עולה לאחר שכותבים את ההפכים, מנסים לחבר אותם יחד למשפט. מקבלים את המשפט: אין רע יורד מלמעלה

שלב ג':

"מה פירוש 'אין רע יורד מלמעלה'? - דיון

"כאמור, כל מאורע המתרחש בעולם הוא בהשגחה פרטית - הוא מאת ה'."

"האם ה' רוצה לצער את נבראיו, או להיטיב להם? מדוע?"

"ה' הוא טוב. תכלית הטוב. וטבע הטוב - להיטיב, לעשות טוב לאחרים.

וכיוון שה' הוא טוב, ולא סתם טוב, אלא מקור הטוב, וכיוון שה' רוצה להיטיב לנבראיו, ובמיוחד ליהודים, בניו האהובים - לא ייתכן שהמאורע, שבא עלינו מאת ה', יהיה רע. אולי הוא רק נראה כמו רע, אבל באמת - הוא טוב..."

אפשר, תוך כדי ההסבר, לשרטט על הלוח תרשים זרימה (נספח 6)



מהלך שיעור

אין רע יורד מלמעלה



פעילות 3 - לשמוח, גם כשהכול נראה קודר - סיפור

המורה: "לפעמים רואים מיד את יד ה' הדואגת והאוהבת. הכול זורם על מי מנוחות, וגם אם משהו נראה לרגע כרע, הוא מתהפך מיד לטובה. אבל, לפעמים יד ה' מסתתרת. הכול נראה רע וקודר, ונדמה כי אין שום מוצא, אין שום סיכוי שמהו ישתנה ויסתדר.

גם במצבים כאלו אפשר וכדאי להיות בשמחה."

המורה יספר סיפור על יהודי, שבטח בה' והיה שמח, גם כשהכול סביב נראה קודר וחסר תקווה (מצורף - נספח 4. - כדאי לעצור את הסיפור בשלב שבו יוצא החוכר מן הבית, בדרכו אל הפריק, ולחלק לתלמידים דף משימות (נספח 5). לאחר שתלמידים אחדים יציגו את יצירותיהם, המורה יסכם, כי החוכר בחר לבטוח בה' ולהיות שמח, גם כשהכול סביב נראה חסר תקווה.

מסקנה:

"עצם השמחה והביטחון יכולים לחולל את השינוי.

כשמאמינים, שהכול מאת ה' ולכן הכול טוב, ובטחים שהטוב יתגלה, הדאגות מסתלקות, והשמחה ממלאת את הלב. וכשה' רואה, שהאדם שמח, גם כשקשה, הוא נותן לאדם סיבות לשמוח, והטוב מתגלה לעין כול, בלי מסכות!"



סיום: שמחה מחוללת שינוי

התלמידים ישלימו בסבב את המשפט הבא:
חשוב לי לשמוח בכל מצב כ...



מערך שיעור

"הכל לטובה" או "גם זו לטובה"?

1 רציונאל

בשיעור הקודם דובר על חשיבות השמחה ועל הדרך להגיע אליה מתוך ההתבוננות בהשגחה פרטית והאמונה, שי'אין רע יורד מלמעלה' בשיעור זה נעמיק במושג ונראה, כיצד מתבטאת האמונה בטוב של אירועים, שאינם רצויים. ניתן לבחון זאת באמצעות שתי תפיסות עולם: תפיסתו של רבי עקיבא, אמנם האירוע איננו חיובי, אך הוא מוביל לתוצאה חיובית, כפי שהדבר משתקף באמרתו: 'הכל לטובה'. לעומתו, התפיסה של נחום איש גמזו מבטאת אמונה בדרגה גבוהה יותר- האירוע עצמו הוא טוב. וכ'גם זו לטובה' נעמוד על ההבדלים בין הגישות ועל הסיפור העומד מאחוריהם, ונראה כיצד העניין ניתן למימוש בחיי היום יום, ומהם היתרונות להסתכלות כזו, למרות שלא פשוט לסגל אותה.

- 2 מטרות**
1. התלמידים יקשרו בין היחידה הנלמדת לבין היחידה הקודמת על השגחה פרטית.
 2. התלמידים יבחינו בכך, שרע איננו בהכרח כזה.
 3. התלמידים יכירו את הסיפורים של רבי עקיבא ושל נחום איש גמזו.
 4. התלמידים יבחינו בין צורות ההסתכלות של רבי עקיבא ושל נחום איש גמזו.
 5. התלמידים יבררו, כיצד תפיסה זו מסייעת להם בהתמודדות בחייהם.

3 מבנה השיעור

פתיחה:	אין רע יורד מלמעלה	15 דקות, מליאה
פעילות 1:	סיפור רבי עקיבא ונחום איש גמזו-קריאת סיפור	10 דקות, מליאה
פעילות 2:	אבחנה בין שני סוגים של השקפות	10 דקות, מליאה
סיום:	מילוי העגנים	10 דקות, זוגות, מליאה

- 4 הכנה ואביזרים**
1. סיפור של רבי עקיבא ושל נחום איש גמזו (נספח 1)
 2. משפטי רבי עקיבא ושל נחום איש גמזו (נספח 2)
 3. עגנים (נספח 3 ☒)
 4. רצועות בריסטול / נייר קרפ ב-2 צבעים שונים (לבחירה)



מהלך שיעור

"הכל לטובה" או "גם זו לטובה"?



15

פתיחה: אין רע יורד מלמעלה

שלב א':

אפשרות א': המורה יכנס לכיתה ויספר, שהוא אינו מוצא את הפתיחה היפה, שהכין לשיעור או את דפי העבודה המושקעים. להלחץ וכו' ואז לשאול את התלמידים, רגע, למדנו בשיעור הקודם על השגחה פרטית... לכן-מה יכול להיות טוב בזה שאין לי את דפי העבודה? המורה יכתוב על הלוח את הנאמר, ויפריד בין טוב עצמי לטוב שכתוצאה מזה... אפשרות ב': המורה יבקש מאחד התלמידים לשתף במשהו לא טוב, שקרה לו השבוע ומנסים לשאול אותו מה יכול להיות טוב בזה. כדאי לשמוע כמה תלמידים ולבחור נושא לא רגיש מידי, ואז לשאול, מה יכול להיות טוב ולהפריד בשתי עמודות. בעמודה אחת לכתוב את הדברים, שהם בגדר 'הכל לטובה' בעמודה שניה לכתוב את הדברים, שהם בגדר 'גם זו לטובה' בלי לכתוב את הכותרות בשלב זה.

המורה ישאל את התלמידים: "מה לדעתכם ההבדל בין 2 צורות הסתכלות אלו?"

שלב ב':

"אין רע יורד מלמעלה." הרע הוא חסד נסתר. "גם אנו מכירים מהיום יום שלנו חסד נסתר..." המורה יביא תרופות אמיתיות או תמונה של תרופות. המורה ישאל, "מי אוהב לבלוע תרופה? מי אוהב לעשות חיסון? למה אבא ואמא עושים לנו אותם?" המסקנה היא, שאומנם הם עצמם לא טובים, אבל התוצאות שלהם טובות? או שהתרופה עצמה היא "טוב"? המורה ישאיר את זה בסימן שאלה. כעת נפנה להכיר את רבי עקיבא ואת נחום איש גמזו, והם יתנו לנו תשובה לשאלה. (הסיפור מופיע בנספח 1)



10

פעילות 1: הקראת סיפור

הקראת סיפור באחד מהאופנים הבאים (נספח 1) המורה יכול לקרוא בקול והכיתה מתחלקת לשלושה חלקים: נחום איש גמזו, רבי עקיבא והכיתה שתהווה 'מקהלה'. המורה יכול לבחור שני תלמידים, שיקראו מול הכיתה, כשהכיתה משמשת כ'מקהלה'. המורה יסכם, איך כל אחד מהצדיקים מתייחס אחרת למושג 'רע'. המורה ידגים מהנכתב על הלוח, וישאל את התלמידים מעל איזו עמודה לכתוב 'גם זו לטובה' והיכן לכתוב 'הכל לטובה'.



מהלך שיעור

"הכל לטובה" או "גם זו לטובה"?



10

פעילות 2: אבחנה בין שני סוגים של השקפות

התלמידים יסווגו אירועים בחייהם לתפיסות השונות. המורה יחלק לכל זוג תלמידים בריסטול או קרפ בשני צבעים. כשהמורה יקרא משפט (נספח 2) שקשור לרבי עקיבא, יניפו את הבריסטול בצבע א', כשהמורה יקרא משפט הקשור לנחום איש גמזו, יניפו את הצבע השני. לחילופין, אפשר שהתלמידים יעמדו, כשמדובר באחד מהם, וימחאו כף, כשמדובר בשני.



10

סיום: מילוי העננים

המורה ישאל את הכיתה, "האם זה קל לחיות ככה? כשחושבים כמו רבי עקיבא או כשחושבים כמו נחום איש גמזו?" התלמידים יקבלו עננים (נספח 3) שבהם ישלימו את התועלת בשימוש בשיטות אלו על פי הנלמד בשיעור בזוגות או באופן יחידני ושיתוף במליאה ע"פ בחירה.



מערך שיעור מתבוננים בטוב

בהמשך לנושא, שלמדנו בהרחבה בשיעורים הקודמים: 'אין רע יורד מלמעלה' בו התבוננו, כיצד הרע במהותו האמיתית הוא טוב, למדנו גם על התפיסות של 'גם זו לטובה' ו'הכל לטובה'. ביחידה זו נבחין, כיצד ברע עצמו ניתן למצוא טוב בהתאם למכתב של הרבי. במכתב זה מורה הרבי לחפש את חסדי ה'. הרבי מעורר על כך, שזו הבחירה שלנו כיהודים, על מה להסתכל, אם על חסדי ה', שמלווים אותנו תמיד או על מה נראה לנו באותו זמן כרע.

1

רציונאל

1. התלמידים יעמדו על יכולת הבחירה בגישה לחיים, ושיכולתם לשלוט על רגש השמחה.
2. התלמידים יפנימו תפיסה זו.
3. התלמידים יתנסו בשינוי זווית הראיה בהצגת מקרה מציאותי.

2

מטרות

פתיחה: האדם בוחר את התייחסותו לאירועים
15 דקות, מליאה
פעילות מרכזית: משנים נקודת מבט
15 דקות, מליאה, יחידני
סיום: סימניה של טוב
15 דקות, זוגות

3

מבנה
השיעור

1. 'היומן של אריק'. (נספח 3)
2. לבחירה: לצלם כל משפט (נספח 1) כמספר הטורים בכיתה, להדביק על כוסות חד פעמיים ולהצטייד במדבקות בצבע אחד להסכמה ובצבע נוסף לאי הסכמה.
3. לתעתועי ראייה (נספח 2)
4. דף העבודה על המכתב של הרבי. (נספח 4)
5. סימניה (נספח 5)
6. דפים לבנים חלקים

4

הכנה
ואביזרים



מהלך שיעור מתבוננים בטוב



15

פתיחה: האדם בוחר בהסתכלות שלו על אירועים

שלב א':

האם אפשר לבחור את מצב הרוח? - הסכמה או אי הסכמה למשפטים.
המורה ייקח את הכוסות עם האמרות (נספח 1) ויעביר בכיתה, תלמידים שיסכימו, ידביקו מדבקה בצבע אחד, ותלמידים שלא יסכימו ידביקו מדבקה בצבע שני. לחילופין ניתן לעשות את הפעילות בהצבעה פשוטה.

שאלה לדיון:

"האם לדעתכם יש לנו בחירה, מה תהיינה המחשבות שלנו, או אין לנו בחירה? לבקש מתלמידים בעלי דעות שונות להביע דעה ולנמקה. המורה יסכם, שתמיד יש לנו בחירה על מה להסתכל, וזה בעצם הנושא של השיעור. "לאחר שלמדנו על הענין ש'אין רע יורד מלמעלה' נלמד לזהות את הטוב גם במה שנראה לנו כרע. מה תגרום לנו חשיבה כזו?"

שלב ב':

הבחירה בהסתכלות - מתבוננים בתענועי ראייה.
המורה יתלה על הלוח תענועי ראייה (נספח 2)
גשרים או אוניות: מי ראה גשרים? מי ראה אוניות?
עצים או אנשים?
זקנה או נערה?
מי למעלה מי למטה?

מסקנה: אפשר להסתכל על כל דבר מזוויות שונות וזו הבחירה שלנו על מה לשים את הדגש על הטוב או על הרע.
מה תגרום הסתכלות חיובית - שמחה!



15

פעילות מרכזית: משנים נקודת מבט

שלב א':

משנים נקודת מבט

המורה יצביע על כוס או על בקבוק מים חצי ריק ושואל, "מה יש כאן?"
המורה יערוך סיעור מוחין, שבמהלכו יעלו התלמידים רשימה של דברים, שעליהם יש להודות לה, כשמסתכלים על הבקבוק או על הכוס שלפניהם.

שלב ב':

מכתב הרבי

לאחר מכן המורה יאמר: "כעת נקרא דף מיומנו של אריק שהיה עצוב."
המורה יקריא מהיומן של אריק (נספח 3), בסיום ההקראה המורה יחלק לתלמידים דף הפעלה שבו יש מכתב של הרבי (נספח 4).
המורה יזמין תלמידים להקריא בקול את התשובות במליאה.



15

סיום: סימניה של טוב

המורה יבקש, שכל זוג יכתוב או יצייר סיטואציה אמיתית, ויחפש בה, כמה שיותר דברים טובים. לבחירה, כל תלמיד יקבל סימניה לקישוט (נספח 5).



מערך שיעור יוצרים טוב

הנושא של חשיבה חיובית מוסבר בחסידות בהרחבה. ביחידה זו התמקדנו בהבהרת התוצאות של סוגי חשיבה והקניית כלים ליצירת מחשבה טובה.
'מח שליט על הלב' היכולת 'לאכלס' את המחשבה באמירה חיובית או בשיר/ בניגון כדי לשנות את החשיבה וממילא לשנות את המציאות.

1

רציונאל

1. התלמידים יכירו את מעלות החשיבה החיובית ככלי להתמודדות מול מציאות או מול מצב, שאינו חיובי וככלי לשינוי מציאות.
2. התלמידים יחוו התמודדות מול קשיים באמצעות חשיבה חיובית במעגלים שונים ובתחומים שונים בחייהם.
3. התלמידים יפנימו אופנים ליצירת חשיבה חיובית יזומה.
4. התלמידים יישמו את הנלמד בנושא בסוגיות מחיי היום יום שלהם.

2

מטרות

פתיחה:	איך אנחנו חושבים	5 דקות, מליאה
פעילות מרכזית:	מעט אור דוחה הרבה חושך	25 דקות, מליאה
סיום:	חשיבה חיובית-בעולם שלי	15 דקות, מליאה

3

מבנה
השיעור

1. ציור הילד יוסי (נספח 1)
2. דף הסיטואציות (נספח 2)
3. נר קטן וגפרורים, קלטת עם ניגון מארש נפוליאון
4. רשימת הרגשות (נספח 3)
5. סיפור על נפוליאון ומילים לסיפור (נספחים 4-5)
6. סיפור הצמח צדק ותמונות הסיפור (נספחים 6-7)
8. לב וענן (נספח 8)
9. משפטי סיטואציה (נספח 11)
10. קוביה עם מעגלים מחיי התלמיד - (נספח 10 ☒)
11. הסיסמא (נספח 9 ☒)

4

הכנה
ואביזרים



מהלך שיעור

יוצרים טוב



5

פתיחה: איך אנחנו חושבים?

המורה ידביק על הלוח תמונת ילד (נספח 1) ויצייר לידו ענן, לאחר מכן יקריא את הסיטואציות (נספח 2), ויזמין תלמידים להשלים את בועת המחשבות של יוסי בהתאם למקרים.
דיון - "מה יוסי חשב לדעתכם?" בהשפעת החשיבה החיובית/השלילית. (פירוט בסוף נספח 2)



25

פעילות 1: מעט אור דוחה הרבה חושך

המורה יאמר: "אם מחשבה טובה כדאית כל כך כיצד חושבים אותה?"
המורה יבקש מהתלמידים לשתף בסיפור שקרה, שבו היה צריך לחשוב חיובי.
וישאל את התלמיד שסיפר, "כיצד אפשר לחשוב כאן חיובי? האם זה קל?"
המורה יאמר: "כיצד נצליח לחשוב חיובי בפועל?"

שלב א': ניסוי

נחשיך את הכיתה ונדליק נר קטן. "כיצד גרשנו את החושך? נלחמנו נגדו?" ניתן לבקש מהתלמידים לשתף מניסיונם בהפסקות חשמל וכדו'. הבאנו אור והחושך נעלם לבד. כך גם לגבי המחשבות השליליות. נלמד על סוגי אור, שיסייעו לגרש אותם, ולהכניס מחשבות חיוביות.

שלב ב': הניגון כמחזק חשיבה חיובית

המורה ידליק את מנגינת מארש נפוליאון, לאחר האזנה קצרה (ניתן להציע לכיתה למחוא כפיים לפי הקצב או לנוע מצד לצד כדי לשמור על הריכוז) המורה יקריא רשימת רגשות (נספח 3). כשהרגש יהיה קשור לניגון, התלמידים ימחאו כפיים.
מסקנה: "הניגון מעורר שמחה, ביטחון ומעורר מחשבה חיובית. -מאחורי הניגון הזה יש סיפור מעניין."
המורה יתלה על הלוח מילים, שמשלימות את סיפור הניגון (נספח 5), ויספר את הסיפור (נספח 4). תלמיד שימצא מילה להשלים את הסיפור, יצביע ממקומו. לאחר מכן, התלמידים יציעו השלמות להתחלות של המשפטים. לבסוף המורה יבקש מהתלמידים, לפענח את הפתגם החסידי.

שלב ג': מח שליט על הלב

המורה יספר לתלמידים על דרך נוספת, שלומדים מאדמו"ר הצמח צדק, שטבע את הפתגם 'חשוב טוב-יהיה טוב'.
המורה יבחר תלמידים כמספר הציורים (נספח 7), יקריא את הסיפור (נספח 6), וכשיגיע למשפט שיתאים לתמונה- התלמיד יניף את התמונה, ויראה לכיתה. בסיום הסיפור, דיון - מח שליט על הלב (פירוט בסוף נספח 6).



מהלך שיעור

יוצרים טוב



15

סיום: נחשוב טוב

המורה יאמר: "כעת נראה, כיצד עושים את כל מה שלמדנו." המורה יזכיר לתלמידים את יוסי מתחילת השיעור.

שלב א': סיסמא

יוסי למד, שכשקורה משהו לא טוב או כשיש לנו חששות, צריך לדעת, שאין רע יורד מלמעלה, ולחשוב טוב- על ידי ניגון ועל ידי שמשליטים את המח על הלב. הכיתה של יוסי חיברה סיסמא. המורה ירשום את הסיסמא (נספח 9) על הלוח, הילדים יאמרו אותה במקצב ובצירוף מחיאות על הברכיים ומחיאות כף לפי הקצב. את שלבי הסיסמא ניישם במשחק.

שלב ב': משחק

במהלך המשחק התלמידים יישמו את דרכי ההתמודדות עם מצב בלתי רצוי בסיטואציות שונות לפי העקרונות והאסטרטגיות שנלמדו.

מטרת המשחק:

לתת פתרונות לכמה שיותר סיטואציות.

האביזרים למשחק:

- קוביה שבה נמצאים ארבעה מעגלים, פרצוף שמח ופרצוף עצוב (נספח 10).

- משפטי סיטואציה המתייחסים לארבעת המעגלים (נספח 11).

מהלך המשחק:

הכיתה תתחלק לשתי קבוצות. המורה יגדיר פרק זמן למשחק (כעשר דקות). כל קבוצה בתורה תשלח נציג שיטיל את הקובייה. אם היא תיפול על מעגל חיים, המורה יקרא סיטואציה הקשורה למעגל חיים זה, והקבוצה תיתן פתרון לסיטואציה על פי האסטרטגיות וכיווני החשיבה שלמדו.

אם הקבוצה הצליחה, המורה ירשום על הלוח נקודה לזכותה.

אם הקובייה תיפול על פרצוף שמח - על הקבוצה להמציא סיטואציה בנושא.

אם הקובייה תיפול על פנים עצובות, הקבוצה הפסידה את תורה.

בסיום הזמן שהוקצב, המורה יספור כמה נקודות צברה כל קבוצה.

הערה: כדי לאתגר את התלמידים ניתן לקבוע זמן קצוב שבו עליהם לפתור את הבעיה או ליצור סיטואציה חדשה.