מהדורה למורה – יומן המסע שלי פנימה

- מטרה: כתיבה רפלקטיבית יומית קצרה על עולם פנימי, חורף והאטה.
- זמן מומלץ: 10 דקות
- מסלול: רגיל · חט״ב (ז׳–ט׳)
- הפעילות באתר: https://masa-pnima-horef.sites.tab.bot/yoman.html

הנחיות להפעלה

- מתאים ל"מעגל בוקר" או לחמש הדקות הראשונות של השיעור.
- היומן אישי: המורה לא קוראת בלי רשות, ושיתוף רק מרצון.
- תזכורת עדינה: בדף זה אין תשובות נכונות או לא נכונות על הרגשות שלנו. שיתוף הוא תמיד מרצון. אם עולה משהו כבד – אפשר לפנות למבוגר או למבוגרת שסומכים עליהם.

מפתח תשובות

חלק	#	תשובה
חלק א׳	1	תשובה אישית – לא נבדקת לציון
	2	תשובה אישית – לא נבדקת לציון
	3	תשובה אישית – לא נבדקת לציון
	4	תשובה אישית – לא נבדקת לציון
	5	תשובה אישית – לא נבדקת לציון
	6	תשובה אישית – לא נבדקת לציון
	7	תשובה אישית – לא נבדקת לציון
חלק ב׳	1	תשובה אישית

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

יומן המסע שלי פנימה – דף תרגול

בכל יום – כמה דקות של שקט, שאלה אחת וכמה שורות. אין תשובות נכונות.

חלק א׳ – שבוע של מסע פנימה

כתבו בכל יום 2–4 שורות. אפשר גם לצייר.

1. 🌧️ יום 1 – הגשם הראשון: מה אני שומע/ת, רואה ומרגיש/ה כשיורד גשם?

2. 🐢 יום 2 – האטה: רגע אחד היום שבו האטתי. מה גיליתי?

3. 🔦 יום 3 – הפנס שלי: מה מאיר לי כשקשה?

4. 🗣️ יום 4 – הקול השקט: מה הקול הטוב שבי היה אומר לי היום?

5. 🌱 יום 5 – צומח בשקט: משהו קטן שהשתפר אצלי לאחרונה:

6. 🔥 יום 6 – הגחלת: ממה אני מתלהב/ת? מה "נושף" עליי כוח?

7. ✉️ יום 7 – מכתב קצר לעצמי: משפט אחד שהייתי רוצה לקרוא בעוד שנה:

חלק ב׳ – מבט לאחור

בסוף השבוע:

1. מה גיליתי על עצמי השבוע?

✂️

🎟️ כרטיס יציאה

מילה אחת על השבוע שלי:

דבר אחד שארצה לשמור:

איך אני מרגיש/ה עכשיו? 😔 😐 🙂 😀