

חושים בפעולה עוזרים להרגע

צמצום תחושת מתח רגשי - נפשי



יש לבצע את חמשת השלבים ברצף



הפעילו שיקול דעת והתאימו לרמת התפקוד של התלמיד.ה וגילו.ה



ציינו בקול רם 5 דברים שאתם רואים סביבכם

5 ראייה



עצמו עיניים, הקשיבו וציינו 4 דברים שאתם שומעים

4 שמיעה



הסתובבו במרחב וגעו ב-3 דברים בסביבתכם

3 מישוש



נסו לזהות 2 סוגים שונים של ריחות במרחב

2 ריח



הזכרו במאכל טעים שאתם אוהבים או ציינו טעם שיש לכם בפה

1 טעם

