👯 קלפי נפש תאומה

🌿 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. (🌱 היכרות קלילה) איזה מאכל היית אוכל/ת כל יום בלי להשתעמם?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

2. (🌱 היכרות קלילה) איזה שיר נכנס לך לראש לאחרונה?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

3. (🌱 היכרות קלילה) מקום בארץ שהיית רוצה לטייל בו – ולמה?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

4. (🌿 קצת יותר עמוק) מה עוזר לך להירגע אחרי יום קשה?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

5. (🌿 קצת יותר עמוק) מי האדם שהכי מצחיק אותך?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

6. (🌿 קצת יותר עמוק) משהו שלמדת על עצמך השנה?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

7. (🌳 ערכים וחלומות) איזו תכונה הכי חשובה לך בחבר/ה?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

8. (🌳 ערכים וחלומות) מה היית משנה בעולם אם היה לך יום אחד?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

9. (🌳 ערכים וחלומות) במה היית רוצה להיות טוב/ה בעוד 5 שנים?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

✍️ אתגר: כתבו שאלה חדשה לכל רמה.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

✍️ אתגר: מה למדתם על החבר/ה – ועל עצמכם?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

👯 קלפי נפש תאומה

🌿 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. (🌱 היכרות קלילה) איזה מאכל היית אוכל/ת כל יום בלי להשתעמם?

2. (🌱 היכרות קלילה) איזה שיר נכנס לך לראש לאחרונה?

3. (🌱 היכרות קלילה) מקום בארץ שהיית רוצה לטייל בו – ולמה?

4. (🌿 קצת יותר עמוק) מה עוזר לך להירגע אחרי יום קשה?

5. (🌿 קצת יותר עמוק) מי האדם שהכי מצחיק אותך?

6. (🌿 קצת יותר עמוק) משהו שלמדת על עצמך השנה?

7. (🌳 ערכים וחלומות) איזו תכונה הכי חשובה לך בחבר/ה?

8. (🌳 ערכים וחלומות) מה היית משנה בעולם אם היה לך יום אחד?

9. (🌳 ערכים וחלומות) במה היית רוצה להיות טוב/ה בעוד 5 שנים?

✍️ אתגר: כתבו שאלה חדשה לכל רמה.

✍️ אתגר: מה למדתם על החבר/ה – ועל עצמכם?