



הערוגה שלי - דף עבודה

יסודי • מתבוננים על קנאה

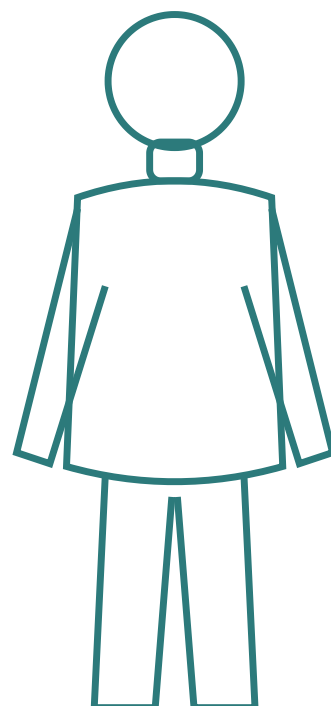
שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

קנאה היא רגש שכולם מרגישים לפעמים. מותר להרגיש - והשאלה היא מה עושים עם זה.

1. איפה אני מרגיש/ה קנאה בגוף?

צבעו באדום את המקומות בגוף שבהם הרגשתם קנאה, וכתבו ליד כל מקום מה הרגשתם (חום, לחץ, דופק מהיר, גוש בגרון...).

ראש:  _____
עיניים:  _____
גרון:  _____
לב וחזה:  _____
בטן:  _____
ידיים:  _____
רגליים:  _____



2. מד הקנאה

כמה חזקה הייתה הקנאה? הקיפו: 1 2 3 4 5

3. איזה עוד רגש היה שם? הקיפו:

בדידות 

רצון חזק 

תסכול 

פחד 

בושה 

כעס 

עצב 

השראה 

4. מה אפשר לעשות? חברו כל מצב לדרך שתעזור

מצב	מה אפשר לעשות? (כתבו או ציירו)
 לחבר מהכיתה יש אופניים חדשים ונוצצים, ולך יש את האופניים הישנים של אחותך.	

	הילדה שיושבת לידך קיבלה מדבקת "כל הכבוד" על הציון, ואת/ה לא. 📝
	החבר הכי טוב שלך מתחיל לשחק הרבה עם ילד חדש בכיתה. 👧👦
	לכמה ילדים בכיתה כבר יש טלפון, ולך עוד לא. 📱

דרכים לבחירה: 🧠 עוצרים ונושמים • 🏷️ נותנים שם לרגש • 🌱 מסתכלים על הערוגה שלי • 🙌 מפרגנים • 🎯 הופכים קנאה למטרה • 🧠 מדברים עם מישו • 🔍 בודקים את התמונה המלאה • 🗣️ משפט מחזק לעצמי

5. הערוגה שלי

שתלו בערוגה: 🌻 חוזקה שלי • 🌺 משהו שאני מודה עליו • 🌳 מי שתומך/ת בי • 🍓 משהו שהצלחתי • 🌱 מה אני רוצה לגדל

6. פתק פרגון

כתבו פתק קצר לחבר/ה מהכיתה – משהו טוב שראיתם אצלו/ה השבוע:

משפט מחזק לעצמי: "גם לי יש ערוגה – ואני זה/זו שמשקה אותה." 🗣️