

### 1. מהי ההגדרה של "לחץ" ?

- א. מצב רוח ירוד הנובע מחוסר שעות שינה.
- ב. פער בין הדרישות והציפיות ממני לבין המשאבים הקיימים (זמן, ידע, כוחות).
- ג. תחושת פחד פתאומית לפני אירוע חברתי.
- ד. עומס של שיעורי בית ומבחנים בלבד.

### 2. מהו "לחץ חיובי" ?

- א. לחץ שגורם לנו לוותר על משימות קשות, או מורכבות.
- ב. לחץ לא סביר שפוגע בתפקוד ובבריאות.
- ג. לחץ סביר שמעלה אדרנלין ודוחף לעשייה.
- ד. לחץ שמגיע רק מדברים משמחים כמו מסיבות ואירועים מרגשים.

### 3. אילו נושאים נחשבים לגורמי לחץ הקשורים ל"עתידי" ?

- א. מבחנים בהיסטוריה ובמתמטיקה.
- ב. ריבים עם ההורים על שעות חזרה הביתה.
- ג. התמודדות עם חרם ורשתות חברתיות.
- ד. בחירת מגמות, שירות צבאי, מכינה ובחירת מקצוע.

### 4. "או שאני מקבל 100 או שזה כישלון מוחלט": מהו דפוס החשיבה המתואר ?

- א. קריאת מחשבות.
- ב. הכל או לא כלום.
- ג. ניבוי עתידות.
- ד. חשיבה מרוכזת בעצמי.

### 5. מהי "הכללה מוגזמת" ?

- א. המחשבה שכולם מסתכלים עליי וחושבים שאני לוזר.
- ב. אמירה כמו "ברור שאכשל" עוד לפני שהמבחן התחיל.
- ג. מחשבה כמו "אני תמיד נכשל" בעקבות כישלון בודד אחד.
- ד. פירוק משימה גדולה מאוד להרבה משימות קטנות מדי.

**6. מהו השלב הראשון בהתמודדות עם לחץ בזמן אמת ?**

- א. תכנון הלו"ז מחדש.
- ב. מודעות ("אני כרגע לחוץ").
- ג. נשימה עמוקה ושינוי מסלול מייד.
- ד. אמירת משפטי חיזוק.

**7. מה ההשפעה של תרגול חשיבה חיובית על הפחתת הלחץ ?**

- א. בעזרת חשיבה חיובית אפשר לדמיין שדברים קרו ולא צריך לעשות אותם.
- ב. בעזרת חשיבה חיובית שום דבר לא מפריע לך.
- ג. בעזרת חשיבה חיובית מחזקים את תחושת המסוגלות.
- ד. בעזרת חשיבה חיובית נעשים שליליים יותר.

**8. מה כולל "ניהול שגרה" שמטרתו למנוע לחץ ?**

- א. הימנעות מוחלטת משימוש בטלפון הנייד
- ב. ויתור על חוגים ותחביבים כדי לפנות זמן ללימודים.
- ג. שינה של 10 שעות לפחות בכל לילה.
- ד. תכנון זמן, הצבת גבולות למסך וסידור משימות קדימה.

**9. כמה שעות שינה מומלצות לשמירה על אורח חיים בריא ומניעת לחץ ?**

- א. לפחות 9 שעות.
- ב. בין 4 ל-6 שעות.
- ג. בין 6 ל-8 שעות.
- ד. אין לכך חשיבות כל עוד קמים לפני 7 בבוקר.

**10. אילו פעילויות יכולות לשמש כ"פעילות מרגיעה" למניעת לחץ?**

- א. צפייה ממושכת בחדשות כדי להיות מעודכנים.
- ב. אכילת חטיפים וממתקים, מה שאוהבים.
- ג. פעילות גופנית, תחביבים ויציאה לטבע.
- ד. לימוד למבחנים עד השעות הקטנות של הלילה.

**מחון תשובות:**

**ב.1**

**ג.2**

**ד.3**

**ב.4**

**ג.5**

**ב.6**

**ג.7**

**ד.8**

**ג.9**

**ג.10**