



## סיון - מזל תאומים

מזל טוב! ברכת מזל טוב חמה

על בני מזל תאומים נאמר שהם יכולים למכור קרח לאסקימואים. הם ניחנו בכישרון מפותח לשפה, הבעה עצמית וכתיבה. הם מוגדרים במהותם כאנשי שיחה ויודעים לעבור בזרימה מנושא לנושא. יש בהם נטייה לקלילות ויכולת לעשות שינויים ומעברים בקלות. הם גמישים ובעלי כושר הסתגלות ולכן הם יתאימו את עצמם בקלות לכל סיטואציה ולכל מקום.

בני מזל תאומים הם אנשים חברותיים, בעלי רוח נלהבת ותוססת. הם מאופיינים בסקרנות גדולה, מגלים עניין בנושאים שונים ורוצים תמיד לדעת הכול. הם בעלי אינטליגנציה מפותחת, פיקחיים, בעלי ידע בתחומים שונים וכישרוניים.

טוב להיות חבר שלהם משום שהם לא אנשים שיפוטיים, ובעת מחלוקת תמיד יוכלו לעזור לך לראות את הצד השני של המטבע בזכות יכולתם להבין את מניעיהם ורגשותיהם של שני הצדדים.

בני מזל תאומים מסוגלים לעשות כמה פעולות בו-זמנית. הם מהירים וזריזים במחשבתם ובמעשיהם וכל אלה מסייעים להם לסיים מטלות בזמן קצר.



## סיון - מזל תאומים

### על מזל התאומים היכרות עם מזל החודש

תאומים... אם אין לך ממש בבית, אז יש לך במשפחה. ואם לא במשפחה המורחבת, אז בטח ברחוב, בשכונה, במקום העבודה. איפה שהוא בסביבה שלך את בטוח מכירה זוג כזה שעונה להגדרה: תאומים. אומרים שתאומים זה נחמד מאד, אצל השכנים. לגדל אותם זה קצת יותר מורכב... זה נכון? תלוי את מי שואלים. ישנם כמה סוגי תאומים: תאומי אחווה, תאומי ראי, תאומים סיאמיים ותאומים זהים. במציאות, אצל רב סוגי התאומים, קל מאד לראות את ההבדל ביניהם. האתגר הגדול מתחיל אצל התאומים הזהים. מה הדרך הטובה ביותר לזהות ביניהם? יש בטח הרבה שיטות. השיטה הטובה ביותר זה למצוא את ההבדל הקטן... הוא זה שיוצר את ההבדל הגדול... כמעט תמיד נוכל למצוא שימוש במילה "תאומים" לצורך תיאור של דברים הדומים אחד לשני. האמנם? האם תמיד בהכרח המשוואה מתארת משהו דומה? ואם כן, בכמה אחוז דמיון מדובר? מה עושה את ההבדל? בואו נדבר על הבדלים. ההבדל הקטן שיוצר את ההבדל הגדול...

### יותר מזל מזל כמה עובדות שאולי לא ידעת

על אף שממליצים לתת תחושת נבדלות לכל אחד מהתאומים, 80% מההורים לתאומים ילבישו אותם בלבוש זהה או כמעט זהה בחגים ואירועים.

תאומים חולקים הבנה מולדת אחד של השני ולכן נדמה כי הם מדברים בשפה משלהם, בעיקר בגילאים רכים.

הקשר בין תאומים זהים הוא קשר מיוחד. הם נוטים להסכים יותר, ולכן זה עם זה ולהסתדר יותר, ולכן גם להיות קרובים יותר מזוגות רגילים של אחים.

כיום נולדים יותר מפי שניים תאומים ביחס למספר התאומים שנולדו בעבר.

22% מכלל אוכלוסיית התאומים בעולם הינם שמאליים.

עד תחילת שנות ה-80 אחת מתוך 90 לידות הייתה לידת תאומים, היום מדובר בלידה אחת מ-40.

הוכח כי תאומים שהופרדו בשעת לידתם, מנהלים אורח חיים דומה ויש ביניהם, גם ללא ידיעה, העדפות זהות למוצרי מזון ומשקה מסוימים, תחביבים, סגנון לבוש ועוד...



## סיון - מזל תאומים

### מזל והרכה - פעילות מבורכת:

#### שלב ראשון מצאי את ההבדלים:

מחלקים את הכיתה לקבוצות. כ-6 בנות בכל קבוצה.

הן מתיישבות סביב שולחן ומקבלות ערכת קלפי משחק [לחצי כאן לערכת קלפי המשחק](#) [יש להדפיס כמספר הקבוצות] ודף תשובון אישי לכל אחת. [לחצי כאן לדף התשובות.](#)

**המשחק מתנהל באופן הבא:** בכל שלב מניחים במרכז השולחן כרטיס המכיל 2 תמונות. בין התמונות ישנם 7 הבדלים. על כל אחת מהמשתתפות לזהות במהירות האפשרית את ההבדלים בין התמונות ולכתוב אותם בדף התשובון. הראשונה שהצליחה לזהות את 7 ההבדלים דופקת על השולחן, מוכיחה לחברותיה את הנקודות שמצאה, וביכולתה לקחת את הכרטיס אליה. המטרה לצבור כמה שיותר כרטיסי משחק. אין לומר בקול, בת שאמרה בקול מושהית בסבב זה מהמשחק.

**הצעה:** בכיתות קטנות ניתן לבצע את המשחק בצורה כיתתית על ידי הקרנת קלפי המשחק וניתן צ'ופר לבת שמצאה ראשונה את כלל ההבדלים בתמונות. חשוב להקפיד שהמשחק יתנהל בדממה מוחלטת.

#### שלב שני יחי ההבדל הקטן:

##### אופציה א':

מחלקים לכל בת דף ובו גרף מס עד 10. [לחצי כאן למד מצב הרוח](#)

על כל בת לסמן על הגרף מה מד המצב רוח שלה כעת מס עד 10, כאשר 10 מעיד על מצב רוח גבוה.

לאחר שכל בת סימנה על הציר את מד המצב רוח שלה, נזמין את הבנות לענות על עוד 3 שאלות, ולאחר כל שאלה לסמן את מד המצב רוח שוב. סה"כ אמור להיות בסוף התרגיל 4 סימונים על מד המצב רוח.

**הבהרה:** המורה שואלת שאלה אחת, הבנות כותבות את התשובה במקום המיועד לכך, ומיד אח"כ מסמנות את מד המצב רוח ורק אז עוברים לשאלה הבאה.

##### השאלות הן:

1. חשבי על רגע לא נעים שקרה לך אתמול. מה הוא היה?
2. מהו הדבר שעשית בשבוע שעבר ואת גאה ושמחה בו?
3. היזכרי באירוע שהתגברת על עצמך. כתבי מהו היה.

**הרחבה למורה:** ברב המקרים נוכל למצוא כי הסימונים על המד השתנו, בו בזמן שבמציאות לא קרה שום דבר. היה זה תרגיל מחשבתי לחלוטין שהשפיע על מד המצב רוח, מבלי שעשינו דבר במציאות! ניתן לפתח שיחה עד כמה הדברים הקטנים הם אלו המשפיעים עלינו, וק"ו על הסובבים אותנו. אם מחשבה על דבר טוב מעלה לנו את מצב הרוח ולחילופין מחשבה שאינה חיובית יכולה להיות מסומנת במקום אחר, מכאן ניתן להבין עד כמה מקום ומשמעות יש לכל דבר קטן, לאופן בו אנו עושים את הדברים ואיזה יחס אנו נותנים לכל דבר, כי זה מה שעושה את ההבדל.

##### אופציה ב':

בוחרים בת מהכיתה שמעוניינת לשתף בסיטואציה שקרתה לה, בכל תחום. עליה לספר אותה כתיאור מקרה קצר. במקביל, מוציאים 3 בנות החוצה וכל אחת מקבלת פתק הוראות כיצד עליה להגיב. [לדף התגובות לחצי כאן](#)

##### הפתקים הם:

- התענייני, שאלו שאלות ורדי לפרטים הקטנים של המקרה.



## סיון - מזל תאומים

### מזל וברכה - פעילות מבורכת:

- הקטני את האירוע, תארי אירועים דומים ונחמי אותה שהדבר לא נורא כלל.
- הקשיבי, בלי שיפוטיות, פשוט הקשיבי בצורה אימפטיית.
- מכניסים את הבנות אחת אחרי השניה, ובכל פעם על הבת לספר את הסיטואציה שוב לבת החדשה שנכנסה. לאחר שסיפרה ל3 הבנות, יש לשאול אותה כיצד הרגישה בכל אחד מהמאזינות.
- ניתן יהיה לחוש מיד בהבדל, ולנהל שיח עד כמה לפעמים דבר קטן כמו מתן תחושה, הקשבה נקיה, התעניינות וכל דבר אחר - משפיעים מאד על המעשה בעצמו ועל התחושה שאנו יוצאים איתה.

### שלב שלישי רואים את ההבדל:

משחק על בסיס אילו ואז:

כל בת מקבלת 2 פתקים, ועליה לכתוב באחד: המקרה.... ובשני: ההבדל.... [לחצי כאן לדף המקרה וההבדל](#)

מקרים מהיום יום והנקודות הקטנות שיכולות לעשות את ההבדל.

לדוגמא:

המקרה: אמא מבקשת לשטוף כלים / חברה מבקשת ללמוד איתי למבחן

ההבדל: אעשה זאת מיד בלי לדחות / אעשה מאמץ למצוא זמן ללמוד איתה.

לאחר מכן מערבבים את פתקי המקרה בערמה אחת, ואת פתקי ההבדל בערמה נפרדת ומקריאים בצורה אקראית. אמנם לא בהכרח שהתשובות יצאו הגיוניות, אך מאגר ההבדלים שלנו ושימת לב לאופן בו אנו עושות את המעשים, יורחב.

### מזל ה'מזל' - הרחבה:

כל אחד מאיתנו עושה הרבה מאד מעשים בכל יום. מהרגע שפתחנו עיניים בבוקר ועד שאנו הולכות לישון בלילה. מעשים המורכבים מכל כך הרבה פרטים ונקודות, סעיפים ונתונים. ובפעמים רבות דווקא בדברים הקטנים, אלו שנראים שוליים לכאורה, אנו מתקשות לקבל ציון עובר.

חברה מבקשת עזרה? אנו נותנות, אבל בתחושת עליונות. אמא מבקשת עזרה? אנו נותנות, אבל בהחמצת פנים... ובאמת, לעיתים דווקא הדברים הקטנים הללו, שהם עניינים של מה בכך, הם אלו שעושים את ההבדל. הם המשפיעים על התחושה שתישאר מכל מה שנתנו.

כמה פעמים את יכולה למצוא את עצמך מסתובבת בתחושה לא נעימה, כמו אבן קטנה או גדולה שהתיישרה על הלב, ופענוח קצר של ארועים אחרונים יכול להוביל למשפט אחד שנאמר, או שיחת טלפון שלא הייתה במקומה, ויכולה להשפיע על כל היום כולו. כי זהו הכח של הדברים הקטנים.

היכולת שלנו להתמודד ולהשקיע בדברים הקטנים היא היכולת לשים לב אליהם, ולכח ההשפעה שלהם. ככל שנבחין כיצד עלינו משפיע האופן בו אנו מקבלים דברים, על התחושה הנלוות אליהם ועוד... יקל עלינו לתת דגש ולהיות ערניים, דווקא בנקודות הקטנות.

ביהדות יש מקום רב ל"פחים הקטנים", ואין זה עניין של מה בכך. כי בסוף, זה מה שעושה את ההבדל...



## סיון - מזל תאומים

### מזל וברכה - פעילות מכורכת:

#### שלוש נקודות

גיא, צעיר קיבוצניק חושב ומלא תלתלים פגש פעם את היהדות. הייתה זו פגישה אקראית אבל מאד מחייבת. הרעיון לחלח עמוק עמוק וגרר הרבה אי נחת. המחשבות והשאלות חזרו איתו לקיבוץ, תבלו את השיחות בחדר האוכל, ליוו אותו אל הפרות והעשירו את החלב.

יום אחד כשמלחמת המחשבות עשתה בו שמות והוא הרגיש שהוא לא מסוגל להכיל את הבלגן הזה הוא עשה את דרכו ירושלמה אל הרב, זה שהפגיש אותו לראשונה עם בורא עולם, עם האמונה, עם החיים שאחרי כל השאר.

שעה ארוכה הם טיילו בסבך הקושיות. היה להט, היו אי הסכמות ואפילו צעקות אך בסופה של השיחה עמד גיא מול אמת מושלמת, מול ערכים ועקרונות בנויים לתפארה. אחד לא נסדק, דבר דבור על אופניו. הלב נמשך אל האמת אבל הנוחות כוונה לקיבוץ, לדיונים ספונטניים במזכירות, לריח הזיתים ולכסף הגדול.

כל הדרך חזרה ישב גיא ידיו אוחזות בהגה והוא תר אחר שאלה שתיתן לו את כרטיס היציאה מדלת האל חזור שנפתחה בפניו. הוא בזבז את כל הקלפים וקיבל מענה משיב את הדעת. פתאום, בעיקול הדרך, צצה שאלה מצוינת. הוא טפח לעצמו על ההגה וכמעט מחא כפיים מרב התלהבות. זהו זה החמיא לעצמו, מכאן הדרך זרמה, הרמזורים האירו באור ירקות, התלתלים רקדו לקצב הגלגלים והמכונית הפליגה בנחת עם המחשבות.

כשכבר ריח הקיבוץ היה קרוב תכנן גיא את השאלה לפרטי פרטים וכשהוא ראה את דלת ביתו, היא הייתה מנוסחת כהלכה. בריצה הוא שעט אל המחשב מריץ בדואר האלקטרוני את השאלה הזאת, הדחופה: "הרב" הוא צעק באותיות ענק מודגשות "למה היהדות שלך כל כך עסוקה בפרטים קטנים קטנים ובלתי רלוונטיים כמו: גובה החנוכייה, זמן השקיעה עד לדקות, סדר קשירת השרוכים ועוד... איך אתה מעז לקרוא לשיא של קטנוניות-רוחניות?"

מרוצה מהניסוח ומהתוכן בחר גיא גופן מתאים מתח קו מדגיש תחת רב המשפטים, שלח את השאלה מרוצה וסגר בסריקה את המחשב. בערב, כשהציץ בדואר הנכנס וראה שאין תשובה הוא שמח. עוד יום ועוד יומיים וכשהאין תשובה כבר הפך לשבוע הרגיש גיא שזו התשובה המתוקה ביותר.

הבנתי, אמר לעצמו, שעוד אמצא משהו שיעמיד את היהדות בפה פעור, בתרועת ניצחון הוא ניסח לרב מכתב מסקנה, בה הוא מציין שאכן סוף סוף נמצאה שאלה שאין עליה תשובה.

עוד באותו יום הציץ אליו דואר נכנס מכתובתו של הרב. בסקרנות פתח את הקובץ "כן" כתב לו שם הרב בגופן דיוויד רגיל בלי הדגשות "אכן, מעולם לא טענתי שיש בידי את כל התשובות, הרבה שאלות הן מעבר להשגתי, אך תשובות יש. האמת שאת התשובה לשאלה בדבר העיסוק הבלתי מוסבר בקטנוניות כבר שלחתי לך לפני יותר משבוע, היה זה ערב סתווי ואפרורי בו קראתי את שאלתך, נהייתי ומיד שלחתי תשובה מנומקת. כשסימתי הוספתי כמה מילות איחול וחתימה. מיד אחר כך כתבתי את הכתובת של הדואר אלקטרוני שלך - אבל פתאום - בהארה של רגע החלטתי שבעצם נמאס לי מכל העיסוק הקטנוני הזה של הנקודות והפסיקים אחריהן. מה השיגעון האובססיבי הזה של הדבקות בפרטים קטנים ושולים? מה משנה הנקודה לפני ה- CO או אחרי ה- CO שבכתובת? אפשר לחשוב שבלי הנקודה הקטנטונת הזאת המכתב לא יצליח להגיע אליך... או ילך לאיבוד... אזרתי אומץ ובתעוזה השמטתי את הנקודה. נקודה אחת שולית וקטנה, כמה פיקסלים במסך ושלחתי את התשובה, אני מאד מתפלא שעדיין לא קבלת את המכתב..."



על בני מזל תאומים נאמר שהם יכולים למכור קרח לאסקימואים. הם ניחנו בכישרון מפותח לשפה, הבעה עצמית וכתובה. הם מוגדרים במהותם כאנשי שיחה ויודעים לעבור בזרימה מנושא לנושא. יש בהם נטייה לקלילות ויכולת לעשות שינויים ומעברים בקלות. הם גמישים ובעלי כושר הסתגלות ולכן הם יתאימו את עצמם בקלות לכל סטואציה ולכל מקום.

בני מזל תאומים הם אנשים חברותיים, בעלי רוח נלהבת ותוססת. הם מאופיינים בסקרנות גדולה, מגלים עניין בנושאים שונים ורוצים תמיד לדעת הכול. הם בעלי אינטליגנציה מפותחת, פיקחיים, בעלי ידע בתחומים שונים וכישרוניים.

טוב להיות חבר שלהם משום שהם לא אנשים שיפוטיים, ובעת מחלוקת תמיד יוכלו לעזור לך לראות את הצד השני של המטבע בזכות יכולתם להבין את מניעיהם ורגשותיהם של שני הצדדים.

בני מזל תאומים מסוגלים לעשות כמה פעולות בו-זמנית. הם מהירים וזריזים במחשבתם ובמעשיהם וכל אלה מסייעים להם לסיים מטלות בזמן קצר.



מזל תאומים

על בני מזל תאומים נאמר שהם יכולים למכור קרח לאסקימואים. הם ניחנו בכישרון מפותח לשפה, הבעה עצמית וכתובה. הם מוגדרים במהותם כאנשי שיחה ויודעים לעבור בזרימה מנושא לנושא. יש בהם נטייה לקלילות ויכולת לעשות שינויים ומעברים בקלות. הם גמישים ובעלי כושר הסתגלות ולכן הם יתאימו את עצמם בקלות לכל סטואציה ולכל מקום.

בני מזל תאומים הם אנשים חברותיים, בעלי רוח נלהבת ותוססת. הם מאופיינים בסקרנות גדולה, מגלים עניין בנושאים שונים ורוצים תמיד לדעת הכול. הם בעלי אינטליגנציה מפותחת, פיקחיים, בעלי ידע בתחומים שונים וכישרוניים.

טוב להיות חבר שלהם משום שהם לא אנשים שיפוטיים, ובעת מחלוקת תמיד יוכלו לעזור לך לראות את הצד השני של המטבע בזכות יכולתם להבין את מניעיהם ורגשותיהם של שני הצדדים.

בני מזל תאומים מסוגלים לעשות כמה פעולות בו-זמנית. הם מהירים וזריזים במחשבתם ובמעשיהם וכל אלה מסייעים להם לסיים מטלות בזמן קצר.



מזל תאומים

על בני מזל תאומים נאמר שהם יכולים למכור קרח לאסקימואים. הם ניחנו בכישרון מפותח לשפה, הבעה עצמית וכתובה. הם מוגדרים במהותם כאנשי שיחה ויודעים לעבור בזרימה מנושא לנושא. יש בהם נטייה לקלילות ויכולת לעשות שינויים ומעברים בקלות. הם גמישים ובעלי כושר הסתגלות ולכן הם יתאימו את עצמם בקלות לכל סטואציה ולכל מקום.

בני מזל תאומים הם אנשים חברותיים, בעלי רוח נלהבת ותוססת. הם מאופיינים בסקרנות גדולה, מגלים עניין בנושאים שונים ורוצים תמיד לדעת הכול. הם בעלי אינטליגנציה מפותחת, פיקחיים, בעלי ידע בתחומים שונים וכישרוניים.

טוב להיות חבר שלהם משום שהם לא אנשים שיפוטיים, ובעת מחלוקת תמיד יוכלו לעזור לך לראות את הצד השני של המטבע בזכות יכולתם להבין את מניעיהם ורגשותיהם של שני הצדדים.

בני מזל תאומים מסוגלים לעשות כמה פעולות בו-זמנית. הם מהירים וזריזים במחשבתם ובמעשיהם וכל אלה מסייעים להם לסיים מטלות בזמן קצר.



מזל תאומים

על בני מזל תאומים נאמר שהם יכולים למכור קרח לאסקימואים. הם ניחנו בכישרון מפותח לשפה, הבעה עצמית וכתובה. הם מוגדרים במהותם כאנשי שיחה ויודעים לעבור בזרימה מנושא לנושא. יש בהם נטייה לקלילות ויכולת לעשות שינויים ומעברים בקלות. הם גמישים ובעלי כושר הסתגלות ולכן הם יתאימו את עצמם בקלות לכל סטואציה ולכל מקום.

בני מזל תאומים הם אנשים חברותיים, בעלי רוח נלהבת ותוססת. הם מאופיינים בסקרנות גדולה, מגלים עניין בנושאים שונים ורוצים תמיד לדעת הכול. הם בעלי אינטליגנציה מפותחת, פיקחיים, בעלי ידע בתחומים שונים וכישרוניים.

טוב להיות חבר שלהם משום שהם לא אנשים שיפוטיים, ובעת מחלוקת תמיד יוכלו לעזור לך לראות את הצד השני של המטבע בזכות יכולתם להבין את מניעיהם ורגשותיהם של שני הצדדים.

בני מזל תאומים מסוגלים לעשות כמה פעולות בו-זמנית. הם מהירים וזריזים במחשבתם ובמעשיהם וכל אלה מסייעים להם לסיים מטלות בזמן קצר.



מזל תאומים

ברכת מזל טוב

אל

Blank lines for writing the blessing.

מאחלת



מזל תאומים

ברכת מזל טוב

אל

Blank lines for writing the blessing.

מאחלת



מזל תאומים

ברכת מזל טוב

אל

Blank lines for writing the blessing.

מאחלת



מזל תאומים

ברכת מזל טוב

אל

Blank lines for writing the blessing.

מאחלת



מזל תאומים



## מצאי את ההבדלים

- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2
- \_\_\_\_\_ .3
- \_\_\_\_\_ .4
- \_\_\_\_\_ .5
- \_\_\_\_\_ .6
- \_\_\_\_\_ .7

## מצאי את ההבדלים

- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2
- \_\_\_\_\_ .3
- \_\_\_\_\_ .4
- \_\_\_\_\_ .5
- \_\_\_\_\_ .6
- \_\_\_\_\_ .7

## מצאי את ההבדלים

- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2
- \_\_\_\_\_ .3
- \_\_\_\_\_ .4
- \_\_\_\_\_ .5
- \_\_\_\_\_ .6
- \_\_\_\_\_ .7

## מצאי את ההבדלים

- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2
- \_\_\_\_\_ .3
- \_\_\_\_\_ .4
- \_\_\_\_\_ .5
- \_\_\_\_\_ .6
- \_\_\_\_\_ .7

## מצאי את ההבדלים

- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2
- \_\_\_\_\_ .3
- \_\_\_\_\_ .4
- \_\_\_\_\_ .5
- \_\_\_\_\_ .6
- \_\_\_\_\_ .7

## מצאי את ההבדלים

- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2
- \_\_\_\_\_ .3
- \_\_\_\_\_ .4
- \_\_\_\_\_ .5
- \_\_\_\_\_ .6
- \_\_\_\_\_ .7

## מצאי את ההבדלים

- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2
- \_\_\_\_\_ .3
- \_\_\_\_\_ .4
- \_\_\_\_\_ .5
- \_\_\_\_\_ .6
- \_\_\_\_\_ .7

## מצאי את ההבדלים

- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2
- \_\_\_\_\_ .3
- \_\_\_\_\_ .4
- \_\_\_\_\_ .5
- \_\_\_\_\_ .6
- \_\_\_\_\_ .7

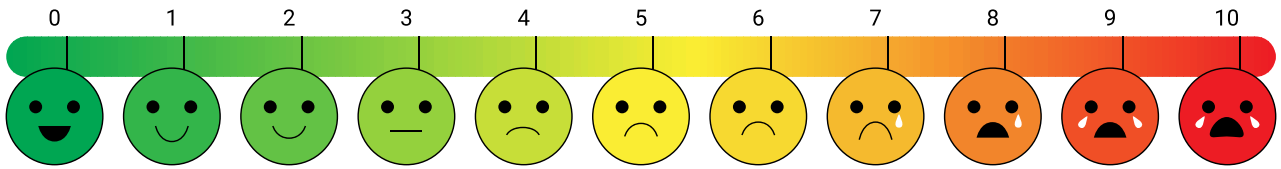
## מצאי את ההבדלים

- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2
- \_\_\_\_\_ .3
- \_\_\_\_\_ .4
- \_\_\_\_\_ .5
- \_\_\_\_\_ .6
- \_\_\_\_\_ .7

## מצאי את ההבדלים

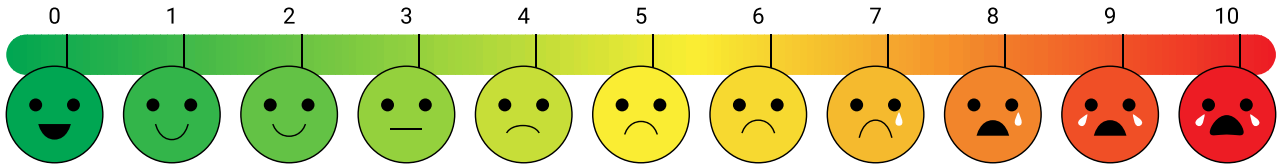
- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2
- \_\_\_\_\_ .3
- \_\_\_\_\_ .4
- \_\_\_\_\_ .5
- \_\_\_\_\_ .6
- \_\_\_\_\_ .7

### מד מצב רוח



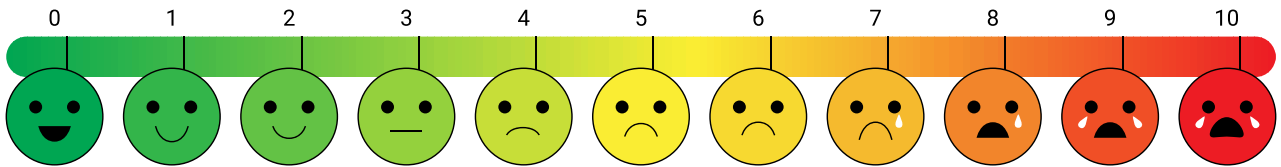
- עני בכתב על השאלות:
- 1.
  - 2.
  - 3.

### מד מצב רוח



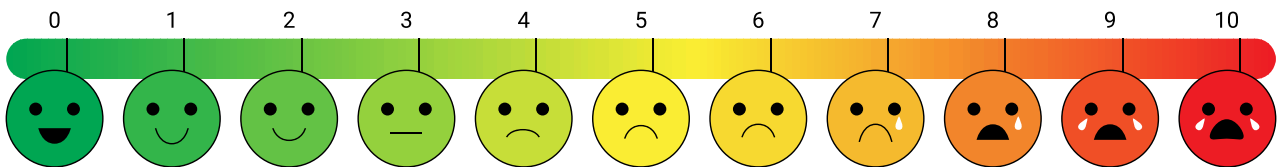
- עני בכתב על השאלות:
- 1.
  - 2.
  - 3.

### מד מצב רוח



- עני בכתב על השאלות:
- 1.
  - 2.
  - 3.

### מד מצב רוח



- עני בכתב על השאלות:
- 1.
  - 2.
  - 3.

**התענייני, שאלי שאלות  
ורדי לפרטים הקטנים  
של המקרה.**

**הקטני את האירוע,  
תארי אירועים דומים  
ונחמי אותה שהדבר  
לא נורא כלל.**

**הקשיבי, בלי שיפוטיות,  
פשוט הקשיבי בצורה  
אימפטיית.**

## המקרה

---

---

---

---

---

---

---

---

## ההבדל

---

---

---

---

---

---

---

---

## המקרה

---

---

---

---

---

---

---

---

## ההבדל

---

---

---

---

---

---

---

---

## המקרה

---

---

---

---

---

---

---

---

## ההבדל

---

---

---

---

---

---

---

---