🧩 מה מצית – מה עוזר

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ יסודי · רגיל

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

🧩 מה מצית – מה עוזר

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

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

1 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.