

מהדורה למורה

גלגל הרוגע: איך אני נרגע/ת?

גלגל לגזירה, מד רגש, גש״ר מאח״ד ועש״ן ד״ק

כיתות	כיתות ב׳–ו׳
סוג	חוסן וויסות
רמות בחוברת	גרסה א׳ – צעירים (כיתות ב׳–ג׳) | גרסה ב׳ – בוגרים (כיתות ד׳–ו׳) | גרסה ג׳ – אישית / חנ״מ / עולים (כל הכיתות • חנ״מ • עולים)
מטרות	זיהוי רגשות ועוצמתם • בחירת דרך הרגעה מתאימה • היכרות עם גש״ר מאח״ד ועש״ן ד״ק • בניית תוכנית אישית
מיומנויות	ויסות רגשי • מודעות עצמית

מהלך מוצע (45 דקות)

פתיחה (5 דק׳)	"מה הגוף שלי מרגיש כשאני כועס/ת?" – סבב קצר.
הדגמה (10 דק׳)	תרגול יחד: נשימת בלון / עש״ן ד״ק.
יצירה (20 דק׳)	גזירה, צביעה והרכבת הגלגל.
סיום (10 דק׳)	כרטיס כיס אישי.

✅ מפתח תשובות

גרסה א׳ – צעירים • כיתות ב׳–ג׳

1. ציור אישי – לבדוק שהציור מתאים להוראה.

גרסה ב׳ – בוגרים • כיתות ד׳–ו׳

1. הסדר הנכון: 1. עצור; 2. שרירים; 3. נשימה; 4. דיבור עצמי מרגיע; 5. קדימה
2. תשובה אישית, למשל: "אני סומך/ת על עצמי", "זה זמני", "אני לא לבד".
3. תשובה אישית – לבדוק התאמה לשאלה ולטקסט.

גרסה ג׳ – אישית / חנ״מ / עולים • כל הכיתות • חנ״מ • עולים

1. כועס/ת ← נשימה איטית; עצוב/ה ← מדברים עם מבוגר; עייף/ה ← שותים מים ונחים

💡 טיפים להוראה ולהתאמה

- להרכבה: סיכת פרפר (מהדק כפתור) במרכז. מומלץ להדפיס על בריסטול.
- גש״ר מאח״ד: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה, דמיון. עש״ן ד״ק: עצור, שרירים, נשימה, דיבור עצמי מרגיע, קדימה.
- כשקשה – לא נשארים לבד: היועצת, המחנכת או מבוגר/ת אחראי/ת בבית הספר.
- יש גרסה צבעונית וגרסה בשחור־לבן לצביעה.

גרסה א' – צעירים

גַּלְגַּל הָרֶגַע

אֵיךְ אֲנִי נִרְגָּע/ת? גַּלְגַּל לִגְזֹרָה + מַד רֶגֶשׁ

כיתות ב'–ג' · עם ניקוד

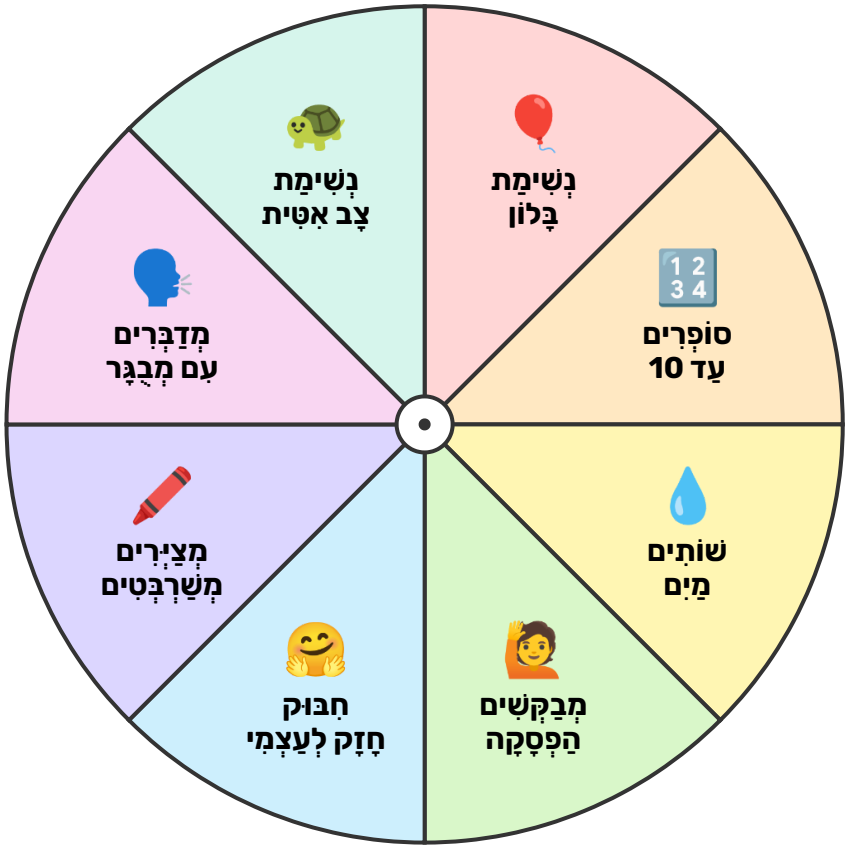
יצרה: רוית ראש בן ישי

שֵׁם: _____ כִּתָּה: _____ תַּאֲרִיךְ: _____

חֵלֶק א'

הַגַּלְגַּל שֶׁלִּי

גִּזְרוּ אֶת הַגַּלְגַּל וְאֶת הַחֵץ. חַבְּרוּ בְּסִכַּת פְּרֵפַר (מְהַדֵּק כַּפְתּוֹר) בָּאֶמְצַע.





✂️ הַחֵץ לִגְזֹרָה

חֵלֶק ב'

מַד הָרֶגֶשׁ

אֵיפֹה אֲנִי עַכְשָׁו?

🔴 **אָדֹם – סְעָרָה**	כּוֹעֵס/ת מְאוֹד, רוֹצֶה לִצְעֹק אוֹ לִבְרֹחַ	עש"ן ד"ק + מְבֻגָּר
🟡 **צָהֹב – מַתְחִיל לְהִתְחַמֵּם**	מִתְסַכֵּל/ת, לָחוּץ/ה, הַלֵּב דּוֹפֵק	בּוֹחֲרִים מֵהַגַּלְגַּל
🟢 **יָרֹק – רָגוּעַ/ה**	מוּכָן/ה לִלְמֹד וְלִשְׂחֵק	מַמְשִׁיכִים!

1 מָה עוֹזֵר לִי לְהֵרָגַע? הַקִּיפוּ בְּגַלְגַּל 3 דְּרָכִים שֶׁאַתֶּם אוֹהֲבִים, וְצִיְּרוּ אַחַת מֵהֶן.

✂️ גִּזְרוּ כָּאן

כַּרְטִיס כִּיס: אֵיךְ אֲנִי נִרְגָּע/ת 🎈

הַדֶּרֶךְ הַכִּי טוֹבָה שֶׁלִּי:

_____

מְבֻגָּר שֶׁאֶפְשָׁר לִפְנוֹת אֵלָיו:

_____



גרסה ב' – בוגרים

גלגל גש"ר מאח"ד

שישה ערוצים להתמודדות + עש"ן ד"ק

כיתות ד'-ו'

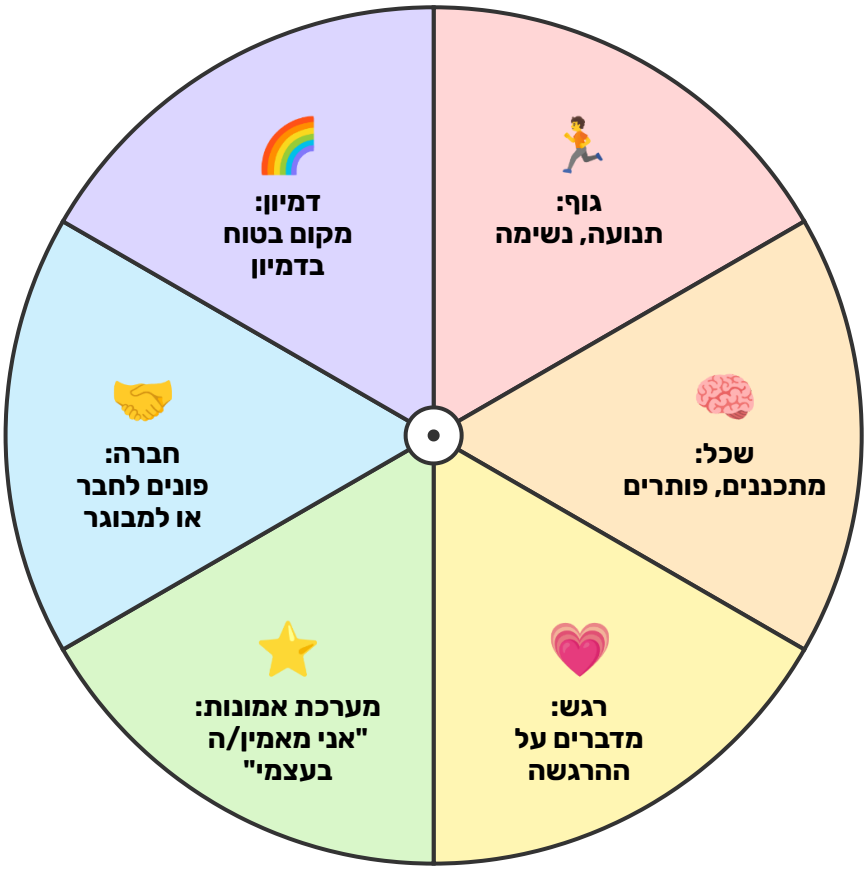


שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חלק א'

גלגל גש"ר מאח"ד

שישה ערוצים להתמודדות: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה, דמיון. גזרו, חברו את החץ, וסובבו כשצריך.





✂️ החץ לגזירה

חלק ב'

עש"ן ד"ק – חמישה צעדים

כלי קצר לרגע של לחץ, פחד או כעס. אפשר לגזור ולהדביק על הקלמר.

🛑 **עצור**
עוצרים את המחשבות

💪 **שרירים**
מכווצים ומשחררים

🌬️ **נשימה**
נשימה איטית

💬 **דיבור עצמי מרגיע**
"אני יכול/ה"

➡️ **קדימה**
ממשיכים או חוזרים אחר כך

1 סדרו את שלבי עש"ן ד"ק (1–5). עש"ן ד"ק

- ☐ קדימה
- ☐ נשימה
- ☐ שרירים
- ☐ דיבור עצמי מרגיע
- ☐ עצור

2 כתבו משפט "דיבור עצמי מרגיע" משלכם. חוסן

_____

_____

3 באיזה ערוץ אתם הכי חזקים? ובאיזה ערוץ תרצו להתחזק? נמקו. רפלקציה

הערוץ החזק שלי	ערוץ לחיזוק	צעד קטן שאעשה

✂️ גזרו כאן

כרטיס כיס: התוכנית שלי 💪

כשאני מרגיש/ה סערה, אני:

_____

ערוץ שעוזר לי:

_____

אני יכול/ה לפנות אל:

_____

עבור הורים: אין צורך להדפיס

גרסה ג׳ – אישית / חנ״מ / עולים

הַגַּלְגַּל הָאִישִׁי שֶׁלִּי

גַּלְגַּל רֵיק לְהַתְאָמָה אִישִׁית + כַּרְטִיסֵי רֶגֶשׁ

כל הכיתות · חנ״מ · עולים · עם ניקוד

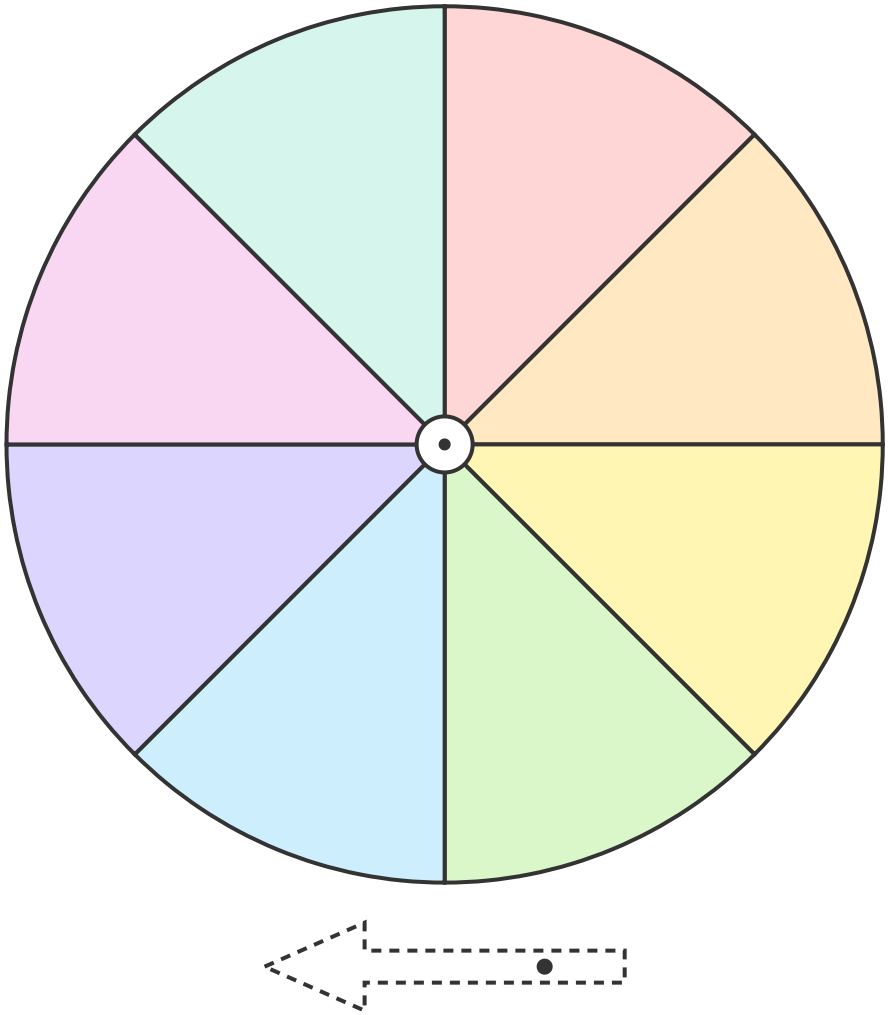
יצרה: רוית ראש בן ישי

שֵׁם: _____ כִּתָּה: _____ תַּאֲרִיךְ: _____

חֵלֶק א׳

הַגַּלְגַּל הָאִישִׁי שֶׁלִּי

כִּתְבוּ אוֹ צַיְרוּ בְּכָל חֵלֶק דֶּרֶךְ שֶׁעוֹזֶרֶת לָכֶם לְהֵרָגַע.



עמ׳ ב מאת רוית ראש בן ישי

כַּרְטִיסֵי רֶגֶשׁ

גִּזְרוּ. אֵיךְ אֲנִי מַרְגִּישׁ/ה?

😀 שָׂמֵחַ/ה	😢 עָצוּב/ה	😠 כּוֹעֵס/ת
😨 מְפֻחָד/ת	😴 עָיֵף/ה	😌 רָגוּעַ/ה

1 מָתְחוּ קַו: רֶגֶשׁ ← מָה עוֹזֵר.

1. כּוֹעֵס/ת	( ) מְדַבְּרִים עִם מְבֻגָּר
2. עָצוּב/ה	( ) שׁוֹתִים מַיִם וְנָחִים
3. עָיֵף/ה	( ) נִשְׁימָה אִטִּית

✂️ גִּזְרוּ כָּאן

כַּרְטִיס עֶזְרָה 🙋

אֲנִי צָרִיךְ/ה הַפְסָקָה ✋

אֲנִי רוֹצֶה לְדַבֵּר עִם מְבֻגָּר 🗣️

יצרה: רוית ראש בן ישי