

מגדלור ויסות

מערך שיעור

לכיתות א' – ג'

אנגלית

זרם:

ממלכתו והחמ"ד

“נהל את רגשותיך”

ענ"ף-

עצור • נשום • פעל

להתרחק לפרוק להתחבר

ויסות - מערכת השסתומים.

היכולת לנהל את מערך הלחצים והרגשות,

לפרוק מתחים בדרכים אפקטיביות ועם

מינימום מחירים, היכולת למצוא עזרה

ולהיתמך בנקודות קצה.



ויסות רגשי – Emotional Regulation

שלום,

מצורפים מערכי שיעור באנגלית לשכבות א'-ג' בנושא ויסות רגשי Emotional Regulation.

שיעורים אלה מבוססים על השיעורים שיתקיימו בעברית. ניתן לשלב ולשנות לפי צרכי בית הספר והכיתות השונות, ניתן ליצור קבוצות דיפרנציאליות ולהעלות ולהוריד ברמת הקושי לפי צרכי הכיתה ובית הספר.

לכל מערך מצורפים סרטון אחד או יותר המותאמים גיל, וניתן לפי הצורך להוסיף ולהתאים סרטונים נוספים.

בהצלחה ושבוע למידה מהנה ופורה!

שקד בן מאיר

רכזת אנגלית

גיל רבין, שדרות



ויסות רגשי – Emotional Regulation

מערך שיעורים בנושא

ויסות רגשי Emotional Regulation לשבוע SEL לכיתות א'-ג'

When I Felt... •

My Feelings Faces •

צפייה בסרטון בנושא ויסות רגשי: •

<https://youtu.be/NtqzHObTVyk>

<https://youtu.be/Vs-MyQgfH3A>

https://youtu.be/ORRdf_nLc_I

אוצר מילים בנושא ויסות רגשי: Emotional Regulation – ויסות רגשי, Feelings – רגשות.

שיח בכיתה בנושא ויסות רגשי (בהמשך לשיח בכיתה בשיעור עברית) – איך אני יודעת איך אני מרגישה היום? מה משנה את מצב הרוח שלי? איך אפשר לדעת אם ההרגשה נעימה לי או לא?

When I Felt... כאשר הרגשתי... השלמת הרגש וציור מתאים. מה גרם לי לתחושה ולהרגשה הזו? האם הייתה זו תחושה נעימה?

My Feelings Faces. איך נראים הפנים שלי כשאני חשה רגשות שונים, כמו: אומץ, ביישנות, תקווה, גאווה, עצבות... ועוד.

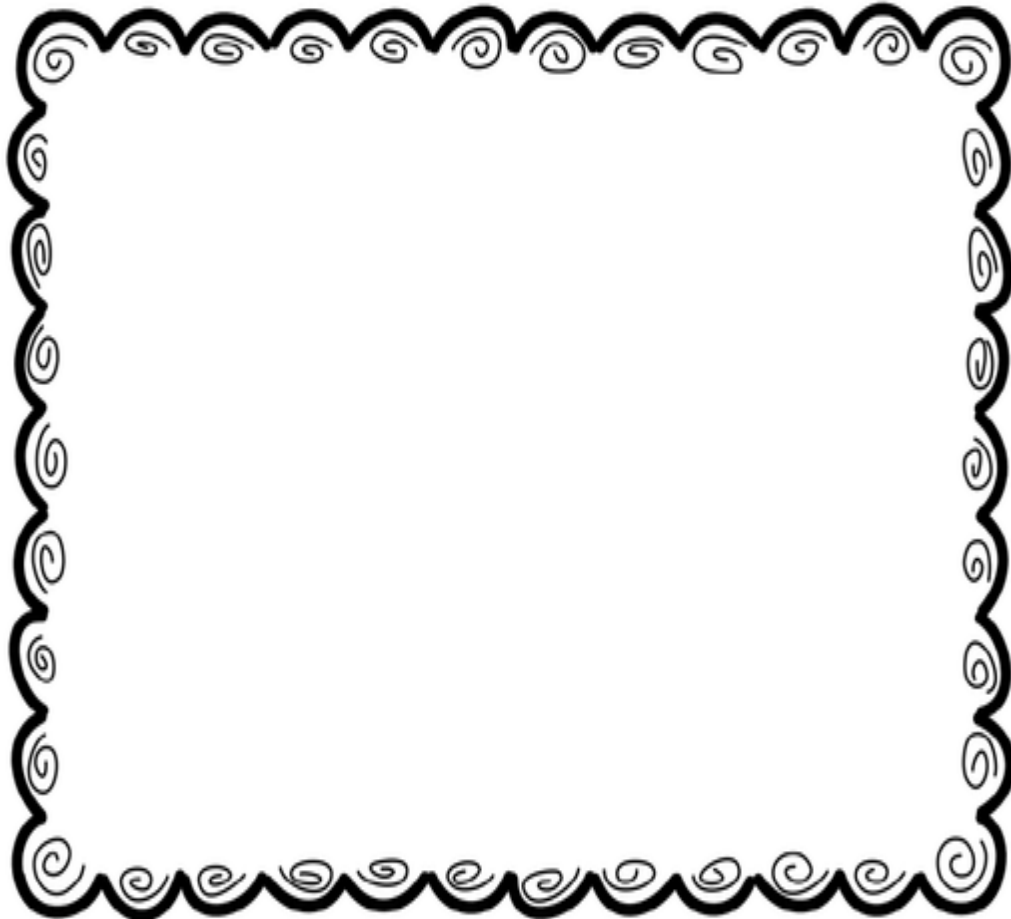
צפייה בסרטונים בנושא ויסות רגשי. שיח בעקבות הצפייה וסיכום הנושא.



ויסות רגשי – Emotional Regulation

When I Felt _____

Draw a picture of a time you experienced this feeling!

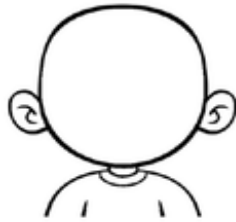


What happened that made you feel this way?

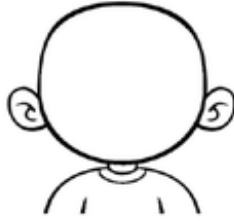
Was it a good feeling? **YES** or **NO**



MY FEELINGS FACES



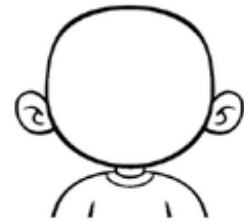
ANGRY



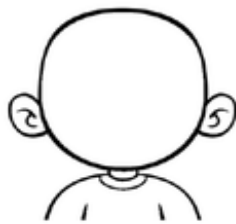
SCARED



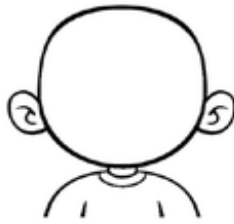
BRAVE



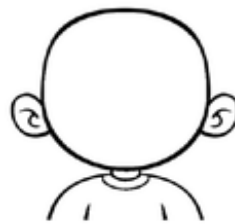
EMBARRASSED



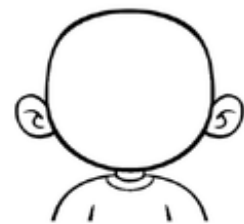
ANXIOUS



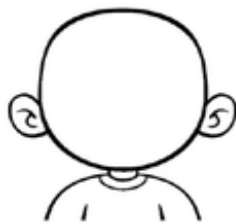
JEALOUS



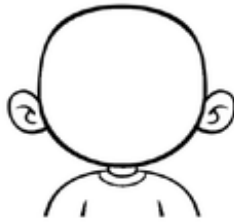
DISAPPOINTED



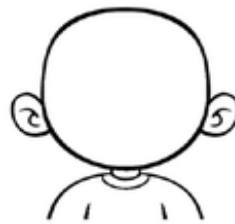
SHOCKED



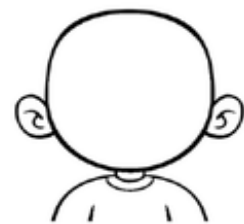
SHY



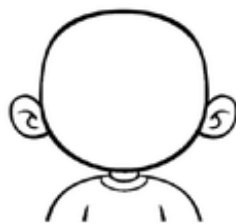
HOPEFUL



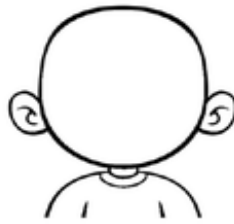
CONFUSED



HAPPY



PROUD



SAD



EXCITED



FRUSTRATED



© 2020 Mylemarks LLC. All Rights Reserved.
For more resources, visit www.mylemarks.com/

