שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

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

כרטיס הרגיעה שלי

קראו וסמנו את התשובה, או כתבו.

1. איזו דרך עוזרת להירגע?

א) לצעוק על חבר ב) נשימה איטית ג) לזרוק חפצים

2. השלימו: בנשימת 'פרח ונר' שואפים דרך ה____ ונושפים לאט דרך הפה.

3. גיל כועס מאוד כי הפסיד במשחק. מה כדאי לו לעשות?

א) להעיף את המשחק ב) לנשום לאט ולספור עד עשר ג) להעליב את המנצח

4. נכון או לא נכון: כשאני מרגיש פחד, מותר לי לספר למבוגר.

_____

5. כתבו שם של מבוגר אחד שאפשר לספר לו כשקשה לי.

_____

6. כתבו או ציירו שלוש דרכים שעוזרות לכם להירגע.

_____

_____

_____

7. למה כדאי להירגע לפני שמחליטים מה לעשות?

_____

_____