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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – ו (לא בשליטתי)
3 – ד (בשליטתי)
4 – ה (לא בשליטתי)
5 – ג (בשליטתי)
6 – א (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 רגיל

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.

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

ד) עזבה את הבית

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

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

3. מה החליטה מיה לעשות בסוף הסיפור?

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

ד) לכתוב מכתב לעיתון

4. מה אבא של מיה עשה כששמע אותה?

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 התמקדות במה שבשליטתנו עוזרת להרגיש טוב יותר?

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 פירוש המשפט שדאגה נשארה אבל כוח התווסף לצידה?

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	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
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.** בשליטתי
4. מה יכתבו בחדשות	____	**ד.** בשליטתי
5. לשתול צמח בפינת הכיתה	____	**ה.** לא בשליטתי
6. מזג האוויר במדינה רחוקה	____	**ו.** לא 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? ☹ 😐 🙂 😀