



4 כרטיסים לדוגמה ו-4 כרטיסים ריקים למילוי. גוזרים, מקפלים ושמים בכיס או בתיק.

מגיעים הביתה בשלום



- כשהלב לחוץ: עש"ן ד"ק: עצור · שרירים · נשימה · דיבור עצמי · קדימה
- אני יכול/ה לבקש עזרה – גם בעברית קלה.
- אני לא לבד – יש לי אנשים.
- אני לומד/ת את הדרך צעד אחר צעד.
- 100 משטרה 🚓 · 101 מד"א 🚑 · 102 כבאות

הדרך שלי בטוחה!



- כשהלב לחוץ: כשהלב לחוץ – אני עוצר/ת ונושם/ת לאט: שאיפה... נשיפה...
- הבטיחות שלי חשובה יותר מכל דבר.
- זה בסדר לאחר – העיקר להגיע הביתה בשלום.
- מותר לי להגיד "לא" כשמשוה מסוכן.
- 100 משטרה 🚓 · 101 מד"א 🚑 · 102 כבאות

אני שומר/ת על עצמי



- כשהלב לחוץ: סופר/ת עד 4 בשאיפה, ועד 4 בנשיפה.
- טלפון בכיס, עיניים לכביש.
- זה בסדר לאחר – העיקר להגיע הביתה בשלום.
- אני יכול/ה לבקש עזרה – גם בעברית קלה.
- 100 משטרה 🚓 · 101 מד"א 🚑 · 102 כבאות

עוצרים, נושמים, בוחרים



- כשהלב לחוץ: מכווץ/ה אגרופים בשאיפה, משחרר/ת בנשיפה – טססס...
- מותר לי להגיד "לא" כשמשוה מסוכן.
- זה קשה עכשיו, וזה יעבור.
- גם רגע של המתנה הוא בחירה חכמה.
- 100 משטרה 🚓 · 101 מד"א 🚑 · 102 כבאות

הכרטיס שלי:

כשהלב לחוץ, אני...

משפטי החוסן שלי:

100 משטרה • 101 מד"א • 102 כבאות

הכרטיס שלי:

כשהלב לחוץ, אני...

משפטי החוסן שלי:

100 משטרה • 101 מד"א • 102 כבאות

הכרטיס שלי:

כשהלב לחוץ, אני...

משפטי החוסן שלי:

100 משטרה • 101 מד"א • 102 כבאות

הכרטיס שלי:

כשהלב לחוץ, אני...

משפטי החוסן שלי:

100 משטרה • 101 מד"א • 102 כבאות