



עש"ן ד"ק: תפזורת ומשפטים חסרים

משחקי מילים עם חמשת הצעדים

שם: _____

כיתה: _____

תאריך: _____

1 מצאו בתפזורת את המילים (לאורך, מימין לשמאל, או לרוחב, מלמעלה למטה):

מילים למציאה:

- ☐ עצור
- ☐ שרירים
- ☐ נשימה
- ☐ דיבור
- ☐ קדימה
- ☐ אגרופים
- ☐ מרגיע
- ☐ רגע

ק	ד	י	מ	ה	פ	ו	ת	א	ח
מ	י	ב	ת	כ	ר	מ	כ	ג	צ
ר	ו	א	ד	ע	ע	ס	ר	ו	ק
ד	א	ב	ע	צ	ו	ר	ג	ע	א
ל	ק	ק	ד	כ	נ	ש	י	מ	ה
ב	א	ג	ר	ו	פ	י	ם	ז	כ
ב	ש	ר	י	ר	י	ם	ח	ו	ז
צ	מ	ר	ג	י	ע	ד	ד	א	נ
ב	ט	ג	כ	י	א	פ	י	פ	ח
ש	ע	ד	י	ב	ו	ר	ס	ו	ח

2 השלימו את המשפטים בעזרת המחסן:

עצור · אגרופים · נשימה · איני לבד · קדימה

כשהרגש מציף, אומרים לעצמנו בשקט: _____ ! מכווצים את ה _____ בשאיפה ומשחררים בנשיפה. לוקחים

_____ איטית אחת. אומרים לעצמנו " _____ , " ואז אפשר לנוע _____ .

3 מה אומרים לעצמנו? כתבו ליד כל משפט את האות של הצעד (ע / ש / נ / ד / ק):

משחררים – נושפים לאט, טססס...

נשיפה ארוכה דרך הפה...

"רגע, אני עוצר/ת."

"אחזור לזה אחרי ההפסקה."

"איני לבד."

העמקה לחט"ע (י'-י"ב) הצעד "עצור" יוצר מרווח קטן בין מה שקורה לבין התגובה שלנו. תארו מצב שבו מרווח כזה היה משנה את התגובה שלכם.