

# מה האחת משמח אותנו?

## נושא השיעור:

שמחה

## מטרות הפעילות:

- התלמידות יבחנו מה הם הגורמים שמביאים להן שמחה.
- הבנה שהשמחה האמיתית נובעת ממקור פנימי ולא מגירויים חיצוניים.

## עזרים:

1. פתקי נייר להצבעה- 6 לכל תלמיד. יש לגזור לפני השיעור (נספח 1)
2. דפים ועליהם המשפטים בנושא שמחה (נספח 2)
3. שמונה כוסות חד פעמיות ממוספרות לפי המשפטים.

## מהלך הפעילות:

1. המורה מציבה על שולחנות בכיתה 8 כוסות חד פעמיות ממוספרות.
2. ליד כל כוס מונח משפט כלשהו על סיטואציה משמחת (נספח 2)
3. כל תלמיד מקבל 6 פתקי נייר. (נספח 1)
4. התלמידות מסתובבות בכיתה וקוראות את המשפטים.  
כל תלמידה בוחרת שלושה מצבים מבין השמונה,  
ומדרגת אותו בעזרת פתקי הנייר:
  - 3 פתקים למצב שישמח אותה ביותר.
  - 2 פתקים למצב שישמח אותה פחות.
  - פתק אחד למצב שישמח אותה הכי פחות.
5. התלמידות ניגשות ומניחות את הפתקים בכוסות המתאימות.
6. בסיום, מתבוננים יחד בכמות הפתקים בכל כוס.
7. מקיימים דיון קצר:

- אילו מצבים קיבלו הכי הרבה פתקים?
- אילו סוגי שמחה נראים יציבים יותר לאורך זמן?
- מה ההבדל בין שמחה חיצונית לשמחה פנימית?

# מה גאמת משחח ארתנו?



ליבי



# מה גאמת משחח ארתנו?



ליבי



# מה גאחת משחח ארתנו?



ליבי



# מה באמת משמח אותנו?

1

**קיבלתי 400 לייקים  
על רילס שהעליתי**

ליבי

2

**הגישו אותי על 100  
לבגרות במתמטיקה**

# מה גאמת משח אוננו?

**3**

**עזרתי לחברה ללמוד למבחן  
והיא קיבלה 98**

ליבי

**4**

**הקבוצה שלי ניצחה  
במשחק בדורגל**

# מה גאחת משחח אותרנו?

**5**

**המורה שלחה הודעה להורים  
על שיפור בלימודים**

ליבי

**6**

**ההורים שלי הודיעו  
שהערב אוכלים במסעדה**

# מה גאמת משח אוננו?

7

**לקבל החלטה טובה,  
ולעמוד בה.**

ליבי

8

**להבין רשימת משימות  
ולעמוד בכלן.**

**6. מהו היתרון החברתי של השמחה ?**

- א. אנשים שמחים נוטים להיות בודדים, כי מקנאים בהם.
- ב. השמחה גורמת לאנשים לחשוב שאתה לא רציני, ומתרחקים.
- ג. פנים מאירות מושכות אליהן אנשים, השמחה מדבקת ויוצרת רצון לקרבה.
- ד. היא גורמת לאנשים לבקש ממך כסף, ולך להתחרט על כך שאתה שמח.

**7. כיצד תורמת השמחה למוטיבציה ולעשייה ?**

- א. היא גורמת לנו לנוח על זרי הדפנה ולא לעשות כלום.
- ב. היא לא משפיעה על המוטיבציה.
- ג. היא גורמת לנו לעשות דברים מהר מדי ולטעות.
- ד. היא המנוע של העשייה ונותנת כוח להתמיד ולהתמודד עם אתגרים.

**8. מה העיקרון שקשור לכך שאם אשמח את עצמי, אשמח ?**

- א. אין עיקרון כזה. תמיד חשוב לחכות שמישהו אחר ישמח אותי.
- ב. פעולות שמחות מעוררות את רגש השמחה.
- ג. מי שאוכל ממתקים לעתים קרובות הוא אדם שמח.
- ד. העיקרון מלמד שחשוב לישון עד שהעצב יעבור.

**9. איזו מהדוגמאות הבאות מתארת שמחה פנימית ?**

- א. קניית בגד חדש ומותג יוקרתי.
- ב. הנאה מאכילת פיצה טעימה, או כל מאכל שנכנס לגוף פנימה.
- ג. התרגשות מכמות הלויקים שקיבלתי ברשתות.
- ד. סיפוק לאחר נתינה לזולת.

**10. מהי המשמעות של היכולת להתבונן ב"עין טובה" לחיזוק השמחה ?**

- א. ללכת לבדיקת ראייה באופן קבוע.
- ב. להתעלם מהמציאות ולדמיין שהכל ורוד.
- ג. לנסות למצוא את הטוב הנסתר שבכל קושי.
- ד. להתבונן על אנשים מצליחים.

מחון תשובות:

ב.1

ג.2

ג.3

ד.4

ב.5

ג.6

ד.7

ב.8

ד.9

ג.10