



מהדורה למורה: דגשים והנחיות לפעילות

מטרות הפעילות

- להכיר מילים לרגשות ולמצבי לחץ (מחסן מילים מנוקד).
- לזהות עוגנים אישיים – גם כאלה מהמדינה ומהתרבות של התלמיד/ה.
- לתרגל עצירה לפני תגובה ברשת, ולדעת למי לפנות.

זמן	שלב	מה עושים
5'	פתיחה	לומדים את המילים: עוֹגֵן, סְעָרָה, לַחֵץ, רָגוּעַ – עם תמונות באתר.
12'	חלק א'	מקיפים עוגנים מתוך מחסן מילים מנוקד. מוסיפים עוגן "מהבית" (אוכל, שיר, מסורת).
13'	חלק ב'	מקרה קצר בעברית קלה + בחירת תגובה.
10'	חלק ג'	כרטיס יציאה עם מחסן מילים.
5'	סיכום	כל אחד/ת אומר/ת מילה חדשה שלמד/ה.

 תמיכה, לא טיפול: אין חובה לשתף. כל חשש למצוקה או לפגיעה – פונים ליועצת או לפסיכולוגית בית הספר.



שם התלמיד/ה: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חלק א': העוגנים שלי

עוגן מחזיק את הסירה בסערה. מה מחזיק אותך / אותך כשקשה?

הקיפו:

- גוף:** הליכה / ריצה / נשימה / מקלחת / שנה / כדור / רקוד / מים
- לב:** מוזיקה / ציור / כתיבה / בשול / ספר / כליב / חתול / משחק / צחוק
- אנשים:** חבר / חברה / אמא / אבא / אח / אחות / מורה / מורה / יועצת / סבא / סבתא / שכן / שכנה

עוגן מהבית / מהמדינה שלי (אוכל, שיר, מנהג):

העוגן שלי:

חלק ב': בטלפון

לפעמים בטלפון יש דבר לא נעים. עוצרים וחושבים.

דנה רואה תמונה: החברים בבית קפה. דנה לא שם. היא עצובה.

מה דנה חושבת? מה עוד יכול להיות? הקיפו:

- אולי זה היה פתאום / אולי חשבו שהיא עסוקה / הם לא אוהבים אותה / אפשר לשאול

מה טוב לעשות?

- לעצור / לנשום / לשאול חבר / לכתוב מלים רעות

מחסן מלים

עוגן - מה שמחזיק אותי
סערה - זמן קשה
לחץ - כשיש יותר מדי
רגוע / רגועה - שקט בגוף
לעצור - להפסיק רגע
לנשום - להכניס אוויר
עזרה - כשמישהו עוזר
גבול - עד כאן

1. כְּשֵׁיט לִי לַחֶץ, הַגּוֹף שְׁלִי... (לֵב / בָּטֶן / רֹאשׁ) 

2. מָה מְרַגֵּעַ אוֹתִי (בְּלִי טֶלְפוֹן) 

3. הַכָּלֵל שְׁלִי לְטֶלְפוֹן (לְמַשָּׁל: בְּלִילָה בְּלִי טֶלְפוֹן) 

זְכְרוּ: אַתֶּם לֹא לִבְד. אֶפְשָׁר תָּמִיד לְבַקֵּשׁ עֲזָרָה מִהַמּוֹרָה אוֹ מִהַיּוֹעֶצֶת.

יִצְרָה: רוֹיֵת רֹאשׁ בֶּן יִשִּׁי •  הַעוֹגְגִים שְׁלִי – חוֹסֵן אִישִׁי וְדִיגִיטָלִי