שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

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

ארגז הכלים שלי

קראו וענו.

1. מה מהבאים עוזר להירגע?

א) לצעוק חזק ב) נשימה עמוקה ואיטית ג) לטרוק את הדלת ד) להעליב

2. כתבו ארבע דרכים בטוחות להירגע.

3. השלימו: בנשימת בועה שואפים באף ונושפים ____ בפה.

4. נכון או לא נכון: כשנרגעים קל יותר לחשוב מה לעשות.

א) נכון ב) לא נכון

5. נכון או לא נכון: פינת הרגיעה היא עונש.

א) נכון ב) לא נכון

6. ספרו לאט לאחור מ-10 עד 1 וכתבו את המספרים.

7. בחרו שלוש דרכים שמתאימות לכם לארגז הכלים וציירו אותן.

8. עם מי אפשר לדבר כשקשה להירגע?