כיתה ב' | חינוך חברתי-רגשי | שיעור 2 מתוך 4 | 45 דק' | מתאים לממלכתי וממלכתי-דתי

הרמזור: עצור, חשוב, פעל

🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יכירו את שלושת שלבי הרמזור: אדום עוצרים, צהוב חושבים, ירוק פועלים
- התלמידים יישמו את הרמזור במצבים מוכרים
- התלמידים יבחרו תגובה שאינה פוגעת

📖 הסבר למורה

הרמזור הוא כלי פשוט שעוזר לעצור לפני שמגיבים מתוך כעס. באור אדום עוצרים: לא עושים כלום, לוקחים נשימה עמוקה. באור צהוב חושבים: מה קרה? מה אני מרגיש? אילו דרכים יש לי להגיב, ומה יקרה אחרי כל אחת? באור ירוק פועלים: בוחרים בדרך שלא פוגעת באף אחד ועושים אותה, למשל אומרים במילים 'זה מרגיז אותי כשאתה לוקח בלי לבקש', מתרחקים לרגע או קוראים למבוגר. ככל שמתרגלים יותר, הרמזור הופך להרגל.

👩‍🏫 פעילות בכיתה

חומרים: תמונת רמזור, קרטון, עיגולים צבעוניים

1. פתיחה: מציגים רמזור אמיתי (תמונה). מה קורה בכביש בכל צבע? מה היה קורה בלי רמזור?
2. מכינים רמזור מקרטון עם שלושה עיגולים ורושמים בכל צבע מה עושים.
3. משחקי תפקידים: המורה מקריאה מצב ('מישהו הרס לך את המגדל'), והתלמיד מצביע על כל צבע ואומר מה הוא עושה.
4. תולים את הרמזור בכיתה כתזכורת.
5. עבודה בדף העבודה.

💡 הערות למורה

בהתחלה התלמידים ידלגו מאדום ישר לירוק; כדאי להתעכב על הצהוב ולשאול 'אילו עוד דרכים יש?'. כדאי שהמורה תשתמש ברמזור גם בעצמה בקול רם במצבים יומיומיים. למתקדמים: לכתוב לכל מצב שתי תגובות אפשריות ומה יקרה אחרי כל אחת.

📝 בדף העבודה

הרמזור שלי: 7 תרגילים, ומחוון מלא בעמוד השני.

מחוון למורה

מחוון: הרמזור שלי

1. עוצרים ונושמים עמוק
2. חושבים: מה קרה, מה אני מרגיש ואילו דרכים יש לי להגיב.
3. בוחרים דרך שלא פוגעת באף אחד ועושים אותה
4. עוצרים, חושבים, פועלים.
5. למשל: לומר 'זה מרגיז אותי, בבקשה תחזיר', להציע לשחק יחד, לקרוא למבוגר.
6. להגיד: 'אני כועס כי דחפת אותי'
7. אדום: עוצרים. צהוב: חושבים. ירוק: פועלים.