



מהדורה למורה: דגשים והנחיות לפעילות

מטרות הפעילות

- לזהות רגש "רגוע" מול "לחוצ" בעזרת תמונות וצבעים.
- לבחור 2-3 עוגנים אישיים מכרטיסי תמונה.
- לתרגל צעד אחד: לעצור ולספר למבוגר/ת.

זמן	שלב	מה עושים
5'	פתיחה	מראים תמונה של סירה ועוגן. נושמים יחד 3 נשימות.
10'	חלק א'	מקיפים תמונות של עוגנים.
10'	חלק ב'	מד-חום בצבעים: מצביעים איך אני מרגיש/ה.
10'	חלק ג'	בוחרים מה עושים כשמשוהו לא נעים בטלפון.
5'	סיכום	כרטיס יציאה בתמונות.

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



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

חלק א': מה עוזר לי?

הקיפו את התמונות שעוזרות לכם להירגע.

 מקלחת	 נשימה	 הליכה
 ריקוד	 כדור	 שינה
 חיה	 ציור	 מוזיקה
 צחוק	 חפץ אהוב	 ספר
 חבר/ה	 אבא	 אמא
 לבקש עזרה	 חיבוק	 מורה

חלק ב': איך אני מרגיש/ה?

צבעו את המד-חום עד המקום שבו אתם עכשיו.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

רגוע/ה (3-1) • מתחמם/ת (4-6) • חם/ה (7-8) • רותח/ת (9-10)

חלק ג': משהו לא נעים בטלפון

מה עושים? הקיפו.



מספרים למבוגר



נושמים



עוצרים



כותבים מילה רעה X



מניחים את הטלפון

כרטיס היציאה שלי ✂️

1. כשאני לחוץ/ה (הקיפו: ❤️ לב • 🎯 בטן • 🦉 ראש)

2. מה מרגיע אותי (צייר/י או כתוב/כתבי) 🌿

3. הכלל שלי לטלפון (🌙 בלילה הטלפון ישן) 🛡️

אני לא לבד. תמיד אפשר לבקש עזרה. ❤️

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