

KIDS4ALLL אתה והאני העתידי שלך | סביבת הלמידה של

learn.kids4alll.eu/he/tg1/know-what/you-and-your-future-self

12. Juli 2023

Primary tabs

אתה והאני העתידי שלך

האם ידעת שיש אנשים שכותבים יומנים כל יום? אחרים מתחילים או מסיימים את ימיהם באומרם על מה שהם אסירי תודה. חלק אומרים הצהרות לעצמם כדי להרגיש טוב יותר. מדוע אנשים עושים את הדברים האלה וכיצד הם יכולים להיות שימושיים עבורך?

לפני שתתחיל לארגן יומן, בדוק את הידע שלך יחד עם חברך ובחן את החידון!



בואו נתחיל עם משהו שיותר ויותר אנשים אוהבים לעשות: יומן.

מה אתה חושב שזה? האם זה אותו דבר כמו כתיבת יומן?

שתף את הרעיונות שלך עם חבר שלך גלה עוד כאן!

הורידו קובץ

בואו ננסה את זה, רק כדי לקבל רעיון!

פתח את היומן שאתה מוצא כאן ו

- להדפיס אותו
- לשמור אותו או
- רשום את השאלות על דף נייר

כל אחד מכם חייב להיות בעל עותק משלו.

אנא הכניסו את התשובות שלך.

אם אתה רוצה, שנה את הפריסה שלו! איך?

לחץ על אחד משני הצדדים השחורים, ולאחר מכן על כפתור "מחק" המילים יישארו אך הרקע ייעלם.

אתה יכול גם לשנות את הצבע והגופן של תיבות הטקסט!

או שאתה עושה את זה בעצמך על הנייר, איך שאתה אוהב את זה!

בוצע?

הראו את זה אחד לשני ושתפו איך היה לכם לענות על השאלות האלה!



עד כמה החיים קלים או מאתגרים עבור כל אחד מאיתנו תלוי בגורמים שונים.

אפליה היא אחת מהן: זה מקשה פשוט ליהנות מהחיים ולהגיע למטרות שיש לו. עם זאת, גם במקרה זה חשובה גישה חיובית לעולם לא לוותר ולהגביר את ההערכה העצמית של עצמך.

מלבד רישום יומן, ישנה אסטרטגיה נוספת שעוזרת לך להרגיש איזה אדם נפלא אתה ולטפח את הצמיחה העצמית שלך.

תסתכל כאן.

הצהרות אלו הן הצהרות, משפטים קצרים שאתה אומר לעצמך בקול או כותב זאת, למשל. ביומן שלך.

איזה מהמשפטים האלה שימושי במיוחד עבורך?

שתף עם חברך וראה אם אתה מעלה הצהרות נוספות ששניכם אוהבים!



הצהרות מועילות גם להפיכת מטרות למוחשיות יותר. לדוגמא: אשתתף באליפויות הארץ בסקייטבורד. זה מניע אותך להתמקד במטרה שלך. אתה יכול לשלב הצהרות כאלה עם הדמיות. מוחמד עלי אמר פעם: "אם המוח שלי יכול להגות את זה ולבי יכול להאמין בזה - אז אני יכול להשיג את זה". ואכן, ספורטאים רבים מתאמנים גם באמצעות זה שהם מדמיינים את עצמם משחקים.

לכן יצירת הדמיה ונראות ישמשו אותך עבור

- להניע את עצמך להגיע למטרה
- אימון מיומנויות מסוימות
- שינוי ההתנהגות שלך

עכשיו תחשוב על מה שאתה רוצה לדמיין ושתף את הרעיון שלך עם החבר שלך.

לאחר שדמיינו אותו במוחכם, צרו ייצוג גרפי שלו (ציור או שימוש בתמונות חופשיות).

לבסוף צור קולאז' של העבודות שלך ותן לו כותרת המייצגת את שתי ההדמיות!

אם אתם רוצים שהתוכן יהיה בגלריית KIDS4ALLL, בקשו מהמחנך להעלות אותו לאזור עשו.זאת. (work.it)



בואו נתמקד עכשיו במה שאתם עושים כשאתם מודאגים או מוטרדים או שאחרים כועסים ומוציאים עליכם את הכעס שלהם.

תסתכל על זה!

מה אתה עושה בדרך כלל כשאתה כועס או מודאג

- בבית הספר,
- בבית או
- במקומות אחרים (למשל מרכז נוער)?

עד כמה האסטרטגיות הללו שימושיות? באילו אסטרטגיות אחרות אתה יכול/ה להשתמש כדי להרגיש טוב יותר? דמיינו אותם עם המוח שלך והחלף את נקודות המבט שלך עם החבר שלך.

לבסוף, צרו מערכון (פס קומיקס, משחק צללים, מופע בובות...) שמראה מה קורה

- אם אתם מגיבים בצורה אגרסיבית למצב מעצבן או
- אם אתם משתמשים באסטרטגיה מרגיעה.

בסוף, האם זה העלה אותנו לאזור work-it!



שתף עם החבר שלך!

מה היה הדבר הכי חשוב שלמדת מהיחידה הזו?

מה אתה יכול לדמיין לנסות בחיי היומיום שלך?

הכינו גלויה ביחד!

אם תרצה ליצור גלויות משלך לשיתוף בפלטפורמה? הורד את אפליקציית KIDS4ALLL החינמית ומשאלתך תתגשם



שתפו בגלויות

.Files must be less than **2 MB**
.Allowed file types: **gif jpg jpeg png**