# חוברת תרגול

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

**מסלול: ב׳–ד׳ עולים חדשים**

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

# מילון המילים החשובות

| | מילה | פירוש | כתבו את המילה | בשפה שלי |
|---|---|---|---|---|
| | **שמחה** | חיוך גדול | | |
| | **עצב** | דמעות בעיניים | | |
| | **כעס** | הפנים חמות | | |
| | **פחד** | הבטן מתהפכת | | |
| | **הפתעה** | העיניים נפתחות | | |
| | **גאווה** | הגב זקוף | | |
| | **קנאה** | צביטה בבטן | | |
| | **בושה** | הלחיים אדומות | | |
| | **אכזבה** | הלב קצת יורד | | |
| | **דאגה** | מחשבות שחוזרות | | |
| | **תסכול** | מתעצבנים | | |
| | **רוגע** | הנשימה איטית | | |
| | **התרגשות** | פרפרים בבטן | | |
| | **בדידות** | הגוף שקט מדי | | |
| | **שעמום** | מפהקים | | |
| | **הקלה** | נשיפה ארוכה | | |
| | **אהבה** | חום בלב | | |
| | **הכרת תודה** | חום נעים | | |

# 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?
- כל הרגשות מותרים. אין רגש "רע". כל רגש מספר לנו משהו.
- לא כל מעשה מותר. מותר לכעוס – אסור להכאיב.

## 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
- מה עוזר? לשתף מישהו ולהגיד תודה
- בגוף: דמעות בעיניים, הכתפיים יורדות, הגוף כבד

## מדחום הרגשות וארגז הכלים

- לא רק איזה רגש – גם כמה חזק הוא. הקישו על המספר שמתאים לכם עכשיו.
- בחרו מספר במדחום.
- רגוע, קצת מרגיש
- ממשיכים, אפשר לספר למישהו
- מרגישים חזק, עוד שולטים

# 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. למדתי לרכוב על אופניים לבד |
| 3. כעס | ____ | ג. מישהו הרס לי את המגדל מקוביות |
| 4. פחד | ____ | ד. הטיול בוטל בגלל גשם |
| 5. הפתעה | ____ | ה. נפלתי בטקס מול כל בית הספר |
| 6. גאווה | ____ | ו. קיבלתי ציור יפה מחבר/ה |
| 7. בושה | ____ | ז. מחר יום ההולדת שלי |
| 8. אכזבה | ____ | ח. נכנסתי לכיתה והייתה מסיבה בשבילי |
| 9. דאגה | ____ | ט. מחר בדיקה אצל רופא/ה |
| 10. התרגשות | ____ | י. מצאתי את המחברת שחשבתי שאבדה |
| 11. בדידות | ____ | כ. בהפסקה אף אחד לא שיחק איתי |
| 12. הקלה | ____ | ל. חבר/ה טוב/ה עבר/ה לעיר אחרת |

## תרגיל 2: מה עוזר כשהרגש גדול?

מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

**מאגר מילים:** ללכת לפינה רגועה · לשבור את המשחק · לנשום נשימת מגדלור · לקלל · להרביץ למי שהרגיז אותי · לספור לאט עד 10 · לברוח מהכיתה בלי להגיד · לספר למבוגר/ת שאני סומך/ת עליו/ה · לזרוק דברים · לחבק בובה או כרית · להגיד במילים מה הפריע לי · להגיד מילים פוגעות · להסתגר לבד ולא לספר לאף אחד · לצעוק על כולם · לצייר את הרגש · לשתות כוס מים

| 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. 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. שעמום  ג. רוגע

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

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

**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. קנאה  ב. הקלה  ג. אהבה

**7. איזה משפט הוא "משפט הקסם"?**

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

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

**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. רוגע  ב. בושה  ג. גאווה

**12. איך נושמים נשימת מגדלור?**

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

ג. עוצרים את הנשימה הרבה זמן

## 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?**

_____

_____

**3. הפנים של יואב אדומות, האגרופים שלו סגורים והלב דופק מהר. איזה רגש זה כנראה? התשובה: כעס. למה?**

_____

_____

**4. מה עושים כשהכעס "גדול ממני" – 5 במדחום? התשובה: עוצרים וקוראים למבוגר/ת. למה?**

_____

_____

# שלב ג' – מיישמים וכותבים

## תרגיל 5: צעדי המגדלור

כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

### 1. כשמגיע רגש גדול

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

### 2. נשימת מגדלור

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

### 3. פותרים ריב

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

## תרגיל 6: קלפי שיחה

ענו בכתב על הכרטיסים.

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

**2. ( ספרו לי) מה עושה אתכם רגועים?**

**3. ( תראו לי) הראו בפנים ובגוף: הפתעה!**

**4. ( תראו לי) הראו בלי מילים: שעמום.**

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

**6. ( מה הייתם עושים?) מישהו לקח לכם את העיפרון. מה תגידו?**

**7. ( מילה טובה) אמרו מחמאה לחבר/ה שלידכם.**

**8. ( מילה טובה) למי תרצו להגיד תודה היום? למה?**

## 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.**

**4. ציירו את הצעדים שלכם כמו קומיקס.**

## חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

**1. מאיה מחכה בתור ארוך ומפהקת. מה היא מרגישה?**

א. שעמום  ב. הפתעה  ג. גאווה

**2. איזה משפט הוא "משפט הקסם"?**

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

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

א. גאווה  ב. אכזבה  ג. רוגע

**4. איך נושמים נשימת מגדלור?**

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

ג. שואפים לאט, עוצרים, נושפים לאט וארוך

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

א. הקלה  ב. קנאה  ג. אהבה

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

א. כעס  ב. בושה  ג. הקלה

**7. האם יש רגשות "אסורים"?**

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

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

א. גאווה  ב. רוגע  ג. בושה

### משפט משלי

כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

**1. גאווה + למדתי לרכוב על אופניים לבד**

**2. בושה + נפלתי בטקס מול כל בית הספר**

**3. הקלה + מצאתי את המחברת שחשבתי שאבדה**

**4. שמחה + קיבלתי ציור יפה מחבר/ה**

# 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׳ עולים חדשים**

# שלב א׳ – מזהים ומתאימים

## תרגיל 1: איזה רגש מתאים?

| פריט | האות | בן הזוג |
|---|---|---|
| 1. שמחה | ו | א. רעש חזק באמצע הלילה |
| 2. עצב | ל | ב. למדתי לרכוב על אופניים לבד |
| 3. כעס | ג | ג. מישהו הרס לי את המגדל מקוביות |
| 4. פחד | א | ד. הטיול בוטל בגלל גשם |
| 5. הפתעה | ח | ה. נפלתי בטקס מול כל בית הספר |
| 6. גאווה | ב | ו. קיבלתי ציור יפה מחבר/ה |
| 7. בושה | ה | ז. מחר יום ההולדת שלי |
| 8. אכזבה | ד | ח. נכנסתי לכיתה והייתה מסיבה בשבילי |
| 9. דאגה | ט | ט. מחר בדיקה אצל רופא/ה |
| 10. התרגשות | ז | י. מצאתי את המחברת שחשבתי שאבדה |
| 11. בדידות | כ | כ. בהפסקה אף אחד לא שיחק איתי |
| 12. הקלה | י | ל. חבר/ה טוב/ה עבר/ה לעיר אחרת |

## תרגיל 2: מה עוזר כשהרגש גדול?

| עוזר לי | לא עוזר |
|---|---|
| ללכת לפינה רגועה | לשבור את המשחק |
| לנשום נשימת מגדלור | לקלל |
| לספור לאט עד 10 | להרביץ למי שהרגיז אותי |
| לספר למבוגר/ת שאני סומך/ת עליו/ה | לברוח מהכיתה בלי להגיד |
| לחבק בובה או כרית | לזרוק דברים |
| להגיד במילים מה הפריע לי | להגיד מילים פוגעות |
| לצייר את הרגש | להסתגר לבד ולא לספר לאף אחד |
| לשתות כוס מים | לצעוק על כולם |

# שלב ב׳ – מבינים ובוחרים

## תרגיל 3: מי הרגש?

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

✔ ג. אכזבה

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

✔ ג. גאווה

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

✔ א. כעס

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

✔ א. 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?**

✔ א. קנאה

**7. איזה משפט הוא "משפט הקסם"?**

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

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

✔ ב. הקלה

**9. האם יש רגשות "אסורים"?**

✔ ג. לא, כל הרגשות מותרים

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

✔ א. התרגשות

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

✔ ב. בושה

**12. איך נושמים נשימת מגדלור?**

✔ א. שואפים לאט, עוצרים, נושפים לאט וארוך

## 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!"

**3. הפנים של יואב אדומות, האגרופים שלו סגורים והלב דופק מהר. איזה רגש זה כנראה? התשובה: כעס. למה?**

אלה סימני כעס בגוף

**4. מה עושים כשהכעס "גדול ממני" – 5 במדחום? התשובה: עוצרים וקוראים למבוגר/ת. למה?**

רגש גדול? לא נשארים לבד

# שלב ג' – מיישמים וכותבים

## תרגיל 5: צעדי המגדלור

**1. כשמגיע רגש גדול**

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

**2. נשימת מגדלור**

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

**3. פותרים ריב**

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

## תרגיל 6: קלפי שיחה

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

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

**2. ( ספרו לי) מה עושה אתכם רגועים?**

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

**3. ( תראו לי) הראו בפנים ובגוף: הפתעה!**

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

**4. ( תראו לי) הראו בלי מילים: שעמום.**

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

**6. ( מה הייתם עושים?) מישהו לקח לכם את העיפרון. מה תגידו?**

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

**7. ( מילה טובה) אמרו מחמאה לחבר/ה שלידכם.**

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

**8. ( מילה טובה) למי תרצו להגיד תודה היום? למה?**

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.

**4. ציירו את הצעדים שלכם כמו קומיקס.**

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

# חזרה מסכמת

**1. מאיה מחכה בתור ארוך ומפהקת. מה היא מרגישה?**

✔ א. שעמום

**2. איזה משפט הוא "משפט הקסם"?**

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

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

✔ ב. אכזבה

**4. איך נושמים נשימת מגדלור?**

✔ ג. שואפים לאט, עוצרים, נושפים לאט וארוך

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

✔ ב. קנאה

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

✔ ג. הקלה

**7. האם יש רגשות "אסורים"?**

✔ ב. לא, כל הרגשות מותרים

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

✔ ג. בושה

## משפט משלי

**1. גאווה + למדתי לרכוב על אופניים לבד**

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

**2. בושה + נפלתי בטקס מול כל בית הספר**

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

**3. הקלה + מצאתי את המחברת שחשבתי שאבדה**

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

**4. שמחה + קיבלתי ציור יפה מחבר/ה**

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.