שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מקורות האושר: מה מוסיף אושר לחיים

דף עבודה

1 השלימו את המשפטים בעזרת המילים שבמחסן.

אושר	הנאה	תודה	קשרים	בחירה	משמעות	

א. _____ רגעית נמשכת זמן קצר, למשל שמחה מממתק.

ב. _____ הוא תחושה שהחיים שלנו טובים לאורך זמן.

ג. _____ קרובים עם משפחה וחברים הם מקור חשוב לאושר.

ד. מי שאומר _____ שם לב לטוב שיש לו.

ה. גם כשאיננו שולטים במצב, יש לנו _____ איך להגיב.

ו. עשייה שאכפת לנו ממנה נותנת לחיים _____ .

2 נכון או לא נכון? תקנו את המשפטים הלא נכונים.

א. אדם מאושר אף פעם לא מרגיש עצוב. נכון / לא נכון

ב. עזרה לאחרים יכולה להוסיף אושר גם למי שעוזר. נכון / לא נכון

ג. אושר תלוי רק בכמה כסף ובכמה חפצים יש לנו. נכון / לא נכון

ד. אפשר לחזק את תחושת האושר בתרגול יומיומי. נכון / לא נכון

ה. שינה טובה ותנועה משפיעות על מצב הרוח. נכון / לא נכון

3 התאימו לכל מקור של אושר דוגמה מתאימה.

טור א	טור ב
1. קשרים קרובים	☐ לנגן בגיטרה שעה בלי להרגיש איך הזמן עובר
2. עזרה לאחרים	☐ לקרוא סיפור לילד בכיתה א'
3. הכרת תודה	☐ רכיבה על אופניים עם חבר
4. תנועה	☐ לכתוב פתק תודה לנהג ההסעה
5. עיסוק שאני אוהב	☐ ארוחת שישי עם המשפחה ושיחה טובה

4 מיינו: הנאה רגעית או מקור לאושר מתמשך?

לאכול גלידה	חברות של שנים	לקנות חולצה חדשה	להתנדב בקביעות	
לראות סרטון מצחיק	להתמיד בחוג שאני אוהב			

הנאה רגעית	אושר מתמשך

5 בחרו את התשובה המתאימה.

א. מה מתאים לרעיון «אני היוצר של חיי»?

- ○ הכול נקבע מראש ואין טעם לנסות
- ○ אני בוחר איך להגיב גם כשקורה משהו שלא בחרתי
- ○ רק מבוגרים יכולים לבחור

ב. אורי הפסיד בתחרות. מה מראה שהוא מחפש את מה שבידיו?

- ○ «השופטים לא הוגנים, אין לי מה לעשות»
- ○ «אני לא משתתף יותר אף פעם»
- ○ «אבדוק מה אפשר לשפר ואתאמן לקראת הפעם הבאה»

ג. מה הוא תרגול של הכרת תודה?

- ○ לכתוב בערב שלושה דברים טובים שקרו
- ○ להשוות את עצמי לאחרים
- ○ לחכות שיגידו לי תודה

6 השלימו את הטבלה: מה בידיי ומה לא בידיי?

מצב	מה לא בידיי	מה כן בידיי
ירד גשם ובוטל הטיול	מזג האוויר	
חבר עבר לגור בעיר אחרת		לשמור על קשר בטלפון ולהיפגש בחופש
קיבלתי ציון נמוך בבוחן		

המחברת של איתי

איתי היה בטוח שהוא «ילד שאין לו מזל». בכל ערב סיפר להוריו רק מה השתבש: המורה העירה לו, הקבוצה שלו הפסידה בהפסקה, והאוטובוס איחר.

יום אחד הציעה לו היועצת ניסוי: במשך שבועיים לכתוב בכל ערב שלושה דברים טובים שקרו, ולו הקטנים ביותר. בהתחלה זה נראה לו מגוחך. בערב הראשון כתב רק: «היה פתיתים לארוחת צהריים».

אחרי כמה ימים שם לב שהוא מחפש במשך היום רגעים שאפשר לכתוב: חבר שצחק מהבדיחה שלו, תרגיל בחשבון שהצליח לפתור לבד. בסוף השבועיים אמר להוריו: «הדברים הרעים עדיין קורים, אבל אני רואה עכשיו גם את הטובים».

8 **ענו על פי הסיפור «המחברת של איתי».**

א. מה הציעה היועצת לאיתי?

- ○ לספר להוריו מה השתבש
- ○ לכתוב בכל ערב שלושה דברים טובים
- ○ לעבור לקבוצה אחרת

ב. מה השתנה אצל איתי במהלך הניסוי?

- ○ כבר לא קרו לו דברים רעים
- ○ הוא התחיל לשים לב גם לרגעים הטובים
- ○ הוא הפסיק לדבר עם הוריו

9 **מדוע, לדעתכם, הניסוי עזר לאיתי? איזה מקור של אושר הוא תרגל?**

10 **כתבו שלושה דברים טובים שקרו לכם השבוע, ולמה כל אחד מהם היה חשוב לכם.**

11 ציירו «עוגת אושר»: חלקו עיגול לפרוסות לפי הדברים שמוסיפים לכם אושר, וכתבו שם בכל פרוסה.

12 נועם אומר: «אהיה מאושר רק כשיהיה לי הטלפון החדש». מה הייתם עונים לו?

13 אתגר: תכננו «שבוע של מעשים טובים קטנים» – כתבו מעשה אחד לכל יום, ומי ירוויח ממנו.

תשובות – מקורות האושר: מה מוסיף אושר לחיים

1 השלימו את המשפטים בעזרת המילים שבמחסן.

א. **הנאה** רגעית נמשכת זמן קצר, למשל שמחה מממתק.

ב. **אושר** הוא תחושה שהחיים שלנו טובים לאורך זמן.

ג. **קשרים** קרובים עם משפחה וחברים הם מקור חשוב לאושר.

ד. מי שאומר **תודה** שם לב לטוב שיש לו.

ה. גם כשאיננו שולטים במצב, יש לנו **בחירה** איך להגיב.

ו. עשייה שאכפת לנו ממנה נותנת לחיים **משמעות**.

2 נכון או לא נכון? תקנו את המשפטים הלא נכונים.

א. אדם מאושר אף פעם לא מרגיש עצוב. **לא נכון** – גם אדם מאושר מרגיש לפעמים עצב, וזה טבעי

ב. עזרה לאחרים יכולה להוסיף אושר גם למי שעוזר. **נכון**

ג. אושר תלוי רק בכמה כסף ובכמה חפצים יש לנו. **לא נכון** – אושר נבנה בעיקר מקשרים, ממשמעות ומבחירות שלנו

ד. אפשר לחזק את תחושת האושר בתרגול יומיומי. **נכון**

ה. שינה טובה ותנועה משפיעות על מצב הרוח. **נכון**

3 התאימו לכל מקור של אושר דוגמה מתאימה.

טור א	טור ב
1. קשרים קרובים	**5** לנגן בגיטרה שעה בלי להרגיש איך הזמן עובר
2. עזרה לאחרים	**2** לקרוא סיפור לילד בכיתה א'
3. הכרת תודה	**4** רכיבה על אופניים עם חבר
4. תנועה	**3** לכתוב פתק תודה לנהג ההסעה
5. עיסוק שאני אוהב	**1** ארוחת שישי עם המשפחה ושיחה טובה

4 מיינו: הנאה רגעית או מקור לאושר מתמשך?

הנאה רגעית	אושר מתמשך
לאכול גלידה, לקנות חולצה חדשה, לראות סרטון מצחיק	חברות של שנים, להתנדב בקביעות, להתמיד בחוג שאני אוהב

5 בחרו את התשובה המתאימה.

א. מה מתאים לרעיון «אני היוצר של חיי»?

○ הכול נקבע מראש ואין טעם לנסות

● **אני בוחר איך להגיב גם כשקורה משהו שלא בחרתי** ○ רק מבוגרים יכולים לבחור

ב. אורי הפסיד בתחרות. מה מראה שהוא מחפש את מה שבידיו?

○ «השופטים לא הוגנים, אין לי מה לעשות» ○ «אני לא משתתף יותר אף פעם»

● **«אבדוק מה אפשר לשפר ואתאמן לקראת הפעם הבאה»**

ג. מה הוא תרגול של הכרת תודה?

● **לכתוב בערב שלושה דברים טובים שקרו** ○ להשוות את עצמי לאחרים

○ לחכות שיגידו לי תודה

6 השלימו את הטבלה: מה בידיי ומה לא בידיי?

מצב	מה לא בידיי	מה כן בידיי
ירד גשם ובוטל הטיול	מזג האוויר	**לתכנן פעילות אחרת עם חברים בבית**
חבר עבר לגור בעיר אחרת	**ההחלטה של משפחתו לעבור**	לשמור על קשר בטלפון ולהיפגש בחופש
קיבלתי ציון נמוך בבוחן	**הציון שכבר ניתן**	**לבדוק את הטעויות, לבקש עזרה מהמורה ולהתכונן טוב יותר**

8 ענו על פי הסיפור «המחברת של איתי».

א. מה הציעה היועצת לאיתי?

○ לספר להוריו מה השתבש ● **לכתוב בכל ערב שלושה דברים טובים**

○ לעבור לקבוצה אחרת

ב. מה השתנה אצל איתי במהלך הניסוי?

○ כבר לא קרו לו דברים רעים ● **הוא התחיל לשים לב גם לרגעים הטובים**

○ הוא הפסיק לדבר עם הוריו

9 מדוע, לדעתכם, הניסוי עזר לאיתי? איזה מקור של אושר הוא תרגל?

תשובה אפשרית: הניסוי עזר כי איתי למד לשים לב גם לדברים הטובים ולא רק לרעים. הוא תרגל הכרת תודה. (רעיון מרכזי: הקשבה לטוב משנה את ההרגשה גם כשהמצב עצמו לא השתנה.)

10 **כתבו שלושה דברים טובים שקרו לכם השבוע, ולמה כל אחד מהם היה חשוב לכם.**

תשובה אפשרית: תשובה אישית: שלושה דברים מוחשיים, ולכל אחד הסבר קצר (למשל: חבר עזר לי – הרגשתי שאכפת לו ממני).

11 **ציירו «עוגת אושר»: חלקו עיגול לפרוסות לפי הדברים שמוסיפים לכם אושר, וכתבו שם בכל פרוסה.**

תשובה אפשרית: ציור עיגול מחולק ל־4–6 פרוסות עם מקורות אושר אישיים (משפחה, חברים, תחביב, עזרה לאחרים, ספורט וכדומה).

12 **נועם אומר: «אהיה מאושר רק כשיהיה לי הטלפון החדש». מה הייתם עונים לו?**

תשובה אפשרית: הטלפון יביא הנאה רגעית, אבל אושר מתמשך נבנה מקשרים, מעשייה ומהכרת תודה; כדאי לשים לב למה שכבר יש לו.

13 **אתגר: תכננו «שבוע של מעשים טובים קטנים» – כתבו מעשה אחד לכל יום, ומי ירוויח ממנו.**

תשובה אפשרית: חמישה עד שבעה מעשים קטנים ומעשיים (לעזור בבית, לשבת עם תלמיד חדש, לומר תודה לשומר), ולכל אחד מי נהנה ממנו.