מהדורה למורה – שליטה עצמית

- מטרה: לתרגל את ערך השבוע "שליטה עצמית" בקריאה, בשיח ובכתיבה אישית
- זמן מומלץ: 25 דקות
- מסלול: רגיל · חט"ב ותיכון
- הפעילות באתר: https://ptichat-shavua.sites.tab.bot/tirgul.html

הנחיות להפעלה

- אפשר לקרוא את הסיפור בקול לפני העבודה העצמית, ולסיים בשיחה במעגל (10 דקות).
- בשאלות הדעה מעריכים נימוק ודוגמה, לא "תשובה נכונה".
- הדף מתאים לשבוע של הערך בלוח השבועי באתר, אבל אפשר להשתמש בו בכל זמן.

מפתח תשובות

חלק	#	תשובה
חלק א'	1	תשובה אישית; לבדוק: הנמקה ודוגמה
	2	תשובה אישית; לבדוק: הנמקה ודוגמה
	3	תשובה אישית; לבדוק: הנמקה ודוגמה
	4	תשובה אישית; לבדוק: הנמקה ודוגמה
חלק ב'	1	נכון
	2	לא נכון – זה לא מחזק את הערך
	3	נכון
	4	נכון
	5	לא נכון – זה לא מחזק את הערך
חלק ג'	1	א – לעצור רגע לפני שמגיבים, ולבחור איך לפעול גם כשהרגשות חזקים
	2	ד – היכולת לשנות תוכנית, לראות דברים מכמה צדדים ולמצוא פתרון חדש
	3	ג – לשים לב למי שצריך, להושיט יד ולעזור – בבית, בכיתה ובקהילה
	4	ב – להאמין שאפשר לסמוך על מישהו, ולהיות בעצמנו אנשים שאפשר לסמוך עליהם
חלק ד'	1	שאעשה

חלק	#	תשובה
	2	3
חלק ה'	–	מטרה ברורה, צעד מעשי אחד לפחות, דרך לבדוק הצלחה

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

שליטה עצמית – דף תרגול

ערך השבוע: שליטה עצמית – לעצור רגע לפני שמגיבים, ולבחור איך לפעול גם כשהרגשות חזקים. קראו, ענו וכתבו. אין תשובה אחת נכונה בשאלות האישיות.

חלק א' – קוראים סיפור קצר

📖 איתי מקבל הודעה עוקצנית בקבוצת השכבה בזמן שיעורי הבית. האצבעות שלו כבר מקלידות תשובה חריפה. הוא שם את הטלפון בצד לעשר דקות, הולך לשתות מים, וחוזר. עכשיו הוא בוחר אם לענות, איך, ואם בכלל.

1. למה כדאי לחכות לפני שעונים להודעה שמכעיסה?

2. מה הייתם עונים במקום איתי – אם בכלל?

3. מה ההבדל בין שליטה עצמית לבין הדחקה של רגשות?

4. מה הייתם עושים במקום הדמות בסיפור? למה?

חלק ב' – מה מחזק את הערך?

סמנו: האם המעשה מחזק את ערך השבוע "שליטה עצמית"?

#	משפט	נכון	לא נכון
1	לחכות עשר דקות לפני שאני עונה להודעה מעצבנת	◯	◯
2	לצעוק כדי שישמעו רק אותי	◯	◯
3	לזהות את הסימן הראשון של כעס בגוף שלי	◯	◯
4	לשים את הטלפון בצד בזמן שיעורי הבית	◯	◯
5	להאשים אחרים בלי לבדוק	◯	◯

חלק ג' – מתאימים ערך להסבר

כתבו ליד כל ערך את האות של ההסבר המתאים לו.

#		אות	
1	שליטה עצמית	____	א. לעצור רגע לפני שמגיבים, ולבחור איך לפעול גם כשהרגשות חזקים
2	גמישות מחשבתית	____	ב. להאמין שאפשר לסמוך על מישהו, ולהיות בעצמנו אנשים שאפשר לסמוך עליהם
3	עזרה לזולת	____	ג. לשים לב למי שצריך, להושיט יד ולעזור – בבית, בכיתה ובקהילה
4	אמון	____	ד. היכולת לשנות תוכנית, לראות דברים מכמה צדדים ולמצוא פתרון חדש

חלק ד' – משפט השבוע וחידה

1. השלימו את משפט השבוע: "בין מה שקרה לבין מה _____ – יש נשימה אחת שלי"

2. 🧩 חידה: בשקית 3 סוכריות אדומות ו־3 ירוקות, ואסור להציץ. כמה סוכריות לפחות צריך להוציא כדי להיות בטוחים שיש לנו שתיים באותו צבע?

חלק ה' – המטרה שלי לשבוע

בחרו מטרה אחת (או כתבו מטרה משלכם) ותכננו איך תעשו אותה:

- אפשרויות: לחכות עשר דקות לפני שאני עונה להודעה מעצבנת · לשים את הטלפון בצד בזמן שיעורי הבית · לזהות את הסימן הראשון של כעס בגוף שלי

- מה אעשה? מתי? עם מי?
- איך אדע שהצלחתי?

כרטיס יציאה

מה למדתי השבוע על הרגשות שלי ועל מה שעוזר לי להירגע?

מי שרוצה – ספרו על רגע השבוע שבו עצרתם לפני שהגבתם

איך הרגשתי בתרגול? 😀 🙂 😐