רגשות – "מה אני מרגיש/ה כש..."

חפיסה 2 מתוך 20 • 💬 קלפי שיח לבני נוער

36 קלפים לחט״ב/חט״ע • 10 קלפי עולים • 10 קלפי חנ״מ

יצרה: רוית ראש בן ישי

✂️ איך מדפיסים?

- מדפיסים בגודל 100% (לא "התאם לדף"), על נייר עבה 160–200 גרם.
- להדפסה דו-צדדית: "הפוך לאורך הצד הארוך" – הגבים יושבים בדיוק מאחורי הקלפים.
- גוזרים לאורך הקווים המקווקווים. חותך נייר חוסך זמן.
- למינציה: כיס 125 מיקרון, ומשאירים 2–3 מ״מ שוליים שקופים סביב כל קלף.
- מעגלים פינות (אפשר במספריים) – הקלפים מחזיקים הרבה יותר.

בכל דף קלפים יש דף גב צמוד אחריו – הדפסה דו-צדדית מחברת ביניהם. מסגרת הקלף וגב הקלף צבועים לפי קוד הצבעים.

🎨 קוד הצבעים

🌐 דיגיטלי ומסכים
רשתות, מסכים, קבוצות כיתה, פרטיות ונימוס ברשת.

🤝 חברות וקשרים
חברים, משפחה, שייכות, גבולות ורגשות שבין אנשים.

🎯 דילמות וחוסן
לבחור בין שני טובים, להתמודד, ליפול ולקום, ערכים במבחן.

🪞 זהות ועתיד
מי אני, חלומות, מטרות, כסף, מנהיגות והעתיד שלי.

🔎 על הקלפים

בתחתית כל קלף – שאלת העמקה לחט״ע. קלף המסומן **חט״ע** מומלץ לכיתות י׳–י״ב.

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

רגשות

דבר שמפחיד אותי, ושאולי אחרים לא היו מנחשים עליי, הוא...

מה עוזר לך להרגיש קצת יותר בטוח/ה מול הפחד הזה?

רגשות

דבר שאני גאה בו מהתקופה האחרונה, גם אם הוא נראה קטן, הוא...

מה הגאווה הזאת מלמדת אותך על מה שחשוב לך?

רגשות

אני נרגע/ת הכי מהר כש... ספרו על דרך שעובדת בשבילכם.

האם הדרך הזאת תמיד זמינה לך? מה החלופה כשהיא לא?

רגשות

כשאני כועס/ת, איפה בגוף אני מרגיש/ה את זה ראשון?

איך זיהוי סימני הגוף יכול לעזור לך לעצור לפני תגובה?

רגשות

איזה רגש הכי קשה לך להראות לאחרים, ולמה דווקא הוא?

מה היה קורה לדעתך אם היית מראה אותו לאדם שסומכים עליו?

רגשות

ספרו על רגע לאחרונה שבו צחקתם עד שכאב לכם הבטן.

למה לדעתך צחוק משותף מקרב אנשים כל כך?

רגשות

מה גורם לך להרגיש מתוסכל/ת בבית הספר, ומה עוזר לך להשתחרר מזה?

איך אפשר לבטא תסכול בלי לפגוע באחרים או בעצמך?

רגשות

אם הרגש שלי היום היה מזג אוויר, הוא היה... ולמה?

מה היה עוזר ל'מזג האוויר' הזה להשתנות?

רגשות

מתי בפעם האחרונה הרגשתם הקלה גדולה? מה קרה רגע לפני?

מה ההקלה מלמדת על הלחץ שהיה לפני כן?



רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות

איזה שיר, מקום או ריח מצליח לשנות לך את מצב הרוח תוך דקה?

למה לדעתך חושים כמו ריח וצליל מעוררים רגשות כה חזקים?

רגשות

חט"ע

קנאה היא רגש שכולם מכירים. מתי הרגשתם אותה, ומה עשיתם איתה?

האם קנאה יכולה גם לדחוף אותנו קדימה? איך?

רגשות

חט"ע

מה ההבדל בעיניכם בין להיות עצוב/ה לבין להיות מאוכזב/ת?

למה חשוב לדייק במילים כשמתארים רגש?

רגשות

כשמישהו מחמיא לי, אני בדרך כלל מרגיש/ה... ומגיב/ה...

למה לפעמים קשה לנו פשוט לקבל מחמאה ולהגיד תודה?

רגשות

ספרו על פעם שהרגשתם בודדים, גם כשהיו סביבכם אנשים.

מה יכול לעזור למישהו בכיתה שמרגיש ככה עכשיו?

רגשות

מה עושה לך 'פרפרים בבטן' – התרגשות טובה, לחץ, או שניהם?

איך מבחינים בין התרגשות לבין לחץ כשהגוף מגיב אותו דבר?

רגשות

איזה רגש היית רוצה להרגיש יותר בשבוע הקרוב, ומה יכול לקרב אותו?

מה צעד אחד קטן שתלוי רק בך?

רגשות

כשחבר/ה עצוב/ה לידי, מה אני נוטה לעשות – לשאול, לחבק, לשתוק או להצחיק?

איך יודעים מה החבר/ה צריך/ה באמת ברגע כזה?

רגשות

חט"ע

מה מעצבן אותך יותר מכל, ומה זה אומר על מה שחשוב לך?

האם מאחורי הכעס מסתתר רגש אחר? איזה?

רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות

דבר שמשמח אותי ולא עולה שקל הוא...

למה לדעתך הדברים הפשוטים משמחים לפעמים יותר מהגדולים?

רגשות

ספרו על רגע שבו הרגשתם מבוכה, ושהיום אתם כבר מסוגלים לצחוק עליו.

מה עזר למבוכה להפוך לסיפור מצחיק?

רגשות

מילה אחת שמתארת איך הגעתי היום לכיתה, ומה עומד מאחוריה.

האם יש רגש נוסף שמסתתר מתחת למילה הזאת?

רגשות

איך אני יודע/ת שהגיע הזמן לעצור ולנשום לפני שאני עונה למישהו?

איזה משפט פנימי עוזר לך לעצור ברגע כזה?

רגשות

מתי הרגשת שמישהו באמת הבין אותך, בלי שהיית צריך/ה להסביר הרבה?

מה הוא/היא עשה/תה שגרם לך להרגיש מובן/ת?

רגשות

איך רגש שמרגישים בבוקר יכול להשפיע על כל היום? תנו דוגמה.

מה אפשר לעשות כדי 'לאפס' יום שהתחיל לא טוב?

רגשות

חט"ע

ספרו על פעם שבכיתם מהתרגשות או משמחה, ולא מעצב.

מה ההבדל בין דמעות של שמחה לדמעות של צער?

רגשות

כשאני מקבל/ת הודעה שמעליבה אותי ברשת, הדבר הראשון שאני מרגיש/ה הוא...

מה חשוב לעשות לפני שעונים להודעה כזאת?

רגשות

אחרי זמן ארוך מול מסך, אני בדרך כלל מרגיש/ה... ואחרי זמן בחוץ...

מה ההשוואה הזאת מלמדת אותך על מה שטוב לך?



רגשות

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

דיגיטלי ומסכים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

דיגיטלי ומסכים

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות

דבר שמלחיץ אותי לפני מבחן, ודבר אחד שעוזר לי להירגע ממנו.

איך מרגיעים לחץ בלי להתעלם ממה שצריך לעשות?

רגשות

חט"ע

רגש שהרגשתי השבוע ועדיין לא סיפרתי עליו לאף אחד הוא... (מותר להגיד 'עובר')

למי היית רוצה לספר אותו, אם בכלל, ולמה?

רגשות

מתי הרגשתם אומץ שהפתיע אתכם? מה עבר לכם בבטן באותו רגע?

האם אפשר להיות אמיץ/ה ומפוחד/ת באותו זמן?

רגשות

חט"ע

אילו דרכים בריאות יש לי לבטא כעס – ואיזו דרך פחות בריאה הייתי רוצה להפסיק?

מה יכול לעזור לך לבחור בדרך הבריאה ברגע האמת?

רגשות

ספרו על אדם שתמיד מצליח לשפר לכם את מצב הרוח. מה הסוד שלו?

איך את/ה יכול/ה להיות אדם כזה בשביל מישהו אחר?

רגשות

חט"ע

איך זה מרגיש לסלוח למישהו, ואיך זה מרגיש כשסולחים לך?

האם סליחה היא רגש, החלטה, או גם וגם?

רגשות

כשאני גאה בחבר/ה, אני מראה את זה כך...

למה קל לפעמים יותר לפרגן לאחרים מאשר לעצמנו?

רגשות

דבר שאני מחכה לו בהתרגשות בחודש הקרוב הוא...

מה תעשה/י כדי ליהנות גם מהדרך עד אליו?

רגשות

אם אני מרגיש/ה שקשה לי כבר כמה ימים, למי אני יכול/ה לפנות?

מה עוזר לאזור אומץ לבקש עזרה? (אפשר לפנות ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים)



רגשות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

זהות ועתיד

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות ♡ עולים 🌍

אֵיךְ אַתָּה מַרְגִּישׁ הַיּוֹם? / אֵיךְ אַתְּ מַרְגִּישָׁה הַיּוֹם?

How do you feel today?

Как ты себя чувствуешь сегодня?

feel • чувствую • מַרְגִּישׁ / מַרְגִּישָׁה
today • сегодня • הַיּוֹם

רגשות ♡ עולים 🌍

מָה מְשַׂמֵּחַ אוֹתְךָ / אוֹתָךְ?

What makes you happy?

Что тебя радует?

happy • радостный • שָׂמֵחַ / שְׂמֵחָה
makes happy • радует • מְשַׂמֵּחַ

רגשות ♡ עולים 🌍

מָה מַפְחִיד אוֹתְךָ / אוֹתָךְ?

What scares you?

Что тебя пугает?

fear • страх • פַּחַד
scary • пугает • מַפְחִיד

רגשות ♡ עולים 🌍

מָתַי אַתָּה כּוֹעֵס? / מָתַי אַתְּ כּוֹעֶסֶת?

When are you angry?

Когда ты злишься?

anger • злость • כַּעַס
when • когда • מָתַי

רגשות ♡ עולים 🌍

מָה עוֹזֵר לְךָ / לָךְ לְהֵרָגַע?

What helps you calm down?

Что помогает тебе успокоиться?

to calm down • успокоиться • לְהֵרָגַע
helps • помогает • עוֹזֵר

רגשות ♡ עולים 🌍

בְּמָה אַתָּה גֵּאֶה? / בְּמָה אַתְּ גֵּאָה?

What are you proud of?

Чем ты гордишься?

proud • гордый • גֵּאֶה / גֵּאָה
success • успех • הַצְלָחָה

רגשות ♡ עולים 🌍

מָתַי הָיִיתָ / הָיִית עָצוּב / עֲצוּבָה?

When were you sad?

Когда тебе было грустно?

sad • грустный • עָצוּב / עֲצוּבָה
to cry • плакать • לִבְכּוֹת

רגשות ♡ עולים 🌍

מִי עוֹזֵר לְךָ / לָךְ כְּשֶׁקָּשֶׁה?

Who helps you when it is hard?

Кто помогает тебе, когда трудно?

hard • трудно • קָשֶׁה
help • помощь • עֶזְרָה

רגשות ♡ עולים 🌍

אֵיזֶה שִׁיר עוֹשֶׂה לְךָ / לָךְ טוֹב?

Which song makes you feel good?

Какая песня поднимает тебе настроение?

song • песня • שִׁיר
mood • настроение • מַצַּב רוּחַ



רגשות • עולים

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות • עולים

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות • עולים

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות • עולים

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות • עולים

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות • עולים

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות • עולים

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות • עולים

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי



רגשות • עולים

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות

עולים

מָה אַתָּה מַרְגִּישׁ / אַתְּ מַרְגִּישָׁה בְּבֵית הַסֵּפֶר?

How do you feel at school?

Что ты чувствуешь в школе?

בֵּית סֵפֶר • школа • school
רֶגֶשׁ • чувство • feeling
חָבֵר / חֲבֵרָה • друг / подруга • friend


רגשות • עולים
חברות וקשרים 🤝
יצרה: רוית ראש בן ישי

קלפי תמונה לחנ"מ

רגשות | חנ"מ



איך אני מרגיש/ה עכשיו?

שמח/ה | בסדר | עצוב/ה

רגשות | חנ"מ



מה אני עושה כשאני כועס/ת?

נושם/ת | הולך/ת | מספר/ת

רגשות | חנ"מ



מה מפחיד אותי?

חושך | כלב | רעש

רגשות | חנ"מ



מה משמח אותי?

משחק | שיר | משפחה

רגשות | חנ"מ



מה מרגיע אותי?

מוזיקה | מנוחה | חיבוק

רגשות | חנ"מ



במה אני גאה?

ציור | לימודים | עזרה

רגשות | חנ"מ



למי אני פונה כשקשה?

מורה | משפחה | חבר/ה

רגשות | חנ"מ



איפה אני מרגיש/ה פחד?

בלב | בבטן | בידיים

רגשות | חנ"מ



חבר/ה עצוב/ה. מה אני עושה?

מחבק/ת | שואל/ת ? | קורא/ת למבוגר

רגשות • חנ"מ

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות • חנ"מ

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות • חנ"מ

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות • חנ"מ

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות • חנ"מ

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות • חנ"מ

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות • חנ"מ

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי

רגשות • חנ"מ

חברות וקשרים 🤝

יצרה: רוית ראש בן ישי


רגשות
חנ"מ
איך היה היום שלי?
טוב
ככה ככה
קשה


רגשות • חנ״מ
חברות וקשרים 🤝
יצרה: רוית ראש בן ישי