שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חינוך חברתי-רגשי · כיתה ב' · כשאני כועס: ויסות כעס

הכעס שלי

קראו עם המורה וענו.

1. נכון או לא נכון: כל האנשים כועסים לפעמים.

א) נכון ב) לא נכון

2. סמנו סימן של כעס בגוף:

א) הלב דופק מהר ב) מפהקים ג) רוצים לישון ד) מרגישים רגועים

3. כתבו עוד שני סימנים של כעס בגוף.

_____

_____

4. מה מותר לעשות כשכועסים?

א) להרביץ ב) לשבור משהו ג) להגיד במילים מה מרגיז אותי ד) להעליב

5. נכון או לא נכון: מותר להרגיש כעס, אבל אסור לפגוע באחרים.

א) נכון ב) לא נכון

6. השלימו: אני כועס כש_____.

7. סמנו על הדמות (או כתבו) איפה בגוף אתם מרגישים כעס.

_____

_____

_____

8. מה עוד אפשר לעשות כשהכעס גדול מאוד ולא עובר?

_____

_____