



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

קידום בריאות- גוף ונפש לכיתות א-ב.

נושא השיעור: הבעת רגשות דרך דמיון מודרך

עם המורה: נאוה פרץ בן שבת



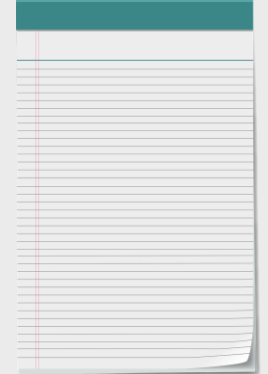
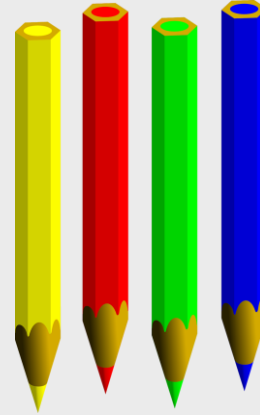
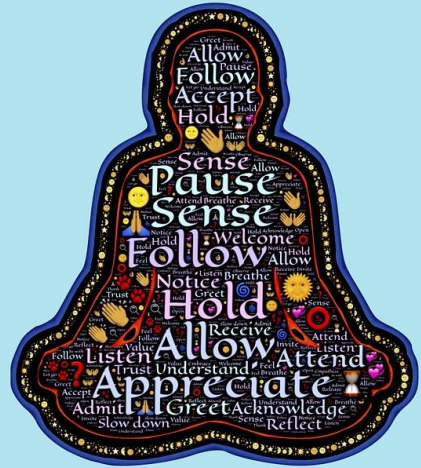
מָה נַעֲשֶׂה הַיּוֹם?

הַיּוֹם נְדַבֵּר עַל מִשְׁגַּ שְׂאֵתָם בְּטוֹחַ מְכִירִים – רְגָשׁוֹת.
נִקְרִיא נְשִׁיר, נִשְׁאַל אֶת עֶצְמָנוּ שְׂאֵלָה.
נִלְמַד מֶה עוֹשִׂים לִשְׁפָר אֶת הַהֲרָגָשָׁה .
נִכִּיר אֶת הַנְּשִׁלְבִים לְדִמְיוֹן מִדְּרָה.
נִתְנָסָה בְּיַחַד בְּדִמְיוֹן מִדְּרָה.
נִסְכָּם אֶת הַנְּשַׁעוֹר בְּקִצְרָה
מְשִׁימוֹת : צִיּוֹר / כְּתִיבָה / מַחְשְׁבָה / פְּעִילוֹת עִם הַמְּשִׁפָּחָה



00:30

מָה לְהַבִּיא לַנְּשֹׁאָר?





מתחילים בכיף- בחר את המלה המתארת את הרגשותך היום

רגוע נעלב עצוב
בועס

מפחד שמח מתלהב
מתבייש

טיפ: ניתן לדבר עם בן משפחה
או חבר על רגשותיך





נִקְנִיב לְשִׁיר: "אֲנִי תָמִיד נִשְׁאָר אֲנִי"

בְּבִצּוֹעַ שָׁל: עֲדֵי חֲטָמָן (ז"ל),

אֲפִי בֶן יִשְׂרָאֵל

וְאַזָּה מִ"פֶּרֶפֶר נְחֻמָּד".

הַשִּׁיר נִכְתָּב עַל יְדֵי דִתְיָה בֶן דּוֹר, סוֹפֶרֶת וּמְשׁוֹרֶרֶת לִילָדִים.

הַזְכוּיּוֹת שְׁמוֹרוֹת לְמַחְבֶּרֶת וּלְאָקוּ"ם.





מַתְחִילִים בְּכִיף

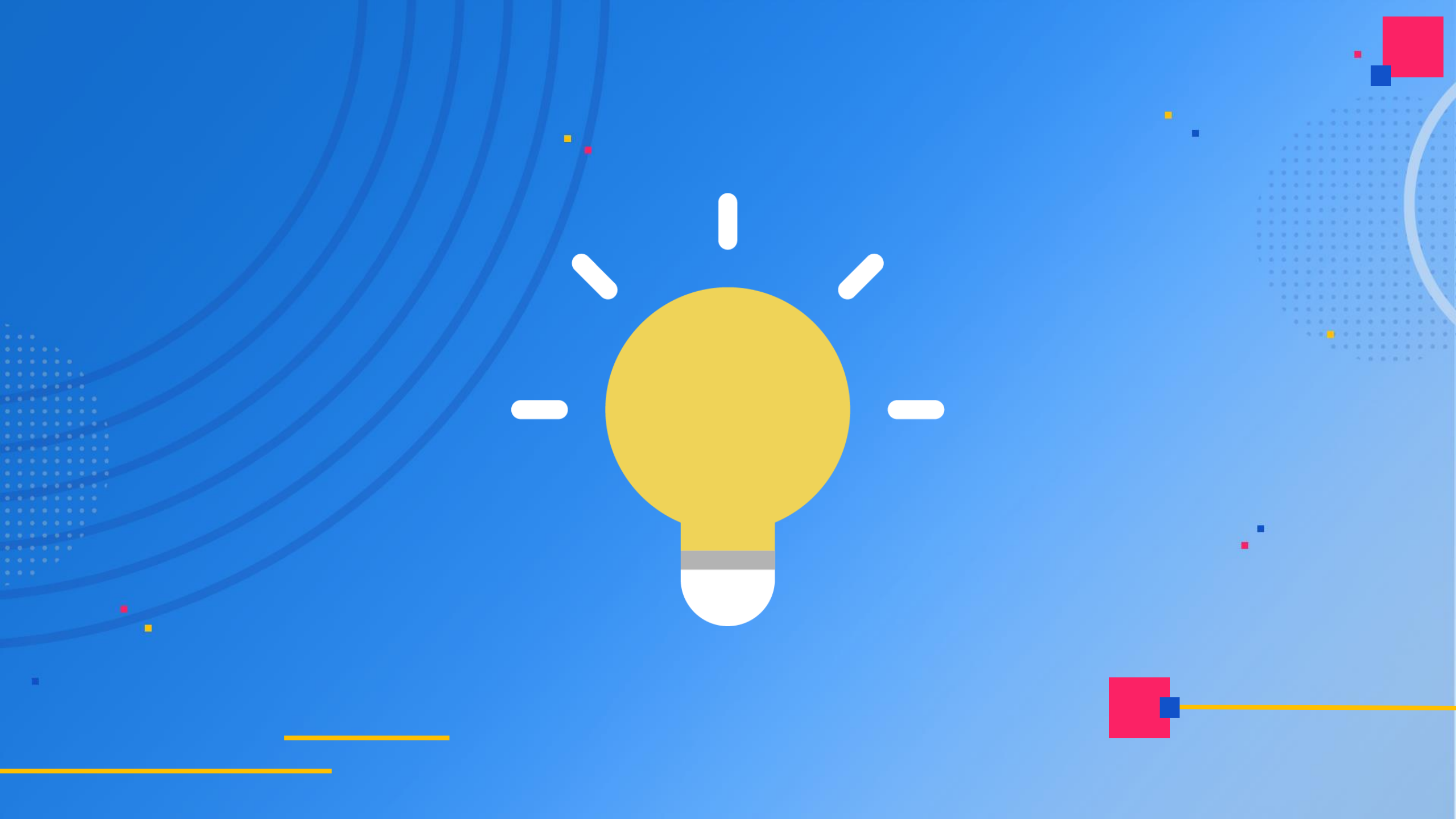
לְפַעֲמִים אֲנִי גָדוֹל
וּלְפַעֲמִים – קָטָן.
לְפַעֲמִים אֲנִי גִבּוֹר
וּלְפַעֲמִים – פֶּחָדָן.
לְפַעֲמִים אֲנִי בִּיחָד
לְפַעֲמִים – לְבַד,
לְפַעֲמִים אֲנִי בְּאִמְצָע
לְפַעֲמִים – בְּצֵד.
אֲבֹל
אֲנִי תָמִיד נִשְׁאָר אֲנִי
תָמִיד נִשְׁאָר אֲנִי
תָמִיד נִשְׁאָר
אֲנִי!

לְפַעֲמִים אֲנִי עָצוּב
וּלְפַעֲמִים – שְׂמֵחַ.
לְפַעֲמִים אֲנִי זֹכֵר
וּלְפַעֲמִים – שׁוֹכַח.
לְפַעֲמִים אֲנִי שֶׁבַע
לְפַעֲמִים – רָעֵב,
לְפַעֲמִים אֲנִי כּוֹעֵס
וּלְפַעֲמִים – אוֹהֵב.
אֲבֹל
אֲנִי תָמִיד נִשְׁאָר אֲנִי
תָמִיד נִשְׁאָר אֲנִי
תָמִיד נִשְׁאָר
אֲנִי!



לִפְעָמִים אֲנִי חֶכֶם
וּלְפְעָמִים – טֶפֶשׁ.
לִפְעָמִים אֲנִי רֹאשׁוֹן
וּלְפְעָמִים שְׁלִישִׁי.
לִפְעָמִים אֲנִי תוֹפֵס
וּלְפְעָמִים – תְּפוֹס,
לִפְעָמִים אֲנִי עֶנֶק
וּלְפְעָמִים – פֶּסֶפוֹס.
אֲבָל
אֲנִי תָמִיד נִשְׁאָר אֲנִי
תָמִיד נִשְׁאָר אֲנִי
תָמִיד נִשְׁאָר
אֲנִי!

לִפְעָמִים אֲנִי כְּנוֹר
וּלְפְעָמִים – תָּפִים.
לִפְעָמִים אֲנִי קִיצִי
וּלְפְעָמִים – חֶרְפִּי.
לִפְעָמִים אֲנִי עֶצְלָן
וּלְפְעָמִים חֶרוּץ,
לִפְעָמִים אֲנִי מֵתוֹק
וּלְפְעָמִים – חֲמוּץ.
אֲבָל
אֲנִי תָמִיד נִשְׁאָר אֲנִי
תָמִיד נִשְׁאָר אֲנִי
תָמִיד נִשְׁאָר
אֲנִי!



רָגַע נָשׁל מַחֲשָׁבָה-מָה אַתֶּם מְרַגֵּינִשִּׁים כָּעֵת וּמָה אַתֶּם רוֹצִים לְהַרְגִּישׁ.

לפְעָמִים אֲנִי: (צִיר אוֹ סִפֵּר אֵיךְ אֶתָּה לִפְעָמִים)



לפְעָמִים אֲנִי: (צִיר אוֹ סִפֵּר אֵיךְ אֶתָּה רוֹצָה לִהְיוֹת לִפְעָמִים)



■ צעדים להרגשה טובה יותר:



להסביר במלים שלי מה אני
מרגיש/ה

לבקש עזרה כדי לפתור את הבעיה
שלי.

לקחת פסק זמן ולהרגע.





עבשיו לומדים-צֶעֶדִים לְהִרְגֵּשׁ טוֹבָה יוֹתֵר

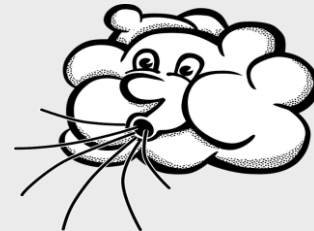
נְשִׁימוֹת עֲמָקוֹת:



פְּקֹחוּ אֶת הָעֵינַיִם,
בְּמָה נָעִים לְהִרְגֵּשׁ
רְגוּעַ!



צְרוּ עֵגוּל עִם הַשְּׂפָתַיִם בְּאִשָּׁר
אַתֶּם נוֹשְׁפִים אֶת הָאָוִיר
חֲזְרוּ עַל כֶּךָ שְׁלוֹשׁ פְּעָמִים.



נְשָׁמוּ אֶת הָאָוִיר דֶּרֶךְ הָאֵף
נְשָׁפוּ אוֹתוֹ דֶּרֶךְ הַפֶּה.



עֲצְמוּ אֶת הָעֵינַיִם,
נְשָׁמוּ חֲמִשׁ נְשִׁימוֹת
עֲמָקוֹת





עבשיו לומדים-צָעָדִים לְהִרְגָּשָׁה טוֹבָה יוֹתֵר

לְסֵפֶר עַד 10



נִשְׁמוּ עִמָּךְ וְהִתְחִילוּ לִסְפֹּר מֵאֶחָד
עַד 10, סִפְרוּ לֵאט.
אַתֶּם יְכוּלִים גַּם לִסְפֹּר הַפּוֹף,
מֵעֶשֶׂר לְאֶחָד - מוֹכֵנִים?

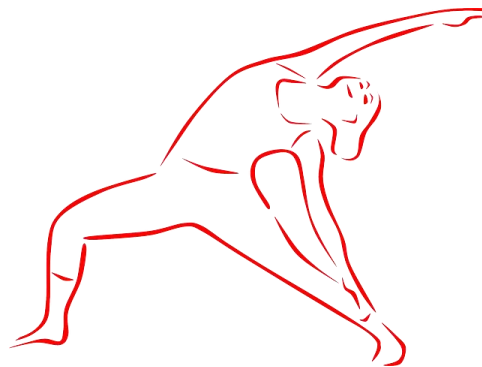
10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

חֲזְרוּ עַל כָּךְ בַּמָּה פְּעָמִים שְׁאַתֶּם
צָרִיכִים בְּדִי לְהִרְגִישׁ רְגוּעִים.

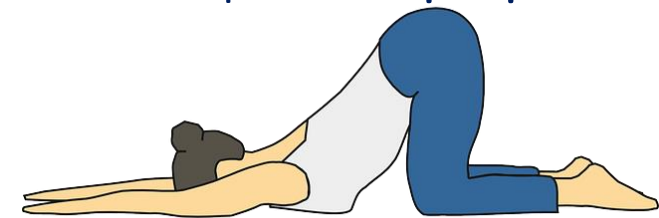
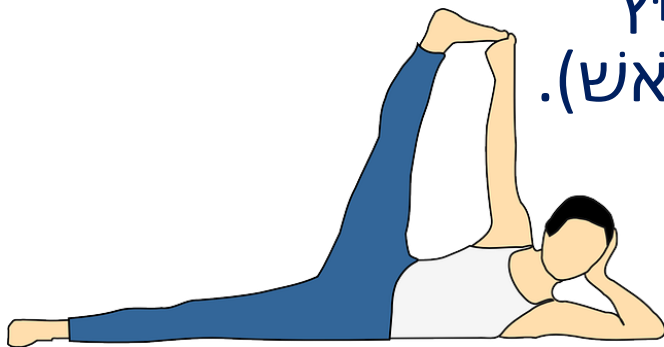
עכשיו לומדים - שלבי דמיון מדרך:

מדיטצית דמיון מדרך כוללת 5 שלבים:

הרגעת הגוף



נכתבת באמצעות מתיחות, תרגול יוגה או כוון
ושחרור איברים שונים (מכפות הרגלים ועד הראש).

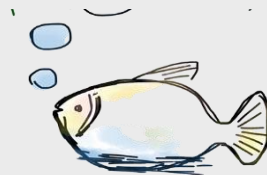


עכשיו לומדים - שלבי דמיון מודרך:

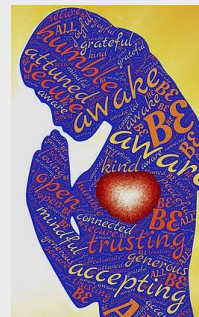
מדיטצית דמיון מודרך כוללת 5 שלבים: נשימות עמוקות



מתחילים בישיבה נוחה ברגלים שלובות על כרית או הרצפה, ישיבה על כסא או שכיבה על הגב. הגב צריך להיות ישר וזקוף, עוצמים את העיניים.



לוקחים מספר נשימות עמוקות – שאיפה פנימה לספירת 3, החזקת האויר, שחרור ונשיפה החוצה לספירת 3.



אנו שואפים אנרגיה נקייה, אהבה, שמחה ושלום שנכנסים וממלאים את הגוף. נושפים החוצה רגשות שליליים כמו עצב, שעמום, כעס ועיפות, שעוזבים את הגוף ונעלמים.

המשך השלבים רכוז והתמקדות

מתרכזים בקול המעביר את ההנחיה בעוד
שנשארים רגועים ושלווים.
זה בסדר ותקין שצפות ועולות מחשבות,
במיוחד כשהראש שקט.
שחלק מהמדיטציה היא לאפשר לכל מחשבה
שנכנסת לצאת בקלילות.
כל הזמן להחזיר את הרכוז להקשבה לקול
ולמה שנאמר.



המשך השלבים

הרחבת הראש ודמיון פעיל

ברגע שהגוף, הרגשות והראש שלווים, הילדים מוכנים לחוות את מדיטציית הדמיון המדריך, להרחיב את הדמיון והמודעות.

חזרה לכאן ועכשיו

באטיות החזירו את תשומת הלב חזרה לגוף ולכאן ועכשיו. הרגישו כל חלק בגוף. נענעו באטיות את האצבעות, הניעו את הראש מצד לצד וכשאתם מוכנים פקחו את העיניים.

דמיון מדרך להרפיה ומחשבות חיוביות



אתם מרגישים כעת רגועים, שלווים ובטוחים ויודעים שהחיים
יחזרו למסלולם ולשגרה שאתם מכירים, אתם תהיו חזקים יותר.



רגע נשל מחשבה- איך אתם מרגישים כעת?

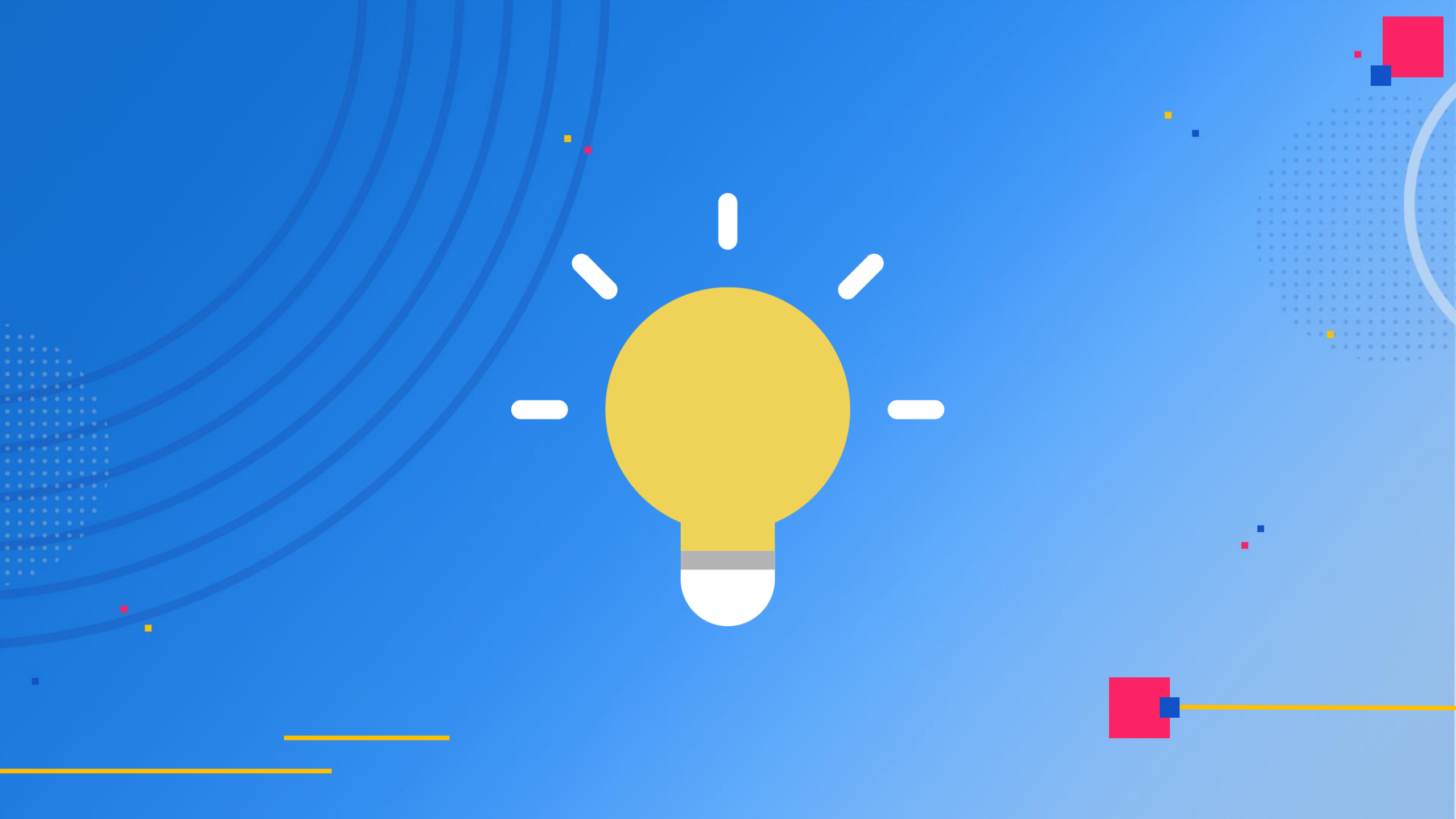
איך אתם מרגישים כעת?

מה הרגשתם לפני שעשינו דמיון

מודרך ?

מה חויתם בזמן הדמיון המודרך?





ממשיכים למשימה-מה עוזר לי להשאר רגוע

בחרו את הפעילות שמתאימה לך, נתן להוסיף פעילויות נוספות לרשימה
חפשו קפסה בבית שאפשר להפך לקפסת מתנה, קשטו אותה והכניסו לתוכה את הפתקים עם
הפעילויות שיכולות להרגיע אותכם. חשבו אלו עוד דברים יכולים להרגיע והכניסו לתוך הקפסה

לספר להורים על הרגשות שלי	לדבר עם חברים	להתפלל	לשמע מוזיקה	לדמין דברים יפים
לנשם עמק	לקרוא	לעשות מדיטציה	ספורט	לספר עד 10
			לשחק משחק שאני אוהב	

15:01

מסכמים



מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח