מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- לזהות מצבים שמעוררים חוסר סבלנות ואת הטריגרים שלהם
- להכיר טכניקות עצירה לפני תגובה (חוק ה-10)
- להבין את הקשר בין סבלנות לגבורה וליכולת להציב גבול בשקט

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – הבנה בסיסית

1. ב – כוח פנימי לעצור בין מה שקורה לתגובה
2. ב – 10 שניות
3. ג – 10 דקות

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – אפשר להיות סבלני וגם להציב גבול, בשקט ובבחירה
2. נכון – כך מתואר בדף
3. לא נכון – מבקשים לשבת בשקט בלי לדבר ובלי טלפון
4. לא נכון – אור הגיעה עייפה אחרי מבחן קשה והערה עוקצנית, אז הכעס לא קשור רק לאליה

חלק ג' – השלמת מילים

1. תגובה
2. שניות
3. דקות
4. לילה

חלק ד' – התאמה

1. 1 – ב (עוצרים)
2. 2 – א (נושמים וחושבים)
3. 3 – ד (מגיבים)
4. 4 – ג (תגובה בעל פה)

חלק ה' – סדר נכון - אתגר השבוע

1. לפני תשובה להודעה שהרגיזה - לחכות 10 דקות
2. בתור - לנשום שלוש נשימות במקום טלפון
3. להקשיב למישהו עד הסוף בלי לקטוע
4. לעבוד 20 דקות ברצף על משהו קשה בלי לוותר

חלק ו' – חשיבה וכתיבה

1. תשובה טובה תכלול: הצעה קונקרטית (נשימה, הפסקה קצרה, דרך אחרת כמו ציור), התייחסות לרגשות של אור ושל אליה, והסבר למה הבחירה הזו עוזרת לשניהם

כרטיס יציאה – מה לחפש

- התלמיד מזכיר את שלוש רמות הזמן: שניות, דקות, לילה
- דוגמה אישית רלוונטית מתהליך למידה או התמודדות
- הבנה שסבלנות מאפשרת גם הצבת גבולות בשקט

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את השיעור בתרגיל הדקה בשקט לפני עבודה על הדף, כדי שהתלמידים יתחברו רגשית לנושא
- בחלק הפתוח כדאי לעודד שיתוף מרצון בלבד, כי מדובר בנושא אישי ורגיש
- אפשר לסיים בהכנת כפתור השהיה אישי כפי שמוצע בדף המקורי

דף תרגול: סבלנות – לנשום לפני שעונים

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

בדף זה נתרגל את רעיון הסבלנות דרך סיפורה של אור המתנדבת, פסוק ממשלי, וחוק ה-10. נבדוק איך עוצרים רגע לפני שמגיבים.

בנק מילים: שניות | דקות | לילה | תגובה

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהי סבלנות לפי הרעיון הגדול בדף?

(א) לבלוע הכל בשקט (ב) כוח פנימי לעצור בין מה שקורה לתגובה

(ג) לכעוס מהר יותר

2. כמה זמן ממליץ 'חוק ה-10' לחכות לפני תגובה בעל פה?

(א) 10 דקות (ב) 10 שניות (ג) לילה שלם

3. כמה זמן ממליץ החוק לחכות לפני שליחת הודעה כועסת?

(א) 10 שניות (ב) שבוע (ג) 10 דקות

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	סבלנות פירושה לבלוע הכל ולא להציב גבולות	☐	☐
2	חוק ה-10 כולל שלוש רמות זמן שונות: שניות, דקות ולילה	☐	☐
3	בתרגיל הפתיחה המורה מבקשת מהתלמידים לדבר בקול רם במשך דקה	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
4	אור כעסה רק בגלל אליה, בלי שום סיבה אחרת	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. סבלנות היא כוח פנימי: היכולת לעצור רגע בין מה שקורה לבין ה_____ שלי

2. לפני תגובה בעל פה צריך לחכות 10 _____

3. לפני הודעה כועסת צריך לחכות 10 _____

4. לפני החלטה גדולה צריך לחכות _____ אחד

4 חלק ד' – התאמה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. רמזור - אדום	___	**א.** נושמים וחושבים
2. רמזור - צהוב	___	**ב.** עוצרים
3. רמזור - ירוק	___	**ג.** תגובה בעל פה
4. חוק ה-10 - שניות	___	**ד.** מגיבים

5 חלק ה' – סדר נכון - אתגר השבוע

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	בתור - לנשום שלוש נשימות במקום טלפון
☐	להקשיב למישהו עד הסוף בלי לקטוע
☐	לעבוד 20 דקות ברצף על משהו קשה בלי לוותר
☐	לפני תשובה להודעה שהרגיזה - לחכות 10 דקות

6 חלק ו' – חשיבה וכתיבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. מה הייתם ממליצים לאור לעשות עכשיו, ברגע שאליה אמר 'אני לא יודע'? נמקו

כרטיס יציאה

מהו חוק ה-10 במילים שלכם?

תנו דוגמה למצב שבו אתם צריכים סבלנות כלפי עצמכם

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀