מהדורה למורה – בריאות ואיזון

- מטרה: לתרגל את ערך השבוע "בריאות ואיזון" בקריאה, בשיח ובכתיבה אישית
- זמן מומלץ: 25 דקות
- מסלול: רגיל · יסודי ג'–ו'
- 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
חלק ב'	1	לא נכון – זה לא מחזק את הערך
	2	נכון
	3	נכון
	4	נכון
	5	לא נכון – זה לא מחזק את הערך
חלק ג'	1	ג – לדאוג לגוף ולנפש: תנועה, שינה, אוכל טוב, מנוחה וזמן לעצמנו
	2	ב – לבחור לאן רוצים להגיע, ולתכנן צעדים קטנים וברורים בדרך
	3	ד – לראות בטעות שיעור ולא כישלון, ולנסות שוב בדרך חדשה
	4	א – לשים לב לרגשות ולצרכים של אחרים, ולהגיב בעדינות ובאכפתיות
חלק ד'	1	הסוללה
	2	תפוח

חלק	#	תשובה
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

📖 נועה נשארה ערה עד מאוחר כדי לסיים פרק בסדרה. בבוקר היא הייתה עייפה, התעצבנה על אחיה הקטן ולא הצליחה להתרכז במבחן. בערב היא החליטה לנסות ללכת לישון מוקדם יותר. מה עוזר לכם לשמור על איזון בין כיף לבין מנוחה?

1. מה עוזר לכם להירדם בערב?

_____

_____

2. איך אפשר לאזן בין מסכים לבין משחק בחוץ?

_____

_____

3. 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	להאשים אחרים בלי לבדוק	○	○
2	לשחק בחוץ לפחות פעם ביום	○	○

#	משפט	נכון	לא נכון
3	ללכת לישון בזמן	◯	◯
4	לשתות מים בכל הפסקה	◯	◯
5	לוותר מיד כשקשה	◯	◯

חלק ג' – מתאימים ערך להסבר

כתבו ליד כל ערך את האות של ההסבר המתאים לו.

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

חלק ד' – משפט השבוע וחידה

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

2. חידה: אני פרי עגול, יכול להיות אדום, ירוק או צהוב, יש לי חרצנים בפנים, והשם שלי מתחיל באות ת. מה אני?

חלק ה' – המטרה שלי לשבוע

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

- אפשרויות: לשתות מים בכל הפסקה · לשחק בחוץ לפחות פעם ביום · ללכת לישון בזמן
- 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? 😀 🙂 😐