# מהדורה למורה – אופטימיות

- מטרה: לתרגל את ערך השבוע "אופטימיות" בקריאה, בשיח ובכתיבה אישית
- זמן מומלץ: 25 דקות
- מסלול: רגיל · חט"ב ותיכון
- הפעילות באתר: https://ptichat-shavua.sites.tab.bot/tirgul.html

## הנחיות להפעלה

- אפשר לקרוא את הסיפור בקול לפני העבודה העצמית, ולסיים בשיחה במעגל (10 דקות).
- בשאלות הדעה מעריכים נימוק ודוגמה, לא "תשובה נכונה".
- הדף מתאים לשבוע של הערך בלוח השבועי באתר, אבל אפשר להשתמש בו בכל זמן.

## מפתח תשובות

| חלק | # | תשובה |
|---|---|---|
| **חלק א'** | 1 | תשובה אישית; לבדוק: הנמקה ודוגמה |
| | 2 | תשובה אישית; לבדוק: הנמקה ודוגמה |
| | 3 | תשובה אישית; לבדוק: הנמקה ודוגמה |
| | 4 | תשובה אישית; לבדוק: הנמקה ודוגמה |
| **חלק ב'** | 1 | נכון |
| | 2 | נכון |
| | 3 | לא נכון – זה לא מחזק את הערך |
| | 4 | נכון |
| | 5 | לא נכון – זה לא מחזק את הערך |
| **חלק ג'** | 1 | ב – להאמין שדברים יכולים להשתפר, ולחפש את הטוב גם ביום קשה |
| | 2 | ג – לדאוג לטבע, לאוויר, למים ולמקום שבו אנחנו חיים, היום ולמען הדורות הבאים |
| | 3 | א – התחושה שכולנו קשורים זה לזה, ושכל אחד ואחת אחראים גם לטובת האחרים |
| | 4 | ד – לכבד ולקבל אנשים שונים מאיתנו במראה, במנהגים, ביכולות ובדעות |
| **חלק ד'** | 1 | מסתתרת |

| חלק | # | תשובה |
|---|---|---|
| | 2 | 5/12 כוס (חמש חלקי שתים־עשרה): חצי ועוד רבע זה 9/12, פחות שליש (4/12) נשארים 5/12 |
| **חלק ה׳** | — | מטרה ברורה, צעד מעשי אחד לפחות, דרך לבדוק הצלחה |

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

# 🌤️ אופטימיות – דף תרגול

ערך השבוע: אופטימיות – להאמין שדברים יכולים להשתפר, ולחפש את הטוב גם ביום קשה. קראו, ענו וכתבו. אין תשובה אחת נכונה בשאלות האישיות.

## חלק א' – קוראים סיפור קצר

📖 נועה עברה דירה באמצע השנה ולא הכירה אף אחד בכיתה החדשה. בשבוע הראשון היא אכלה לבד בהפסקה. היא החליטה שכל יום תגיד שלום למישהו אחד חדש. ביום הרביעי, אדל הזמינה אותה לשבת איתה.

1. מה היה קורה אילו נועה הייתה מוותרת אחרי יום אחד?

2. מה עוזר לכם לראות את הטוב ביום קשה?

3. מה ההבדל בין אופטימיות לבין התעלמות מבעיות?

4. מה הייתם עושים במקום הדמות בסיפור? למה?

## חלק ב' – מה מחזק את הערך?

סמנו: האם המעשה מחזק את ערך השבוע "אופטימיות"?

| # | משפט | נכון | לא נכון |
|---|---|---|---|
| 1 | לעודד חבר או חברה לפני מבחן או משימה | ◯ | ◯ |
| 2 | לכתוב שלושה דברים טובים בכל ערב | ◯ | ◯ |
| 3 | להתעלם ממי שמבקש עזרה | ◯ | ◯ |
| 4 | להחליף משפט שלילי על עצמי במשפט מעודד | ◯ | ◯ |
| 5 | להאשים אחרים בלי לבדוק | ◯ | ◯ |

## חלק ג' – מתאימים ערך להסבר

כתבו ליד כל ערך את האות של ההסבר המתאים לו.

| # | | אות | |
|---|---|---|---|
| 1 | 🌤️ אופטימיות | ____ | א. התחושה שכולנו קשורים זה לזה, ושכל אחד ואחת אחראים גם לטובת האחרים |
| 2 | 🌱 שמירה על הסביבה | ____ | ב. להאמין שדברים יכולים להשתפר, ולחפש את הטוב גם ביום קשה |
| 3 | 🫂 ערבות הדדית | ____ | ג. לדאוג לטבע, לאוויר, למים ולמקום שבו אנחנו חיים, היום ולמען הדורות הבאים |
| 4 | 🌬️ קבלת השונה | ____ | ד. לכבד ולקבל אנשים שונים מאיתנו במראה, במנהגים, ביכולות ובדעות |

## חלק ד' – משפט השבוע וחידה

1. השלימו את משפט השבוע: "גם ביום אפור _____ קרן שמש קטנה – רק צריך לחפש"

2. 🧩 חידה: בכוס יש חצי מים. מוסיפים לה עוד רבע כוס, ואז שותים שליש כוס. כמה מים נשארו בכוס?

---

---

## חלק ה' – המטרה שלי לשבוע

בחרו מטרה אחת (או כתבו מטרה משלכם) ותכננו איך תעשו אותה:

- אפשרויות: לכתוב שלושה דברים טובים בכל ערב · להחליף משפט שלילי על עצמי במשפט מעודד · לעודד חבר או חברה לפני מבחן או משימה

- מה אעשה? מתי? עם מי?
- איך אדע שהצלחתי?

**כרטיס יציאה**

מה למדתי השבוע על הדרך שבה אני מסתכל או מסתכלת על דברים?

מי שרוצה – שתפו ברגע השבוע שהתחיל לא טוב והסתיים טוב יותר

איך הרגשתי בתרגול? 😀 🙂 😐