שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חינוך חברתי-רגשי · כיתה ז' · שעת חינוך · שיעור 4: חוסן: כשבא גל של לחץ, וכשנופלים

הגל שלי: כלים ללחץ ולנפילות

בחלקים האישיים לא חייבים לכתוב דברים פרטיים. אפשר לכתוב באופן כללי, או רק לסמן.

1. בסרטון, מה ההבדל בין "לעצור את הים" לבין "לעמוד על הגלשן"?

א) אין הבדל, שניהם בלתי אפשריים

ב) את הלחץ והנפילות אי אפשר להעלים, אבל אפשר ללמוד להתמודד איתם ולעלות שוב

ג) מי שגולש טוב אף פעם לא נופל ד) צריך להתרחק מכל מה שמלחיץ

2. כתבו שני "גלים" (מצבי לחץ או נפילה) שמוכרים לתלמידי כיתה ז'.

_____

_____

3. תחנה 1: מתי, לדעתי, נשימה איטית יכולה לעזור לי?

_____

_____

4. תחנה 2: השבוע של התלמיד בכרטיס: מבחן באנגלית ביום חמישי, עבודה בהיסטוריה לשבוע הבא, אימון כדורסל ביום שני וביום רביעי, יום הולדת של סבתא ביום שלישי. כתבו רשימה לפי הסדר, וסמנו כוכב ליד הדבר שהוא יעשה היום (יום ראשון).

_____

_____

_____

_____

5. תחנה 3: מעגל העזרה שלי.

חבר או חברה: _____

מבוגר מבית הספר: _____

מבוגר מהבית או מהמשפחה: _____

משפט שאגיד כשאני מבקש/ת עזרה: _____

6. תחנה 4: כתבו מחשבה אחרת, שעוזרת, במקום המחשבה "קיבלתי ציון נמוך, אני פשוט טיפש".

_____

_____

7. נפילה קטנה שלי (אפשר באופן כללי), ומשפט חדש בנוסח "עוד לא..." או "בפעם הבאה...". בסוף, הקיפו את הכלי שתנסו השבוע: לנשום · לפרק · לבקש עזרה · ללמוד מהנפילה

כרטיס יציאה

הגל שלי השבוע במילה אחת: _____

הכלי שאני בוחר לנסות השבוע: _____