



תיעוד תרגול מיינדפולנס 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

המחזה או הסרטה של תרגול מיינדפולנס.

ציוד נדרש:

רמקול למוזיקה

סמארטפונים

אפליקציית [CAPCUT](#)

מחשבים

המלצות:

לפני תחילת המשימה, כדאי לשאול מהי המחזה/לצפות בדוגמאות.

מאיתנו, צוות הפיתוח.



תיעוד תרגול מיינדפולנס | 1

צלמו שלושה מקומות / רגעים / פעולות שמדגימות מה עוזר לכם להיות נוכחים. ות ברגע.



תיעוד תרגול מיינדפולנס | 2

הציגו באמצעות המחזה כיצד משתמשים במיינדפולנס במרחבי בית הספר. בקבוצה של עד 4 תלמידים. ות, חשבו יחד על סיטואציה טיפוסית בכיתה שיכולה להיות מלחיצה או מצערת, שכדי להתמודד איתה, המורה מתרגלת איתכם. מיינדפולנס.

פעולות מיינדפולנס לדוגמה:

- לעצום עיניים.
- לנשום נשימות עמוקות פנימה והחוצה.
- להקשיב לקולות הסובבים אותנו.



תיעוד תרגול מיינדפולנס | 3

משימה בזוגות/שלשות:
המורה ביקשה מכם להקים ערוץ יוטיוב ובו תרגולי מיינדפולנס שיתאימו לשכבות גיל נמוכות. בנו תרגול מיינדפולנס באורך של 3-10 דקות.
בחרו מוזיקה מתאימה וסדר פעולות הגיוני.
חפשו תרגולי מיינדפולנס ברשת כדי לקבל השראה.

ערכו סרטון של התרגול שבניתם.
אתם יכולים להשתמש בתוכנות שאתם מכירים או בתכנת
<https://www.capcut.com>