



יחידה מספר 1 - מודעות עצמית

מצגת כיתה



דע את עצמך

4 3 2 1

1. מי אני

2. תאמין בעצמך

3. חלומות ויעדים

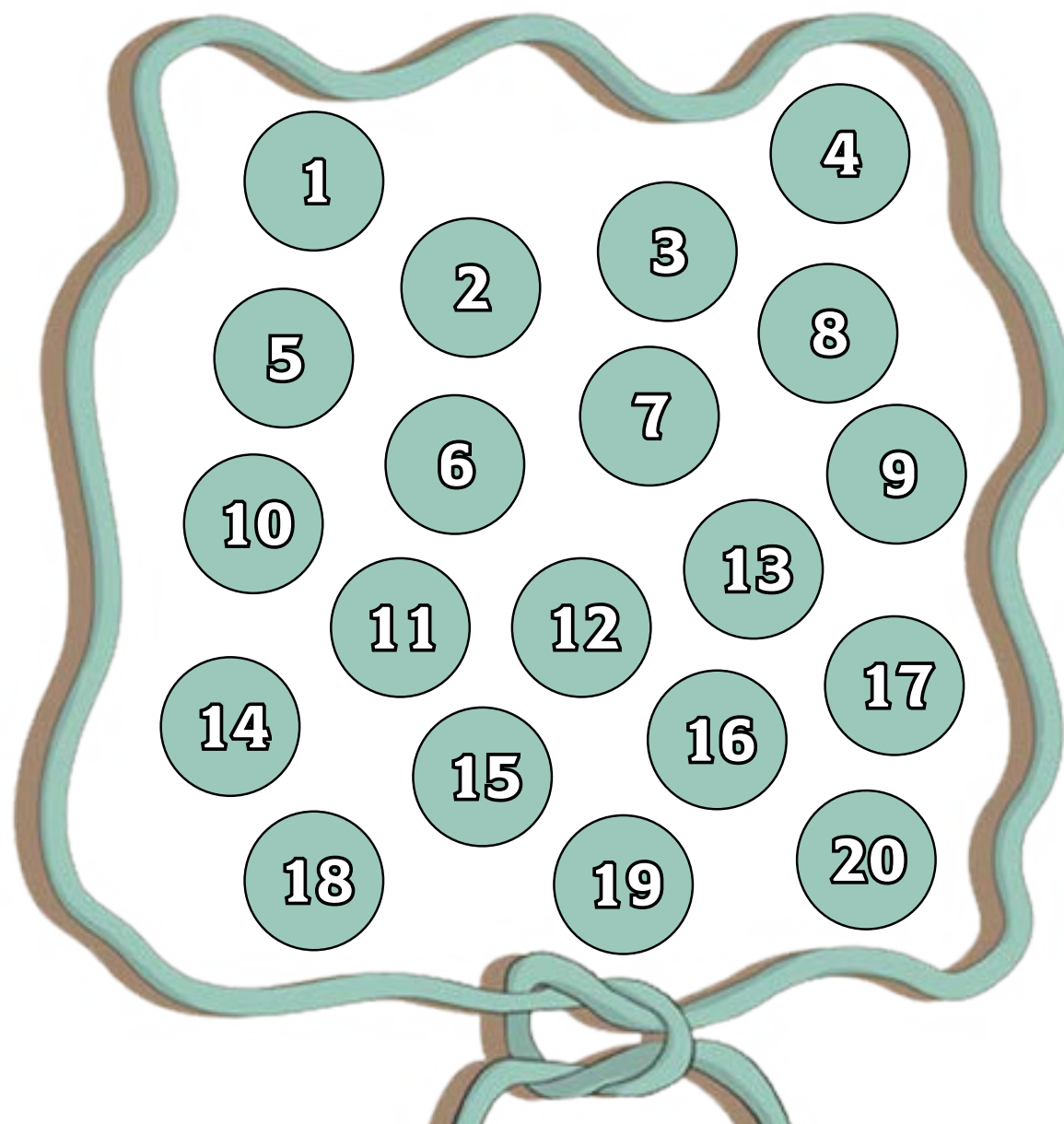
4. עבודת המידות

כתיבה והפקה:



ניהול חינוכי: הדר סופר
ריכוז: חני מנצורה
כתיבה: יסכה אליצור, רועי זמיר
עיצוב גרפי: נעמה כץ

משחק 'המקלדת'





סרטון השוקולד



יצאת צדיק

ערכו הצבעה

כמה תלמידים חושבים שלו גיבורי הסרט היו יודעים
שמצלמים אותם, הם היו מתנהגים אחרת?
הסבירו את הצבעתכם.



מחקר במודעות עצמית



מודעות עצמית כחלק מעבודת ה'

החוב המוטל על האדם / רמח"ל

...חוב הוא מוטל על האדם לשים עצמו להתבונן... (יש לאדם חובה לעצור להתבונן ולחשוב על עצמו ועל מעשיו)

ולמה לא ישים אל לבו אפילו שעה אחת (מדוע האדם נמנע מלהקדיש לכך אפילו זמן קצר, שעה אחת) לחשוב מה הוא? ולמה בא לעולם? או מה מבקש ממנו מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא? ... זאת היא התרופה היותר גדולה וחזקה שתוכל להמציא נגד היצר... (המחשבה של האדם על עצמו ומעשיו היא התרופה ליצר הרע)

והחכמים הולכים הלוך וחשוב תמיד... (החכמים חושבים כל הזמן)

אך הממעיט לא ימעיט מלהיות לו קביעות זמן לפחות לשים אל לבו אם מעט ואם הרבה, (אך מי שלא יכול לעשות זאת לפחות יקבע לעצמו זמן קצר אך קבוע לשם כך) כי אז יצליח את דרכו ואז ישכיל.

מהי עצתו של הרמח"ל וכיצד אפשר לבצע אותה?



מודעות עצמית כחלק מעבודת ה'

רבי מנחם מנדל מקוצק

"רגילים בני האדם להתבונן בשמים ולתהות על המתרחש שם, מוטב שיתבוננו בקרבם, לראות את מה שמתרחש כאן"



כיצד התבוננות וחשבון נפש יכולים להשפיע על האדם?





בילוי עם
חברים

שיחה עם ההורים



צפייה
בטלוויזיה



פעילות גופנית



שיחה עם
היועץ/צת



לימוד
תורה

שיעורי אפיקים



טלפון
נייד



התגדרות מול
המראה



החיים כנהר זורם



מי אני?

