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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנה בסיסית

1. ב – כוח פנימי לעצור בין מה שקורה לתגובה
2. ב – 10 שניות
3. ג – 10 דקות
4. א – לישון עליה לילה אחד
5. ב – ילד בכיתה ב׳ שאור עוזרת לו
6. ב – 'אבל קראת את זה כבר מיליון פעם'
7. ב – למי שלוכד עיר (או טוב ממנו)

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
5. נכון – כך מוסבר בהתאמה ליסודי
6. לא נכון – זה כרטיס אישי עם מילה, תנועה או נשימה שהתלמיד מעצב בעצמו

חלק ג' – השלמת מילים

1. תגובה
2. שניות
3. דקות
4. לילה
5. שולחן
6. גבול

חלק ד' – התאמה

- 1 – ג (עוצרים)
- 2 – ו (נושמים וחושבים)
- 3 – ה (מגיבים)
- 4 – ב (תגובה בעל פה)
- 5 – ד (הודעה כועסת)
- 6 – א (החלטה גדולה)

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
5. לומר לעצמי משפט סבלני על טעות: 'אני עוד לומד'

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
2. תשובה אישית: מצב למידה או תהליך שלוקח זמן (למשל ללמוד מיומנות חדשה), והכרה שטעויות הן חלק מהתהליך

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 עולים חדשים

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

בדף הזה נלמד על סבלנות. נקרא על אור שמתנדבת עם ילד. נלמד איך לעצור רגע לפני שכועסים.

📖 מילון קטן:

סבלנות	היכולת לחכות ולא להגיב מיד מכעס
חוק ה-10	10 שניות לפני תגובה, 10 דקות לפני הודעה כועסת, לילה לפני החלטה גדולה
מושל ברוחו	אדם ששולט בכעס ובתגובות שלו
טריגר	דבר שמעורר תגובה או כעס
כפתור השהיה	פעולה קטנה שעוזרת לעצור לפני תגובה
תסכול	תחושה קשה כשמשהו לא הולך כמו שרצינו
גבול	לומר לא בשקט ובבחירה, בלי לכעוס
להירגע	לחזור למצב רגוע אחרי כעס או מתח

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה זה סבלנות?

א) לבלוע הכל בשקט ב) כוח פנימי לעצור בין מה שקורה לתגובה ג) לכעוס מהר יותר

ד) להתעלם מהבעיה

2. כמה זמן לחכות לפני שעונים בפה?

א) 10 דקות ב) 10 שניות ג) לילה שלם ד) 10 שעות

3. כמה זמן לחכות לפני הודעה כועסת?

א) 10 שניות ב) שבוע ג) 10 דקות ד) חודש

4. מה עושים לפני החלטה גדולה?

א) לישון עליה לילה אחד ב) להחליט מיד ג) לשאול חבר ד) לשכוח ממנה

5. מי זה אליה?

א) המורה של אור ב) ילד בכיתה ב' שאור עוזרת לו ג) אח של אור ד) חבר לכיתה של אור

6. מה אור כמעט אמרה?

א) 'אני לא יכולה יותר' ב) 'אבל קראת את זה כבר מיליון פעם' ג) 'אתה לא מקשיב' ד) 'בוא נפסיק'

7. למה דומה מי ששולט ברוח שלו?

א) למי שעשיר ב) למי שלוכד עיר (או טוב ממנו) ג) למי שרץ מהר ד) למי שחכם בלימודים

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	☐	☐
4	אור כעסה רק בגלל אליה, בלי שום סיבה אחרת	☐	☐
5	במשחק 'רמזור' הצבע האדום מסמל לעצור	☐	☐
6	כפתור השהיה הוא חפץ יקר שקונים בחנות	☐	☐

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

5. אליה נתקע במילה _____ שהוא קרא נכון בשבוע שעבר

6. סבלן יכול גם להציב _____ , רק בשקט ובבחירה

4 חלק ד' – התאמה

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

1. רמזור - אדום	___	**א.** החלטה גדולה
2. רמזור - צהוב	___	**ב.** תגובה בעל פה
3. רמזור - ירוק	___	**ג.** עוצרים
4. חוק ה-10 - שניות	___	**ד.** הודעה כועסת
5. חוק ה-10 - דקות	___	**ה.** מגיבים
6. חוק ה-10 - לילה	___	**ו.** נושמים וחושבים

5 חלק ה' – סדר נכון - אתגר השבוע

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

☐	בתור - לנשום שלוש נשימות במקום טלפון
☐	לעבוד 20 דקות ברצף על משהו קשה בלי לוותר
☐	לומר לעצמי משפט סבלני על טעות: 'אני עוד לומד'

☐	להקשיב למישהו עד הסוף בלי לקטוע
☐	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

2. מתי אתם צריכים סבלנות כלפי עצמכם, כמו שאליה צריך כלפי עצמו בלמידה?

כרטיס יציאה

מהו חוק ה-10 במילים שלכם?

תנו דוגמה למצב שבו אתם צריכים סבלנות כלפי עצמכם

מה ההבדל בין סבלנות לבין 'לבלוע הכל'?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀