

שם: \_\_\_\_\_

כיתה: \_\_\_\_\_

תאריך: \_\_\_\_\_

## ראייה חיובית, הומור וקבלת החלטות

דף עבודה

### 1 השלימו בעזרת המילים במחסן.

הוגנת | מחבר | למדתי | להתייעץ

א. כשטעיתי, אני יכול לחשוב מה \_\_\_\_\_ מהטעות.

ב. צחוק משותף \_\_\_\_\_ בין חברים.

ג. לפני החלטה כדאי \_\_\_\_\_ עם מבוגר.

ד. כשמבינים את נקודת המבט של אחר, מחליטים בצורה \_\_\_\_\_.

### 2 מיינו: משפט של «חצי הכוס המלאה» או של «חצי הכוס הריקה»?

«יכול להיות שמחר יהיה טוב יותר» | «הכול תמיד הולך לי רע» | «למדתי משהו חדש» | «אין לי סיכוי»  
«לפחות ניסיתי» | «זה היום הכי גרוע בעולם»

| חצי הכוס המלאה | חצי הכוס הריקה |
|----------------|----------------|
|                |                |

### 3 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכון.

א. ראייה חיובית פירושה להעמיד פנים שהכול מושלם.

ב. בדיחה שמישהו נעלב ממנה היא פגיעה.

ג. לפני החלטה כדאי לחשוב על כמה אפשרויות.

ד. כל האנשים רואים כל מצב בדיוק באותה דרך.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

### 4 התאימו בין הכלי מ«ארגז הכלים» לבין המצב שבו הוא עוזר.

טור א

1. נשימה עמוקה

2. מסר אני

3. חצי הכוס המלאה

4. עוצרים-חושבים-בוחרים

טור ב

☐ אני צריך להחליט מה לעשות☐ משהו התבטל ואני מאוכזב☐ חבר פגע בי ואני רוצה לומר לו☐ אני מרגיש כעס עולה

## 5 בחרו את התשובה המתאימה.

א. איזו בדיחה מתאימה לכיתה?

- חיקוי של ילד שמגמגם ○ בדיחה על פינגווין שהולך לים ○ צחוק על הבגדים של מישהו
- ב. דניאל קיבל ציון נמוך. איזו מחשבה היא «חצי הכוס המלאה»?
- «אני טיפש» ○ «אשאל את המורה מה לא הבנתי ואשתפר» ○ «לא אכפת לי מלימודים»

## 6 ליד כל משפט כתבו: «הומור שמחבר» או «צחוק שפוגע».

א. כל הכיתה צוחקת על תחפושת הבננה שהמורה לבשה בפורים, והיא צוחקת איתם.

ב. ילדים מחקים את הדרך שבה עומר מדבר.

ג. נועה מספרת בדיחה על חתול שרצה להיות כלב.

ד. צוחקים על ילד שהפיל את המגש בחדר האוכל.

## 7 עוצרים – חושבים – בוחרים: השלימו את הטבלה.

| הבעיה                      | אפשרות 1 | אפשרות 2 | מה בחרתי ולמה? |
|----------------------------|----------|----------|----------------|
| חבר מבקש להעתיק ממני בבוחן |          |          |                |
| מצאתי ארנק בחצר            |          |          |                |

### יום הגשם

כל כיתה ג'3 חיכתה ליום הספורט. בבוקר התחיל גשם חזק, והמנהלת הודיעה שהיום נדחה. ילדים רבים התאכזבו, ואיתי אמר בכעס: «תמיד הכול נהרס!»

המורה לא התווכחה. היא אמרה: «מותר להתאכזב. ועכשיו – מה אפשר לעשות עם יום כזה?» נועה הציעה תחרות חידות, ואריאל הציע לבנות מסלול מכשולים מהכיסאות.

בסוף היום צחקו כולם על הנפילות המצחיקות במסלול – כולל המורה, שנתקעה מתחת לשולחן. איתי אמר: «זה לא היה יום ספורט, אבל זה היה יום מצחיק.»

## 9 שאלות על הסיפור «יום הגשם».

א. למה התאכזבו הילדים?

- כי יום הספורט נדחה ○ כי המורה כעסה ○ כי לא היו כיסאות

ב. מה עשתה המורה קודם?

- התווכחה עם איתי ○ אמרה שמותר להתאכזב ○ ביטלה את השיעורים

## 10 איך השתנתה המחשבה של איתי מתחילת הסיפור ועד סופו? הביאו מילים מהסיפור.

---

---

---

**11** ציירו את «ארגז הכלים» שלכם: ארגז ובתוכו לפחות ארבעה כלים שלמדתם השנה, וליד כל כלי – מתי משתמשים בו.

**12** כתבו על משהו לא נעים שקרה לכם, ומצאו בו את «חצי הכוס המלאה».

---

---

---

**13** אתגר: אריאל ויואב ראו את אותו מצב – ילד חדש שותק בהפסקה. אריאל חשב: «הוא לא רוצה חברים». יואב חשב: «אולי הוא מתבייש». איזו נקודת מבט תוביל להחלטה טובה יותר? נמקו.

---

---

---

**14** גזרו את כרטיסי השלבים, והדביקו לפי הסדר: איך מקבלים החלטה טובה.

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 4 | 3 | 2 | 1 |
|---|---|---|---|

**15** מתחו קו מכל מצב אל המחשבה החיובית שמתאימה לו.

- |                                  |                              |
|----------------------------------|------------------------------|
| ● א. «אתאמן ואנסה שוב»           | ● 1. ירד גשם ולא יצאנו לפארק |
| ● ב. «אתקשר אליו לשאול מה שלומו» | ● 2. טעיתי בתרגיל            |
| ● ג. «נשחק משחק קופסה בבית»      | ● 3. לא נבחרתי לנבחרת        |
| ● ד. «מטעויות לומדים»            | ● 4. החבר שלי חולה           |

## ⌘ דף גזירה – ראייה חיובית, הומור וקבלת החלטות

⌘ גזרו את הכרטיסים לאורך הקו המקווקו והדביקו בעמוד 3 , משימה 14.



עוצרים



חושבים על כמה  
אפשרויות



בוחרים ומנסים



בודקים מה יקרה בכל  
אחת

## תשובות – ראייה חיובית, הומור וקבלת החלטות

### 1 השלימו בעזרת המילים במחסן.

- א. כשטעיתי, אני יכול לחשוב מה **למדתי** מהטעות.
- ב. צחוק משותף **מחבר** בין חברים.
- ג. לפני החלטה כדאי **להתייעץ** עם מבוגר.
- ד. כשמבינים את נקודת המבט של אחר, מחליטים בצורה **הוגנת**.

### 2 מיינו: משפט של «חצי הכוס המלאה» או של «חצי הכוס הריקה»?

| חצי הכוס המלאה                                                    | חצי הכוס הריקה                                                   |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| «יכול להיות שמחר יהיה טוב יותר», «למדתי משהו חדש», «לפחות ניסיתי» | «הכול תמיד הולך לי רע», «אין לי סיכוי», «זה היום הכי גרוע בעולם» |

### 3 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכון.

- א. ראייה חיובית פירושה להעמיד פנים שהכול מושלם. **לא נכון** – ראייה חיובית היא לראות גם את הטוב ולחפש פתרון, בלי להתעלם מהקושי.
- ב. בדיחה שמישהו נעלב ממנה היא פגיעה. **נכון**
- ג. לפני החלטה כדאי לחשוב על כמה אפשרויות. **נכון**
- ד. כל האנשים רואים כל מצב בדיוק באותה דרך. **לא נכון** – לכל אחד יש נקודת מבט משלו.

### 4 התאימו בין הכלי מ«ארגז הכלים» לבין המצב שבו הוא עוזר.

| טור א                   | טור ב                           |
|-------------------------|---------------------------------|
| 1. נשימה עמוקה          | 4. אני צריך להחליט מה לעשות     |
| 2. מסר אני              | 3. משהו התבטל ואני מאוכזב       |
| 3. חצי הכוס המלאה       | 2. חבר פגע בי ואני רוצה לומר לו |
| 4. עוצרים-חושבים-בוחרים | 1. אני מרגיש כעס עולה           |

### 5 בחרו את התשובה המתאימה.

- א. איזו בדיחה מתאימה לכיתה?
  - חיקוי של ילד שמגמגם
  - **בדיחה על פינגווין שהולך לים**
  - צחוק על הבגדים של מישהו
- ב. דניאל קיבל ציון נמוך. איזו מחשבה היא «חצי הכוס המלאה»?
  - «אני טיפש»
  - **«אשאל את המורה מה לא הבנתי ואשתפר»**
  - «לא אכפת לי מלימודים»

6 ליד כל משפט כתבו: «הומור שמחבר» או «צחוק שפוגע».

- א. כל הכיתה צוחקת על תחפושת הבננה שהמורה לבשה בפורים, והיא צוחקת איתם. ← **הומור שמחבר**
- ב. ילדים מחקים את הדרך שבה עומר מדבר. ← **צחוק שפוגע**
- ג. נועה מספרת בדיחה על חתול שרצה להיות כלב. ← **הומור שמחבר**
- ד. צוחקים על ילד שהפיל את המגש בחדר האוכל. ← **צחוק שפוגע**

7 עוצרים – חושבים – בוחרים: השלימו את הטבלה.

| הבעיה                      | אפשרות 1      | אפשרות 2                            | מה בחרתי ולמה?                                          |
|----------------------------|---------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| חבר מבקש להעתיק ממני בבוחן | לתת לו להעתיק | לסרב בנימוס ולהציע ללמוד יחד אחר כך | לסרב ולהציע עזרה – כי העתקה לא הוגנת ולא עוזרת לו ללמוד |
| מצאתי ארנק בחצר            | להשאיר לעצמי  | למסור למורה או למזכירות             | למסור – כי הארנק שייך למישהו שמחפש אותו                 |

9 שאלות על הסיפור «יום הגשם».

- א. למה התאכזבו הילדים?
- **כי יום הספורט נדחה** ○ כי המורה כעסה ○ כי לא היו כיסאות
- ב. מה עשתה המורה קודם?
- התווכחה עם איתי • **אמרה שמותר להתאכזב** ○ ביטלה את השיעורים

10 איך השתנתה המחשבה של איתי מתחילת הסיפור ועד סופו? הביאו מילים מהסיפור.

**תשובה אפשרית:** בהתחלה חשב «תמיד הכול נהרס» (חצי הכוס הריקה); בסוף אמר «זה היה יום מצחיק» – ראה גם את הטוב.

11 ציירו את «ארגז הכלים» שלכם: ארגז ובתוכו לפחות ארבעה כלים שלמדתם השנה, וליד כל כלי – מתי משתמשים בו.

**תשובה אפשרית:** ציור ארגז עם לפחות ארבעה כלים מתאימים (נשימה, מסר אני, חצי הכוס המלאה, עוצרים-חושבים-בוחרים, בקשת עזרה) ומצב לכל אחד.

12 כתבו על משהו לא נעים שקרה לכם, ומצאו בו את «חצי הכוס המלאה».

**תשובה אפשרית:** תשובה אישית שמתארת קושי ומוצאת בו צד חיובי, לקח או פתרון.

13 אתגר: אריאל ויואב ראו את אותו מצב – ילד חדש שותק בהפסקה. אריאל חשב: «הוא לא רוצה חברים». יואב חשב: «אולי הוא מתבייש». איזו נקודת מבט תוביל להחלטה טובה יותר? נמקו.

**תשובה אפשרית:** נקודת המבט של יואב, כי היא מבינה את רגשות הילד החדש ומובילה לפעולה – להזמין אותו; כדאי לבדוק ולשאול לפני שמסיקים מסקנות.

14



15

-  **תרגול נוסף משלי:** כתבו שלוש שאלות משלכם על נושא הדף, ענו עליהן ובדקו עם חבר או חברה.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.