✨ קלפי נקודות אור – שאלה ליום

🌿 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

✏️ בחרו לפחות 3 כרטיסים וענו בכתב.

1. ✨ נקודות אור) דבר אחד טוב שקרה היום

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

2. ✨ נקודות אור) מישהו שעזר לי

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

3. ✨ נקודות אור) משהו שהצחיק אותי

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

✍️ אתגר: כתבו 3 נקודות אור מהשבוע האחרון ומה הן מלמדות עליכם.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

✨ קלפי נקודות אור – שאלה ליום

🌿 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

✏️ בחרו לפחות 3 כרטיסים וענו בכתב.

1. (✨ נקודות אור) דבר אחד טוב שקרה היום

_____

_____

2. (✨ נקודות אור) מישהו שעזר לי

_____

_____

3. (✨ נקודות אור) משהו שהצחיק אותי

_____

_____

✍️ אתגר: כתבו 3 נקודות אור מהשבוע האחרון ומה הן מלמדות עליכם.

_____

_____