מי הרגש?

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

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

א. רוגע ✔ **ב. אכזבה** ג. גאווה

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. רוגע ב. שעמום ✔ **ג. כעס**

אלה סימני כעס בגוף

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

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

רגש גדול? לא נשארים לבד

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

א. גאווה ✔ **ב. שעמום** ג. הפתעה

פיהוק וזמן איטי – שעמום

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

א. הקלה ב. אהבה ✔ **ג. קנאה**

קנאה – וזה בסדר! אפשר לבקש לשחק יחד

7. איזה משפט הוא "משפט הקסם"?

א. "אתה אשם!" ב. "לא אכפת לי" **✔ 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. כעס **✔ ג. הקלה**

נשיפה ארוכה אחרי דאגה – הקלה

9. האם יש רגשות "אסורים"?

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

כל הרגשות מותרים; לא כל מעשה מותר

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

א. עצב ב. שעמום **✔ ג. התרגשות**

התרגשות לפני משהו מחכה

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

א. גאווה **✔ ב. בושה** ג. רוגע

בושה. כדאי לזכור: כולם טועים

12. איך נושמים נשימת מגדלור?

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

ג. עוצרים את הנשימה הרבה זמן

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' 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

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. פחד ב. קנאה ג. גאווה

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

א. רוגע ב. שעמום ג. כעס

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

א. זורקים משהו ב. עוצרים וקוראים למבוגר/ת 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. אהבה ג. קנאה

7. איזה משפט הוא "משפט הקסם"?

א. "אתה אשם!" ב. "לא אכפת לי" 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. כעס ג. הקלה

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. שעמום ג. התרגשות

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

ג. עוצרים את הנשימה הרבה זמן

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