מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- לזהות רגשות שעולים כשמשהו בעולם משתנה
- להכיר דרכים להתמודד עם דאגה ולהרגיש יציבים
- להבחין בין מה שבשליטתנו למה שלא

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – ☀️ פני המים - הבנת הטקסט

1. ג – בבוקר סיפרה לאבא שלה, והוא הקשיב
2. ב – לשים לב אליו ולתת לו שם

חלק ב' – 🌊 מתחת למים - קריאה בין השורות

חלק ג' – ✅ נכון או לא נכון

1. לא נכון – כל הרגשות לגיטימיים, כולל דאגה ובלבול
2. נכון – הטקסט מציע להיעזר בכוחות שלנו, ולפעמים זה כולל הפסקה
3. נכון – כמו שקרה למיה כשהקימה פינת צמחים עם חברות

חלק ד' – 🧺 בשליטתי או לא בשליטתי?

- 1 – ב (בשליטתי)
- 2 – א (לא בשליטתי)
- 3 – ד (בשליטתי)
- 4 – ג (לא בשליטתי)

חלק ה' – ✍️ השלמת משפטים

1. בלבול
2. שם

חלק ו' – 🐙 כתיבה אישית

1. תשובה אישית, לא חובה לשתף; לבדוק שהתלמיד זיהה דרך התמודדות אחת לפחות

כרטיס יציאה – מה לחפש

- לשים לב לרגש ולתת לו שם
- דוגמה מתאימה מהרשימה שנלמדה
- כי כל הרגשות לגיטימיים וזיהוי שלהם עוזר להתמודד

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בשיחה קצרה על רגשות שעולים מחדשות, בלי לדרוש שיתוף אישי
- לתת זמן שקט לכתיבה במשימת המעמקים ולהדגיש שהיא פרטית
- לסיים בפעילות קבוצתית קצרה של בניית רעיון למעשה טוב משותף בכיתה

דף תרגול: הרגשות שלי מול שינויים

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

כשקוראים או שומעים על שינויים בעולם, טבעי להרגיש דאגה, בלבול או סקרנות. בדף הזה נתרגל לזהות רגשות ולמצוא דרכים טובות להתמודד איתם.

בנק מילים: בלבול | שם

1 חלק א' – ☀️ פני המים - הבנת הטקסט

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה עשתה מיה כשהיה לה קשה להירדם?

א) שמרה הכול בסוד ב) ראתה עוד כתבות

ג) בבוקר סיפרה לאבא שלה, והוא הקשיב

2. מה כדאי לעשות קודם כול עם רגש, לפי הטקסט?

א) להתעלם ממנו ב) לשים לב אליו ולתת לו שם ג) לכעוס עליו

2 חלק ב' – 🌊 מתחת למים - קריאה בין השורות

הקיפו את התשובה הנכונה.

3 חלק ג' – ☑️ נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	יש רגשות שאסור להרגיש	☐	☐
2	מותר לקחת הפסקה מחדשות כשהן מכבידות	☐	☐
3	עשייה משותפת עם אחרים יכולה לתת תקווה	☐	☐

4 חלק ד' – 🧺 בשליטתי או לא בשליטתי?

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. לחסוך מים בבית	___	**א.** לא בשליטתי
2. כמה גשם ירד מחר	___	**ב.** בשליטתי
3. לבחור עם מי לשתף את מה שאני מרגיש	___	**ג.** לא בשליטתי
4. מה יכתבו בחדשות	___	**ד.** בשליטתי

5 חלק ה' – ✍️ השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. כשמשהו בעולם משתנה, טבעי להרגיש _____ , דאגה, סקרנות או רצון לפעול

2. כדאי לשים לב לרגש ולתת לו _____

6 חלק ו' – 🪷 כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. מה עוזר לכם להירגע כשמשהו מדאיג אתכם - נשימה, תנועה, שיחה, יצירה או משהו אחר? כתבו שלוש שורות

כרטיס יציאה

מה כדאי לעשות קודם כול כשמרגישים רגש חזק?

תנו דוגמה אחת לדבר שבשליטתנו ודבר אחד שלא

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀