צעדי המגדלור

אורי המגדלור – ערכת כרטיסי רגשות לכיתות ב'–ד' · מסלול: ב'–ד' רגיל · 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
1	עוצרים
6	מספרים למבוגר/ת אם צריך
4	בודקים במדחום כמה הוא חזק
3	שואלים: איך קוראים לרגש?
5	בוחרים כלי מארגז הכלים

2. נשימת מגדלור

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

3. פותרים ריב

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

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' רגיל · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. כשמגיע רגש גדול

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

2. נשימת מגדלור

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

3. פותרים ריב

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

אתגר: ציירו את הצעדים שלכם כמו קומיקס.