# מהדורה למורה – יומן המסע שלי פנימה

- מטרה: כתיבה רפלקטיבית יומית קצרה על עולם פנימי, חורף והאטה.
- זמן מומלץ: 10 דקות
- מסלול: עולים · עולים חדשים – עברית פשוטה
- 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: שפה פשוטה ומשפטים קצרים, ומילון קטן בתחילת הדף. מומלץ לעבור על המילון יחד לפני התרגול.

## 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.

### מילון קטן – מילים חשובות

| מילה | | הסבר פשוט |
|---|---|---|
| **יומן** | | מחברת שכותבים בה כל יום |
| **להאט** | | לעשות לאט |
| **להרגיש** | | מה שקורה בלב |
| **לגלות** | | למצוא משהו חדש |

## 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? 😔 😐 🙂 😀