🧠 מחשבה אוטומטית או מאוזנת? – 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: "אם לא אקבל 100, אין טעם." · "הם לא ענו – כנראה מדברים עליי." · "אני חייב/ת להצליח בהכול." · "זה תמיד יהיה ככה." · "הוא עשה את זה בכוונה כדי לפגוע בי." · "אם אבקש עזרה, יחשבו שאני חלש/ה." · "אין לי את כל המידע – אשאל לפני שאסיק מסקנות." · "גם טעות היא חלק מלמידה." · "אני מרגיש/ה חרדה, אבל רגש הוא לא עובדה." · "אפשר לראות את זה גם מזווית אחרת." · "לבקש עזרה זה כוח." · "דבר אחד לא הצליח – לא הכול."

⚡ אוטומטית	🐢 מאוזנת
"אם לא אקבל 100, אין טעם."	"אין לי את כל המידע – אשאל לפני שאסיק מסקנות."
"הם לא ענו – כנראה מדברים עליי."	"גם טעות היא חלק מלמידה."
"אני חייב/ת להצליח בהכול."	"אני מרגיש/ה חרדה, אבל רגש הוא לא עובדה."
"זה תמיד יהיה ככה."	"אפשר לראות את זה גם מזווית אחרת."
"הוא עשה את זה בכוונה כדי לפגוע בי."	"לבקש עזרה זה כוח."
"אם אבקש עזרה, יחשבו שאני חלש/ה."	"דבר אחד לא הצליח – לא הכול."

✍️ **אתגר: בחרו מחשבה אוטומטית מהמשחק וכתבו לה גרסה מאוזנת משלכם.**

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

🧠 מחשבה אוטומטית או מאוזנת? – 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: "אם לא אקבל 100, אין טעם." · "הם לא ענו – כנראה מדברים עליי." · "אני חייב/ת להצליח בהכול." · "זה תמיד יהיה ככה." · "הוא עשה את זה בכוונה כדי לפגוע בי." · "אם אבקש עזרה, יחשבו שאני חלש/ה." · "אין לי את כל המידע – אשאל לפני שאסיק מסקנות." · "גם טעות היא חלק מלמידה." · "אני מרגיש/ה חרדה, אבל רגש הוא לא עובדה." · "אפשר לראות את זה גם מזווית אחרת." · "לבקש עזרה זה כוח." · "דבר אחד לא הצליח – לא הכול."

⚡ אוטומטית	🐢 מאוזנת

✍️ **אתגר: בחרו מחשבה אוטומטית מהמשחק וכתבו לה גרסה מאוזנת משלכם.**

_____

_____