

לַאָרוּךְ אֹת עֲצַמִּי מַחֲדָשׁ

נושא השיעור:

פרפקציוניזם

מטרות הפעילות:

- להכיר את שפת הפרפקציוניזם שמחלישה אותנו.
- לתרגל הפיכת משפטים קיצוניים לשפה בריאה ומצמיחה.

עזרים:

- דפים
- טושים / עטים
- משפטים להדפסה - 3 גרסאות (נספח 1)
- דף לדירוג המשפטים - 3 גרסאות (נספח 2)

מהלך הפעילות:

- מתחלקים לקבוצות של 4-5 תלמידים.
- כל קבוצה מקבלת רשימת משפטים.
- כל אחד מחברי הקבוצה מדרג (באופן אישי) מ-1 עד 5 כמה הוא מזדהה עם כל משפט.
- כל קבוצה בוחרת משפט אחד שהיא מעוניינת "לתקן".
- כותבים יחד גרסה מתוקנת של המשפט, על שמינית בריסטול. לדוגמה: "אסור לי לטעות." < "אני לומד דרך טעויות."
- כל קבוצה מציגה את המשפט המתוקן ומסבירה למה בחרה בו.
- תולים את המשפטים החדשים על אחד הקירות בכיתה שיהפוך ל"קיר מוטיבציה".

לְאַרְוֹךְ אֶת עֲצַמִּי מֵחֶדֶשׁ

**גם 90 זה כישלון
אם יכולתי להביא 100.**

**אני חייב לדעת מראש שאצליח,
אחרת עדיף לא לנסות**

ביקורת קטנה אומרת שהכול גרוע

**הערך שלי נקבע
לפי ההישגים שלי**

לְאַרְוֹךְ אֶת עֲצַמִּי מֵחֶדֶשׁ

אני חייב לעמוד בציפיות של כולם

**רק תוצאה מושלמת
נחשבת מאמץ אמיתי**

**טעויות הן סימן לכך
שאני לא מספיק טוב**

**אחרים שופטים אותי
על כל טעות קטנה**

לְאָרוּךְ אֶת עֲצַמִּי מֵחֶדֶשׁ

**אם זה לא מושלם,
זה לא שווה כלום**

טעות אחת יכולה להרוס הכול

**אחרים מצליחים בקלות,
רק אני לא**

**אם לא אהיה הכי טוב,
יחשבו שאני חלש**

לְאָרוּךְ אֹת עֲצָמַי מֵחֶדֶשׁ

עליך לדרג את המשפטים הבאים

לפי מידת ההסכמה שלך עם הנאמר במשפט:

מסכים מאוד - 5 כוכבים

לא מסכים בכלל - להשאיר ריק

גם 90 זה כישלון אם יכולתי להביא 100.



אני חייב לדעת מראש שאצליח, אחרת עדיף לא לנסות



ביקורת קטנה אומרת שהכול גרוע



הערך שלי נקבע לפי ההישגים שלי



ליבי

לְאָרוֹךְ אֹת עֲצַמִּי מַחֲדֵשׁ

עליך לדרג את המשפטים הבאים

לפי מידת ההסכמה שלך עם הנאמר במשפט:

מסכים מאוד - 5 כוכבים

לא מסכים בכלל - להשאיר ריק

אם זה לא מושלם, זה לא שווה כלום.



טעות אחת יכולה להרוס הכול.



אחרים מצליחים בקלות, רק אני לא.



אם לא אהיה הכי טוב, יחשבו שאני חלש.



לְאָרוֹךְ אֹת עֲצַמִּי מַחֲדֵשׁ

עליך לדרג את המשפטים הבאים
לפי מידת ההסכמה שלך עם הנאמר במשפט:

מסכים מאוד - 5 כוכבים
לא מסכים בכלל - להשאיר ריק

אני חייב לעמוד בציפיות של כולם.



רק תוצאה מושלמת נחשבת מאמץ אמיתי.



טעויות הן סימן לכך שאני לא מספיק טוב.



אחרים שופטים אותי על כל טעות קטנה.

