

מה שהלב מרגיש

בזמנים כאלה מתעוררים בנו רגשיות שונים

כיתבו מה אתם מרגישים היום.

שתפו את החברים במליאה / בחדר

האם הרגשתם כך בעבר? מה גרם לכם להרגיש כך?

מה עזר לכם להתגבר על הרגש הזה?
(בהנחה שהוא לא נעים)

חישבו ביחד –

מה יכול לעזור לכם להתגבר עכשיו?



רוני אורבאום

ע"פ חומרים של משרד החינוך. המינהל הפדגוגי

• תפילה היא אחד הדברים
שיכולים לסייע לנו בימים
שכאלה.

• כל אחד יחבר את התפילה
שלו

• איספו את התפילות של כולם
וצרו את ספר התפילות הכתתי

(אפשר ליצור מצגת משותפת
או לוח פאדלט)



מזוודת הכוחות שלנו

נסו להיזכר בזמנים קודמים בהם התמודדתם עם פחד,
חשש, דאגה...

מה / מי עזר לכם להתמודד?

שתפו במליאה / בחדר וצרו את מזוודת הכוחות היכתתית

(אפשר ליצור מצגת משותפת או לוח פאדלט)

