

# דפים להדפסה למעגל השבועי

מד מצב רוח, לוח שבוע, כרטיס מטרה, כרטיסי תודה ומחמאה, וכלי הנשימה

# מד מצב רוח – איך אני מגיע/ה היום?

| | | |
|---|---|---|
|  מעולה |  טוב |  ככה־ככה |
|  עייפים |  דואגים |  עצובים |

# July 17 מה מחכה לנו השבוע?

| יום | מה מתוכנן | מה חשוב לזכור |
|---|---|---|
| ראשון | | |
| שני | | |
| שלישי | | |
| רביעי | | |
| חמישי | | |
| שישי | | |

# כרטיס המטרה שלי

**שם:** _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

הערך של השבוע:

המטרה שלי השבוע:

ביום שישי – איך הלך? ☆☆☆

# כרטיסי תודה ומחמאה

**תודה!**

אני רוצה להודות ל...
על...

**תודה!**

אני רוצה להודות ל...
על...

**תודה!**

אני רוצה להודות ל...
על...

**מחמאה**

מה שאני מעריך/ה בך:
...

**מחמאה**

מה שאני מעריך/ה בך:
...

**מחמאה**

מה שאני מעריך/ה בך:
...

## עש"ן ד"ק – עוצרים • משחררים • נושמים

חמישה צעדים קטנים שעוזרים לגוף ולראש להירגע לפני שמתחילים.

| שלב | מה עושים (צעירים) | מה עושים (בוגרים) |
|---|---|---|
| ע • עוצרים | עומדים רגע במקום ומסתכלים סביב. | עוצרים את מה שעושים ושמים לב לרגע הזה. |
| ש • שרירים | מכווצים ידיים חזק... ומשחררים! | מכווצים כתפיים ואגרופים לחמש שניות ומשחררים. |
| נ • נשימה | שואפים באף לאט, נושפים בפה כמו לנשוף על נר. | ארבע שניות שאיפה, ארבע שניות נשיפה, שלוש פעמים. |
| ד • דיבור עצמי | אומרים בלב: "אני יכול/ה, אני בסדר". | בוחרים משפט מרגיע משלכם ואומרים אותו בלב. |
| ק • קדימה | מחייכים ומתחילים את השבוע! | מה הצעד הקטן הראשון שלי השבוע? |

## גש"ר מאח"ד – שישה ערוצים של כוח

לכל אחד ואחת יש דרכים משלהם להתמלא בכוח. בחרו ערוץ אחד ונסו אותו עכשיו בדקה.

| שלב | מה עושים (צעירים) | מה עושים (בוגרים) |
|---|---|---|
| גוף | קופצים, מתמתחים, מנערים ידיים ורגליים. | תנועה, ספורט, מתיחה, הליכה. |
| שכל | חושבים על תוכנית קטנה ליום. | תכנון, סדר, רשימת משימות. |
| רגש | מציירים בדמיון את הרגש שלי. | לשתף, לכתוב, לצייר, לשיר. |
| ערכים ואמונה | נזכרים במה שחשוב לי. | מה נותן לי משמעות ותקווה. |
| חברה | מחייכים לחבר או חברה ליד. | חברים, משפחה, קבוצה. |
| דמיון | עוצמים עיניים ומדמיינים מקום רגוע. | דמיון מודרך, הומור, יצירה. |

## מעש"ה – איך עוזרים לחבר שמתרגש?

תרגול בזוגות: אחד מספר על משהו קטן שמלחיץ, והשני מתרגל ארבע דרכים לעזור. אחר כך מתחלפים.

| שלב | מה עושים (צעירים) | מה עושים (בוגרים) |
|---|---|---|
| מ • מחויבות | "אני כאן איתך". | להראות נוכחות: אני איתך, את/ה לא לבד. |

| שלב | מה עושים (צעירים) | מה עושים (בוגרים) |
|---|---|---|
| ע • עידוד לפעולה | "בוא/י נעשה משהו קטן יחד". | להציע צעד קטן ומעשי, לא לחכות שזה יעבור לבד. |
| ש • שאלות | "מה יכול לעזור לך עכשיו?" | לשאול שאלות שעוזרות לחשוב, במקום לתת עצות. |
| ה • הבנת הרצף | "מה קרה קודם, מה עכשיו, מה אחר כך?" | לסדר יחד את מה שקרה – זה מרגיע ומחזיר שליטה. |