🌬️ מד הנשימה

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ תיכון · 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.