



מיון מהיר: עוגנים עם עצמי / עוגנים בסביבה

גוזרים, מערבים וממיינים מהר ככל האפשר

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

עוגנים עם עצמי מה אני יכול/ה לעשות לבד		עוגנים בסביבה אנשים, מקומות וקבוצות	
לנשום עמוק	לשחק כדורגל עם חברים	ללמוד יחד עם חבר/ה	לשמוע מוזיקה
לעשות עש"ן ד"ק	לבקש חיבוק מאמא או מאבא	להתקשר לסבתא או לסבא	לדבר עם היועצת
ללכת לחוג או לתנועת הנוער	לבקש מהמורה להסביר שוב	לכתוב ביומן	לסדר לעצמי רשימת משימות
להגיד לעצמי משפט מחזק	לשבת ליד חבר/ה בהפסקה	לדמיין מקום רגוע	לצייר או לשרבט
עוגן משלי:	עוגן משלי:		

1 אחרי המיון

ז'-ט': כמה עוגנים יש לכם מכל סוג? י'-י"ב: למה כדאי שיהיו גם עוגנים פנימיים וגם עוגנים בסביבה? איך זה מתחבר לגש"ר מאח"ד?