



המד-חום הרגשי שלי



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

מהדורה למורה: דגשים והנחיות לפעילות

מטרות הפעילות

- לפתח מודעות עצמית לסימני לחץ בגוף ובמחשבות – לפני שהם "רותחים".
- לבחור פעולה קטנה ראשונה שמקררת אותי.

זמן	שלב	מה עושים
5'	הדגמה	המורה מתארת "מבחן גדול מחר" – והתלמידים מסמנים במה מרגישים.
10'	מילוי אישי	מפת גוף, מד-חום ופעולה מקררת.
5'	שיתוף	בזוגות: "הסימן המוקדם שלי הוא..."

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



המד-חום הרגשי שלי



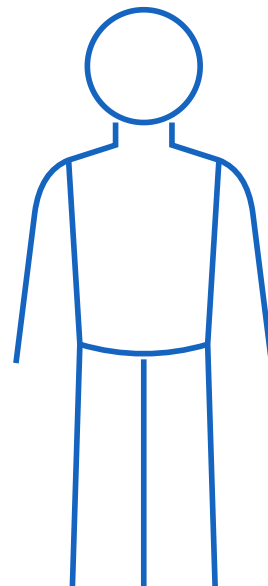
ערכה להדפסה • לכיתות ז' עד ט' (מותאם גם ליסודי ולחט"ע) • פדגוגיה רגשית-חברתית

שם התלמיד/ה: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חלק א': איפה זה מרגיש בגוף?

צבעו על הדמות את המקומות שבהם אתם מרגישים לחץ, וסמנו ✓ ליד הסימנים שמוכרים לכם.

☐ ראש: 🧠	☐ מחשבות רעות	☐ כאב ראש	☐ קשה להתרכז
☐ ראש "ריק"			
☐ עיניים ופנים: 😞	☐ דמעות	☐ פנים אדומות	☐ מצמוץ
☐ לסת וגרון: 😬	☐ לסת קפוצה	☐ גוש בגרון	☐ קשה לדבר
☐ חזה ולב: 💖	☐ דופק מהיר	☐ לחץ בחזה	☐ נשימה קצרה
☐ בטן: 🌀	☐ בטן מתכווצת	☐ פרפרים	☐ בחילה
☐ ידיים: 🖐️	☐ ידיים מזיעות	☐ אגרופים	☐ רעד
☐ כוססים ציפורניים			
☐ רגליים: 🦶	☐ רגליים רועדות	☐ רצון לברוח	☐ רגל "קופצת"
☐ כל הגוף: 🔥	☐ חום	☐ קור	☐ עייפות פתאומית
☐ קשה להירדם			



חלק ב': המד-חום שלי

צבעו עד המקום שבו אתם בדרך כלל לפני מבחן (בכחול), ואחרי ריב ברשת (באדום).

	סימנים: קשה לנשום, רעד, רצון לברוח או להתפרץ, הכול מרגיש "יותר מדי" 💡 לעצור הכול, לפנות למבוגר/ת עכשיו (מחנך/ת, יועצת, הורה), מקום שקט ובטוח	9-10 • רותח/ת 🤯
	סימנים: דופק מהיר, בטן מתכווצת, לסת קפוצה, מחשבות רעות 💡 להתרחק מהמסך ומהמצב, נשימה איטית, לספר למישהו, לא להחליט עכשיו	7-8 • חם/ה 😓
	סימנים: קצת דופק, חוסר שקט, קשה להתרכז, עצבנות קלה 💡 עש"ן ד"ק: עצור, שחרור שרירים, 3 נשימות. כוס מים, הליכה קצרה	4-6 • מתחמם/ת 😬
	סימנים: נשימה שקטה, גוף רפוי, אפשר לחשוב בבהירות 💡 זה הזמן "לטעון" עוגנים: תנועה, שינה, חברים, תחביב	1-3 • רגוע/ה 😊

חלק ג': מה מקרר אותי?

הקיפו או הוסיפו:

- 3 נשימות איטיות (שאיפה 4, נשיפה 6)
- כוס מים קרים
- לצאת להליכה קצרה
- שיר אחד שמרגיע אותי
- לכתוב מה מרגיש לי
- לשטוף פנים
- לדבר עם מישהו
- לסגור את המסך ל-10 דקות
- לכווץ ולשחרר שרירים
- משפט מחזק: "זה זמני, אני אצליח/ה"
- לדמיין מקום רגוע
- לחבק בעל חיים / כרית

מהו הדבר הקטן הראשון שעוזר לי לעצור את עליית הטמפרטורה?

זכרו: כשהטמפרטורה 9-10 - עוצרים הכול ופונים למבוגר/ת. לבקש עזרה זה כוח.

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