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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – ☀️ פני המים - הבנת הטקסט

1. ג – בבוקר סיפרה לאבא שלה, והוא הקשיב
2. ב – לשים לב אליו ולתת לו שם
3. א – להקים עם חברות פינת צמחים בכיתה
4. ב – הקשיב בלי למהר

חלק ב' – 🌊 מתחת למים - קריאה בין השורות

1. ד – כי עשייה מחזירה תחושת כוח ותקווה
2. א – אפשר להרגיש כמה רגשות יחד, וגם כוח יכול לגדול לצד דאגה

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. לא נכון – חוסן אפשר לחזק, כמו שמיה עשתה כשפעלה
4. נכון – כמו שקרה למיה כשהקימה פינת צמחים עם חברות
5. לא נכון – הטקסט ממליץ לשים לב לרגש ולתת לו שם

חלק ד' – 🧺 בשליטתי או לא בשליטתי?

1 – ב (בשליטתי)
2 – א (לא בשליטתי)
3 – ו (בשליטתי)
4 – ג (לא בשליטתי)
5 – ד (בשליטתי)
6 – ה (לא בשליטתי)

חלק ה' – ✍️ השלמת משפטים

1. בלבול
2. שם
3. פינת צמחים
4. מים
5. כוחות

חלק ו' – 🐙 כתיבה אישית

1. תשובה אישית, לא חובה לשתף; לבדוק שהתלמיד זיהה דרך התמודדות אחת לפחות
2. תשובה אישית הכוללת פעולה קונקרטית וזמן ביצוע
3. למשל: לדבר על עובדות, להזכיר גם דברים טובים שעושים, להציע פעולה אפשרית

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 **עולים חדשים**

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

לפעמים שומעים חדשות על שינויים בעולם ומרגישים לא טוב. בדף הזה נלמד מה אפשר לעשות עם ההרגשה הזאת.

📖 מילון קטן:

רגש	הרגשה בפנים, כמו שמחה, דאגה או כעס
לגיטימי	מותר להרגיש אותו, אין בו בעיה
עוגן	משהו שעוזר לנו להרגיש יציבים ובטוחים
חוסן	יכולת להתמודד עם קושי ולהתאושש
בשליטתי	דבר שאני יכול לשנות או להשפיע עליו
לא בשליטתי	דבר שאני לא יכול לשנות
עשייה	לעשות משהו בפועל, לא רק לחשוב

1 חלק א' – ☀️ פני המים - הבנת הטקסט

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה עשתה מיה כשהיה לה קשה לישון?

א) שמרה הכול בסוד ב) ראתה עוד כתבות ג) בבוקר סיפרה לאבא שלה, והוא הקשיב

ד) עזבה את הבית

2. מה כדאי לעשות ראשון עם הרגשה?

א) להתעלם ממנו ב) לשים לב אליו ולתת לו שם ג) לכעוס עליו ד) לספר לכל הכיתה

3. מה מיה עשתה בסוף?

א) להקים עם חברות פינת צמחים בכיתה ב) להפסיק ללכת לבית הספר ג) לא לדבר על זה יותר לעולם

ד) לכתוב מכתב לעיתון

4. איך אבא הגיב כשמיה דיברה איתו?

א) מיהר לענות ב) הקשיב בלי למהר ג) אמר לה לא לדאוג ד) יצא מהחדר

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. למה טוב לעשות דברים שאפשר לשנות?

א) כי היא גורמת לבעיה להיעלם מיד ב) כי אז לא צריך לדבר עם אף אחד ג) כי כך אפשר לשכוח הכול

ד) כי עשייה מחזירה תחושת כוח ותקווה

2. מה המשמעות שגם דאגה וגם כוח יכולים להיות ביחד?

(א) אפשר להרגיש כמה רגשות יחד, וגם כוח יכול לגדול לצד דאגה (ב) מיה כבר לא מרגישה כלום

(ג) דאגה תמיד נעלמת מהר (ד) כוח ודאגה לא יכולים להיות יחד

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	חוסן הוא תכונה שנולדים איתה ואי אפשר לחזק אותה	☐	☐
4	עשייה משותפת עם אחרים יכולה לתת תקווה	☐	☐
5	כדאי להתעלם מהרגש ולא לתת לו שם	☐	☐

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. לשתול צמח בפינת הכיתה	___	**ה.** לא בשליטתי
6. מזג האוויר במדינה רחוקה	___	**ו.** 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 _____

3. מיה החליטה להקים עם חברות _____ בכיתה

4. אנחנו לא יכולים לשנות את מזג האוויר, אבל יכולים לחסוך _____

5. אחרי שמזהים רגש, אפשר להיעזר ב _____ שלנו: לשתף, לנשום, לזוז

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

2. בחרו מעשה טוב קטן אחד שתוכלו לעשות השבוע למען הסביבה או למען מישהו אחר. מתי ואיך תעשו אותו?

3. כתבו שלושה כללים לשיחה על שינויים בעולם שנותנת מידע אמיתי וגם שומרת על תקווה

כרטיס יציאה

מה כדאי לעשות קודם כול כשמרגישים רגש חזק?

תנו דוגמה אחת לדבר שבשליטתנו ודבר אחד שלא

למה חשוב לזכור שרגשות אסור לדכא, אלא לתת להם מקום?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀