

שם:

כיתה:

תאריך:

עולם הרגשות: גאווה, פחד, אכזבה ותקווה

דף עבודה

1 השלימו בעזרת המילים במחסן.

תקווה | מותרים | פחד | גאווה

- א. כל הרגשות _____, אבל את ההתנהגות בוחרים.
- ב. דניאל קיבל ציון טוב אחרי שלמד הרבה. הוא מרגיש _____.
- ג. לפני הופעה ראשונה הלב דופק, כי מרגישים _____.
- ד. אחרי אכזבה, ה _____ נותנת כוח לנסות שוב.

2 התאימו בין המצב לבין הרגש.

טור א

טור ב

1. הכנתי ציור יפה והמורה תלתה אותו

אכזבה ☐

2. כלב גדול נובח עליי

תקווה ☐

3. החבר שלי לא הגיע ליום ההולדת שלי

פחד ☐

4. סבא חולה, והרופא אמר שהוא מחלים

גאווה ☐

3 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכון.

א. אסור לבנים לבכות.

נכון / לא נכון

ב. פחד יכול לעזור לנו להיזהר מסכנה.

נכון / לא נכון

ג. כשמרגישים גאווה, מותר לצחוק על מי שלא הצליח.

נכון / לא נכון

ד. אכזבה היא רגש שעובר עם הזמן.

נכון / לא נכון

4 מיינו: דרך טובה או לא טובה להתמודד עם כעס?

לנשום עמוק | לזרוק חפצים | לספר למבוגר | לצעוק על חבר | להתרחק לרגע ולהירגע | להעליב בחזרה

דרך טובה	דרך לא טובה

5 ליד כל משפט כתבו את שם הרגש: גאווה, פחד, אכזבה או תקווה.

א. «אני לא רוצה להיכנס לחדר החשוק.»

ב. «ציפיתי שאבא יגיע להופעה, והוא לא הספיק.»

ג. «אחרי שבועיים של אימון – הצלחתי לקלוע לסל!»

ד. «אולי מחר הגשם ייפסק ונצא לטיול.»

6 השלימו: מה קרה, מה הרגשתי ומה אני יכול לעשות.

מה אני יכול לעשות?	מה הרגשתי?	מה קרה?
		הפסדתי בתחרות ריצה
לנשום ולשאול את אמא מה יהיה		יש מחר בדיקת דם
		סיימתי לקרוא ספר עבה

עומר והבריכה

בקיץ נרשם עומר לחוג שחייה. ביום הראשון עמד ליד הבריכה העמוקה, והרגליים שלו רעדו. «אני לא נכנס!» אמר למדריך.

המדריך לא כעס. הוא אמר: «זה בסדר לפחד. בוא נתחיל במדרגות.» עומר ישב על המדרגה הראשונה, אחר כך ירד לשנייה. בכל שיעור התקדם עוד קצת.

אחרי חודש קפץ עומר למים העמוקים. כשעלה מהמים, צעק בשמחה: «עשיתי את זה!» אבא, שחיכה בצד, מחא לו כפיים. בדרך הביתה אמר עומר: «בשבוע הבא אני רוצה לנסות לקפוץ מהמקפצה הנמוכה.»

הדביקו כאן

הדביקו כאן

הדביקו כאן

הדביקו כאן

1. התאמנתי הרבה, והצלחתי לקפוץ בחבל

2. שמעתי רעם חזק בלילה

3. הטיול בוטל בגלל הגשם

4. אולי בשבוע הבא נצא לטיול

15 קראו את ביאורי המילים.

ביאורי מילים

רגש	הרגשה בלב ובגוף: שמחה, פחד, כעס ועוד
גאוה	הרגשה טובה כשהצלחנו במשהו שהשקענו בו
אכזבה	הרגשה כשמשהו שחיכינו לו לא קרה
תקווה	מחשבה שמשהו טוב עוד יכול לקרות

כתבו על פעם אחת שבה הרגשתם גאוה.

✂ דף גזירה – עולם הרגשות: גאוה, פחד, אכזבה ותקווה

✂ גזרו את הכרטיסים לאורך הקו המקווקו והדביקו בעמוד 4 , משימה 14.



גאוה



פחד



תקווה



אכזבה

תשובות – עולם הרגשות: גאווה, פחד, אכזבה ותקווה

1 השלימו בעזרת המילים במחסן.

- א. כל הרגשות **מותרים**, אבל את ההתנהגות בוחרים.
- ב. דניאל קיבל ציון טוב אחרי שלמד הרבה. הוא מרגיש **גאווה**.
- ג. לפני הופעה ראשונה הלב דופק, כי מרגישים **פחד**.
- ד. אחרי אכזבה, **התקווה** נותנת כוח לנסות שוב.

2 התאימו בין המצב לבין הרגש.

טור א

טור ב

1. הכנתי ציור יפה והמורה תלתה אותו	3 אכזבה
2. כלב גדול נובח עליי	4 תקווה
3. החבר שלי לא הגיע ליום ההולדת שלי	2 פחד
4. סבא חולה, והרופא אמר שהוא מחלים	1 גאווה

3 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכון.

- א. אסור לבנים לבכות. **לא נכון** – לכל אחד מותר לבכות ולהרגיש כל רגש.
- ב. פחד יכול לעזור לנו להיזהר מסכנה. **נכון**
- ג. כשמרגישים גאווה, מותר לצחוק על מי שלא הצליח. **לא נכון** – שמחים בהצלחה בלי לזלזל באחרים.
- ד. אכזבה היא רגש שעובר עם הזמן. **נכון**

4 מיינו: דרך טובה או לא טובה להתמודד עם כעס?

דרך טובה	דרך לא טובה
לנשום עמוק, לספר למבוגר, להתרחק לרגע ולהירגע	לזרוק חפצים, לצעוק על חבר, להעליב בחזרה

5 ליד כל משפט כתבו את שם הרגש: גאווה, פחד, אכזבה או תקווה.

- א. «אני לא רוצה להיכנס לחדר החשוך.» ← **פחד**
- ב. «ציפיתי שאבא יגיע להופעה, והוא לא הספיק.» ← **אכזבה**
- ג. «אחרי שבועיים של אימון – הצלחתי לקלוע לסל!» ← **גאווה**
- ד. «אולי מחר הגשם ייפסק ונצא לטיול.» ← **תקווה**

6 השלימו: מה קרה, מה הרגשתי ומה אני יכול לעשות.

מה קרה?	מה הרגשתי?	מה אני יכול לעשות?
הפסדתי בתחרות ריצה	אכזבה	להתאמן ולנסות שוב
יש מחר בדיקת דם	פחד	לנשום ולשאול את אמא מה יהיה
סיימתי לקרוא ספר עבה	גאווה	לספר לחברים ולבחור ספר חדש

8 שאלות על הסיפור «עומר והבריכה».

א. ממה פחד עומר?

○ מהמדריך ● מהבריכה העמוקה ○ מאבא

ב. איך עזר המדריך?

○ כעס על עומר ● הציע להתקדם בצעדים קטנים ○ דחף אותו למים

9 איזה רגש הרגיש עומר בסוף? הביאו מילים מהסיפור שמראות את זה.

תשובה אפשרית: גאווה ושמחה: «עשיתי את זה!», צעק בשמחה.

10 בחרו את התשובה המתאימה.

א. מה פירוש «הרגש לגיטימי»?

● מותר להרגיש אותו ○ צריך להסתיר אותו ○ הוא תמיד מסוכן

ב. איזה משפט מבטא תקווה?

○ «זה לעולם לא ישתנה» ● «אולי בפעם הבאה אצליח» ○ «אני מוותר»

11 ציירו «מדחום רגשות»: חמש מדרגות מ«רגוע» ועד «כועס מאוד». ליד כל מדרגה כתבו מה עוזר

לכם להירגע.

תשובה אפשרית: מדחום עם חמש דרגות מסומנות, ולידן דרכי הרגעה מתאימות (נשימה, מים, הליכה,

שיחה עם מבוגר).

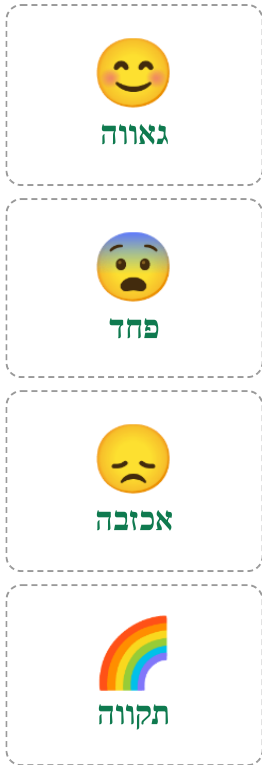
12 כתבו על פעם שהרגשתם גאווה. מה עשיתם כדי להגיע להצלחה?

תשובה אפשרית: תשובה אישית שמתארת הצלחה, מאמץ שקדם לה ותחושת גאווה.

13 אתגר: מה ההבדל בין אכזבה לייאוש? הסבירו ותנו דוגמה.

תשובה אפשרית: אכזבה היא רגש שעובר, ואפשר להמשיך לקוות ולנסות; ייאוש הוא ויתור ואובדן תקווה.

דוגמה: התאכזבתי שלא נבחרתי לקבוצה, אבל ממשיך להתאמן.



1. התאמנתי הרבה, והצלחתי לקפוץ בחבל

2. שמעתי רעם חזק בלילה

3. הטיול בוטל בגלל הגשם

4. אולי בשבוע הבא נצא לטיול

15 קראו את ביאורי המילים.

ביאורי מילים 📖

רגש	הרגשה בלב ובגוף: שמחה, פחד, כעס ועוד
גאוה	הרגשה טובה כשהצלחנו במשהו שהשקענו בו
אכזבה	הרגשה כשמשהו שחייכנו לו לא קרה
תקווה	מחשבה שמשהו טוב עוד יכול לקרות

כתבו על פעם אחת שבה הרגשתם גאוה. תשובה אישית

✏️ תרגול נוסף משלי: כתבו שלוש שאלות משלכם על נושא הדף, ענו עליהן ובדקו עם חבר או חברה.
