דף תרגול: מד חום הרגשות

מסלול רגיל · 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 רגיל.

חלק א' – איזה רגש מתאים למצב?

התאמה: 1–ג · 2–ז · 3–ב · 4–ד · 5–א · 6–ה · 7–ו · 8–ח
(התשובה הצפויה; תשובה אחרת עם נימוק טוב מתקבלת.)

חלק ב' – מד העוצמה

1. רגוע/ה < מרוצה < שמח/ה < נלהב/ת
2. מוטרד/ת < מודאג/ת < לחוץ/ה < מבוהל/ת

חלק ג' – מה עוזר לי כשקשה?

אישי, רשות.

כרטיס יציאה

תשובות אישיות – לאיסוף מהיר בסוף השיעור.

מד חום הרגשות – דף תרגול

רגיל

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חלק א' – איזה רגש מתאים למצב?

התאימו לכל מצב את הרגש שהכי מתאים לו (גם תשובה אחרת עם נימוק טוב מתקבלת).

המצב	האות	הרגש
1. קיבלתי ציון על עבודה שהשקעתי בה		א. הקלה
2. הצלחתי לעזור לחבר/ה בשיעור		ב. תסכול
3. ניסיתי כמה פעמים ועדיין לא הצלחתי		ג. שמחה
4. מחר מבחן ואני לא בטוח/ה שאני מוכן/ה		ד. דאגה
5. המבחן נגמר ועבר טוב		ה. בדידות
6. בהפסקה לא היה לי עם מי לדבר		ו. הפתעה
7. קיבלתי הודעה שלא ציפיתי לה		ז. גאווה
8. הטיול שחיכיתי לו נדחה		ח. אכזבה

חלק ב' – מד העוצמה

מספרו את המילים מהעוצמה החלשה (1) עד החזקה (4).

1. רגוע/ה (__) · נלהב/ת (__) · שמח/ה (__) · מרוצה (__)
2. מבוהל/ת (__) · לחוץ/ה (__) · מוטרד/ת (__) · מודאג/ת (__)

חלק ג' – מה עוזר לי כשקשה?

סמנו שני דברים שעוזרים לכם, והוסיפו רעיון משלכם (רשות – אין צורך לשתף).

☐ 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

כרטיס יציאה – מד חום הרגשות

דבר אחד חשוב שלמדתי היום:

שאלה אחת שעדיין נשארה לי:

עד כמה הבנתי? הקיפו: 😀 🙂 😐 ☹️