שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חינוך חברתי-רגשי · כיתה א' · מה אני מרגיש? לזהות ולתת שם לרגש

הרגש בגוף שלי

קראו, סמנו או השלימו.

1. כשאני כועס, הפנים שלי יכולות להיות ____.

   א) חמות ב) קפואות ג) שקופות

2. הלב של יואב דופק מהר והידיים שלו רועדות לפני שהוא עולה לבמה. איזה רגש יואב כנראה מרגיש?

   א) פחד ב) שעמום ג) עייפות

3. שירה מחייכת וקופצת במקום. מה היא מרגישה?

   א) עצב ב) שמחה ג) כעס

4. מה יכול לקרות בגוף כשאנחנו עצובים?

   א) דמעות ב) צחוק חזק ג) קפיצות

5. נכון או לא נכון: כל האנשים מרגישים כעס בדיוק באותו מקום בגוף.

_____

6. השלימו: כשאני מפחד, אני מרגיש את זה ב____.

_____

7. ציירו את עצמכם ברגע של שמחה. צבעו בצהוב את המקום בגוף שבו אתם מרגישים את השמחה.

_____

_____

_____

_____