כיתה א' | חינוך חברתי-רגשי | שיעור 2 מתוך 3 | 45 דק' | מתאים לממלכתי ולממלכתי-דתי

הרגש בגוף: איפה אני מרגיש?

🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יבינו שרגשות מורגשים גם בגוף
- התלמידים יתארו סימנים בגוף שמלווים כעס, פחד, עצב ושמחה
- התלמידים ישתמשו בסימני הגוף כדי לזהות את הרגש שלהם

📖 הסבר למורה

רגשות לא נמצאים רק 'בראש'; הגוף מגיב אליהם. בכעס אפשר להרגיש חום בפנים, אגרופים קפוצים ולב שדופק מהר. בפחד הלב יכול לדפוק מהר, הבטן מתכווצת והידיים רועדות. בעצב הגוף מרגיש כבד ולפעמים יש דמעות, ובשמחה הגוף קליל ויש חיוך. כשילד לומד לשים לב לסימנים בגוף, הוא יכול לזהות רגש מוקדם ולהירגע לפני שהוא מתפרץ.

👩‍🏫 פעילות בכיתה

1. משחק פתיחה: 'מה הגוף אומר?' המורה מתארת סימן גוף (למשל 'הלב דופק מהר') והילדים מציעים איזה רגש זה יכול להיות.
2. הילדים מניחים יד על הלב, קופצים במקום 20 שניות ומרגישים איך הלב דופק מהר. משוחחים: גם בפחד או בהתרגשות הלב יכול לדפוק כך.
3. על הלוח מצויר קו מתאר של גוף; ילדים מדביקים מדבקות בצבעים (אדום לכעס, כחול לעצב, צהוב לשמחה, סגול לפחד) במקום שבו הם מרגישים את הרגש.
4. מילוי דף העבודה.

💡 הערות למורה

אין תשובה אחת נכונה: ילדים שונים מרגישים רגשות במקומות שונים בגוף, וחשוב לקבל את כל התשובות. ילדים שמתקשים לבטא במילים יכולים לצבוע ולהצביע. למתקדמים: לבקש לכתוב משפט 'כשאני כועס אני מרגיש ____ ב____'.

📝 בדף העבודה

הרגש בגוף שלי: 7 תרגילים, ומחוון מלא בעמוד השני.

מחוון: הרגש בגוף שלי

1. חמות או אדומות (מתקבלת כל תשובה סבירה)
2. פחד או לחץ (גם התרגשות מתקבלת)
3. שמחה
4. דמעות, תחושת כובד, חוסר חשק לזוז (כל תשובה סבירה)
5. לא נכון. כל אחד מרגיש קצת אחרת.
6. תשובה אישית, למשל: בבטן, בלב, בידיים.
7. ציור אישי עם סימון צהוב במקום כלשהו (למשל לב, פנים).