חוברת תרגול

אורי המגדלור – ערכת כרטיסי רגשות לכיתות ב׳–ד׳

מסלול: ב׳–ד׳ רגיל

יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____

איך עובדים עם החוברת?

- קוראים את דף התזכורת.
- שלב א׳ – מזהים ומתאימים · שלב ב׳ – מבינים ובוחרים · שלב ג׳ – מיישמים וכותבים.
- חזרה מסכמת ו־ בדיקה עצמית בסוף.
- רוצים עוד? המשחקים באתר: kalfei-regashot-yesodi.sites.tab.bot

תזכורת – מה למדנו?

מכירים את אורי המגדלור הקטן

- על חוף הים עומד מגדלור קטן בשם אורי . כל ערב הוא מדליק את האור שלו ומסתובב לאט, לאט – כדי שהסירות בים יראו את הדרך.
- אורי גילה סוד: גם בתוכנו יש ים . לפעמים הים שקט, לפעמים יש בו גלים קטנים, ולפעמים סערה. הגלים האלה הם הרגשות שלנו.
- כשאורי מאיר על רגש, הוא שואל שלוש שאלות: איך קוראים לך? איפה אני מרגיש/ה אותך בגוף? מה יעזור לי עכשיו?
- כל הרגשות מותרים. אין רגש "רע". כל רגש מספר לנו משהו.
- לא כל מעשה מותר. מותר לכעוס – אסור להכאיב.

גלריית כרטיסי הרגשות

- הקישו על כרטיס כדי לגלות: איפה מרגישים אותו בגוף , מתי הוא בא, ו מה עוזר .
- בגוף: חיוך גדול, הגוף קליל, רוצים לקפוץ
- מתי? קיבלתי ציור יפה, שיחקנו בהפסקה
- מה עוזר? לשתף מישהו ולהגיד תודה
- בגוף: דמעות בעיניים, הכתפיים יורדות, הגוף כבד

מדחום הרגשות וארגז הכלים

- לא רק איזה רגש – גם כמה חזק הוא. הקישו על המספר שמתאים לכם עכשיו.
- בחרו מספר במדחום.
- רגוע, קצת מרגיש
- ממשיכים, אפשר לספר למישהו
- מרגישים חזק, עוד שולטים

שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: איזה רגש מתאים?

כתבו ליד כל פריט את האות של בן הזוג המתאים.

פריט	האות	בן הזוג
1. שמחה	____	א. הטיול בוטל בגלל גשם
2. עצב	____	ב. למדתי לרכוב על אופניים לבד
3. כעס	____	ג. מצאתי את המחברת שחשבתי שאבדה
4. פחד	____	ד. מחר יום ההולדת שלי
5. הפתעה	____	ה. מישהו הרס לי את המגדל מקוביות
6. גאווה	____	ו. רעש חזק באמצע הלילה
7. בושה	____	ז. קיבלתי ציור יפה מחבר/ה
8. אכזבה	____	ח. חבר/ה טוב/ה עבר/ה לעיר אחרת
9. דאגה	____	ט. בהפסקה אף אחד לא שיחק איתי
10. התרגשות	____	י. מחר בדיקה אצל רופא/ה
11. בדידות	____	כ. נפלתי בטקס מול כל בית הספר
12. הקלה	____	ל. נכנסתי לכיתה והייתה מסיבה בשבילי

תרגיל 2: מה עוזר כשהרגש גדול?

מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: לצייר את הרגש · להסתגר לבד ולא לספר לאף אחד · לנשום נשימת מגדלור · לקלל · לצעוק על כולם · לחבק בובה או כרית · להרביץ למי שהרגיז אותי · ללכת לפינה רגועה · לספר למבוגר/ת שאני סומך/ת עליו/ה · להגיד במילים מה הפריע לי · לשבור את המשחק · להגיד מילים פוגעות · לזרוק דברים · לשתות כוס מים · לברוח מהכיתה בלי להגיד · לספור לאט עד 10

עוזר לי	לא עוזר

שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: מי הרגש?

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. דני חיכה כל השבוע ליום הספורט, ואז הוא בוטל. מה דני מרגיש?

א. רוגע ב. אכזבה ג. גאווה

2. נועה הצליחה לבנות לבד דגם של מגדלור. מה היא מרגישה?

א. גאווה ב. פחד ג. קנאה

3. הפנים של יואב אדומות, האגרופים שלו סגורים והלב דופק מהר. איזה רגש זה כנראה?

א. שעמום ב. רוגע ג. כעס

4. מה עושים כשהכעס "גדול ממני" – 5 במדחום?

א. עוצרים וקוראים למבוגר/ת ב. זורקים משהו ג. צועקים

5. מאיה מחכה בתור ארוך ומפהקת. מה היא מרגישה?

א. גאווה ב. שעמום ג. הפתעה

6. לחבר יש משחק חדש ואורי מרגיש צביטה בבטן. מה זה?

א. הקלה ב. קנאה ג. אהבה

7. איזה משפט הוא "משפט הקסם"?

א. "אני מרגיש/ה עצב כי... ואני צריך/ה..." ב. "לא אכפת לי" ג. "אתה אשם!"

8. נמרוד מצא את הכלב שברח לו. הוא נושף נשיפה ארוכה. מה הוא מרגיש?

א. כעס ב. הקלה ג. בושה

9. האם יש רגשות "אסורים"?

א. לא, כל הרגשות מותרים ב. כן, כעס אסור ג. כן, עצב אסור

10. מחר טיול שנתי ויעל לא מצליחה לשבת בשקט. מה היא מרגישה?

א. עצב ב. התרגשות ג. שעמום

11. אסף טעה בקול רם בכיתה, הלחיים שלו אדומות והוא מסתכל למטה. מה הוא מרגיש?

א. גאווה ב. בושה ג. רוגע

12. איך נושמים נשימת מגדלור?

א. נושמים מהר מהר ב. עוצרים את הנשימה הרבה זמן

ג. שואפים לאט, עוצרים, נושפים לאט וארוך

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

לכל שאלה כתובה התשובה הנכונה. הסבירו במשפט אחד או שניים למה היא נכונה.

1. דני חיכה כל השבוע ליום הספורט, ואז הוא בוטל. מה דני מרגיש? התשובה: אכזבה. למה?

2. נועה הצליחה לבנות לבד דגם של מגדלור. מה היא מרגישה? התשובה: גאווה. למה?

3. הפנים של יואב אדומות, האגרופים שלו סגורים והלב דופק מהר. איזה רגש זה כנראה? התשובה: כעס. למה?

4. מה עושים כשהכעס "גדול ממני" – 5 במדחום? התשובה: עוצרים וקוראים למבוגר/ת. למה?

שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: צעדי המגדלור

כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. כשמגיע רגש גדול

☐	בוחרים כלי מארגז הכלים
☐	בודקים במדחום כמה הוא חזק
☐	נושמים נשימת מגדלור
☐	מספרים למבוגר/ת אם צריך
☐	עוצרים
☐	שואלים: איך קוראים לרגש?

2. נשימת מגדלור

☐	חוזרים שלוש פעמים
☐	יושבים בנוח
☐	נושפים לאט בפה
☐	עוצרים רגע
☐	שואפים לאט באף

3. פותרים ריב

☐	אומרים "אני מרגיש/ה... כי..."
☐	מחפשים פתרון ביחד
☐	נרגעים
☐	עוצרים ומתרחקים רגע
☐	מקשיבים לצד השני

תרגיל 6: קלפי שיחה

ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (ספרו לי) ספרו על פעם שהרגשתם שמחה גדולה.

2. (ספרו לי) מה עושה אתכם רגועים?

3. (תראו לי) הראו בפנים ובגוף: הפתעה!

4. (תראו לי) הראו בלי מילים: שעמום.

5. (מה הייתם עושים?) חבר/ה בוכה בהפסקה. מה תעשו?

6. (מה הייתם עושים?) מישהו לקח לכם את העיפרון. מה תגידו?

7. (מילה טובה) אמרו מחמאה לחבר/ה שלידכם.

8. (מילה טובה) למי תרצו להגיד תודה היום? למה?

תרגיל 7: אתגרי כתיבה

בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. ציירו מצב שבו הרגשתם אחד מהרגשות, וכתבו את שמו.

2. כתבו סיפור קטן על רגש, ותנו לחבר/ה לנחש.

3. כתבו כלי משלכם שעוזר לכם להירגע.

4. ציירו את הצעדים שלכם כמו קומיקס.

חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. איזה משפט הוא "משפט הקסם"?

א. "לא אכפת לי" ב. "אני מרגיש/ה עצב כי... ואני צריך/ה..." ג. "אתה אשם!"

2. אסף טעה בקול רם בכיתה, הלחיים שלו אדומות והוא מסתכל למטה. מה הוא מרגיש?

א. רוגע ב. גאווה ג. בושה

3. מה עושים כשהכעס "גדול ממני" – 5 במדחום?

א. זורקים משהו ב. עוצרים וקוראים למבוגר/ת ג. צועקים

4. הפנים של יואב אדומות, האגרופים שלו סגורים והלב דופק מהר. איזה רגש זה כנראה?

א. שעמום ב. רוגע ג. כעס

5. לחבר יש משחק חדש ואורי מרגיש צביטה בבטן. מה זה?

א. קנאה ב. אהבה ג. הקלה

6. האם יש רגשות "אסורים"?

א. כן, כעס אסור ב. לא, כל הרגשות מותרים ג. כן, עצב אסור

7. איך נושמים נשימת מגדלור?

א. נושמים מהר מהר ב. שואפים לאט, עוצרים, נושפים לאט וארוך

ג. עוצרים את הנשימה הרבה זמן

8. מאיה מחכה בתור ארוך ומפהקת. מה היא מרגישה?

א. הפתעה ב. גאווה ג. שעמום

משפט משלי

כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. כעס + מישהו הרס לי את המגדל מקוביות

2. גאווה + למדתי לרכוב על אופניים לבד

3. הקלה + מצאתי את המחברת שחשבתי שאבדה

4. הפתעה + נכנסתי לכיתה והייתה מסיבה בשבילי

בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

נושא	אני יודע/ת	כמעט	צריך עוד תרגול
מכירים את אורי המגדלור הקטן			
גלריית כרטיסי הרגשות			
מדחום הרגשות וארגז הכלים			

מה למדתי? מה עדיין קשה לי?

מפתח תשובות למורה – ב׳–ד׳ רגיל

שלב א׳ – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: איזה רגש מתאים?

פריט	האות	בן הזוג
1. שמחה	ז	א. הטיול בוטל בגלל גשם
2. עצב	ח	ב. למדתי לרכוב על אופניים לבד
3. כעס	ה	ג. מצאתי את המחברת שחשבתי שאבדה
4. פחד	ו	ד. מחר יום ההולדת שלי
5. הפתעה	ל	ה. מישהו הרס לי את המגדל מקוביות
6. גאווה	ב	ו. רעש חזק באמצע הלילה
7. בושה	כ	ז. קיבלתי ציור יפה מחבר/ה
8. אכזבה	א	ח. חבר/ה טוב/ה עבר/ה לעיר אחרת
9. דאגה	י	ט. בהפסקה אף אחד לא שיחק איתי
10. התרגשות	ד	י. מחר בדיקה אצל רופא/ה
11. בדידות	ט	כ. נפלתי בטקס מול כל בית הספר
12. הקלה	ג	ל. נכנסתי לכיתה והייתה מסיבה בשבילי

תרגיל 2: מה עוזר כשהרגש גדול?

עוזר לי	לא עוזר
לצייר את הרגש	להסתגר לבד ולא לספר לאף אחד
לנשום נשימת מגדלור	לקלל
לחבק בובה או כרית	לצעוק על כולם
ללכת לפינה רגועה	להרביץ למי שהרגיז אותי
לספר למבוגר/ת שאני סומך/ת עליו/ה	לשבור את המשחק
להגיד במילים מה הפריע לי	להגיד מילים פוגעות
לשתות כוס מים	לזרוק דברים
לספור לאט עד 10	לברוח מהכיתה בלי להגיד

שלב ב׳ – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: מי הרגש?

1. דני חיכה כל השבוע ליום הספורט, ואז הוא בוטל. מה דני מרגיש?

✔ ב. אכזבה

2. נועה הצליחה לבנות לבד דגם של מגדלור. מה היא מרגישה?

✔ א. גאווה

3. הפנים של יואב אדומות, האגרופים שלו סגורים והלב דופק מהר. איזה רגש זה כנראה?

✔ ג. כעס

4. מה עושים כשהכעס "גדול ממני" – 5 במדחום?

✔ א. עוצרים וקוראים למבוגר/ת

5. מאיה מחכה בתור ארוך ומפהקת. מה היא מרגישה?

✔ ב. שעמום

6. לחבר יש משחק חדש ואורי מרגיש צביטה בבטן. מה זה?

✔ ב. קנאה

7. איזה משפט הוא "משפט הקסם"?

✔ א. "אני מרגיש/ה עצב כי... ואני צריך/ה..."

8. נמרוד מצא את הכלב שברח לו. הוא נושף נשיפה ארוכה. מה הוא מרגיש?

✔ ב. הקלה

9. האם יש רגשות "אסורים"?

✔ א. לא, כל הרגשות מותרים

10. מחר טיול שנתי ויעל לא מצליחה לשבת בשקט. מה היא מרגישה?

✔ ב. התרגשות

11. אסף טעה בקול רם בכיתה, הלחיים שלו אדומות והוא מסתכל למטה. מה הוא מרגיש?

✔ ב. בושה

12. איך נושמים נשימת מגדלור?

✔ ג. שואפים לאט, עוצרים, נושפים לאט וארוך

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. דני חיכה כל השבוע ליום הספורט, ואז הוא בוטל. מה דני מרגיש? התשובה: אכזבה. למה?

כשמשהו שחיכינו לו לא קורה – מרגישים אכזבה

2. נועה הצליחה לבנות לבד דגם של מגדלור. מה היא מרגישה? התשובה: גאווה. למה?

גאווה היא הרגש של "הצלחתי!"

3. הפנים של יואב אדומות, האגרופים שלו סגורים והלב דופק מהר. איזה רגש זה כנראה? התשובה: כעס. למה?

אלה סימני כעס בגוף

4. מה עושים כשהכעס "גדול ממני" – 5 במדחום? התשובה: עוצרים וקוראים למבוגר/ת. למה?

רגש גדול? לא נשארים לבד

שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: צעדי המגדלור

1. כשמגיע רגש גדול

5	בוחרים כלי מארגז הכלים
4	בודקים במדחום כמה הוא חזק
2	נושמים נשימת מגדלור
6	מספרים למבוגר/ת אם צריך
1	עוצרים
3	שואלים: איך קוראים לרגש?

2. נשימת מגדלור

5	חוזרים שלוש פעמים
1	יושבים בנוח
4	נושפים לאט בפה
3	עוצרים רגע
2	שואפים לאט באף

3. פותרים ריב

3	אומרים "אני מרגיש/ה... כי..."
5	מחפשים פתרון ביחד
2	נרגעים
1	עוצרים ומתרחקים רגע
4	מקשיבים לצד השני

תרגיל 6: קלפי שיחה

1. (ספרו לי) ספרו על פעם שהרגשתם שמחה גדולה.

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (ספרו לי) מה עושה אתכם רגועים?

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (תראו לי) הראו בפנים ובגוף: הפתעה!

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. (תראו לי) הראו בלי מילים: שעמום.

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

5. (מה הייתם עושים?) חבר/ה בוכה בהפסקה. מה תעשו?

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

6. (מה הייתם עושים?) מישהו לקח לכם את העיפרון. מה תגידו?

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

7. (מילה טובה) אמרו מחמאה לחבר/ה שלידכם.

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

8. (מילה טובה) למי תרצו להגיד תודה היום? למה?

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 7: אתגרי כתיבה

1. ציירו מצב שבו הרגשתם אחד מהרגשות, וכתבו את שמו.

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. כתבו סיפור קטן על רגש, ותנו לחבר/ה לנחש.

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. כתבו כלי משלכם שעוזר לכם להירגע.

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. ציירו את הצעדים שלכם כמו קומיקס.

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

חזרה מסכמת

1. איזה משפט הוא "משפט הקסם"?

✔ ב. "אני מרגיש/ה עצב כי... ואני צריך/ה..."

2. אסף טעה בקול רם בכיתה, הלחיים שלו אדומות והוא מסתכל למטה. מה הוא מרגיש?

✔ ג. בושה

3. מה עושים כשהכעס "גדול ממני" – 5 במדחום?

✔ ב. עוצרים וקוראים למבוגר/ת

4. הפנים של יואב אדומות, האגרופים שלו סגורים והלב דופק מהר. איזה רגש זה כנראה?

✔ ג. כעס

5. לחבר יש משחק חדש ואורי מרגיש צביטה בבטן. מה זה?

✔ א. קנאה

6. האם יש רגשות "אסורים"?

✔ ב. לא, כל הרגשות מותרים

7. איך נושמים נשימת מגדלור?

✔ ב. שואפים לאט, עוצרים, נושפים לאט וארוך

8. מאיה מחכה בתור ארוך ומפהקת. מה היא מרגישה?

✔ ג. שעמום

משפט משלי

1. כעס + מישהו הרס לי את המגדל מקוביות

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. גאווה + למדתי לרכוב על אופניים לבד

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. הקלה + מצאתי את המחברת שחשבתי שאבדה

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. הפתעה + נכנסתי לכיתה והייתה מסיבה בשבילי

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

כרטיסי רגשות · יצרה: רוית ראש בן ישי · https://kalfei-regashot-yesodi.sites.tab.bot/