חוברת תרגול

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

מסלול: ב׳–ד׳ חנ"מ

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?

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

מדחום הרגשות וארגז הכלים

- לא רק איזה רגש – גם כמה חזק הוא. הקישו על המספר שמתאים לכם עכשיו.
- בחרו מספר במדחום.
- רגוע, קצת מרגיש

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. רעש חזק באמצע הלילה
2. עצב	____	ב. קיבלתי ציור יפה מחבר/ה
3. כעס	____	ג. מישהו הרס לי את המגדל מקוביות
4. פחד	____	ד. חבר/ה טוב/ה עבר/ה לעיר אחרת
5. הפתעה	____	ה. נכנסתי לכיתה והייתה מסיבה בשבילי
6. גאווה	____	ו. למדתי לרכוב על אופניים לבד

תרגיל 2: מה עוזר כשהרגש גדול?

מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: לחבק בובה או כרית · להגיד במילים מה הפריע לי · לספור לאט עד 10 · ללכת לפינה רגועה · לשתות כוס מים · לספר למבוגר/ת שאני סומך/ת עליו/ה · לצייר את הרגש · לנשום נשימת מגדלור

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. גאווה ב. אכזבה ג. רוגע

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

א. גאווה ב. קנאה ג. פחד

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

א. שעמום ב. כעס ג. רוגע

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. שעמום ב. הפתעה ג. גאווה

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

א. הקלה ב. אהבה 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. כעס ג. הקלה

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?

שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: צעדי המגדלור

כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. כשמגיע רגש גדול

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

2. נשימת מגדלור

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

3. פותרים ריב

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

תרגיל 6: קלפי שיחה

ענו בכתב על הכרטיסים.

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

2. (תראו לי) הראו בפנים ובגוף: הפתעה!

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

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

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.

חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

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

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

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

א. רוגע ב. גאווה ג. אכזבה

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

א. התרגשות ב. עצב ג. שעמום

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

א. בושה ב. הקלה ג. כעס

משפט משלי

כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. בושה + נפלתי בטקס מול כל בית הספר

_____

_____

2. כעס + מישהו הרס לי את המגדל מקוביות

_____

_____

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׳ חנ״מ

שלב א׳ – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: איזה רגש מתאים?

פריט	האות	בן הזוג
1. שמחה	ב	א. רעש חזק באמצע הלילה
2. עצב	ד	ב. קיבלתי ציור יפה מחבר/ה
3. כעס	ג	ג. מישהו הרס לי את המגדל מקוביות
4. פחד	א	ד. חבר/ה טוב/ה עבר/ה לעיר אחרת
5. הפתעה	ה	ה. נכנסתי לכיתה והייתה מסיבה בשבילי
6. גאווה	ו	ו. למדתי לרכוב על אופניים לבד

תרגיל 2: מה עוזר כשהרגש גדול?

עוזר לי	לא עוזר
לחבק בובה או כרית	
להגיד במילים מה הפריע לי	
לספור לאט עד 10	
ללכת לפינה רגועה	
לשתות כוס מים	
לספר למבוגר/ת שאני סומך/ת עליו/ה	
לצייר את הרגש	
לנשום נשימת מגדלור	

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?

✔ ב. כעס

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

✔ ג. עוצרים וקוראים למבוגר/ת

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

✔ א. שעמום

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

✔ ג. קנאה

7. איזה משפט הוא "משפט הקסם"?

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

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

✔ ג. הקלה

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!"

שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: צעדי המגדלור

1. כשמגיע רגש גדול

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

2. נשימת מגדלור

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

3. פותרים ריב

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

תרגיל 6: קלפי שיחה

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

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (תראו לי) הראו בפנים ובגוף: הפתעה!

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

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.

חזרה מסכמת

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

✔ ג. עוצרים וקוראים למבוגר/ת

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

✔ ג. אכזבה

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

✔ א. התרגשות

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

✔ ב. הקלה

משפט משלי

1. בושה + נפלתי בטקס מול כל בית הספר

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. כעס + מישהו הרס לי את המגדל מקוביות

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.