

אמרו תודה לאחד מחברי
הקבוצה על משהו, אפילו אם
זה משהו קטן.



כתבו משהו שאתם רוצים
להודות עליו לאחד מבני
המשפחה שלכם.



חשבו על חבר מהכיתה
שהייתם רוצים להודות לו על
משהו.



חשבו על מישהו מצוות בית
הספר שאתם רוצים להודות
לו על דבר מה. שתפו: על מה
הייתם רוצים להודות?



השלימו את המשפט:
הייתי רוצה להודות ל...
על...



ערכו רשימת תודה יומית:
כתבו לפחות חמישה דברים
שאתם מודים עליהם היום -
גם דברים קטנים מאוד או
שוליים!



שתפו: מתי מישו אמר
לכם תודה על משהו?
מה הרגשתם?



שתפו במשהו קטן שהייתם
רוצים להודות עליו.



שתפו: מתי אמרתם תודה
לאדם זר (מוכר בחנות, נהג
אוטובוס)?
מה הרגשתם?
מה הייתה התגובה של
מקבל התודה?



שתפו: מתי אמרתם תודה
למישהו קרוב?
מה הרגשתם?
מה הייתה התגובה של
מקבל התודה?



שתפו: מתי מישו אמר
לכם תודה?
מה הרגשתם?
מה הייתה התגובה
שלכם?



**חשבו על מקרה שבו לא
אמרתם תודה (ממבוכה,
משכחה או כי לא חשבתם על
זה.) ובדיעבד
אתם חושבים שהיה נכון
להודות בו.**



הידעת?

הכרת תודה מסייעת לנו להיות אופטימיים יותר.



הידעת?

הרווחה הנפשית של מי שאומר תודה גבוהה יותר מזו של אנשים שאינם אומרים תודה.



הידעת?

בני נוער שמרגישים אסירי תודה לעיתים קרובות יותר הם גם שמחים יותר, הציונים שלהם גבוהים יותר והם מרוצים יותר בבית הספר.



הידעת?

הכרת תודה משפרת את הבריאות הפיזית שלנו, ואפילו מפחיתה מתח ומסייעת לשינה טובה יותר.



פעולת ההודיה כרוכה בהעברת המיקוד שלנו ממה שאין לנו - להתבוננות במה שיש לנו.



אפשר להתאמן בהכרת תודה! למשל, לכתוב מדי יום כמה דברים שאתם אסירי תודה עליהם.

