🌊🔍 הצפה או לא?

דף תרגול · 🌊 הצפה רגשית – כשהכול מרגיש יותר מדי

✏️ חט״ב · 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

🔗 **מילות קישור:** ➕ הוספה: וגם, בנוסף, גם ↔️ ניגוד: אבל, לעומת זאת, אולם ❓ סיבה: כי, מפני ש, בגלל ➡️ תוצאה: לכן, ולכן, כתוצאה מכך

🔍 הצפה או לא? סמנו והסבירו

הקיפו 🌊 אם זו הצפה, או 🙂 אם לא – ונמקו.

המקרה	הצפה?	למה?
1. בזמן עבודה בקבוצה, יואב השתתק לגמרי, הסתכל בטלפון ולא ענה גם כשפנו אליו בשמו.	🌊 / 🙂	
2. שירה התווכחה עם המורה על ציון, הביאה נימוקים וביקשה לבדוק שוב את המבחן.	🌊 / 🙂	
3. אחרי הערה קטנה מחבר, רון התפרץ בצעקות, טרק את הדלת ויצא מהכיתה.	🌊 / 🙂	
4. נועה התאכזבה מהציון, אמרה "בפעם הבאה אלמד אחרת" והמשיכה בשיעור.	🌊 / 🙂	
5. לפני הצגה מול השכבה, טל אמרה שהלב דופק חזק, שהיא לא זוכרת כלום ושהיא רוצה ללכת הביתה.	🌊 / 🙂	
6. עידו צעק בהתלהבות במשחק כדורסל והתחבק עם הקבוצה.	🌊 / 🙂	

7 מה פירוש המשפט "לא כל התפרצות היא הצפה, ולא כל הצפה נראית כמו התפרצות"?

✏️ **זה אומר ש___**

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