

מגדלור אמפתיה

מערך שיעור

לכיתה ו'

חט"ב/תיכון

זרם:

ממלכתי והחמ"ד

"אל תחזיר ריק" - מא תרגיע כאווי

(פתגם במרוקאית)

שש תחנות באמפתיה

לעצור • להקשיב • לשאול שאלות

להרגיש • לחשוב • לפעול

אמפתיה - הלב

מודעות עצמית לכוחות ולרגשות שקיימים בי,
לצד היכולת להכיר בקיומו של האחר, ברגשותיו
ורצונותיו, ולפעול באופן רגיש במרחב הבין אישי.

היום נלמד את מיומנות האמפתיה, אמפתיה משמעותה להיות מסוגל להכיר בקיומו של האחר, ברגשותיו ורצונותיו. חשוב להיות אמפתי "חומל" כלפי האחר כי אנחנו לא חיים לבד בעולם, וכדי שנוכל לחיות ביחד אנחנו חייבים להיות ערים לרגשות של האנשים איתם אני חי. אנחנו מדמים את המסוגלות לאמפתיה למצב בו אנחנו "נכנסים לנעליים של מי שנמצא מולי", רק כך אפשר "להרגיש" איפה כואב לו, ולפעול באופן רגיש במרחב הבין אישי.

כדי להיות מסוגל להיות חומל כלפי האחר, צריך קודם כל להיות חומל כלפי עצמי. להכיר את היכולות שלי. במשחק היום ננסה לברר את היכולות האלה. דרך הכנת אוכל

יוצאים לפיקניק ומכינים ארוחה בסלסלה

- התלמידים יעבדו בקבוצות ב-4 תחנות.
- בכל תחנה הם יכינו מאכל אחר דרכו ילמדו על עצמם ועל מיומנויות המגדלורים
- כל תחנת הכנת אוכל, תוקדש למיומנות אחרת.

כריך קשוב אמפתי:

כל מה שהחבר שלי צריך, שיהיה לו בכריך:

בתחנה הזאת, התלמידים יכינו זה לזה כריכים.

כהקדמה להכנת הכריכים, ישוחחו ביניהם דרך שאלות מכוונות בהרמת קלפים:

- אכפתיות – למה זה חשוב?
- איך אני מראה שאכפת לי?
- איך אפשר לדעת מה החבר צריך?
- ספר על מעשה שעשוי כלפיך ושהראה אכפתיות.
- איך הרגשת שגרמת למישהו להרגיש שאכפת לך ממנו?
- איך הרגשת כשמישהו התעניין בך, גילה כלפיך אכפתיות?
- נתאר מצב שבו לילד מהכיתה יש אלרגיה למזון כלשהו, איך נוכל להראות כלפיו אכפתיות?

המשימה:

התלמידים יצטרכו להכין כריך זה לזה. זה מחייב שיחה ביניהם, בדיקה של רגישויות וכו...

לא על הלחם לבדו - ויסות

היום נכין חלה.

לזיגוג:	החומרים לבצק:
1 ביצה L	1 ק"ג קמח לבן
1 כף מים	1 קובייה או 50 גרם שמרים טריים
שומשום	3/4 כוס סוכר לבן
פרג טחון	2 ביצים L
	1 ו 3/4 כוסות מים
	1/2 כוס שמן קנולה
	1 כף מלח דק

אופן ההכנה:

1. שמים קמח וסוכר בקערת לישה ומערבבים לתוכו את השמרים. מוסיפים תוך כדי לישה את המים והביצים לאחר התגבשות החומרים לבצק, נוסיף את המלח והשמן. לשים 7-10 דקות עד לבצק חלק, מבריק שנדבק לתחתית הקערה. משמנים את פני הבצק במעט שמן, מכסים ומניחים לתפיחה עד להכפלת הנפח. מחלקים את הבצק ל-2 חלקים, כל חלק מגלגלים ל-3 רצועות וקולעים לצמה.
2. לחלה חגיגית במיוחד קולעים 5 רצועות באופן הבא: צובטים יחד את חמש הרצועות בקצה העליון. ממספרים את הרצועות 1-2-3-4-5 (לאחר כל שינוי בסדר ממספרים אותן מחדש), ואז: מעבירים את 1 מעל 3, מעבירים את 2 מעל 3, מעבירים את 5 מעל 2 וחוזר חלילה.
3. מעבירים לתבנית מרופדת בנייר אפייה ומתפיחים להכפלת הנפח.

לסיום, מברישים בביצה טרופה, מפזרים שומשום או פרג לקישוט ואופים בחום של 180 מעלות למשך 35 דקות עד להזהבה (גם בתחתית). מצננים על רשת ומגישים.

שאלה: שמתם לב שאת השמן והמלח הוספנו לקראת סוף התהליך? נסו לחשוב מדוע?

כשמכניס בצק עם שמרים, את המלח והשמן מוסיפים בסוף, מכיוון שהם מעכבים את פעולת השמרים, ועלולים למנוע את תפיחת הבצק.

מלח ושמן - לא מסתדרים עם שמרים, הפעולה הכימית שלהם מתנגשת. לכן לא נשים אותם בהתחלה, צריך להפריד.

באיזה מצבים בכיתה אתם מרגישים שצריך לעשות הפרדה, אחרת המצב יתדרדר?

גם אצלנו, לפעמים נוצרים מצבים שעלולים לגרום לתסיסה, שיצאו מכלל שליטה (מריבה בין חברים, מישהו דוחף...אומר מילה לא במקום) במקרה כזה צריך לעשות עצירה, לנשום, "להיפרד" להתרחק מהמקום, בדיוק כמו שאנחנו מרחיקים את המלח מהשמרים והסוכר.

מה אתם עושים כדי להירגע בשעת כעס?

פעילות גופנית, נשימות, זמן למחשבה...

אחרי שנרגענו זה הזמן להתחבר שוב, בדיוק כמו הבצק...החומרים בנפרד, הופכים למשהו שניתן לעבד אותו ולהכין ממנו משהו מזין, אוכל בסיסי, בדיוק כמו שלדעת לחיות בחברה צריכים להיות כללים בסיסיים.

אפשר להתייחס לזה שפעולת הלישה עצמה יכולה להיות כלי "להוצאת אגרסיות", ללוש חזק זמן ארוך, להכניס אוויר לתוך הבצק, הבצק יהיה טוב יותר.

מנדלה – התמדה

מיומנות ההתמדה דורשת מאיתנו לעשות פעולה שחוזרת על עצמה לאורך זמן, לפעמים זה קשה, זה יכול להיות משעמם, ובאופן כללי לאנשים לא קל להתמיד. אבל אנחנו יודעים שההתמדה משתלמת בסופו של דבר.

סבב:

- כל חבר בקבוצה יציין עשייה משמעותית עבורו שהוא מצליח להתמיד בה.
- בסבב השני, התלמידים יספרו מה עוזר להם להתמיד?

התמדה היא גם **אוסף של צעדים קטנים** שעושים לקראת השגת המטרה. זו ריצה למרחקים ארוכים, לא משהו שעושים מהר, בטח לא אם רוצים להצליח לעלות עד הפסגה.

ראיתם פעם עבודת פסיפס גדולה? פאזל של 1000 חלקים? עבודת פסיפס מורכבת מאבנים קטנות, בצבעים שונים שמדביקים אחד, אחד על רצפה או קיר. גם פאזל... כדי להרכיב אותו צריך המון סבלנות, **עבודה איטית**, ותשומת לב לפרטים הקטנים. קשה? בוודאי. שווה? מאד!

אז איך אפשר בכל זאת להתמיד? אפשר **לשתף** בהחלטה שקיבלתם, אפשר **לבקש עזרה**. בסוף תגיעו.

המשימה:

להכין מנדלה מפירות וירקות.

המנדלה היא שרטוט גיאומטרי, היוצא מעיגול/נקודה באמצע (בינדו), כל מעגל מתווסף על המעגל שקודם לו.

כל מעגל מורכב מדגם של צורות שחוזרות על עצמן. המנדלה מגיעה אלינו מתת היבשת הודו ומהמזרח הרחוק. ומייחסים לה סגולות רבות.

יצירה של מנדלה דורשת עבודה איטית, עם המון תשומת לב לפרטים, ואפילו נחישות.

נצא לדרך:

על השולחן, קערות עם סוגי ירקות ופירות, חותכנים.

תכננו כיצד תיראה המנדלה שלכם, שתפו את חברי הקבוצה בתכנון.

השתמשו בחותכנים כדי לחתוך את הירקות והפירות לצורות, וצרו מכל הטוב שעל השולחן מנדלה.

בסיום התהליך תוכלו לאכול לתיאבון, רק אל תשכחו לכבד את החברים.

שיח לאחר המשימה:

מה הרגשתי? איפה היה לי קשה? איך התגברתי על הקושי?

קבלת החלטות:

אפשרות א':

ולקינח גם תפוח?

מרכיבים סלט פירות. איזה פירות יכנסו לסלט? איזה יצאו? מה עושים כשחלק מחברי הקבוצה אוהבים/לא אוהבים פרי מסוים?

מחליטים, מה נכנס ומה נשאר בחוץ.

אפשרות ב':

הכנת פיצה:

אפשר להכין את הפיצה מהבצק שהכנו לחלה, ואפשר להביא בצק מוכן.

הקבוצה תצטרך לקבל החלטה לגבי מי יבצע איזה פעולות, מה יהיו התוספות על הפיצה. איך הפיצה תתחלק ועוד...