

בטיול שנתי יהיה מסלול ובו קטע של עלייה

תלולה עם סולם יתדות.

1. אני בחרדה מטורפת מזה שבועות מראש, בשיקולים אם לצאת לטיול.
2. יש לי פרפרים בבטן והרגליים קצת רועדות, אבל אעבור את זה!
3. איזה כיף! הנוף מלמעלה בטח מדהים!

המורה מבקשת שיתנדבו כדי להציג

עבודה מול כל הכיתה.

1. אשפיל את מבטי ואתפלל שהיא לא תבחר בי. רק המחשבה על זה עושה לי בחילה.
2. לא אצביע, אבל אם היא תפנה אליי - אעלה, גם אם קצת בלחץ.
3. ארים יד! הזדמנות להראות לכולם מה עשיתי!

צריך לעשות בדיקת דם או לקבל חיסון

בבית הספר

1. אני בלחץ שבוע לפני, וכשמגיע הרגע אתחיל לבכות ואצטרך שמישהו יחזיק לי את היד.
2. אסובב את הראש לצד השני ואחכה שייגמר.
3. אושיט את היד בלי בעיה, ואסתכל על המחט.

שעת לילה מאוחרת, לבד בחדר,

ופתאום נשמע רעש מוזר מהסלון.

1. אסגור את עצמי בחדר ואקפא מפחד. אולי גנב פרץ לבית?
2. זה בטח חתול או הרוח, אבל אקשיב עוד כדי לוודא - לפני שאצא מהחדר.
3. אקום לבדוק מה קרה, בטח משהו נפל.

ראית ג'וק גדול חוצה את החדר שלך.

מה הפעולה הבאה?

1. אצרח ואברח מהחדר עד שמישהו אחר יבוא להציל אותי.
2. אעמוד מרחוק, אזרוק נעל בתקווה לפגוע.
3. אקח נייר או מטאטא ואוציא אותו החוצה. זה רק חרק, הוא לא יכול לעשות לי כלום.

מצאת את עצמך בתור לעלות על המתקן

הכי מפחיד בלונה פארק.

1. אשאר למטה לשמור על התיקים.
- אין מצב שאני עולה על הדבר הזה.
2. אעלה בעצימת עיניים, ואצרח את נשמת.
3. ארוץ לתפוס מקום מקדימה! זה הכי כיף!

סכנו את הנקודות:

תשובה 1 = נקודה, תשובה 2 = 2 נקודות, תשובה 3 = 3 נקודות.

16-18 נקודות

אתגרים לא מפחידים אתכם!
יש לכם ביטחון עצמי גבוה.
אתם לא מתעכבים על "מה יקרה אם..."
אלא פשוט קופצים למים.
טיפ לחיים: הביטחון שלכם הוא מתנה!
רק שימו לב שאתם מבדילים בין אומץ לבין חוסר אחריות,
לפעמים קצת זהירות לא מזיקה, אלא שומרת עלינו.

11-15 נקודות

אין לכם שריון ברזל,
הלב שלכם דופק לפני מבחן והרגליים רועדות לפעמים, אבל אתם לא נותנים לזה לשתק אתכם!
אתם יודעים להיעזר, לקחת נשימה, ולעשות את הדברים גם כשקשה.
טיפ לחיים: היכולת לפחד ובכל זאת לעשות זה מה שנקרא אומץ! תזכרו את הפעמים שהתגברתם והצלחתם!

6-10 נקודות

אתם מעדיפים ללכת על בטוח...
כשאתם נתקלים בסיטואציה לא מוכרת האינוסטינקט הראשון שלכם הוא נסיגה. הפחד מונע מכם לחוות חוויות חדשות. טיפ לחיים: זה בסדר לפחד, אבל חבל לתת לפחד לקבל החלטות במקומכם. נסו מדי פעם לעשות דבר קטן שמפחיד אתכם. תגלו שאתם מסוגלים ליותר ממה שנדמה לכם!