🌊 🪑 פינת הרגע

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

📕 מהדורת מורה – תשובות והתאמות

מהדורת המורה מרכזת את התשובות לשלושת שלבי הגיל (בגרסה הרגילה). בגרסאות חנ״מ: פחות פריטים ו־2–3 אפשרויות בלבד; בגרסאות עולים: מילון חזותי ומשפטים קצרים. כל הגרסאות בלי הגבלת זמן.

🔑 יסודי (א׳–ו׳) – תשובות

🪑 פינת הרגע – בוחרים כלים

סמנו ✔️ ליד 3 כלים שהייתם רוצים בפינה:

- ☐ 🌬️ נְשִׁימַת נֵר – שואפים "להריח פרח", נושפים לאט "לכבות נר". 5 פעמים.
- ☐ 🧊 כּוֹס מַיִם קָרִים – שותים לאט כמה לגימות ומרגישים את הקור.
- ☐ 🖐️ 5–4–3–2–1 – 5 דברים שרואים, 4 ששומעים, 3 שנוגעים, 2 שמריחים, 1 שטועמים.
- ☐ 🤲 לְחִיצָה וְשִׁחְרוּר – מכווצים אגרופים חזק, סופרים עד 5 – ומשחררים. חוזרים 3 פעמים.
- ☐ 🧸 חֵפֶץ מַרְגִּיעַ – מחזיקים כדור לחיץ, בד רך או אבן חלקה ומרגישים אותם.
- ☐ 🎧 שֶׁקֶט בָּאָזְנַיִם – אוזניות מבודדות רעש או ישיבה בצד השקט של הפינה.
- ☐ 🎨 מְצַיְּרִים אֶת הָרֶגֶשׁ – בוחרים צבע לרגש ומקשקשים אותו על דף – בלי לחשוב איך זה נראה.
- ☐ 🐢 מַצַב צָב – מתכנסים לרגע: יושבים, מחבקים את הברכיים, נושמים לאט.
- ☐ 🚶 הֲלִיכָה אִטִּית – הולכים לאט לאורך הקיר וסופרים צעדים (באישור מבוגר/ת).
- ☐ 💬 מִשְׁפָּט מַרְגִּיעַ – אומרים בלב: "זה רגע קשה. הוא יעבור. אני יכול/ה לעשות צעד קטן."
- ☐ 📏 מַד הַהֶצֶפָה – מסמנים איפה אני על המד – ובוחרים כלי שמתאים לרמה.
- ☐ 🙋 כַּרְטִיס "אֲנִי צָרִיךְ/צְרִיכָה עֶזְרָה" – מרימים את הכרטיס או מניחים אותו על השולחן – בלי מילים.

📜 כללי הפינה

1. כתבו 3 כללים לפינת הרגע בכיתה:

✔️ **למשל: נכנסים כשצריך ומודיעים במבט או בכרטיס; משתמשים בכלי אחד ומחזירים אותו; חוזרים כשמרגישים מוכנים.**

✏️ ציירו או תכננו את פינת הרגע האידאלית שלכם

🔑 חט״ב (ז׳–ט׳) – תשובות

🪑 פינת הרגע – בוחרים כלים

סמנו ✔️ ליד 3 כלים שהייתם רוצים בפינה:

☐ 🌬️ נְשִׁימַת נֵר – שואפים "להריח פרח", נושפים לאט "לכבות נר". 5 פעמים.

☐ 🧊 כּוֹס מַיִם קָרִים – שותים לאט כמה לגימות ומרגישים את הקור.

☐ 🖐️ 5–4–3–2–1 – 5 דברים שרואים, 4 ששומעים, 3 שנוגעים, 2 שמריחים, 1 שטועמים.

☐ 🤲 לְחִיצָה וְשִׁחְרוּר – מכווצים אגרופים חזק, סופרים עד 5 – ומשחררים. חוזרים 3 פעמים.

☐ 🧸 חֵפֶץ מַרְגִּיעַ – מחזיקים כדור לחיץ, בד רך או אבן חלקה ומרגישים אותם.

☐ 🎧 שֶׁקֶט בָּאָזְנַיִם – אוזניות מבודדות רעש או ישיבה בצד השקט של הפינה.

☐ 🎨 מְצַיְּרִים אֶת הָרֶגֶשׁ – בוחרים צבע לרגש ומקשקשים אותו על דף – בלי לחשוב איך זה נראה.

☐ 🐢 מַצַב צָב – מתכנסים לרגע: יושבים, מחבקים את הברכיים, נושמים לאט.

☐ 🚶 הֲלִיכָה אִטִּית – הולכים לאט לאורך הקיר וסופרים צעדים (באישור מבוגר/ת).

☐ 💬 מִשְׁפָּט מַרְגִּיעַ – אומרים בלב: "זה רגע קשה. הוא יעבור. אני יכול/ה לעשות צעד קטן."

☐ 📏 מַד הַהֲצָפָה – מסמנים איפה אני על המד – ובוחרים כלי שמתאים לרמה.

☐ 🙆 כְּרִטִיס "אֲנִי צָרִיךְ/צְרִיכָה עֶזְרָה" – מרימים את הכרטיס או מניחים אותו על השולחן – בלי מילים.

📜 כללי הפינה

1 כתבו 3 כללים לפינת הרגע בכיתה:

✔️ למשל: נכנסים כשצריך ומודיעים במבט או בכרטיס; משתמשים בכלי אחד ומחזירים אותו; חוזרים כשמרגישים מוכנים.

✏️ ציירו או תכננו את פינת הרגע האידאלית שלכם

🔑 תיכון (י׳–י״ב) – תשובות

🪑 פינת הרגע – בוחרים כלים

סמנו ✔️ ליד 3 כלים שהייתם רוצים בפינה:

☐ 🌬️ נְשִׁימַת נֵר – שואפים "להריח פרח", נושפים לאט "לכבות נר". 5 פעמים.

☐ 🧊 כּוֹס מַיִם קָרִים – שותים לאט כמה לגימות ומרגישים את הקור.

☐ 🖐️ 5–4–3–2–1 – 5 דברים שרואים, 4 ששומעים, 3 שנוגעים, 2 שמריחים, 1 שטועמים.

☐ 🤲 לְחִיצָה וְשִׁחְרוּר – מכווצים אגרופים חזק, סופרים עד 5 – ומשחררים. חוזרים 3 פעמים.

☐ 🧸 חֵפֶץ מַרְגִּיעַ – מחזיקים כדור לחיץ, בד רך או אבן חלקה ומרגישים אותם.

☐ 🎧 שֶׁקֶט בָּאָזְנַיִם – אוזניות מבודדות רעש או ישיבה בצד השקט של הפינה.

☐ 🎨 מְצַיְּרִים אֶת הָרֶגֶשׁ – בוחרים צבע לרגש ומקשקשים אותו על דף – בלי לחשוב איך זה נראה.

☐ 🐢 מַצַּב צָב – מתכנסים לרגע: יושבים, מחבקים את הברכיים, נושמים לאט.

☐ 🚶 הֲלִיכָה אִטִּית – הולכים לאט לאורך הקיר וסופרים צעדים (באישור מבוגר/ת).

☐ 💬 מִשְׁפָּט מַרְגִּיעַ – אומרים בלב: "זה רגע קשה. הוא יעבור. אני יכול/ה לעשות צעד קטן."

☐ 📏 מַד הַהֲצָפָה – מסמנים איפה אני על המד – ובוחרים כלי שמתאים לרמה.

☐ 🙆 כְּרִטִיס "אֲנִי צָרִיךְ/צְרִיכָה עֶזְרָה" – מרימים את הכרטיס או מניחים אותו על השולחן – בלי מילים.

📜 כללי הפינה

1. כתבו 3 כללים לפינת הרגע בכיתה:

✔️ **למשל: נכנסים כשצריך ומודיעים במבט או בכרטיס; משתמשים בכלי אחד ומחזירים אותו; חוזרים כשמרגישים מוכנים.**

✏️ **ציירו או תכננו את פינת הרגע האידאלית שלכם**

🧭 **צריכים עוד עזרה?** פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. במצב של סכנה – פונים מייד למבוגר/ת קרוב/ה.