



ה"אנטי-וירוס" הרגשי שלי – כרטיסי יציאה



ערכה להדפסה • לכיתות ז' עד ט' (מותאם גם ליסודי ולחט"ע) • פדגוגיה רגשית-חברתית

מהדורה למורה: דגשים והנחיות לפעילות

מטרות הפעילות

- לסכם את המפגש בהתחייבות אישית קטנה וברורה: סימן בגוף, פעולה מרגיעה וגבול דיגיטלי.
- הכרטיס נשאר אצל התלמיד/ה (בקלמר, בכיסוי הטלפון) – לא נאסף לבדיקה.

זמן	שלב	מה עושים
דקה	הסבר	"נמלא כרטיס שהוא רק שלכם – תזכורת לשבוע הקרוב."
5'	מילוי	כל אחד/ת ממלא/ת בשקט. אפשר להיעזר במילים מהלוח.
2'	סגירה	מי שרוצה – משתף/ת גבול דיגיטלי אחד.

 תמיכה, לא טיפול: אין חובה לשתף. כל חשש למצוקה או לפגיעה – פונים ליועצת או לפסיכולוגית בית הספר.



ה"אנטי-וירוס" הרגשי שלי

ערכה להדפסה • לכיתות ז' עד ט' (מותאם גם ליסודי ולחט"ע) • פדגוגיה רגשית-חברתית

כרטיסי יציאה לגזירה (4 בעמוד)

גזרו לאורך הקו המקווקו. כל תלמיד/ה מקבל/ת כרטיס אחד.

ה"אנטי-וירוס" הרגשי שלי

שם: _____ תאריך: _____

הסימן בגוף שלי שמעיד שהלחץ עולה 

פעולה אחת מרגיעה שאעשה השבוע בעולם
האמיתי 

גבול דיגיטלי אחד שאקח על עצמי השבוע 

ה"אנטי-וירוס" הרגשי שלי

שם: _____ תאריך: _____

הסימן בגוף שלי שמעיד שהלחץ עולה 

פעולה אחת מרגיעה שאעשה השבוע בעולם
האמיתי 

גבול דיגיטלי אחד שאקח על עצמי השבוע 

ה"אנטי-וירוס" הרגשי שלי

שם: _____ תאריך: _____

הסימן בגוף שלי שמעיד שהלחץ עולה 

פעולה אחת מרגיעה שאעשה השבוע בעולם
האמיתי 

גבול דיגיטלי אחד שאקח על עצמי השבוע 

ה"אנטי-וירוס" הרגשי שלי

שם: _____ תאריך: _____

הסימן בגוף שלי שמעיד שהלחץ עולה 

פעולה אחת מרגיעה שאעשה השבוע בעולם
האמיתי 

גבול דיגיטלי אחד שאקח על עצמי השבוע 

כרטיסי יציאה – גרסה פשוטה (יסודי / חנ"מ)

ה"אנטי-וירוס" הרגשי שלי 📄

שם: _____ תאריך: _____

כשאני לחוץ/ה, הגוף שלי... 🧡

דבר אחד שמרגיע אותי 🌿

הכלל שלי למסך 🛡️

ה"אנטי-וירוס" הרגשי שלי 📄

שם: _____ תאריך: _____

כשאני לחוץ/ה, הגוף שלי... 🧡

דבר אחד שמרגיע אותי 🌿

הכלל שלי למסך 🛡️

ה"אנטי-וירוס" הרגשי שלי 📄

שם: _____ תאריך: _____

כשאני לחוץ/ה, הגוף שלי... 🧡

דבר אחד שמרגיע אותי 🌿

הכלל שלי למסך 🛡️

ה"אנטי-וירוס" הרגשי שלי 📄

שם: _____ תאריך: _____

כשאני לחוץ/ה, הגוף שלי... 🧡

דבר אחד שמרגיע אותי 🌿

הכלל שלי למסך 🛡️

זכרו: חוסן הוא לא הימנעות מקשיים – אלא היכולת לבחור לא להישאר לבד, ולדעת מתי לפנות לעזרה.

יצרה: רות ראש בן ישי • 🚢 העוגנים שלי – חוסן אישי ודיגיטלי