**מהן חוזקותיי? וחולשותיי?**

מסר: ה"אני" הוא מכלול של חוזקות וחולשות. עליי להיות מודע לכך ולהכיר אותן.

**מתודה ראשונה- השראה:**

שולחים לחניכים.ות (בנספח) את המילים לשיר "הילד הזה הוא אני" של יהודה אטלס ומקשיבים לו יחד.
קישור לשיר ביוטיוב: <https://www.youtube.com/watch?v=t9Py-HdQzzA&list=PLC20DB220123EC6EF&index=7>

**זמן:** 5 דקות | **נספחים:** מילים לשיר | **ציוד:** אין |

**מתודה שנייה- הבעה יצירתית:**

נשלח לחניכים.ות שאלון ובו עשרה תחומים בהם עליהם.ן לדרג כמה הם.ן טובים בהם. (בנספח) ניתן לעבור איתם.ן שאלה שאלה ולענות על השאלון יחד.

 **זמן:** 5 דקות | **נספחים:** שאלון חוזקות וחולשות | **ציוד:** אין |

**מתודה שלישית- חשיבה משותפת:**

מקיימים דיון במטרה להגיע עם החניכים למסקנה כי האדם הוא מכלול של חוזקותיו וחולשותיו ועליו להיות מודע להן. יש להדגיש כי חולשותינו אינן סיבה לבושה וכדאי לאזור אומץ ולהתמודד עמן.
שאלות לדיון:

* כמה יצא לכם.ן בציון הסופי? (נשים לב שלכל אחד\ אחת יצא ציון שונה, כלומר אנחנו כולנו שונים)
* במה נתתם את הציון הכי גבוה ? במה אתם.ן הכי חזקים.ות?
* במה נתתם את הציון הכי נמוך? במה אתם.ן הכי פחות חזקים.ות?
* במה אתם.ן חזקים.ות באופן כללי ? במה חלשים.ות? גם דברים שלא היו בשאלון.
* מה אני מרגיש.ה בנוגע לחולשות שלי? האם הן סיבה לבושה או שלא?
* מה אני מרגיש.ה בנוגע לחוזקותיי? האם אני גאה בהן?
* לכולנו יש יתרונות וחסרונות, חשוב שנדע מהם כדי שנוכל להיות מודעים לעצמנו ולהתנהגות שלנו. חשוב להתגאות בדברים הטובים ולנסות להשתפר במה שקשה לנו.

**הערות למדריך:**
מסר חשוב הוא שאין כאן מנצחים ומפסידים, והמטרה היא להעלות את הדברים למודעות של החניכים. חשוב לעשות זאת בצורה רגישה. המדריך יכול לכתוב לעצמו את הדברים שנאמרו ולהזכיר אותם בשיחות אישיות עם החניכים.

**נקודות חשובות להצלחת הפעילות:**

* חשוב לזכור כי הפעילות מעודדת את החניכים לתהליך שיקוף עצמי. ייתכן שזו תהיה הפעם הראשונה לחלק מהחניכים, ייתכן שיש חניכים שיתקשו להתמודד עם פגישת החולשות שלהם.
* כדאי לשמור על רגישות ולהדגיש כי לכל בני האדם, בלי יוצא מן הכלל, יש יתרונות וחסרונות. חשוב שנדע מהם כדי שנוכל להיות מודעים לעצמנו ולעצב את עצמנו כפי שאנחנו רוצים.

**זמן:** 10 | **נספחים:** אין | **ציוד:** אין |

מילים לשיר הילד הזה הוא אני:

אנשים זרים שאני בכלל לא מכיר
ממקומות אחרים וגם פה מהעיר
הייתי רוצה שידעו כולם
שיש ילד אחד בעולם

והילד הזה, הילד הזה
הילד הזה הוא אני
והילד הזה, הילד הזה
הילד הזה הוא אני

כמה את.ה טוב.ה ב.....

1. **ציור**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. **עזרה לחבר.ה**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. **כדורגל**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. **חשבון**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. **ספורט**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. **לימודים**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. **צופיות**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. **כיבוד הורים**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. **מוזיקה**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. **לקום בבוקר**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 1