🧠 מחשבה אוטומטית או מאוזנת? – 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: "תמיד אני נכשל/ת." · "כולם צוחקים עליי." · "זה סוף העולם." · "אף אחד לא אוהב אותי." · "בטוח יקרה משהו רע." · "אני לא שווה כלום." · "הפעם התקשיתי, בפעם הבאה אתכונן אחרת." · "אולי הוא פשוט עסוק." · "זה קשה, אבל אפשר לבקש עזרה." · "אני אבדוק לפני שאני מחליט/ה." · "יש גם דברים שהצליחו לי השבוע." · "אדבר עם מבוגר/ת על זה."

⚡ אוטומטית	🐢 מאוזנת
"תמיד אני נכשל/ת."	"הפעם התקשיתי, בפעם הבאה אתכונן אחרת."
"כולם צוחקים עליי."	"אולי הוא פשוט עסוק."
"זה סוף העולם."	"זה קשה, אבל אפשר לבקש עזרה."
"אף אחד לא אוהב אותי."	"אני אבדוק לפני שאני מחליט/ה."
"בטוח יקרה משהו רע."	"יש גם דברים שהצליחו לי השבוע."
"אני לא שווה כלום."	"אדבר עם מבוגר/ת על זה."

🧠 מחשבה אוטומטית או מאוזנת? – 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: "תמיד אני נכשל/ת." · "כולם צוחקים עליי." · "זה סוף העולם." · "אף אחד לא אוהב אותי." · "בטוח יקרה משהו רע." · "אני לא שווה כלום." · "הפעם התקשיתי, בפעם הבאה אתכונן אחרת." · "אולי הוא פשוט עסוק." · "זה קשה, אבל אפשר לבקש עזרה." · "אני אבדוק לפני שאני מחליט/ה." · "יש גם דברים שהצליחו לי השבוע." · "אדבר עם מבוגר/ת על זה."

⚡ אוטומטית	🐢 מאוזנת