🧩 מה מצית – מה עוזר

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

📕 מהדורת מורה – תשובות והתאמות

מהדורת המורה מרכזת את התשובות לשלושת שלבי הגיל (בגרסה הרגילה). בגרסאות חנ״מ: פחות פריטים ו־2–3 אפשרויות בלבד; בגרסאות עולים: מילון חזותי ומשפטים קצרים. כל הגרסאות בלי הגבלת זמן.

🔑 יסודי (א׳–ו׳) – תשובות

🧩 מה מצית – מה עוזר

כתבו ליד כל "מה מצית" את האות של "מה עוזר".

🔥 מה מצית	אות	💧 מה עוזר
1. 🔊 יֵשׁ רַעַשׁ חָזָק בַּכִּתָּה	**ב**	א. ✂️ לַעֲשׂוֹת רַק מְשִׂימָה אַחַת קְטַנָּה
2. 📚 הַמּוֹרֶה נָתְנָה הַרְבֵּה מְשִׂימוֹת	**א**	ב. 🎧 לְחַפֵּשׂ מָקוֹם שָׁקֵט יוֹתֵר
3. 😴 אֲנִי עָיֵף מְאוֹד	**ה**	ג. 🍎 לֶאֱכֹל מַשֶּׁהוּ קָטָן
4. 🍽️ לֹא אָכַלְתִּי אֲרוּחַת בֹּקֶר	**ג**	ד. 🌬️ נְשִׁימוֹת אִטִּיוֹת
5. 😖 הַתַּרְגִּיל קָשֶׁה לִי וְזֶה לֹא מַצְלִיחַ	**ו**	ה. 🛋️ לָנוּחַ רֶגַע וְלִשְׁתּוֹת מַיִם
6. 😨 אֲנִי מְפַחֵד מֵהַמִּבְחָן	**ד**	ו. 🙋 לְבַקֵּשׁ עֶזְרָה אוֹ הֶסְבֵּר

1 טריגר אחד שלי, והכלי שאנסה בפעם הבאה:
✔️ **תשובה אישית.**

🔑 חט״ב (ז׳–ט׳) – תשובות

🧩 מה מצית – מה עוזר

כתבו ליד כל "מה מצית" את האות של "מה עוזר".

🔥 מה מצית	אות	💧 מה עוזר
1. 🔊 רעש וצפיפות במסדרון או בהפסקה	**ב**	א. ✂️ לפרק את העומס: לבחור משימה אחת ולתכנן את השאר
2. 📚 שלושה מבחנים ועבודה באותו שבוע	**א**	ב. 🎧 לעבור למקום שקט יותר או לשים אוזניות לכמה דקות
3. 😴 לא ישנתי טוב בלילה ואני "על קצה העצבים"	**ה**	ג. 🍎 לאכול חטיף בריא ולשתות – רעב מגביר רגזנות
4. 🍽️ דילגתי על ארוחה ואני עצבני/ת	**ג**	ד. 🌬️ נשיפות ארוכות ומשפט מרגיע: "התכוננתי, אעשה כמיטב יכולתי"
5. 😖 המשימה לא מצליחה לי שוב ושוב	**ו**	ה. 🛋️ הפסקה קצרה, מים ואוויר – ובערב לתכנן שינה
6. 😨 דאגה גדולה לפני מבחן או הופעה	**ד**	ו. 🙋 לעצור, לבקש הסבר או דוגמה, ולנסות שוב בצעד קטן

1 טריגר אחד שלי, והכלי שאנסה בפעם הבאה:
✔️ **תשובה אישית.**

🔑 תיכון (י׳–י״ב) – תשובות

🧩 מה מצית – מה עוזר

כתבו ליד כל "מה מצית" את האות של "מה עוזר".

🔥 מה מצית	אות	💧 מה עוזר
1. 🔊 רעש וצפיפות במסדרון או בהפסקה	**ב**	א. ✂️ לפרק את העומס: לבחור משימה אחת ולתכנן את השאר
2. 📚 שלושה מבחנים ועבודה באותו שבוע	**א**	ב. 🎧 לעבור למקום שקט יותר או לשים אוזניות לכמה דקות
3. 😴 לא ישנתי טוב בלילה ואני "על קצה העצבים"	**ה**	ג. 🍎 לאכול חטיף בריא ולשתות – רעב מגביר רגזנות
4. 🍽️ דילגתי על ארוחה ואני עצבני/ת	**ג**	ד. 🌬️ נשיפות ארוכות ומשפט מרגיע: "התכוננתי, אעשה כמיטב יכולתי"
5. 😖 המשימה לא מצליחה לי שוב ושוב	**ו**	ה. 🛋️ הפסקה קצרה, מים ואוויר – ובערב לתכנן שינה
6. 😨 דאגה גדולה לפני מבחן או הופעה	**ד**	ו. 🙋 לעצור, לבקש הסבר או דוגמה, ולנסות שוב בצעד קטן

1 טריגר אחד שלי, והכלי שאנסה בפעם הבאה:
✔️ **תשובה אישית.**

🧭 **צריכים עוד עזרה?** פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. במצב של סכנה – פונים מייד למבוגר/ת קרוב/ה.