



מדינת ישראל
משרד החינוך

מערכת שידורים לאומית

שיעור כישורי חיים לכיתות ד-ו

נושא השיעור: סגנונות התמודדות שונים עם לחץ

עם המורה מור ורכזון

פעילות מקדימה

לא ידעו
מה לעשות



עשו המון
פעולות



ניסו להרגיע



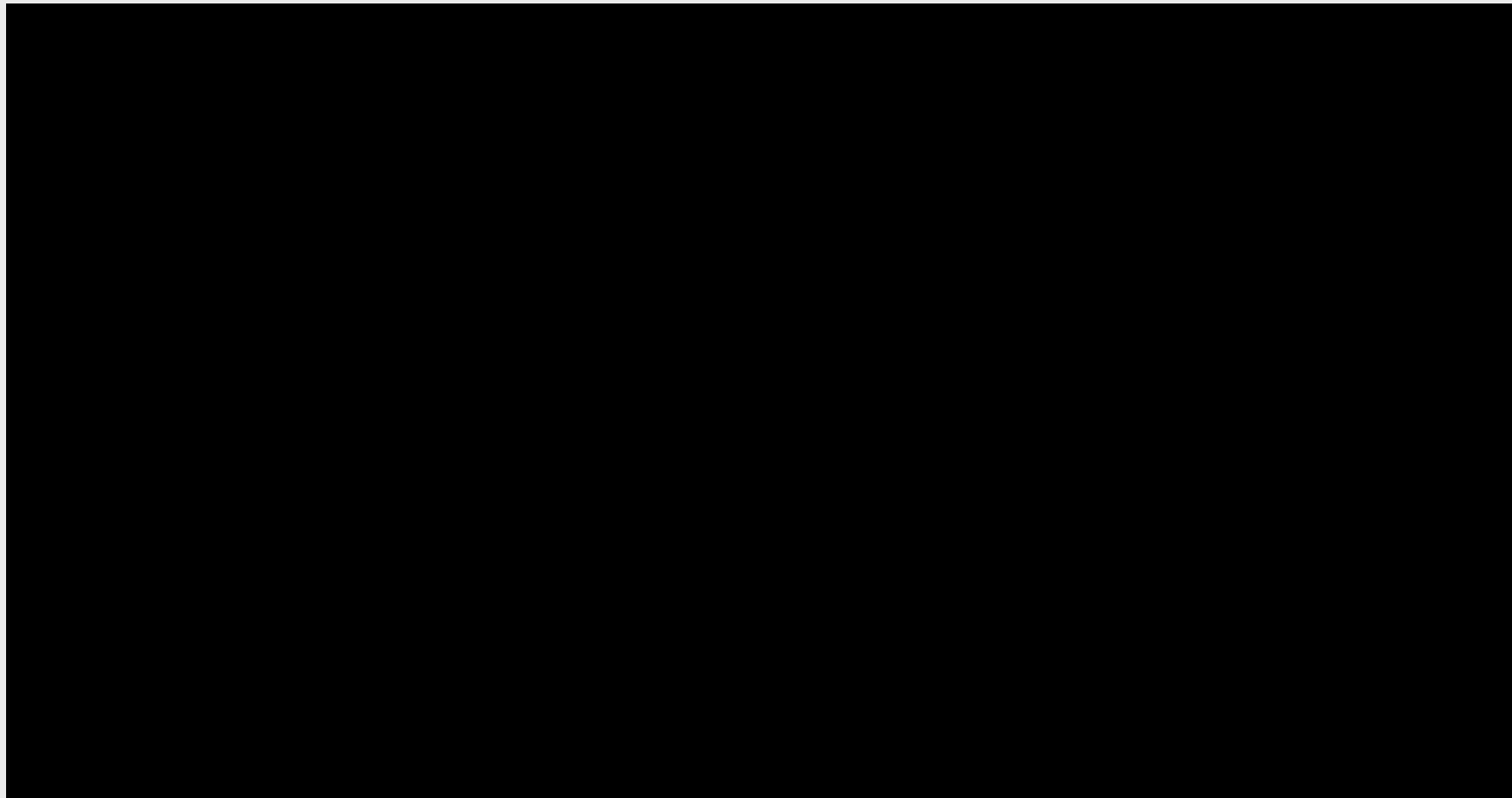
קירבה, חיבוק



הציעו הצעות



סגנונות התמודדות שונים עם לחץ



מה יכול לעזור לכם בשעת לחץ?

פעילות
גופנית

דמיון

מידע

אמונה

הקשבה

ביחד





מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח



מדינת ישראל
משרד החינוך

השיעור הבאה יתחיל

בשעה 09:00