

# 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 עליה צריכה לבחור -אמת או חובה? קלפי "אמת" : שאלות שחושפות מחשבות והרגלים סביב עצלות. קלפי "חובה": משימות קצרות, קלילות שמחייבות לזוז.
3. כל משתתפת רשאית להחליף קלף פעם אחת אם השאלה/משימה לא נוחה לה.
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 יכולה להתחיל לעשות כבר היום?
- איך היתה ההרגשה לפני ביצוע המשימה ולאחריה?

ליבי

# האם יש לכם כוח ?

ליבי

אמת שאת  
נכנסת לחדר כדי ללמוד  
ומוצאת את עצמך משחקת במחשב

אמת שאת  
מכינה שיעורי בית רק 10 דקות לפני הצלצול.

אמת שאת  
אומרת "רק סרטון אחד ביוטיוב"...  
ואז עוברות שעתיים.

אמת שאת  
שמה את השעון המעורר ל-6:30  
ומכוונת גם ל-6:35, 6:40, 6:50....

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

אמת שאת  
משאירה את המטען תקוע בקיר שבוע  
רק כי "תכף אני שוב מטעינה"

אמת שאת  
מצאת את עצמך גוללת רילס שעה לפני  
שהתחלת משהו שלקח בסוף חמש דקות.

אמת שאת  
רואה בפלאפון התראה של תזכורת,  
וסוגרת את הטלפון כאילו לא ראית

אמת שאת  
אמרת פעם "אני חייבת להתחיל להתאמן"...  
וזה נגמר בהתכרבלות על הספה עם שמיכה.

אמת שאת  
דוחה שיעורי בית עד לרגע  
שאת כבר לא יכולה להגיד "אעשה מחר"

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

אמת שאת  
לפעמים כותבת "אני כבר בדרך"  
כשאת עדיין בבית

אמת שאת  
מבטיחה לעצמך שתתחילי אחרי עוד פרק.  
ואז עוד אחד....

אמת שאת  
לפעמים מחכה שמשהו יקרה מעצמו  
כדי שלא תצטרכי להתחיל

אמת שאת  
רושמת לעצמך רשימה של משימות,  
ואז מתעייפת רק מלראות אותה

אמת שאת  
לפעמים לא מתחילה משהו כי "ייקח מלא זמן"  
ואז מתברר שלקח דקה

אמת שאת  
מתארגנת בבוקר והדברים שלך  
נשארים במקלחת עד שאמא שלך כועסת

אמת שאת  
חוזרת מטיול שנתי ומשאירה את התיק  
עם הבגדים והחטיפים שבוע בכניסה לבית

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 החברה שיושבת לידך

חובה עליך  
לפתוח את החלון בכיתה ולסגור.

חובה עליך  
לומר את השמות של כל התלמידות  
שמשתתפות 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  
שאת מאחלת 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