

נספח מס' 2: כרטיסיות לפעילות "ארגז כלים"

שיתוף הורים/משפחה בקשיים/ תסכולים/ מחשבות	שיתוף חברים בקשיים/תסכולים/מחשבות
יכולת לשמור על פרטיות/ סודיות של אחרים	יכולת לכבד אחרים ששונים ממני
הגברת המודעות לקשר וההשפעה בין למידה, מצב רוח ויחסים	יכולת הבחנה בין למידה, מצב רוח, ויחסים
קבלת אחריות על המטרות שלי	הצבת מטרות ותתי מטרות
שימוש במכוונות עצמית: הצבת מטרה, קביעת השיטות שיובילו למטרה, ופידבק עצמי (בדיקה עצמית)	קבלת אחריות על ההצלחות והכשלונות שלי
שימוש בכרטיס ניווט לצורך סידור מחברת/קלסר	שימוש בכרטיס ניווט לצורך סידור ילקוט
סידור סביבת הלמידה בכיתה	סידור סביבת הלמידה בבית
שימוש בכרטיס ניווט לניהול לוי"ז שבועי (מערכת שעות שבועית)	שיפור יכולת ניהול זמן
שימוש בכרטיס ניווט לניהול לוי"ז יומי (מערכת שעות יומית)	מודעות עצמית למבזבזי הזמן שלי
שימוש בכרטיס ניווט למעקב אחר שלבם בהכנה למבחן	שיפור המודעות להשפעה של סדר וארגון על הלמידה, הרגשות והיחסים עם אחרים
יכולת לזהות מעגלי אירוע- רגש- התנהגות	מודעות לרגשות שמלווים אותי
הרגעה עצמית באמצעות דיבור פנימי	יכולת לזהות את עוצמת הרגש שלי
היעזרות באחר לשם הרגעה עצמית	פעילות עצמית להרגעה
הסחה עצמית באמצעות הקשבה למוסיקה	הסחה עצמית באמצעות צפייה בטלוויזיה
הסחה עצמית באמצעות קריאה	הסחה עצמית באמצעות פעילות גופנית הסחה עצמית באמצעות יצירה