צעדי המגדלור

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

מהדורת המורה – עם תשובות

מילון בתמונות

שמחה – חיוך גדול · **עצב** – דמעות בעיניים · **כעס** – הפנים חמות · **פחד** – הבטן מתהפכת · **הפתעה** – העיניים נפתחות · **גאווה** – הגב זקוף · **קנאה** – צביטה בבטן · **בושה** – הלחיים אדומות

כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. כשמגיע רגש גדול

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

2. נשימת מגדלור

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

3. פותרים ריב

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

אתגר: ציירו את הצעדים שלכם כמו קומיקס.

תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

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

צעדי המגדלור

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

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

מילון בתמונות

שמחה – חיוך גדול · **עצב** – דמעות בעיניים · **כעס** – הפנים חמות · **פחד** – הבטן מתהפכת · **הפתעה** – העיניים נפתחות · **גאווה** – הגב זקוף · **קנאה** – צביטה בבטן · **בושה** – הלחיים אדומות

כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. כשמגיע רגש גדול

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

2. נשימת מגדלור

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

3. פותרים ריב

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

אתגר: ציירו את הצעדים שלכם כמו קומיקס.

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