# מהדורה למורה – יומן המסע שלי פנימה

- 🎯 מטרה: כתיבה רפלקטיבית יומית קצרה על עולם פנימי, חורף והאטה.
- ⏱️ זמן מומלץ: 10 דקות
- 👤 מסלול: חנ״מ · חנ״מ – גרסה מונגשת
- 🔗 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.
- בגרסה זו: פחות פריטים, בנק מילים, אותיות גדולות. אפשר להקריא כל שאלה בקול.
- אין צורך במגבלת זמן; מומלץ לעבוד חלק אחר חלק.

## 🔑 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 |
| **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.

**בנק מילים – אפשר להיעזר**

שקט | גשם | אור | חם | רגוע | שמח | עייף

## 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:

## 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? 😀 🙂 😐 😔

---