🌬️ מד הנשימה

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ תיכון · עולים חדשים

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

📒 מילון חזותי

🌊 הצפה – יותר מדי רגשות בבת אחת ❤️‍🔥 רגש – מה שמרגישים: שמחה, כעס, פחד 🌬️ נשימה – אוויר נכנס ויוצא

🔊 רעש – קול חזק 🎒 עומס – יותר מדי דברים 😴 עייפות – רוצים לישון 🍽️ רעב – רוצים לאכול

😨 פחד – מרגישים סכנה 😠 כעס – מרגישים "רותח" 😢 עצב – מרגישים בוכים 😌 להירגע – להיות שקט שוב

🤝 עזרה – מישהו עוזר לי ⏸️ הפסקה – עוצרים קצת 🤫 שקט – בלי רעש 💧 מים – לשתות 🫂 תמיכה – מישהו לידי

🔄 שינוי – משהו אחר מהרגיל 😖 תסכול – לא מצליח ומתעצבן 🥶 קיפאון – לא זזים ולא מדברים

🪑 פינה – מקום קטן בצד

🌬️ 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.