

# האם יש לכם כוח ?

## נושא השיעור:

עצלות והתמודדות עם חוסר חשק

## מטרת הפעילות:

- לדבר על מושג העצלות דרך הומור וכנות.

## עזרים:

1. קלפי "אמת" וקלפי "חובה" - יש לגזור לפני השיעור (נספח 1)
2. בקבוק לסיבוב

## מהלך הפעילות:

1. יושבים במעגל ומניחים את קלפי ה"אמת" וה"חובה" במרכז.
2. מסובבים בקבוק: מי שפקק הבקבוק מצביע עליו צריך לבחור-אמת או חובה? קלפי "אמת": שאלות שחושפות מחשבות והרגלים סביב עצלות. קלפי "חובה": משימות קצרות, קלילות שמחייבות לזוז.
3. כל משתתף רשאי להחליף קלף פעם אחת אם השאלה/משימה לא נוחה לו.
4. ממשיכים עד שמסתיים הזמן שהוקצב למשחק.
5. מקיימים דיון קצר:
  - מה גיליתי היום על מה שתוקע אותי, ומה דווקא מזיז אותי קדימה?
  - עם איזו התמודדות בעצלות של אחרים הכי הזדהיתי?
  - מה הדבר הקטן שאני יכול להתחיל לעשות כבר היום?
  - איך היתה ההרגשה לפני ביצוע המשימה ולאחריה?

# האם יש לכם כוח ?

ליבי

אמת שאתה  
נכנס לחדר כדי ללמוד  
ומוצא את עצמך משחק במחשב

אמת שאתה  
מכין שיעורי בית רק 10 דקות לפני הצלצול.

אמת שאתה  
אומר "רק סרטון אחד ביוטיוב"...  
ואז עוברות שעתיים.

אמת שאתה  
שם את השעון המעורר ל-6:30  
ומכוון גם ל-6:35, 6:40, 6:50....

אמת שאתה  
עושה "רענון מהיר" לחדר,  
שזה בעצם לזרוק את הבלאגן למגירה אחת.

אמת שאתה  
משאיר את המטען תקוע בקיר שבוע  
רק כי "תכף אני שוב מטעין"

אמת שאתה  
מצאת את עצמך גולל רילס שעה לפני  
שהתחלת משהו שלקח בסוף חמש דקות.

אמת שאתה  
רואה בפלאפון התראה של תזכורת,  
וסוגר את הטלפון כאילו לא ראית

אמת שאתה  
אמרת פעם "אני חייב להתחיל להתאמן"...  
וזה נגמר בהתכרבלות על הספה עם שמיכה.

אמת שאתה  
דוחה שיעורי בית עד לרגע  
שאתה כבר לא יכול להגיד "אעשה מחר"

אמת שאתה  
עושה עבודות לילה לפני הגשה  
כדי "שהלחץ יכריח אותי לעשות"..

אמת שאתה  
לפעמים כותב "אני כבר בדרך"  
כשאתה עדיין בבית

אמת שאתה  
מבטיח לעצמך שתתחיל אחרי עוד פרק.  
ואז עוד אחד....

אמת שאתה  
לפעמים מחכה שמשהו יקרה מעצמו  
כדי שלא תצטרך להתחיל

אמת שאתה  
רושם לעצמך רשימה של משימות,  
ואז מתעייף רק מלראות אותה

אמת שאתה  
לפעמים לא מתחיל משהו כי "ייקח מלא זמן"  
ואז מתברר שלקח דקה

אמת שאתה  
מתארגן בבוקר והדברים שלך  
נשארים במקלחת עד שאמא שלך כועסת

אמת שאתה  
חוזר מטיוול שנתי ומשאיר את התיק  
עם הבגדים והחטיפים שבוע בכניסה לבית

# האם יש לכם כוח ?

ליבי

חובה עליך  
להרים 5 לכלוכים מהרצפה

חובה עליך  
ליישר כסא שממוקם עקום בכיתה

חובה עליך  
למחוק את הלוח

חובה עליך  
להחליף את הכיסא שלך  
עם הכיסא של החבר שיושב לידך

חובה עליך  
לפתוח את החלון בכיתה ולסגור.

חובה עליך  
לומר את השמות של כל התלמידים  
שמשתתפים בשיעור

חובה עליך  
לסגור או לפתוח חלון אחד בכיתה.

חובה עליך  
להעביר דף מהשולחן שלך לשולחן אחר  
בלי להתעצבן

חובה עליך  
לומר את כל אותיות הא-ב, מהסוף להתחלה

חובה עליך  
לספור עד 20

חובה עליך  
לכתוב על דף  
משהו אחד שלמדת השבוע בכיתה.

חובה עליך  
לטאטא את הכיתה במשך 30 שניות

חובה עליך  
לסדר ערימת דפים שנמצאת בקרבתך.

חובה עליך  
לסדר שולחן מבולגן בכיתה בתוך 10 שניות

חובה עליך  
לקום ולכתוב על הלוח 3 דברים  
שאתה מאחל לחברים היום

חובה עליך  
לקום, לעשות סיבוב קטן סביב הכסא ולשבת

חובה עליך  
לקפוץ 15 פעמים על רגל אחת,  
ואז על הרגל השניה...

חובה עליך  
לכתוב על הלוח את המערכת  
של השיעורים היום