

מערך תראול חילים טובות אכתות א-יב

מילה טובה לאדם, צעד גדול לאנושות. בואו נתרגל יחד דיבור טוב!

המטרה:

1. התלמידים יתבוננו בתהליך שנוצר ע"י דיבור טוב - שינוי אוירה ואור חוזר מהסביבה. נעימות מדבקת.
2. התלמידים יתרגלו דיבור חיובי בסיטואציות שונות ממעגל חיהם- משפחה, חברים, בית ספר, רחוב.

המהלך:

אכיתות א-ע

1. נפתח את השיעור בסרטון "דבר אליה בפרחים" (הפקת זהות ודיבור טוב) דרכו יומחש השינוי המתרחש בסביבה בעקבות דיבור טוב. (מצ"ב הסרטון)
 2. נשאל את התלמידים- מה קרה בסרטון? מה התרחש? האם הניסוי של דיבור טוב אל הצמחים הביא תוצאות? האם קרה משהו אחר תוך כדי, שכן הביא לתוצאות, מבלי להתכוון?
 3. נסכם ונאמר - מילים טובות מביאות טוב. צובעות את עולמנו בצבעים נעימים, משפרות את התחושה וההרגשה של הסובבים אותנו. משנות מציאות.
 4. אילו מילים טובות אנו מכירים?
- א. נבקש מהתלמידים לומר מילים טובות, נרשום על כרטיסיות את המילים הנזרקות לחלל הכיתה. נעמיד על השולחן סלסילות/ קופסאות נעליים מקושטות, ועל כל סלסילה נרשום את מהות המילים הטובות שנשים בתוכה: (מצ"ב כרטיסיות ריקות להדפסה, ופתקים לסלסילות)
- מחמאה
 - הוקרת תודה
 - התייחסות
 - מילים טובות המתארות מציאות טובה
- ב. נבקש מהתלמידים לסייע במלאכת המיון. נניח כל מילה בסלסילה מתאימה: מחמאה (אתה חבר טוב), הוקרת תודה (תודה, פינקת, השקעת), התייחסות (מה שלומך?), מילים טובות המתארות מציאות טובה (אהבה, יופי, טוב)
- נראה כמה מילים יפות נאספו לסלסילות. נסביר את הערך של כל קטגוריה. נשאל את התלמידים מתי ניתן להשתמש בכל קטגוריה (מישהו עשה משהו טוב, השקיע למעני, לפתוח את הבוקר בטוב, כשחבר עצוב ועוד ועוד) ומול מי (הורים, מורים, חברים)
- הסלסילות ישארו בכיתה והתלמידים והמורה מוזמנים להשתמש בהן בכל עת.
- ג. כל ילד יקבל פתק(מצ"ב בנספח) יכתוב עליו מילה אחת לא טובה שהוא רוצה להפסיק לומר אותה (מילה מעליבה, לא נעימה...). לאחר מכן יגזור הילד את המילה ויכין יצירה ממוחזרת מהדף שקרע- פרח צבעוני. אותו יעביר לחבר/ מורה/ הורה שיבחר. (אנא שתפו ברעיונות ליצירות ממחוזרות!)
- ד. נראה תמונה של אדם משתקף במיים/ שקופית מתוך הסרט מלך האריות כאשר סימבה משתקף במיים... ונשאל את התלמידים מה קורה בתמונה/ בסרט. את מי רואה האדם?

ה. נערוך תרגיל ראי קצר עם התלמידים. כל תלמיד יפנה אל בן זוגו בשולחן. אחד יהיה ראי והשני יעשה תנועות. על הראי לשקף בדיוק את אותן התנועות תוך כדי עשייתן ע"י החבר. לאחר מכן נתחלף. ו. נחלק לתלמידים פתגם בכתב מראה. (מצ"ב הפתגם להדפסה) נחלק מראה קטנה לכל זוג תלמידים, או ע"י מראה שתחזיק המדריכה, עליהם לפענח את הכתוב ולהעתיקו למחברתם. הפתגם המופיע בדף: "כמים הפנים לפנים- כן לב האדם לאדם". ז. נשאל מהי משמעות הפתגם? זהו פתגם שאמר שלמה המלך בספר משלי (כז, יט), ומשמעותו - כפי שהמייים משקפים לאדם את פניו שלו, כך חברינו מראים לנו את אותם פנים שאנו מראים להם. אם אנחנו משתדלים לראות את החברים בעין טובה, לדבר אליהם מילים טובות, לפרגן, להחמיא, לא להעליב - אז חברינו משקפים לנו בחזרה את המציאות, ומאירים לנו. ואם אנו חלילה להיפך, אז גם המציאות משתקפת בכיעורה בחזרה אלינו. ראינו בסרט בפתיחת השיעור איך המציאות בספריה השתנתה בזכות הדיבור הטוב של הילד. הספרנית החלה לחייך, הספריה התמלאה בפרחים, הכעס והרוגז פינו את מקומם לנעימות וחיוך. ח. גם אנו יכולים! ראינו בשיעור אילו מילים טובות ויפות יש לנו, החלטנו להפרד ממילים פחות טובות... נשתדל לשמח במקום לכסח. להודות, לפרגן, להחמיא, להנעים לסביבה בדיבור שלנו - והסביבה תאיר פניה אלינו! לא נפלאות היא ממך ולא רחוקה היא...

אכיתות ז-ו

1. נפתח את השיעור בכמה תרגילי התעמלות... כן כן, כולם יורדים ל 10 שכיבות סמיכה...
2. נשאל את התלמידים איך היו להם התרגילים? מה היה קל? מה היה קשה? נפנים את חשיבות התרגול. כאשר אנו לא מורגלים בדבר מסוים - הוא קשה לנו ביותר, אך אם אנו מתחילים להתרגל אל הדבר, להרגיל את עצמנו אליו - בהתחלה לאט וברמת קושי נמוכה ובהמשך בקצב יותר מהיר וברמת קושי עולה - אנו שמים לב שמתחולל בנו שינוי.
- האימון - ביכולתו להגמיש, לפתח יכולות חדשות, להפוך את הבלתי אפשרי- לאפשרי.
- היום נתרגל דבר שלעיתים נראה שאינו יכול להשתנות, אך כמו בהתעמלות - אם נרצה, ונתמיד, ונרגיל את האברים הקשורים לכך - נראה שאנו משתפרים, ולא רק אנחנו, נראה שכל המציאות משתנה לנגד עיננו.
3. נקרין את הסרטון העוסק בהשפעת מילים טובות על... אורז. (מצ"ב קישור). נשאל את התלמידים- מהו התחום בו אנו רוצים להתאמן? נכון, דיבור טוב, מילים טובות...
4. נשאל - האם אכן לדעתכם מילים טובות יכולות להשפיע על אורז? האם הן יכולות להשפיע על מציאות אחרת? האם אנחנו כבני אדם נגיב כמו האורז?
- נסכם - איננו יודעים אם הניסוי אכן אמיתי או לא... אך אנו יודעים בוודאות, מעל לכל ספק- שבני אדם היו מגיבים כך.
- נדון עם התלמידים - האם ברצוננו לשנות את המציאות בנושא זה? להתאמץ ככיתה, חברה, שלא יהיו בתוכנו ילדים המרגישים כמו אותה צנצנת שהתעלמו ממנה או שפגעו בה יום יום?
- בידנו הדבר! נתרגל מילים טובות, נתאמץ יום יום להשתמש בהן - ונראה תוצאות! משחק מירוץ שליחים:
5. על הלוח נתלה 4 בריסטולים, בראש כל בריסטול נכתוב קטגוריה של דיבור טוב: מחמאה, התייחסות, הוקרת תודה, סתם מילים טובות. התלמידים מתחלקים ל 4 טורים. על כל טור למלא את הבריסטול שלו בכמה שיותר מילים! הראשון בטור מקבל טוש, רץ, רושם כל מה שעולה לו, חוזר, מעביר את הטוש לזה שמאחוריו, וכך הלאה. כאשר המדריכה מחליטה לעצור - סופרים את המילים בכל בריסטול ורואים מי ניצח.

6. נסכם - מילים טובות לא חסרות בשפה היפה שלנו. כמה מאיתנו השתמשנו היום במילים המופיעות על הבריסטולים? מדוע? האם זהו מאמץ לומר תודה? מה שלומך? האם זה עולה לנו כסף? המילים הללו כה מיטיבות עם מי ששביבנו. אם המורה מסיימת שיעור ותלמיד אומר לה "תודה היה מעניין"- הרי כל היום שלה ישתנה! אם אנו חוזרים הביתה ומודים לאבא על הסנדוויץ' שהכין- הרי זה כה מחמם את הלב...
7. נשאיר את הבריסטולים בכיתה ונציע למורה לתלות אותם- וכך לזכור להשתמש לעיתים במילים שמוסיפות לכיתה אור.
8. נשחק משחק סיטואציות, בו תוך כדי הסיטואציה מקבלים השחקנים מילים טובות בהם הם חייבים להשתמש. נראה איך ניתן ביצירתיות, גם בתוך סיטואציות מורכבות- להצליח לומר מילה טובה. (בנספחים)
9. תרגיל היפוך משפטים- נעשה יחד תרגיל של היפוך משפטים שליליים למשפטי דיבור טוב. ניתן דוגמא אחת, איך הופכים משפט שלילי למשפט חיובי, ולאחר מכן המדריכה תאמר משפט לא טוב והתלמידים יצטרכו להפוך אותו לדיבור טוב!

דוגמא: אמא! האוכל הזה לא טעים!! ← אמא, תודה רבה על האוכל שטרחת והכנת לי. אני מעדיף משהו אחר כרגע. אכין לעצמי...

משפטים להיפוך:

- אני שונאת אותה
- אני לעולם לא אצליח
- את לבושה מזעזע
- איזה יום נאחס היה לי

10. נשים לב שההיפוך לא מתעלם מהקושי, אלא מתמודד איתו בדרך חיובית. ההיפוך למשפט "אני שונאת אותה" הוא לא "אני אוהבת אותה" - אלא "אני לא אוהבת את ההתנהגות שלה אלי... אני אוהבת אותה אך המעשה שלה שונא עלי..." (וכן הלאה)
10. נראה תמונה של השתקפות, נכתוב על הלוח בכתב מראה את הפתגם "כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם", נפנים את המסר מהפתגם - כפי שאנו מדברים ומתנהגים - כך המציאות סביבנו חוזרת אלינו.

11. נסכם בסרטון - "דבר אליה בפרחים" דרכו יומחש השינוי המתרחש בסביבה בעקבות מילים טובות.

אכיתות ז-ח:

1. נפתח את השיעור בשכיבות סמיכה... נדבר על מה קורה לנו אחרי פעם אחת, עשר פעמים, כל יום שבו אנו עושים 10 שכיבות סמיכה..., נפנים את התוצאה של אימון ותרגול. (פירוט בסעיף 2 במערך ד-ו)
2. נקרין את הסרטון על ניסוי האורז. נפתח דיון ונסכם- לעיל בסעיף 4 במערך ד-ו.
3. להעמקת התובנה עד כמה דיבור טוב יכול להוסיף אור ולהיפך כמה דיבור רע יכול להגיע רחוק למקומות קשים ואכזריים- נקרין או נספר בע"פ על ידיעה מן החדשות לפני כשבוע- על ילדים בכיתה ה שערכו לחבר מהכיתה "הלוויה". (מצ"ב קישור). נשאל- איך לדעתכם הרגיש הילד? האם ניתן לתקן פגיעה כזאת? האם ניתן לשכוח מילים אלו שיצאו מן הפה?
4. לאור ההבנה שניתן לתרגל ולשנות, ולאור ההפנמה עד כמה דיבור טוב יכול להצמיח ודיבור רע יכול להמית...- היום נתרגל דיבור טוב:
5. משחק סיטואציות. נזמין 2 מתנדבים, ניתן להם כרטיסיה עם סיטואציה (מצ"ב) ונבקש מהם להכנס לסיטואציה, לדמיין שהם עוברים מה שמופיע בכרטיסיה, ולערוך שיחה ביניהם. תוך כדי השיחה נשתיל מילים לשחקנים (מצ"ב כרטיסיות מילים להשתלה). על השחקנים להשתמש במילה שהושתלה, ולשלב אותה בהצלחה ובהרמוניה בתוך דבריו.
6. היפוך משפטים (לעיל במערך ד-ו סעיף 9)

7. נתחלק ל 4 מעגלים. בכל מעגל במרכזו נניח בקבוק שעליו המדבקה - תודה או מחמאה. ונשחק לפי כללי המשחק "אמת או חובה", כאשר התלמיד שאליו מופנה הבקבוק צריך לבחור בין תודה למחמאה, ועל התלמיד שסובב לומר לו תודה או מחמאה המתאימות באמת לאישיותו.
8. נראה תמונה של השתקפות, נקבל פתגם בכתב מראה, נפענח את הפסוק (לעיל במעך ד-ו סעיף 10). נלמד ב"חברותא" מקור נוסף על הארת פנים ומילים טובות שהובילה לשינוי המציאות. (מצ"ב בנספח)
9. ניתן לסכם בסרטון- "אמנון ותמר" (לשיקולכם אם מתאים) דרכו יומחש השינוי המתרחש בסביבה בעקבות מילים טובות.

אכיתות 6-יב:

1. נפתח בסרטון מהאתר - דיבור טוב (מצ"ב קישור)
2. נדון בשינוי החברתי המדובר, האם אנחנו חפצים בו, האם נראה לנו שאכן המצב מצריך שינוי, האם אנחנו מוכנים להשקיע בשינוי הזה? האם ניתן לשנות את המציאות?
3. נקרין את סרטון האורז, ונדון בו (לעיל מערך ד-ו סעיף 4)
4. נקרין את הידיעה החדשותית המתארת מצב של נסין אמיתי בבני אדם. (לעיל סעיף 3 במעך ז-ח) נדון- מהי ההשפעה של מעשה שכזה?
5. נקרין סרטון קצר מהיוטיוב - תעביר את זה הלאה. (מצ"ב קישור). ונדון בהשפעה ההפוכה של הוספת טוב. מה היא מחוללת בעולם?
6. נרד לשכיבות סמיכה... נדון בהשפעת תרגול ואימון על גופנו ונפשנו (לעיל בסעיף 2 במעך ד-ו)
7. נתרגל יחד דיבור טוב בתאטרון אימפרויזציה. נשחק בכמה משחקי אלתור ובהם יאלצו השחקנים לשתול מילים טובות ולהפוך משפטים וסיטואציות (מצ"ב נספח)
8. נערוך לימוד בחברותא על השפעת דיבור טוב וראיית טוב (ע"ע סעיף 8 במעך ז'ח').
9. נתלה על הלוח היגדים על דיבור. (מצ"ב נספח) נחלק לכל תלמיד 2 לייקים מסוקצ'צים (יצירה עצמאית במרכז) על התלמידים להדביק את הלייקים ליד שני המשפטים שהם מזדהים איתם ביותר:
 - בזמן כעס קשה לי לעצור ולחשוב
 - זו מדינה חופשית, מותר לי להגיד מה שאני רוצה
 - אם יש לי משהו מצחיק לומר, אני אומר אותו בלי לחשוב פעמיים
 - כשאני חושב פעמיים הדיבור שלי יוצא טוב יותר
 - לדבר על חסרונות האחר זה כיף, מסיח את הדעת מהחסרונות שלי עצמי
 - דיבור טוב עושה אוירה טובה
 - כשמעליבים אותי אני מעליב בחזרה
 - אם נתחיל לחשוב על כל מילה לא נגיד כלום
 - יש אנשים ממש מעצבנים שדורשים תגובה בוטה
 - מילה טובה עושה לי טוב על הנשמה
 - מילה מעליבה יכולה להרוג
 - כשאני מדבר בכבוד יש יותר סיכוי שיקשיבו לי
 - כשאני מכבד את האחר אני שומר על התדמית החיובית שלי
 - צריך לכבד את השני כי גם הוא בן אדם
 - צריך לכבד את השני כי גם אני הייתי רוצה שידברו אלי בכבוד
10. נראה היכן שמו לייקים רבים, ונדון במשפטים ובמשמעותם לחיינו.
11. יחד - כותבים תקנון לכיתה (אפשר לקבל השראה מתקנונים דומים: בטייסת- חיילים שמו שקל על כל מילה לא יפה, ובסוף תרמו את הכסף לארגון של נזקקים)
12. נסכם בסרטון מהיו טיוב- <https://youtu.be/STuUWYg4kwE>, ונפנים כי השינוי החברתי מוטל על כתפי כל אחד ואחד מאיתנו.



מילים משנות מציאות

נספחים

נספח 1 - כרטיסיות ריקות לרישום מילים טובות



מילים משנות מציאות

המשך נספחים...

נספח 1 - כרטיסיות ריקות לרישום מילים טובות



מילים משנות מציאות

המשך נספחים...

נספח 2 - כרטיסיות עם קטגוריות של דיבור טוב



הוקרת תודה



מחמאה



מילים המתארות מציאות טובה



התייחסות





מילים משנות מציאות

המשך נספחים...

נספח 3 - פתק- מילה שאיני רוצה בה עוד

 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>
 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>
 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>
 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>
 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>
 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>



מילים משנות מציאות

המשך נספחים...

נספח 3 - פתק- מילה שאיני רוצה בה עוד

 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>
 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>
 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>
 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>
 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>
 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>	 <p>מילה שאיני לא רוצה להשתמש בה יותר!</p>



מילים משנות מציאות

המשך נספחים...

נספח 4 - פתגם בכתב ראי

כתיבים נפונים - כל קבץ נפונים - סיפסל סיפסל סיפסל (מחגי כ"י י"ח)

המשך נספחים...

נספח 5 - סיטואציות



נכנסת לבית הספר בבוקר, אתה פוגש את המורה לאנגלית שאתמול הוציאה אותך מהכיתה באמצע השיעור, ובתעודה נתנה לך את הציון 40, ואז היא מספרת לך שמחר יש בחינה גדולה על 100 מילים חדשות שנלמדו אתמול לאחר שיצאת.



אתה מקבל רשיון נהיגה, יוצא בפעם הראשונה לסיבוב עם החברה, ובפניה הראשונה ימינה משתפשף ברכב שחנה לא נכון על הצומת.



אתה קם בבוקר, בדרך לשרותים עוד לפני שהרכבת את המשקפיים, אתה לא מבחין ונתקל בקורקינט של אחיך הקטן, ומשתטח על הרצפה. אחיך במקום לבקש סליחה שהניח שם את הקורקינט צוחק.



את קונה שמלה חדשה מדהימה לנשף הכיתתי, וכשאת מגיעה את מגלה שלחברתך הטובה יש בדיוק אותה השמלה.

המשך נספחים...

נספח 6 - מילים להשתלה בתוך הסיטואציות

 <p>מה אומר?</p>	 <p>בוקר טוב</p>
 <p>תודה!</p>	 <p>יפה השאלה שלך</p>
 <p>בלכותך אני מתקדם!</p>	 <p>נה חשוב לך!</p>
 <p>ברשותך אני רוצה אומר</p>	 <p>סליחה</p>
 <p>נה באשמתי</p>	 <p>את/ה לא כך טוב/ה אלי</p>
 <p>אני אוהב אותך</p>	 <p>מה הייתי עושה בלעדיך</p>
 <p>מזל שנפגשנו</p>	

המשך נספחים...

נספח 7 - לימוד בחברותא

נאמר בפרקי אבות (פרק א משנה יב): "הלא אומר, הוי מתאמידיו של אהרן, אוהב אלו ורוצף אלו, אוהב את הבריות ומקרבן לתורה".

כיצד היה אהרן אוהב שלום ורודף שלום?

כשהיה רואה שני בני אדם מתקוטטים היה הולך לכל אחד מהם שלא מדעת חברו ואומר לו, ראה חברך איך הוא מתחרט ומכה את עצמו על שחטא לך והוא אמר לי שאבוא אליך שתמחול לו, ומתוך כך כשהיו פוגעים זה בזה היו מנשקים זה את זה.

וכיצד היה אוהב את הבריות ומקרבן לתורה (מקרבים למעשים טובים והתנהגות ישרה)?

כשהיה יודע באדם שעשה מעשה לא טוב היה מתחבר עמו ומראה לו פנים צהובות (צהובות כמו השמש - מאירות ומחייכות), והיה אותו אדם מתבייש ואומר אילו היה יודע את מעשי הרעים כמה היה מתרחק ממני. ומתוך כך היה חוזר למוטב.
(ע"פ פרוש רבי עובדיא מברטנורא למשנה)

שאלות לדיון:

1. מהי מידתו של אהרן המתוארת במשנה?
2. מהי "שיטת הפעולה" של אהרן?
3. מה קורה בעומק המציאות? מדוע שיטתו של אהרן פועלת?

המשך נספחים...

נספח 8 - היגדים על דיבור



בזמן כעס קשה לי לעצור ולחשוב



זו מדינה חופשית, מותר לי להגיד מה שאני רוצה



אם יש לי משהו מצחיק לומר, אני אומר אותו בלי לחשוב פעמיים



כשאני חושב פעמיים הדיבור שלי יוצא טוב יותר



לדבר על חסרונות האחר זה כיף, מסיח את הדעת מהחסרונות שלי עצמי



דיבור טוב עושה אוירה טובה



כשמעליבים אותי אני מעליב בחזרה

המשך נספחים...

נספח 8 - היגדים על דיבור



אם נתחיל לחשוב על כל מילה לא נגיד כלום



יש אנשים ממש מעצבנים שדורשים תגובה בוטה



מילה טובה עושה לי טוב על הנשמה



מילה מעליבה יכולה להרוג



כשאני מדבר בכבוד יש יותר סיכוי שיקשיבו לי



כשאני מכבד את האחר אני שומר על התדמית החיובית שלי



צריך לכבד את השני כי גם הוא בן אדם



צריך לכבד את השני כי גם אני הייתי רוצה שידברו אלי בכבוד