דף תרגול: מד חום הרגשות

מסלול חנ"מ · חט"ב

מהדורה למורה – מפתח תשובות

הדף מתרגל את המיומנות של המשחק באתר: זיהוי רגשות, אקלים כיתה. נושאים: כללי. זמן משוער: 15–25 דק'. מסלול חנ"מ: פחות פריטים, 3 אפשרויות, מחסן מילים, גופן גדול; מומלץ להקריא את ההוראות.

חלק א' – איזה רגש מתאים למצב?

התאמה: 1–א · 2–ד · 3–ג · 4–ב

(התשובה הצפויה; תשובה אחרת עם נימוק טוב מתקבלת.)

חלק ב' – מד העוצמה

1. רגוע/ה < מרוצה < שמח/ה < נלהב/ת

חלק ג' – מה עוזר לי כשקשה?

אישי, רשות.

כרטיס יציאה

תשובות אישיות – לאיסוף מהיר בסוף השיעור.

מד חום הרגשות – דף תרגול

חנ"מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חלק א' – איזה רגש מתאים למצב?

התאימו מצב ↔ רגש.

המצב	האות	הרגש
1. קיבלתי ציון על עבודה שהשקעתי בה		א. שמחה
2. הצלחתי לעזור לחבר/ה בשיעור		ב. דאגה
3. ניסיתי כמה פעמים ועדיין לא הצלחתי		ג. תסכול
4. מחר מבחן ואני לא בטוח/ה שאני מוכן/ה		ד. גאווה

חלק ב' – מד העוצמה

כתבו מספר: 1 = חלש, 4 = חזק.

1. שמח/ה (__) · מרוצה (__) · נלהב/ת (__) · רגוע/ה (__)

חלק ג' – מה עוזר לי כשקשה?

סמנו מה עוזר לי.

☐ נשימה עמוקה ×3 ☐ לשתות מים ☐ לדבר עם מישהו/י שאני סומך/ת ☐ לזוז קצת ☐ לכתוב מה מרגיז אותי ☐ מוזיקה שקטה

1. רעיון משלי:

_____

תמיד אפשר לפנות ליועצת או למבוגר/ת שסומכים עליו/ה.

🎟️ כרטיס יציאה – מד חום הרגשות

✍️ משהו אחד שלמדתי:

❓ שאלה שלי:

🙂 עד כמה הבנתי? הקיפו: 😀 🙂 😐 😟