# מד הנשימה

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

📕 מהדורת מורה – תשובות והתאמות

מהדורת המורה מרכזת את התשובות לשלושת שלבי הגיל (בגרסה הרגילה). בגרסאות חנ״מ: פחות פריטים ו־2–3 אפשרויות בלבד; בגרסאות עולים: מילון חזותי ומשפטים קצרים. כל הגרסאות בלי הגבלת זמן.

## 🔑 יסודי (א׳–ו׳) – תשובות

### 🌬️ 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?

✔️ **תשובה אישית.**

## 🔑 חט״ב (ז׳–ט׳) – תשובות

## 🧞 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?

✔️ **תשובה אישית.**

2 למה נשיפה ארוכה עוזרת להירגע?

✔️ **נשיפה איטית וארוכה מאטה את הדופק ומאותתת לגוף שהסכנה חלפה – כך תגובת הדחק נרגעת.**

### 🔑 תיכון (י׳–י״ב) – תשובות

## 🧞 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?

✔️ **תשובה אישית.**

2 למה נשיפה ארוכה עוזרת להירגע?

✔️ **נשיפה איטית וארוכה מאטה את הדופק ומאותתת לגוף שהסכנה חלפה – כך תגובת הדחק נרגעת.**

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