



משימת כתיבה רפלקטיבית

למחנכת הכיתה
תפריט מיינדפולנס

מחנכת יקרה, לפניך שלוש רמות קושי של אותה המשימה. תוכלי לבחור את הרמה המתאימה לתלמידייך ולעשות התאמות לפי הצורך. הדפים כבר מוכנים להדפסה לשימוש בכיתתך. *לכיתה שעדיין לא רכשה את השפה, ניתן לעשות בעל פה או בדרך לא מילולית אחרת.

משימה

הבנת המושג מיינדפולנס דרך תמונה וטקסט, שיתוף בדברים שעוזרים לי להיות נוכח.ת.

ציוד נדרש:

להקרין את האיור על הלוח
או להדפיס אותו.

המלצות:

לתת לתלמידים לבחור טקסט אליו מתחברים מתוך הטקסטים ב"מנה הראשונה".

מאיתנו, צוות הפיתוח.



הטקסט גורם לי לחשוב על..

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



מה עוזר להיות בנוכחות ברגע הזה? | 2

1. בחרו טקסט אחד מתוך הרשימה.
2. בחרו שורה אחת שמרגישה לכם חשובה או מיוחדת.
3. כתבו למה בחרתם. בשורה הזאת - מה היא מזכירה לכם, איזה רגש היא מעוררת? חשבו על פעם שהרגשתם ככה וכתבו על זה.

[illegible]

