🧩 מה מצית – מה עוזר

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ יסודי · חנ״מ

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

🔊 אפשר לבקש שיקריאו לך את השאלות. עונים בקצב שלך – אין הגבלת זמן. מותר לסמן ולצייר במקום לכתוב.

🧩 מה מצית – מה עוזר

1 🔊 יֵשׁ רַעַשׁ חָזָק בַּכִּתָּה. מה יעזור?

א. ✂️ לַעֲשׂוֹת רַק מְשִׂימָה אַחַת קְטַנָּה

ב. 🎧 לְחַפֵּשׂ מָקוֹם שָׁקֵט יוֹתֵר

2 📚 הַמּוֹרָה נָתְנָה הַרְבֵּה מְשִׂימוֹת. מה יעזור?

א. 🎧 לְחַפֵּשׂ מָקוֹם שָׁקֵט יוֹתֵר

ב. ✂️ לַעֲשׂוֹת רַק מְשִׂימָה אַחַת קְטַנָּה

3 😴 אֲנִי עָיֵף מְאוֹד. מה יעזור?

א. 🎧 לְחַפֵּשׂ מָקוֹם שָׁקֵט יוֹתֵר

ב. 🛋️ לָנוּחַ רֶגַע וְלִשְׁתּוֹת מַיִם

4 🍽️ לֹא אָכַלְתִּי אֲרוּחַת בֹּקֶר. מה יעזור?

א. 🎧 לְחַפֵּשׂ מָקוֹם שָׁקֵט יוֹתֵר

ב. 🍎 לֶאֱכֹל מַשֶּׁהוּ קָטָן

5 טריגר אחד שלי, והכלי שאנסה בפעם הבאה:

✏️ **כש___ אני אנסה ___**

_____

_____

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