



מדינת ישראל  
משרד החינוך

## מערכת שידורים לאומית

# שיעור כישורי חיים לכיתות ד-ו

נושא השיעור: מה קורה לנו בשעת לחץ?

עם המורה מור ורכזון



---



# מה נלמד היום?

- היום השיעור יתמקד במה שקורה לנו בגוף בשעת לחץ.



# פעילות מקדימה

מה זה בכלל לחץ?



# פעילות מקדימה

## מפתח

לחץ  
כבד

לחץ  
בינוני

לחץ  
קל



# פעילות מקדימה



# פעילות מקדימה

אוכל

לחץ  
כבד

לחץ  
בינוני

לחץ  
קל

מפתח



# פעילות מקדימה



# פעילות מקדימה

הכלבה  
שלי ברחה

לחץ  
כבד

לחץ  
בינוני

לחץ  
קל

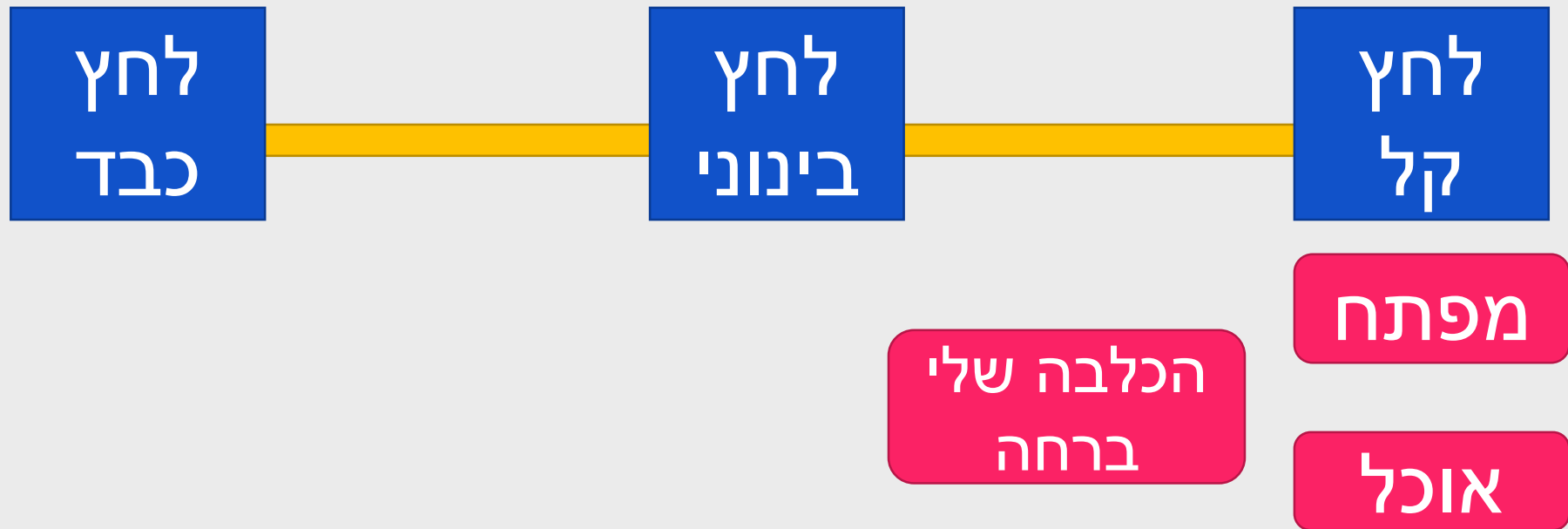
מפתח

אוכל





# פעילות מקדימה



# פעילות מקדימה

## מבחן

לחץ  
כבד

לחץ  
בינוני

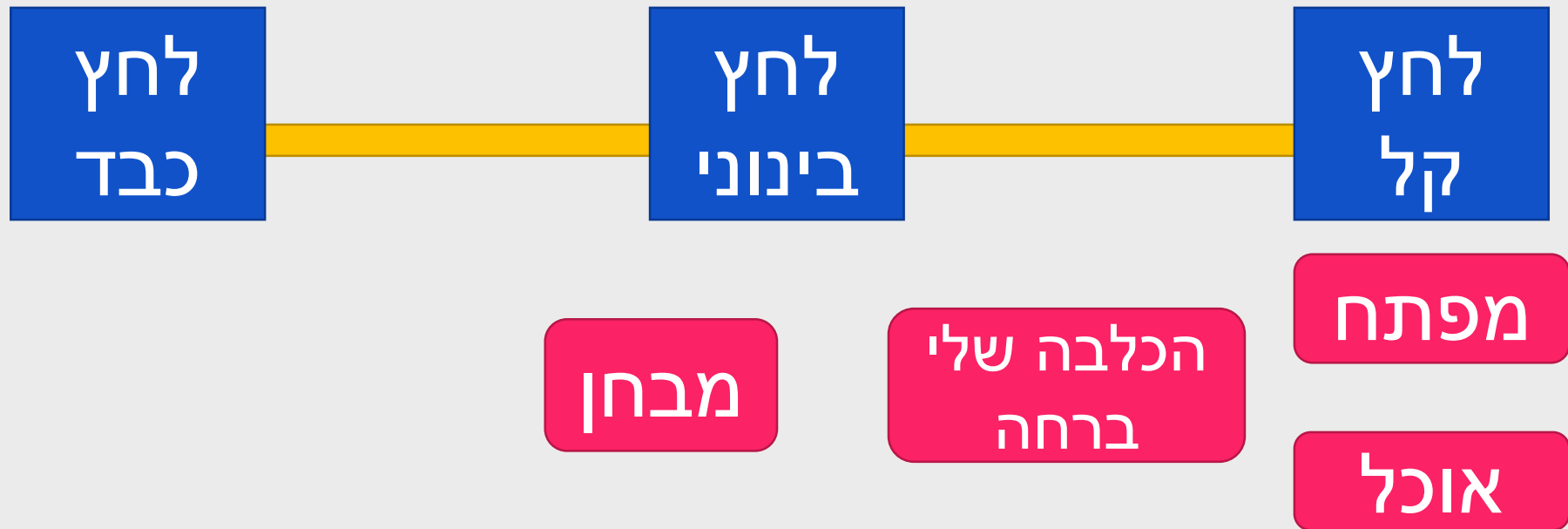
לחץ  
קל

הכלבה שלי  
ברחה

מפתח

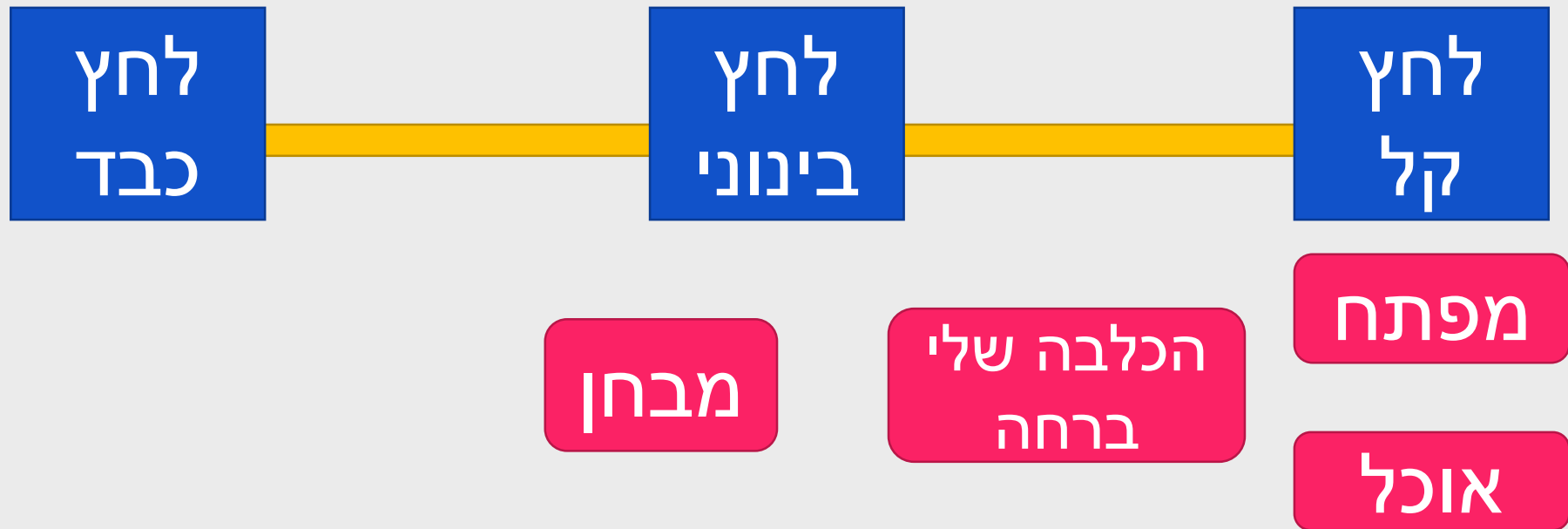
אוכל

# פעילות מקדימה

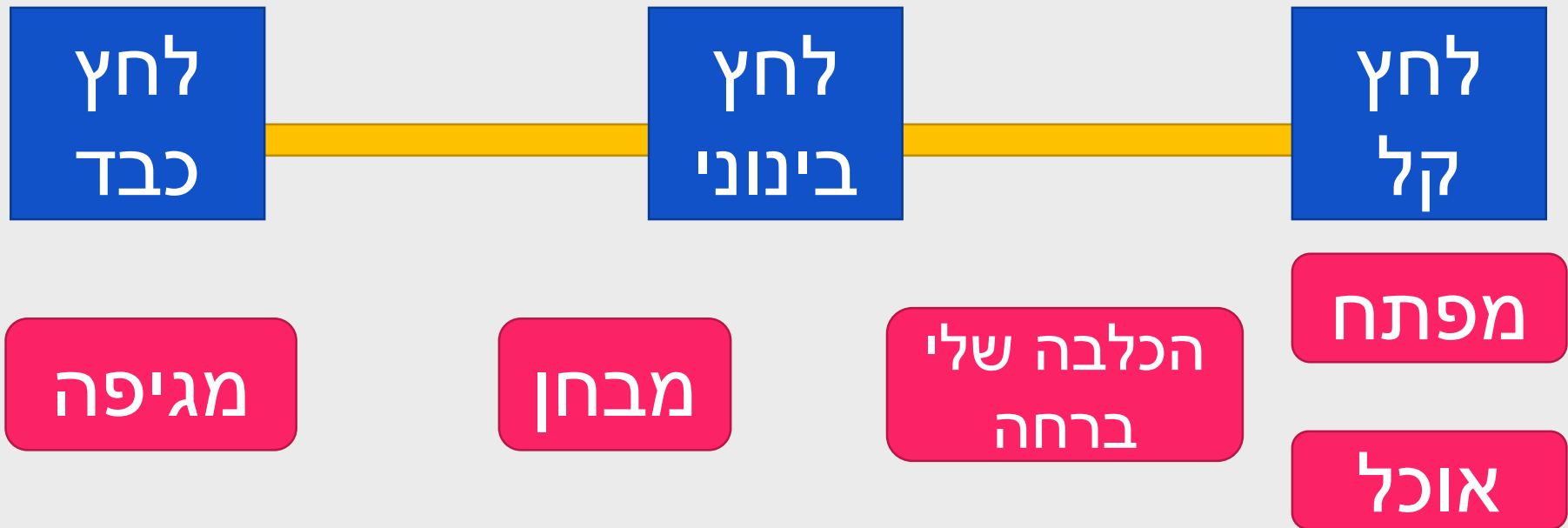


# פעילות מקדימה

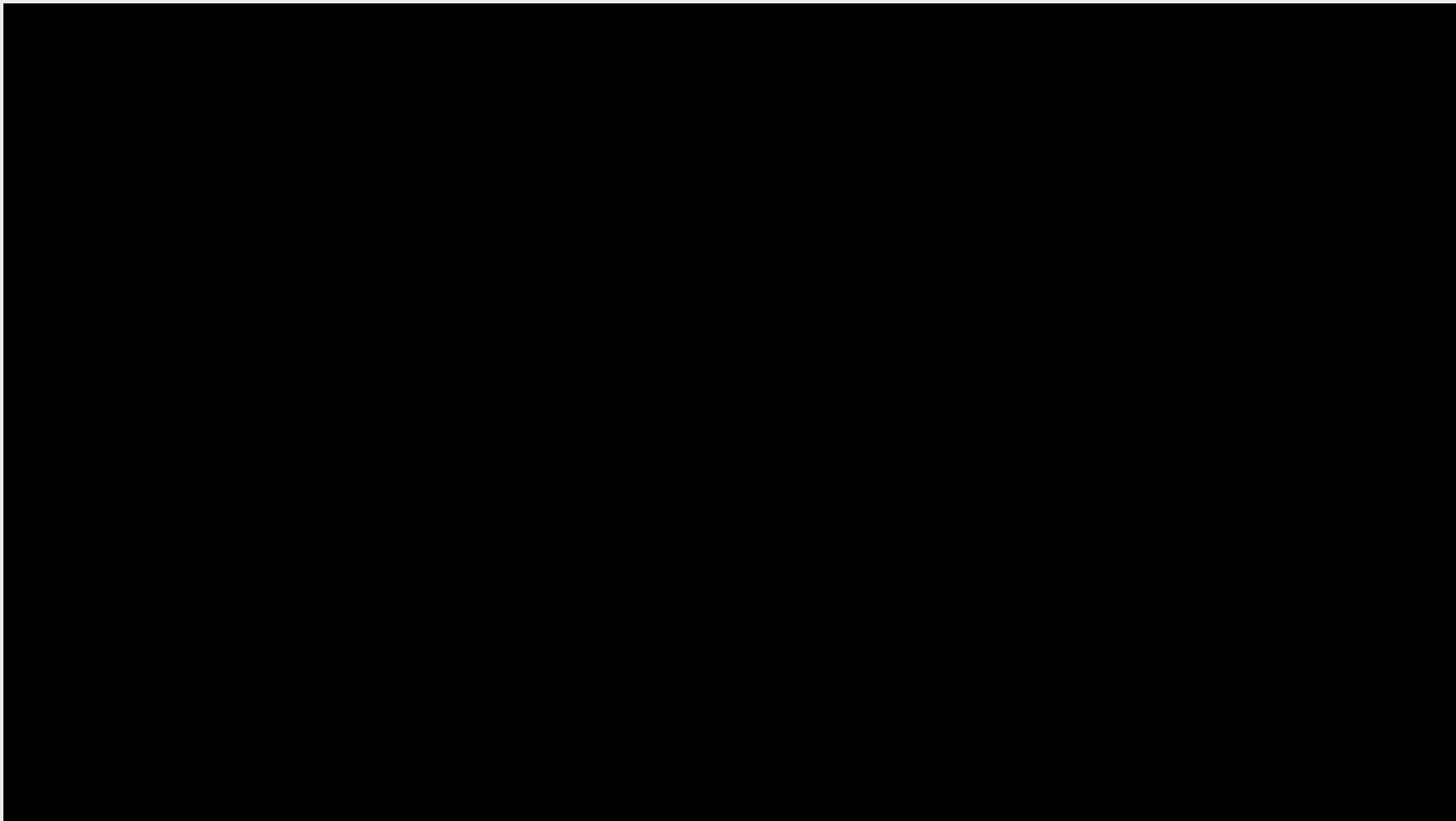
## מגיפה



# פעילות מקדימה



מה קורה לנו בשעת לחץ?





# דרוג תחושת הלחץ





# תרגול- טכניקת הרפיה

הרפיה בטכניקת - ג'ייקובסון





מה מידת הלחץ שלכם לאחר הצפייה בסרטון?





מדינת ישראל  
משרד החינוך

# תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח



מדינת ישראל  
משרד החינוך

# השיעור הבאה יתחיל

בשעה 09:00