מי הרגש?

אורי המגדלור – ערכת כרטיסי רגשות לכיתות ב'–ד' · מסלול: ב'–ד' רגיל · יצרה: רוית ראש בן ישי

מהדורת המורה – עם תשובות

הקיפו את התשובה הנכונה.

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

א. רוגע ב. גאווה **✔ ג. אכזבה**

כשמשהו שחיכינו לו לא קורה – מרגישים אכזבה

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

א. פחד ב. קנאה **✔ ג. גאווה**

גאווה היא הרגש של "הצלחתי!"

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

✔ א. כעס ב. רוגע ג. שעמום

אלה סימני כעס בגוף

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

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

רגש גדול? לא נשארים לבד

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

א. הפתעה ב. גאווה **✔ ג. שעמום**

פיהוק וזמן איטי – שעמום

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

א. אהבה ב. הקלה **✔ ג. קנאה**

קנאה – וזה בסדר! אפשר לבקש לשחק יחד

7. איזה משפט הוא "משפט הקסם"?

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

משפט הקסם מספר מה אני מרגיש/ה ומה אני צריך/ה

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

א. בושה ✔ **ב. הקלה** ג. כעס

נשיפה ארוכה אחרי דאגה – הקלה

9. האם יש רגשות "אסורים"?

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

כל הרגשות מותרים; לא כל מעשה מותר

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

✔ **א. התרגשות** ב. שעמום ג. עצב

התרגשות לפני משהו מחכה

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

א. גאווה ב. רוגע ✔ **ג. בושה**

בושה. כדאי לזכור: כולם טועים

12. איך נושמים נשימת מגדלור?

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

✔ **ג. שואפים לאט, עוצרים, נושפים לאט וארוך**

שאיפה של 4, עצירה, נשיפה של 6

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

תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

מי הרגש?

אורי המגדלור – ערכת כרטיסי רגשות לכיתות ב'–ד' · מסלול: ב'–ד' רגיל · יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

הקיפו את התשובה הנכונה.

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

א. רוגע ב. גאווה ג. אכזבה

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

א. פחד ב. קנאה ג. גאווה

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

א. כעס ב. רוגע ג. שעמום

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

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

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

א. הפתעה ב. גאווה ג. שעמום

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

א. אהבה ב. הקלה ג. קנאה

7. איזה משפט הוא "משפט הקסם"?

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

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

א. בושה ב. הקלה ג. כעס

9. האם יש רגשות "אסורים"?

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

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

א. התרגשות ב. שעמום ג. עצב

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

א. גאווה ב. רוגע ג. בושה

12. איך נושמים נשימת מגדלור?

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

ג. שואפים לאט, עוצרים, נושפים לאט וארוך

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