מהדורה למורה – בריאות ואיזון

- מטרה: לתרגל את ערך השבוע "בריאות ואיזון" 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	לא נכון – זה לא מחזק את הערך
	4	נכון
	5	נכון
חלק ג'	1	ד – לדאוג לגוף ולנפש: תנועה, שינה, אוכל טוב, מנוחה וזמן לעצמנו
	2	ג – לבחור לאן רוצים להגיע, ולתכנן צעדים קטנים וברורים בדרך
	3	א – לראות בטעות שיעור ולא כישלון, ולנסות שוב בדרך חדשה
	4	ב – לשים לב לרגשות ולצרכים של אחרים, ולהגיב בעדינות ובאכפתיות
חלק ד'	1	הסוללה

חלק	#	תשובה
	2	שני ימים ושמונה שעות (56 שעות)
חלק ה'	—	מטרה ברורה, צעד מעשי אחד לפחות, דרך לבדוק הצלחה

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

בריאות ואיזון – דף תרגול

ערך השבוע: בריאות ואיזון – לדאוג לגוף ולנפש: תנועה, שינה, אוכל טוב, מנוחה וזמן לעצמנו. קראו, ענו וכתבו. אין תשובה אחת נכונה בשאלות האישיות.

חלק א' – קוראים סיפור קצר

📖 מיכאל רשום לשלושה חוגים, משחק בנבחרת ולומד לבגרות מוקדמת במתמטיקה. בהתחלה הכול היה מלהיב, אבל עכשיו הוא מרגיש שאין לו זמן לנשום. הוא מפחד לוותר על משהו ולאכזב. איך יודעים מתי "יותר" הופך ל"יותר מדי"?

1. איך יודעים שלקחנו על עצמנו יותר מדי?

2. מה אתם עושים כדי להירגע אחרי יום עמוס?

3. מה הסימנים שלכם שצריך לעצור ולנוח?

4. מה הייתם עושים במקום הדמות בסיפור? למה?

חלק ב' – מה מחזק את הערך?

סמנו: האם המעשה מחזק את ערך השבוע "בריאות ואיזון"?

#	משפט	נכון	לא נכון
1	לזוז או להתעמל 20 דקות ביום	○	○
2	להתעלם ממי שמבקש עזרה	○	○
3	לספר סוד של חבר או חברה לכולם	○	○
4	לאכול ארוחת בוקר כל יום	○	○
5	לכבות מסכים חצי שעה לפני השינה	○	○

חלק ג' – מתאימים ערך להסבר

כתבו ליד כל ערך את האות של ההסבר המתאים לו.

#		אות	
1	בריאות ואיזון	____	א. לראות בטעות שיעור ולא כישלון, ולנסות שוב בדרך חדשה
2	הצבת מטרות	____	ב. לשים לב לרגשות ולצרכים של אחרים, ולהגיב בעדינות ובאכפתיות
3	טעויות כהזדמנות	____	ג. לבחור לאן רוצים להגיע, ולתכנן צעדים קטנים וברורים בדרך
4	רגישות לזולת	____	ד. לדאוג לגוף ולנפש: תנועה, שינה, אוכל טוב, מנוחה וזמן לעצמנו

חלק ד' – משפט השבוע וחידה

1. השלימו את משפט השבוע: "גם _____ שלנו צריכה טעינה, לא רק של הטלפון"

2. חידה: שרון ישנה 8 שעות כל לילה. כמה ימים שלמים היא ישנה בשבוע אחד?

חלק ה' – המטרה שלי לשבוע

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

- אפשרויות: לכבות מסכים חצי שעה לפני השינה · לזוז או להתעמל 20 דקות ביום · לאכול ארוחת בוקר כל יום
- מה אעשה? מתי? עם מי?
- איך אדע שהצלחתי?

כרטיס יציאה

מה למדתי השבוע על מה שמטעין אותי?

מה עשיתם השבוע כדי לשמור על הגוף ועל הנפש?

איך הרגשתי בתרגול? 😀 🙂 😐