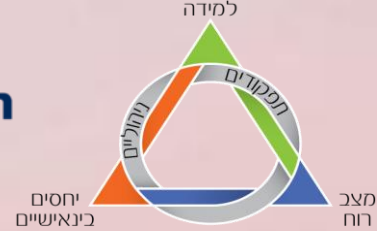


היחידה ללקויות למידה  
והפרעות קשב



# ויסות רגשי תוכנית א.י.ל.



# קישור לנושאים קודמים

מיומנויות:

הרפיות, תיכנון  
שבועי, חשיבה  
לפי שלבים,  
עיכוב תגובה



נושאים:

מודעות עצמית,  
ארגון פנימי,  
תכנון פיקוח  
ובקרה



ויסות  
רגשי

שנה ב' בתוכנית  
נפתחת בנושא  
"ויסות רגשי".

נושא המתבסס  
על התכנים  
משנה א'.

# קישור להרצאות שלפנינו

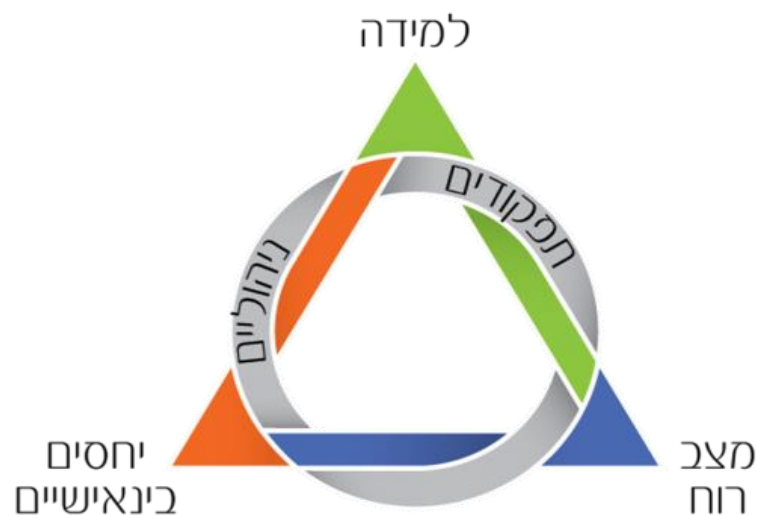
פרופ' ענת ברונשטיין קלומק- יחידת הויסות הרגשי בתוכנית א.י.ל פותחה בשיתופה. ענת תרחיב על הרצף ההתפתחותי של הויסות הרגשי בין הבריא לפתולוגי וכן תעשה העמקה תאורטית לתכנים בפרוטוקול אותם מעבירים בכיתות.

ד"ר נועה אלבלדה- תסביר ותלמד על התשתית המוחית לתהליכי הויסות. לרוב ישנה תחושה של הפרדה בין מוח לרגש, עם זאת נועה תציג לנו את המרכיבים המוחיים המאפשרים גמישות, למידה ושינוי גם בתחום הויסות הרגשי.



# חיבור להמשך התוכנית

הנושאים שילמדו במהלך השנה וכיצד הם קשורים לויסות  
רגשי ומשולש א.י.ל.:





התחלה

ההכנה שלב →	רוקן את השולחן מחפצים מיותרים		הוצא את הציוד הנדרש		נשום 3-4 נשימות והרגע		כתוב או הכן לפניך את שלבי העבודה		זמנים לכל שלב		בחר את ההרכב הנוח לך: לבד/ עם חבר או בקבוצה	
	התחל מהשאלות הקלות או הקשות, לפי העדפתך		השב על השאלות	תוך כדי המענה על השאלות השתמש בסיכום שיצרת		חשוב אם אתה זקוק לעזרה ומנה למי שיוכל לסייע לך					החלט היכן נוח: במקום שקט	
נשום 3-4 נשימות והירגע		<p><b>סוף טוב- ניצחת!</b></p>					שלב הבדיקה		החלטתם היכן נוח: במקום שקט			
							האם נעזרת במישהו או עזרת למישהו! האם תעזרו בו שוב!		תן לעצמך ציון!!	בדוק האם ביצעת את כל השלבים		חשוב למי תמנה לעזרה או למי תעזור
עצור ובדוק מה אתה מרגיש	האם הזמן הכללי הספיק לך? האם חילקת נכון?		בדוק איך אתה מרגיש		קרא את התשובות שכתבת			החלט האם הדרך בה סיכמת הייתה נכונה עבורך				
קרא את השאלות	צור סיכום/ טבלה או תרשים		סמן משפטי מפתח		חלק את הטקסט לפסקאות	קרא את הטקסט בדרך המועדפת עלייך		צור שמש אסוציאציות		קרא את הכותרת וחשוב מה אתה יודע לגביה	שלב הביצוע ←	