צעדי המגדלור

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

מהדורת המורה – עם תשובות

כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. כשמגיע רגש גדול

2	נושמים נשימת מגדלור
3	שואלים: איך קוראים לרגש?
1	עוצרים
4	בודקים במדחום כמה הוא חזק

2. נשימת מגדלור

4	נושפים לאט בפה
1	יושבים בנוח
2	שואפים לאט באף
3	עוצרים רגע

3. פותרים ריב

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

אתגר: ציירו את הצעדים שלכם כמו קומיקס.

תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

צעדי המגדלור

אורי המגדלור – ערכת כרטיסי רגשות לכיתות ב׳–ד׳ · מסלול: ב׳–ד׳ חנ״מ · יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. כשמגיע רגש גדול

☐	נושמים נשימת מגדלור
☐	שואלים: איך קוראים לרגש?
☐	עוצרים
☐	בודקים במדחום כמה הוא חזק

2. נשימת מגדלור

☐	נושפים לאט בפה
☐	יושבים בנוח
☐	שואפים לאט באף
☐	עוצרים רגע

3. פותרים ריב

☐	עוצרים ומתרחקים רגע
☐	מקשיבים לצד השני
☐	נרגעים
☐	אומרים ״אני מרגיש/ה... כי...״

אתגר: ציירו את הצעדים שלכם כמו קומיקס.