

שם:

כיתה:

תאריך:

חוסן דרך הגוף: נשימה, תשומת לב מודעת «מפחיד אבל לא מסוכן»

דף עבודה

1 השלימו את המילה המתאימה מן המחסן.

נשימה | לבחור | אותות | מודעת | מסוכן

- א. כשהלב דופק מהר והשרירים מתוחים, הגוף שולח לנו _____ .
- ב. את התגובה שלנו אנחנו יכולים _____ .
- ג. _____ איטית עוזרת לגוף להירגע.
- ד. תשומת לב _____ היא לשים לב למה שקורה עכשיו.
- ה. כשמשחו _____ באמת, מתרחקים וקוראים למבוגר.

2 התאימו לכל רגש את גוף שעשוי להופיע איתו.

טור א

1. פחד

2. כעס

3. לחץ לפני מבחן

4. מבוכה

5. עייפות

טור ב

הלב דופק מהר ☐

הפנים מאדימות ☐

אגרופים קפוצים ☐

פיהוקים ועיניים כבדות ☐

פרפרים בבטן ☐

3 נכון או לא נכון? תקנו את המשפטים הלא נכונים.

א. אפשר להחליט לא להרגיש כעס בכלל.

ב. נשיפה ארוכה עוזרת לגוף להירגע.

ג. כל דבר מפחיד הוא גם מסוכן.

ד. אפשר לתרגל תשומת לב מודעת בעזרת החושים.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

4 מיינו את המצבים: מסוכן באמת, או מפחיד אבל לא מסוכן.

לטפס על גג בניין | לשאול שאלה בשיעור | לשחות בים כשיש דגל שחור
להציג עבודה מול הכיתה | לגעת בחוט חשמל קרוע | להכיר ילד חדש בחוג

מסוכן באמת	מפחיד אבל לא מסוכן

5 השלימו את הטבלה: מה הגוף מרגיש, ומה אפשר לעשות.

מצב	מה הגוף מרגיש?	מה אני יכול לעשות?
רגע לפני משחק גמר		
חבר צחק עליי מול כולם		
אני מחכה לתור אצל רופא השיניים		

6 בחרו את התשובה הנכונה.

א. מה המשמעות של «בחירה היא שליטה»?

- אני שולט ברגשות של אחרים
- אני בוחר איך להגיב לרגש שלי
- אסור לי לכעוס
- תמיד צריך לוותר

ב. איזו פעולה היא תרגול של תשומת לב מודעת?

- לשחק במשחק מחשב
- להקשיב לכל הצלילים שבחדר במשך דקה
- לרוץ מהר ככל האפשר
- לדבר בטלפון

ג. מה כדאי לעשות במצב מסוכן באמת?

- להתרחק ולקרוא למבוגר
- לנשום ולהישאר במקום
- לצלם את המצב
- לחכות שזה יעבור

7 ליד כל תגובה כתבו: «בחירה מרגיעה» או «תגובה אוטומטית».

א. עומר נשם שלוש נשימות לפני שענה לאחיו.

ב. יואב טרק את הדלת בכוח.

ג. נועה אמרה: «אני צריכה רגע» ויצאה לשתות מים.

ד. אורי צעק על השופט באמצע המשחק.

ה. דניאל ספר עד עשר וחזר לשחק.

הקפיצה של אריאל

כל הכיתה עמדה בתור ליד הבריכה. היום כל אחד צריך היה לקפוץ מהמקפצה הנמוכה. כשהגיע התור של אריאל, הלב שלו התחיל לדפוק חזק והרגליים רעדו. «אני לא יכול», לחש למדריך.

המדריך התכופף אליו ואמר בשקט: «המים עמוקים בדיוק כמו שצריך, ואני עומד כאן לידך. זה מפחיד, אבל זה לא מסוכן». הוא הציע לאריאל לנשום יחד איתו: לשאוף לאט באף, ולנשוף ארוך בפה.

אחרי שלוש נשימות אריאל הרגיש שהרגליים מתייצבות. הוא הסתכל על המים, ספר עד שלוש וקפץ. כשעלה מעל המים, חייך. «בפעם הבאה זה יהיה קל יותר», אמר.

9 השלימו לפי הסיפור «הקפיצה של אריאל».

א. כשהגיע התור של אריאל, הלב שלו _____ חזק.

ב. המדריך אמר: «זה מפחיד, אבל זה לא _____».

ג. אריאל נשם _____ נשימות לפני הקפיצה.

10 איך עזר המדריך לאריאל? ציינו שני דברים שעשה.

11 מדוע לדעתכם אמר אריאל: «בפעם הבאה זה יהיה קל יותר»?

12 ציירו «מד לחץ» מ-1 עד 5. ליד כל מספר כתבו מצב מחייכם ואות גוף שמתאים לו.

13 תארו מצב שבו הרגשתם פחד גדול, אבל בסוף הצלחתם להתמודד. מה עזר לכם?

14 אתגר: נועם אומר: «אם אני מפחד ממשהו, סימן שאסור לי לעשות אותו». הסבירו במה הוא צודק ובמה הוא טועה, ותנו דוגמה לכל אחד.

תשובות – חוסן דרך הגוף: נשימה, תשומת לב מודעת ו«מפחיד אבל לא מסוכן»

1 השלימו את המילה המתאימה מן המחסן.

- א. כשהלב דופק מהר והשרירים מתוחים, הגוף שולח לנו **אותות**.
ב. את התגובה שלנו אנחנו יכולים **לבחור**.
ג. **נשימה** איטית עוזרת לגוף להירגע.
ד. תשומת לב **מודעת** היא לשים לב למה שקורה עכשיו.
ה. כשמשהו **מסוכן** באמת, מתרחקים וקוראים למבוגר.

2 התאימו לכל רגש את גוף שעשוי להופיע איתו.

טור א

1. פחד

2. בעס

3. לחץ לפני מבחן

4. מבוכה

5. עייפות

טור ב

1 הלב דופק מהר

4 הפנים מאדימות

2 אגרופים קפוצים

5 פיהוקים ועיניים כבדות

3 פרפרים בבטן

3 נכון או לא נכון? תקנו את המשפטים הלא נכונים.

- א. אפשר להחליט לא להרגיש בעס בכלל. **לא נכון** – רגשות מגיעים מעצמם; אנחנו בוחרים את התגובה.
ב. נשיפה ארוכה עוזרת לגוף להירגע. **נכון**.
ג. כל דבר מפחיד הוא גם מסוכן. **לא נכון** – יש מצבים מפחידים שאינם מסוכנים, כמו הופעה מול הכיתה.
ד. אפשר לתרגל תשומת לב מודעת בעזרת החושים. **נכון**.

4 מיינו את המצבים: מסוכן באמת, או מפחיד אבל לא מסוכן.

מפחיד אבל לא מסוכן	מסוכן באמת
לשאל שאלה בשיעור, להציג עבודה מול הכיתה, להכיר ילד חדש בחוג	לטפס על גג בניין, לשחות בים כשיש דגל שחור, לגעת בחוט חשמל קרוע

5 השלימו את הטבלה: מה הגוף מרגיש, ומה אפשר לעשות.

מצב	מה הגוף מרגיש?	מה אני יכול לעשות?
רגע לפני משחק גמר	לב דופק, ידיים רועדות	לנשום לאט ולהזכיר לעצמי שהתאמנתי
חבר צחק עליי מול כולם	פנים חמות, אגרופים קפוצים	לעצור, להתרחק ולדבר איתו בשאירגע
אני מחכה לתור אצל רופא השיניים	כאב בטן, נשימה קצרה	נשימת בלון ולספור דברים שאני רואה בחדר

6 בחרו את התשובה הנכונה.

- א.** מה המשמעות של «בחירה היא שליטה»?
- אני שולט ברגשות של אחרים
 - **אני בוחר איך להגיב לרגש שלי**
 - אסור לי לבעוס
 - תמיד צריך לוותר
- ב.** איזו פעולה היא תרגול של תשומת לב מודעת?
- לשחק במשחק מחשב
 - **להקשיב לכל הצלילים שבחדר במשך דקה**
 - לרוץ מהר ככל האפשר
 - לדבר בטלפון
- ג.** מה כדאי לעשות במצב מסוכן באמת?
- **להתרחק ולקרוא למבוגר**
 - לנשום ולהישאר במקום
 - לצלם את המצב
 - לחכות שזה יעבור

7 ליד כל תגובה כתבו: «בחירה מרגיעה» או «תגובה אוטומטית».

- א.** עומר נשם שלוש נשימות לפני שענה לאחיו. ← **בחירה מרגיעה**
- ב.** יואב טרק את הדלת בכוח. ← **תגובה אוטומטית**
- ג.** נועה אמרה: «אני צריכה רגע» ויצאה לשתות מים. ← **בחירה מרגיעה**
- ד.** אורי צעק על השופט באמצע המשחק. ← **תגובה אוטומטית**
- ה.** דניאל ספר עד עשר וחזר לשחק. ← **בחירה מרגיעה**

9 השלימו לפי הסיפור «הקפיצה של אריאל».

- א.** כשהגיע התור של אריאל, הלב שלו **דפק** חזק.
- ב.** המדריך אמר: «זה מפחיד, אבל זה לא **מסוכן**».
- ג.** אריאל נשם **שלוש** נשימות לפני הקפיצה.

10 איך עזר המדריך לאריאל? ציינו שני דברים שעשה.

תשובה אפשרית: המדריך הרגיע אותו שהמצב אינו מסוכן ושהוא עומד לידו, ונשם איתו נשימות איטיות.

11 מדוע לדעתכם אמר אריאל: «בפעם הבאה זה יהיה קל יותר»?

תשובה אפשרית: כי הוא גילה שהצליח להתמודד עם הפחד; כשמתמודדים עם משהו מפחיד שאינו מסוכן, בכל פעם הוא נעשה קל יותר.

12 ציירו «מד לחץ» מ-1 עד 5. ליד כל מספר כתבו מצב מחייכם ואות גוף שמתאים לו.

תשובה אפשרית: סולם עם חמש דרגות, לכל דרגה מצב אישי ואות גוף מתאים (למשל 1 – רגוע, נשימה שקטה; 5 – לחוץ מאוד, לב דופק).

13 תארו מצב שבו הרגשתם פחד גדול, אבל בסוף הצלחתם להתמודד. מה עזר לכם?

תשובה אפשרית: תשובה אישית שמתארת מצב מפחיד שאינו מסוכן ודרך התמודדות (נשימה, עידוד עצמי, עזרה של מבוגר או חבר).

14 אתגר: נועם אומר: «אם אני מפחד ממהו, סימן שאסור לי לעשות אותו». הסבירו במה הוא צודק ובמה הוא טועה, ותנו דוגמה לכל אחד.

תשובה אפשרית: הוא צודק כשמדובר במצב מסוכן באמת (למשל לטפס על גג) – שם הפחד שומר עלינו. הוא טועה כשמדובר במצב מפחיד שאינו מסוכן (למשל לקרוא מול הכיתה) – שם אפשר לנשום ולהתמודד, וזה מחזק אותנו.