🎈 בשליטתי או לא בשליטתי? – משחק מיון

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · מסלול: תיכון · 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: איך אני מגיב/ה לביקורת · מאיפה אני צורך/ת חדשות · למי אני פונה כשקשה · הגבולות שאני מציב/ה · ההרגלים היומיים שלי · איך אני מדבר/ת אל עצמי · מצב ביטחוני · תוצאות הבחירות · רגשות של אחרים · שמועות ברשת · כלכלת המדינה · איך אחרים מפרשים אותי

✋ בשליטתי	🎈 לא בשליטתי
איך אני מגיב/ה לביקורת	מצב ביטחוני
מאיפה אני צורך/ת חדשות	תוצאות הבחירות
למי אני פונה כשקשה	רגשות של אחרים
הגבולות שאני מציב/ה	שמועות ברשת
ההרגלים היומיים שלי	כלכלת המדינה
איך אני מדבר/ת אל עצמי	איך אחרים מפרשים אותי

✍️ אתגר: בחרו דאגה אחת "לא בשליטתי" – מה החלק הקטן בה שכן בשליטתכם?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

🎈 בשליטתי או לא בשליטתי? – משחק מיון

🌿 חוסן, לחץ ותמיכה הדדית · מסלול: תיכון · 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: איך אני מגיב/ה לביקורת · מאיפה אני צורך/ת חדשות · למי אני פונה כשקשה · הגבולות שאני מציב/ה · ההרגלים היומיים שלי · איך אני מדבר/ת אל עצמי · מצב ביטחוני · תוצאות הבחירות · רגשות של אחרים · שמועות ברשת · כלכלת המדינה · איך אחרים מפרשים אותי

✋ בשליטתי	🎈 לא בשליטתי

✍️ **אתגר: בחרו דאגה אחת "לא בשליטתי" – מה החלק הקטן בה שכן בשליטתכם?**

_____

_____