# מד הנשימה

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ חט״ב · רגיל

**שם:** _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

## 🌬️ מתרגלים נשימה – בלי שעון ובלי לחץ

| 🌸🕯️ פרח ונר | 🟦 נשימת ריבוע | 🎈 נשימת בלון |
|---|---|---|
| מריחים פרח (שאיפה באף) – מכבים נר (נשיפה ארוכה בפה). | שואפים – מחכים – נושפים – מחכים, כמו ארבע צלעות של ריבוע. בקצב שלך. | מנפחים בטן כמו בלון בשאיפה, ומוציאים אוויר לאט־לאט. |
| ✏️ ציירו: | ✏️ ציירו ריבוע וסמנו חצים: | ✏️ ציירו: |

## 📋 יומן נשימה (בלי שעון – רק איך הרגשתי)

| יום | איזו נשימה? | לפני (1–5) | אחרי (1–5) |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

1 איזו נשימה הכי נעימה לי? מתי אשתמש בה?

✏️ **הכי נעים לי ___ ואשתמש בה כש___**

_____

_____

_____

2 למה נשיפה ארוכה עוזרת להירגע?

_____

_____

_____

🧭 **צריכים עוד עזרה?** פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. במצב של סכנה – פונים מייד למבוגר/ת קרוב/ה.