



משרד החינוך

המזכירות הפדגוגית
למידה בונה אדם



עברית בחברה הערבית חט"ב

"התמודדות עם מצבי לחץ וחרדה"

למידה מרחוק

הסבר למורה- רציונל הפעילות

מטרת הפעילות:

- ✓ הבעת רגשות ומחשבות בימים מתוחים.
- ✓ שיפור מיומנויות השפה השונות- הבנה, קריאה והבעה.
- ✓ התלמידים ידעו לזכור את רגשותיהם במצבי לחץ ולהביע אותם.
- ✓ התלמידים יכירו את סגנונות ההתמודדות האישיים שלהם במצבי לחץ.
- ✓ התלמידים ירכשו כלים לשמירה על אורח חיים בריא בתקופה מתוחה.
- ✓ התלמידים ישתפו פעולה לאורך כל הפעילות באמצעות מגוון הכלים המוצגים בשיעור.

פעילות



פירוט התוכן:

1. פעילות הטרמה

2. דיון במליאה

3. צפייה בסרטון