

# עוצרים להגיד תודה

**נושא השיעור:** הכרת הטוב

## **מטרת הפעילות:**

לתרגל זיהוי אקטיבי של הטוב בחיינו ולהביע הערכה כנה לאדם קרוב.

## **אופן הפעילות:**

ניתן לבצע את הפעילות באמצעות הטלפונים של התלמידות או באמצעות מעטפות.

## **עזרים:**

- דפים וכלי כתיבה
- מעטפות כמספר התלמידות

## **מהלך הפעילות:**

1. פותחים בדיון קצר: "מתי לאחרונה מישהו אמר לכן 'תודה' אמיתית על מעשה קטן שעשית? איך זה הרגיש?" (בקשו מ-2-3 תלמידות לשתף).  
הנטייה הטבעית שלנו היא לקחת את הטוב והאנשים הקרובים כמובן מאליו. היום אנחנו עוצרים כדי לשים את הפוקוס על מה שבדרך כלל מתפספס.
2. חלקו לכל תלמידה דף ומעטפה.
3. בקשו מכל אחת לבחור אדם משמעותי בחייה (אבא, אמא, אח, אחות, חברה) ולכתוב לו מכתב תודה.  
מיקוד הכתיבה:
  - הנחו את התלמידות להימנע מסיסמאות כלליות (כמו "תודה שאתה קיים").
  - בקשו להתמקד במקרה ספציפי: עזרה נקודתית, מילה טובה ברגע קשה, או מעשה שגרתי שקורה כל יום.
  - אפשרו 10 דקות של כתיבה אישית בדממה מוחלטת, כדי לאפשר חיבור רגשי.
4. סגירה ומחויבות: התלמידות מכניסות את המכתבים למעטפות וכותבות את שם הנמען. כל תלמידה צריכה להעביר את המכתב ליעדו עד סוף היום.
5. מקיימים דיון קצר:
  - איך הרגשתן כשחשבתן על המעשה הטוב שעשו עבורכן וכתבתם עליו?
  - למה לדעתכם קשה לפעמים לעצור ולהודות על מה שיש לנו?
  - איך לדעתכן יגיב האדם שיקבל מכם את המכתב היום, ואיך זה עשוי להשפיע על הקשר ביניכם?