

## שלב ראשוני

אישי

# אין כמוני

הדימוי העצמי מורכב משני גורמים: האחד הוא תגובה ודעה של האנשים איתם אנו באים במגע, והשני הוא מה שהאדם חושב על עצמו. בפעילות זו נלמד על דימוי עצמי חיובי ועל התגובות שהדימוי העצמי החיובי מוביל אליהן, התנהגות של בטחון עצמי.

### ציוד נדרש



לוחות בינגו מחולקים ל-6  
כרטיסיות של תכונות  
כרטיסיות ריקות  
פתקים ריקים שעליהם  
נכתוב שמות להגרלה  
עטים  
דבק

### תכנים ערכיים



- דימוי עצמי
- בטחון עצמי
- בניית זהות

### מטרות



- לעזור לחניך לבנות זהות
- החניך יכיר את התכונות החיוביות שבו
- חיזוק ושיפור הדימוי העצמי של החניך

### זמן פעילות



40 דק'

### דגשים בטיחותיים



### מהלך ההפעלה



#### הערכות לפעילות:

המדריך יכין מראש את כל הציוד הנדרש על מנת שהפעילות תעבוד בצורה הטובה ביותר.

#### הנחיות לקבוצה:

#### שלב ראשון -

כל אחד מהחניכים יקבל לוח. עליו לבחור מבין התכונות 5 תכונות טובות שלדעתו קיימות אצלו ולהדביק על הלוח. במידה וקיימת תכונה שלא כתובה מראש, יקח פתק ריק ויכתוב עליו.

#### שלב שני -

המדריך יערוך הגרלה, כל חניך יקח פתק עם שם ויהיה עליו לבחור תכונה טובה אשר מתאימה לדעתו לשם שיצא לו בהגרלה ולהסביר מדוע בחר בתכונה זו. על החניך יהיה להעביר את התכונה לאותו השם שיצא לו בהגרלה והחניך שמקבל מדביק את התכונה על לוח הבינגו.

## ארגז הכלים של המדריך החברתי



## עיבוד רעיונות



גיבוש הדימוי העצמי הוא תהליך שמתרחש כל החיים ובמיוחד בגיל חטיבת הביניים, כאשר החניך מקבל תגובות חיוביות מהסביבה, עידוד ותמיכה וכאשר הוא רואה את הכוחות החיוביים שלו, מתגבש אצלו דימוי עצמי חיובי

- האם אני מזדהה לחלוטין עם התכונות שבחרתי
- האם אני מסכים עם התכונה שבחרו בעבורי
- האם הייתי משנה משהו מתכונות חיוביות אלו
- האם אנחנו יכולים להתקיים רק מתכונות חיוביות

## נספח לפעילות



לוח בינגו + כרטיסיות תכונות

		א.ל.כ.מ.נ.ד.

א.ל.כ.מ.נ.ד.

מקובל על כולם	מכבד את הזולת	יודע לקבל החלטות	משקיען	מלהיב	מנומס
מסודר	יודע להקשיב	מהווה דוגמה	בעל ערכים	יפה תואר	חכם
בעל אמונה שכנוע	אשרן	וותרן	בעל חוש הומור	שפתן	מאורגן
נדיב	טוב לב	חברותי	בעל בטחון	אחראי	חרוץ

עוזר	נחמד	סמכותי	מלא בשמחת חיים	מתייחס בכבוד	מתנדב
לחברו	בעל דמיון	בעל כשר התמדה	מנהיג	ספורטאי	זריז
מאורגן	מדרבן ומניע	חייכן	חושב מרהר	בעל מטרות ועקרונות	בעל כושר שכנוע
מיישב חילוקי דעות	משיכיל	משקיען	ייסודי	רציני	מאיר פנים