



מצגת לימוד ליום מס' 2:

- שקופיות 2-3 : פתיחה מזניקה לנושא
- שקופית 4: דיון – איך נשמעים קולות הבוקר שלך?
במה זה תלוי? מה פירוש המושג "מצב-רוח"?
- שקופית 5: הבנה כי הלב הוא מקום משכן הרגשות, הסוערים והרגועים שמלווים אותנו במהלך היום ומניעים אותנו לפעולה.
- שקופיות 6-7: הכרות עם הלב. שקופית 6 – פתוח לחשיבה של הבנות. שקופית 7 – תשובות בקצרה.
- שקופיות 8-9: היתרונות והחסרונות של המח, מומלץ להרחיב בהסבר בעל פה.
- שקופית 10: ניתן להרגיש רגשות שונים כלפי אותה סיטואציה. בקשו מהבנות לתת עוד דוגמאות לרגשות שונים שיכולים להתעורר כלפי אותה מקרה.
- אלו מהרגשות מתאימים לתפקיד האמיתי של הלב, לעורר בנו חיות ושמחה בעבודת ה'?
- שקופיות 11-13: מן המקורות: חומש, זוהר, תניא הבנה כי הלב הוא "נספח" לקיום המצוות, אלא:
 - א. יש מצוות שתלויות רק בלב.
 - ב. הקב"ה רוצה שנעבדו עם הלב, מתוך רצון ואהבה, ולא רק בקבלת עול.
 - ג. הלב נותן חיות והתלהבות בקיום כל המצוות



הפעלה בעקבות הלימוד:

ננסה להמחיש את הרגשות השונים שיכולים להתעורר בנו כלפי אותם מקרים. נזמין זוגות של בנות להציג את הסיטואציות. נרים בכל פעם שלט עם סיטואציה,

והבנות יביעו את הרגשות מתוך הנספח (מומלץ לצלם פעמיים). בעקבות כל אחת מהסיטואציות נחשוב עם התלמידות - מהו הרגש שהתעורר אצל כל אחת מהמציגות בעקבות המקרה? איזה רגש שייך לנפש הבהמית ואיזו לא?

מקרה א:

המורה בחרה אותך לתפקיד חשוב.

רגש א: איזה כיף, המורה בחרה אותי! סימן שאני הכי טובה בכיתה. אין, אין כמוני!!!

רגש ב: איזה כיף, המורה בחרה אותי! תודה ה', זה משמח אותי ממש! תודה שגרמת למורה לבחור אותי מבין כל הבנות המוכשרות כאן בכיתה!

מקרה ב:

היה לכם מבחן ממש קשה, על הרבה חומר.. קיבלת 90!!

רגש א: יש! קיבלתי 90 במבחן. כל כך התאמצתי, וב"ה שהצלחתי. לא סתם אומרים "יגעת ומצאת - תאמין".

רגש ב: יש! קיבלתי 90 במבחן. עכשיו אני אראה לנועה. ח.. היא חשבה שהיא יותר טובה ממני, ועכשיו אני קיבלתי ציון יותר טוב ממנה במבחן. אלופה שכמוני!!!

מקרה ג:

חזרת הבית מאוחר, יש לך הרבה שיעורי בית, ואח שלך הקטן לא מפסיק להסתובב סביבך...

רגש א: אוף, איזה נודניק הילד הזה. כל הזמן מסתובב בבית ועושה רעש. אין לי כוח אליו. הוא פשוט מעצבן אותי.

רגש ב: רחמנות, בטח משעמם לו... גמר לשחק בכל המשחקים שבבית ואין לו מה לעשות, נראה לי שהוא רוצה שאני אשחק איתו עכשיו.. הוא לא מבין שאני עיפה