

הנחיות להוראת המצגת

שבועות – הבאת ביכורים והכרת תודה

קהל היעד: תלמידי חטיבת הביניים

משך הפעילות: 45 דקות

מטרות:

1. התלמידים יבינו את חשיבותה של הכרת הטוב בכלל ושל הכרת תודה בפרט.
2. התלמידים יזהו בחייהם שלהם דברים שעליהם היו רוצים להודות, ואנשים שהיו רוצים להודות להם.
3. התלמידים יבררו ויכירו ביטויים מעשיים של הכרת תודה.
4. התלמידים יכירו בקשר שבין הכרת תודה לבין ההשפעה החיובית שיש לה על חייו.

רקע:

לפי המסורת היהודית, בזמן שבית המקדש היה קיים, החל מחג שבועות ובמהלך הקיץ נהגו להביא לכוהנים ביכורים (הפירות הראשונים של השנה משבעת המינים). אחת המידות שבאה לידי ביטוי במצוות הבאת הביכורים היא הכרת הטוב – הודיה לאלוהים על חסדיו. משמעותה של מידה זו אינה בכך שה' זקוק לתרומה שלנו; מטרתה היא לסייע לעצמנו בחיזוק מידת הכרת הטוב ומידת הענווה. התודה אינה רק עניין של נימוס או של מילוי חובה, אלא ביטוי של שמחה גדולה שחש האדם על כך שיש ביכולתו להודות על הטוב. (מעובד על פי: כהן שפרה, תשס"ו, דף שבועי: ערכים חינוכיים במצוות ביכורים, אוניברסיטת בר אילן).

הכרת תודה היא גישה לחיים, ערך אנושי, הרגל שכדאי לסגל, תכונת אישיות ורגש. בעיקרו של דבר מדובר בביטוי של פליאה והערכה לטוב שבחיים, מתוך הבנה והערכה לתרומתם של כוחות הנמצאים מחוץ לאדם עצמו, לרווחים ול"מתנות" שיש לאדם בחייו. הכרת תודה מערבת שני שלבים: האחד, זיהוי של הטוב בחיים, והשני – ההכרה שלפחות חלק מהטוב הזה מקורו מחוץ לאדם עצמו (באנשים אחרים, באלוהים, בעלי חיים וכו'). היכולת להכיר תודה הופכת אותנו לאנשים מאושרים ובריאים יותר, ובכל זאת נראה כי ישנו קושי להביע תודה כדבר שבשגרה. מחקרים מראים כי בעוד שכפיות טובה מובילה לחרדה, דיכאון, קנאה, חומרנות ובדידות, הכרת תודה מובילה לתוצאות חיוביות באיכות חייו (לתחושות של סיפוק, ביטחון עצמי, אופטימיות, תקווה, אמפתיה, שלוה פנימית ואושר). טיפוח שיטתי של הכרת תודה יכול לחולל שינוי מהותי בחייו של אדם (מתוך: פרופ' אמונס רוברט, 2008: תודה!, הוצאת מטר).

בחיבור זה לחג השבועות אנו בוחרים לעסוק עם התלמידים בהכרת הטוב או בהכרת תודה, מתוך הבנה שיש קשר הדוק בין הרווחה הנפשית של התלמידים לבין הכרת הטוב והכרת תודה, גם לזולת, אך לא בהכרח.

מהלך הפעילות:

שקופית 1: שבועות – הבאת ביכורים והכרת תודה

שקופית זו פותחת את נושא השיעור והמצגת. ניתן להציג את הנושא ולומר שהיום נעסוק בחג השבועות, ולשאול את התלמידים אילו מנהגים הם מכירים סביב חג זה. לאחר שהתלמידים ישיבו ויספרו על מנהגי החג שהם מכירים, אפשר לומר כי במידה רבה, ניתן ללמוד מהמנהגים הללו גם על ערכים והתנהגויות נוספות, כפי שנראה היום.



שקופית 2: מה בין חג שבועות להכרת תודה?

בשקופית זו נחשוף את נושא השיעור ונספר לתלמידים כי בזמן שבית המקדש היה קיים, החל מחג השבועות ובמהלך הקיץ נהגו להביא ביכורים (הפירות הראשונים של השנה משבעת המינים) לכוהנים ששרתו בו. אחת המידות שבאה לידי ביטוי במצוות הבאת הביכורים היא הכרת הטוב – הודיה לאלוהים על חסדיו.



בסיום הקראת השקופית, אפשר לשאול את התלמידים:

1. האם שמעתם על מנהג הבאת הביכורים קודם לכן?
2. מה דעתכם על המנהג להודות לזולת על דברים טובים שקורים לנו?
3. מדוע לדעתכם אנחנו מייחדים את השיעור לנושא הזה? איך זה נוגע לחיים שלנו?

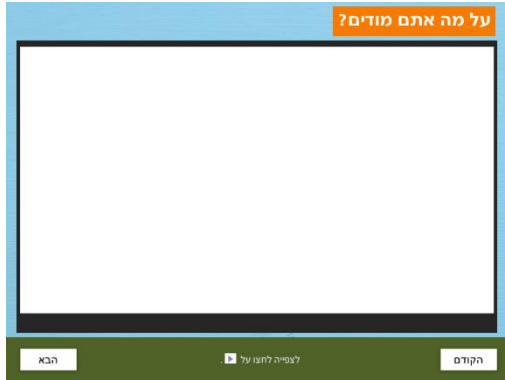
שקופית 3: מתי בפעם האחרונה?

בשקופית זו נברר עם התלמידים מתי לאחרונה הם הודו על דבר מה חיובי שקרה להם או שיש להם. על גבי השקופית יופיע סקר ובאמצעותו נשאל את התלמידים: מתי הודיתם בפעם האחרונה על דבר מה? הקריאו לתלמידים את התשובות האפשריות ובקשו מהם להצביע לתשובה הנכונה עבורם. כתבו במקום המיועד לכך את מספר התלמידים שהצביעו עבור כל אחת מהתשובות.



בשקופית זו יש גם פעילות סל"ב (סלולרי בכיתה) שבמסגרתה אפשר להתחבר לאפליקציה ולבקש מהתלמידים להשיב באופן אנונימי על השאלה: מתי לאחרונה אמרתי תודה על משהו, ועל מה?

שקופית 4: על מה אתם מודים?

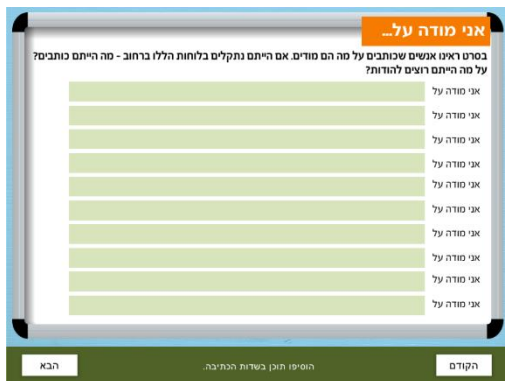


בשקופית זו מופיע סרטון קצר שמברר עם אנשים על מה הם מודים ואיך זה גורם להם להרגיש. לחצו על הסרטון כדי להקרינו בכיתה.

בתום הצפייה שאלו את התלמידים:

- מה חשבתם על הסרטון?
- על אילו דברים אנשים מודים?
- למה לדעתכם אנשים מודים דווקא על הדברים האלה?
- האנשים מסביב אמרו שעצם הכתיבה, ועצם זה שראו מה אחרים כתבו, עורר בהם תחושה טובה. מה הסיבה לכך לדעתכם?

שקופית 5: אני מודה על...

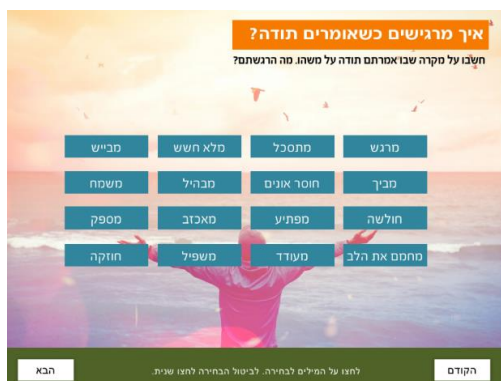


בשקופית זו נמשיך את הפעילות שנעשתה במסגרת הסרטון ונשאל את התלמידים: אם הייתם נתקלים בלוחות הללו ברחוב – מה הייתם כותבים? על מה הייתם רוצים להודות? רשמו את תשובות התלמידים במקום המתאים לכך או בקשו מתלמידים המעוניינים להגיב לגשת כל אחד בתורו למחשב ולרשום את תשובותיהם.

לאחר מכן, שאלו את התלמידים:

- מדוע בחרתם דווקא את דברי התודה הללו?
- האם יצא לכם לומר בפועל את התודות שרשמתם על גבי הלוח?

שקופית 6: איך מרגישים כשאומרים תודה?



בשקופית זו ננסה לבחון עם התלמידים איך הם מרגישים כשהם מודים על משהו. בראש השקופית מוצגת השאלה: "חשבו על מקרה שבו אמרתם תודה על משהו. איזו תחושה הרגשתם?", ותחתיה מופיעה רשימה של רגשות ותחושות. לחיצה על כל רגש או תחושה תסמן אותו בצבע. הזמינו את התלמידים לסמן במחשב את התחושות הנכונות עבורם.

לאחר סימון התחושות, בקשו מהתלמידים לחשוב על סיטואציה שבה הכירו להם תודה, ושאלו: איך הרגשתם? (אפשר לעשות שימוש באותם הרגשות המופיעים בשקופית ולבצע סימון מחדש של הרגשות בהתאם לשאלה).

שקופית 7: הנקודה השחורה

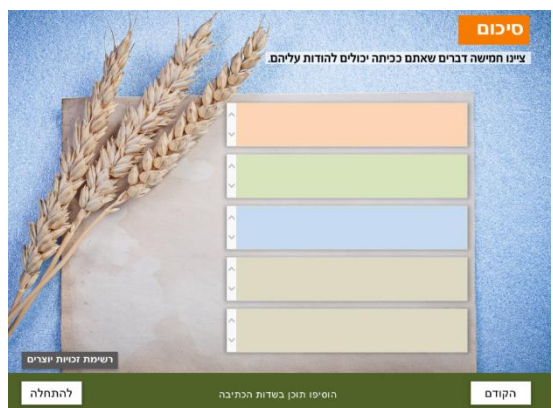


בשקופית זו תמצאו סיפור על הכרת הטוב והכרת תודה. הקריאו לתלמידים את הסיפור או בקשו מהתלמידים להקריא את הסיפור (הסיפור מחולק לחלקים כך שאפשר לבקש מכמה תלמידים להשתתף ולקרוא בקול את הסיפור לפני הכיתה).

לאחר הקראת הסיפור, לחצו על הכפתור "שאלות לדיון" ובררו עם התלמידים:

- מה חשבתם על הסיפור?
- האם הזדהיתם עם המסר שלו?
- האם גם אתם מרגישים שבחיי היום-יום שלכם אתם נותנים משקל רב לנקודות השחורות על חשבון הדף הלבן? איך זה בא לידי ביטוי?

שקופית 8: סיכום



בשקופית זו ננסה להבין יחד עם התלמידים על אילו דברים הם ככיתה יכולים להודות. במסגרת שיח כיתתי בקשו מהתלמידים לחשוב על חמישה דברים כאלה וכתבו אותם במקומות המתאימים לכך על גבי השקופית.

פעילות הרחבה

חשבו על אדם אחד שאתם חבים לו תודה על משהו, שהייתם רוצים שידע עד כמה אתם מעריכים את מה שעשה בשבילכם, וכתבו לו בכמה שורות על מה אתם מודים לו. תלמידים המעוניינים בכך יוכלו לשתף במליאה. שאלות לדיון:

1. מה תחושותיכם כלפי האדם שבחרתם להודות לו?
2. האם יצא לכם לומר לאותו אדם בפניו את הדברים שכתבתם על הנייר? אם לא, מדוע?
3. מה הקשיים העיקריים שלנו בבואנו להכיר תודה או להעריך אדם על שעשה עבורנו משהו? איך אפשר להתגבר על הקשיים הללו לדעתכם?