🎈 בשליטתי או לא בשליטתי? – משחק מיון

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · מסלול: חט"ב · עולים חדשים · יצרה: רוית ראש בן ישי

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

📖 מילון בתמונות

💪 **חוסן** – היכולת להתמודד עם קושי ולהתאושש · 😣 **לחץ** – תחושה של עומס ומתח · 😟 **דאגה** – מחשבה שמשהו רע יקרה · 💗 **רגש** – מה שמרגישים: שמחה, פחד, כעס, עצב · 🌬️ **נשימה** – הכנסה והוצאה של אוויר · 😌 **להרגיע** – לעזור להיות שקט יותר · 🤝 **תמיכה** – עזרה ונוכחות של מישהו אחר · 👩‍🏫 **יועצת** – אשת מקצוע בבית הספר שאפשר לדבר איתה

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה, לפי הקטגוריות.

מאגר מילים: כמה אני מתכונן/ת למבחן · איך אני מדבר/ת לחברים · מתי אני הולך/ת לישון · לבקש עזרה · מה אני אוכל/ת בבוקר · כמה זמן אני על המסך · מזג האוויר · מה אחרים חושבים · החדשות · שאלות המבחן · מה קרה בעבר · ההחלטות של אנשים אחרים

✋ בשליטתי	🎈 לא בשליטתי
כמה אני מתכונן/ת למבחן	מזג האוויר
איך אני מדבר/ת לחברים	מה אחרים חושבים
מתי אני הולך/ת לישון	החדשות
לבקש עזרה	שאלות המבחן
מה אני אוכל/ת בבוקר	מה קרה בעבר
כמה זמן אני על המסך	ההחלטות של אנשים אחרים

🎈 בשליטתי או לא בשליטתי? – משחק מיון

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · מסלול: חט"ב · עולים חדשים · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

📖 **מילון בתמונות**

💪 **חוסן** – היכולת להתמודד עם קושי ולהתאושש · 😣 **לחץ** – תחושה של עומס ומתח · 😟 **דאגה** – מחשבה שמשהו רע יקרה · 💗 **רגש** – מה שמרגישים: שמחה, פחד, כעס, עצב · 🌬️ **נשימה** – הכנסה והוצאה של אוויר · 😌 **להרגיע** – לעזור להיות שקט יותר · 🤝 **תמיכה** – עזרה ונוכחות של מישהו אחר · 👩‍🏫 **יועצת** – אשת מקצוע בבית הספר שאפשר לדבר איתה

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה, לפי הקטגוריות.

מאגר מילים: כמה אני מתכונן/ת למבחן · איך אני מדבר/ת לחברים · מתי אני הולך/ת לישון · לבקש עזרה · מה אני אוכל/ת בבוקר · כמה זמן אני על המסך · מזג האוויר · מה אחרים חושבים · החדשות · שאלות המבחן · מה קרה בעבר · ההחלטות של אנשים אחרים

✋ בשליטתי	🎈 לא בשליטתי