מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שש דרכי ההתמודדות במודל גש״ר מאח״ד
- לזהות דוגמאות מתאימות לכל דרך התמודדות
- ליישם את המודל על מצב שינוי אישי או עולמי

גרסת חנ״מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א׳ – בחירה מרובה

1. ב – שכל
2. ג – רגש
3. א – גוף

חלק ב׳ – נכון או לא נכון

1. נכון – גוף, שכל, רגש, אמונה ומשמעות, חברה ודמיון
2. לא נכון – ערוץ השכל עוסק בחשיבה ותכנון, לא ברגשות
3. נכון – אפשר לשלב כמה ערוצים יחד

חלק ג׳ – התאמה

1 – ד (רכיבה על אופניים ושינה טובה)
2 – ג (סימון מקומות חשובים על מפה)
3 – ב (שיחה עם ההורים על פחדים)
4 – א (הזמנת חבר חדש לבקר בבית)

חלק ד׳ – השלמת משפטים

1. גוף
2. שכל
3. רגש

חלק ה׳ – כתיבה פתוחה

1. תשובה טובה תבחר שני ערוצים שונים ותסביר פעולה קונקרטית לכל ערוץ, בקשר הגיוני למצב המתואר

כרטיס יציאה – מה לחפש

- כל שלושה מתוך שש: גוף, שכל, רגש, אמונה ומשמעות, חברה, דמיון
- כגון הצטרפות לפעילות או שמירת קשר עם חברים
- כי אנשים ומצבים שונים זקוקים לדרכים שונות של התמודדות

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בדיון קצר על חוויית שינוי אישית של התלמידים לפני התרגול
- מומלץ לעודד תלמידים לשתף רק אם נוח להם, בלי לחץ
- בחלק הפתוח כדאי לתת דוגמה אחת מודגמת לפני הכתיבה העצמאית

דף תרגול: גש״ר מאח״ד – דרכי התמודדות עם שינוי

דף התלמיד/ה חנ״מ

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

כשמשהו משתנה בחיים שלנו - כמו מעבר עיר או חדשות מהעולם - אפשר להיעזר בשש דרכי התמודדות שנקראות גש״ר מאח״ד: גוף, שכל, רגש, אמונה ומשמעות, חברה ודמיון.

בנק מילים: גוף | רגש | שכל

1 חלק א׳ – בחירה מרובה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. נועם ונועה פותחים מפה של העיר כדי לתכנן מסלולים - לאיזה ערוץ זה שייך?

א) רגש ב) שכל ג) דמיון

2. כתיבת יומן על מה שמרגישים שייכת לערוץ:

א) גוף ב) חברה ג) רגש

3. הליכה ברגל ושינה טובה שייכות לערוץ:

א) גוף ב) שכל ג) דמיון

2 חלק ב׳ – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	במודל גש״ר מאח״ד יש שש דרכי התמודדות שונות	☐	☐
2	ערוץ ה׳שכל׳ עוסק רק ברגשות	☐	☐
3	אפשר להשתמש ביותר מערוץ אחד בו זמנית כדי להתמודד עם שינוי	☐	☐

3 חלק ג׳ – התאמה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. גוף	___	**א.** הזמנת חבר חדש לבקר בבית
2. שכל	___	**ב.** שיחה עם ההורים על פחדים
3. רגש	___	**ג.** סימון מקומות חשובים על מפה
4. חברה	___	**ד.** רכיבה על אופניים ושינה טובה

4 חלק ד׳ – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. ערוץ ה_____ עוזר כשהולכים ברגל או ישנים טוב

2. ערוץ ה_____ עוזר כשמתכננים מסלול ואוספים מידע

3. ערוץ ה_____ עוזר כשמשתפים אחרים במה שמרגישים

5 חלק ה׳ – כתיבה פתוחה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. דמיינו שחדשות מהעולם גרמו לכם לדאגה (למשל שינוי אקלים או אירוע גדול). בחרו שני ערוצים מתוך גש״ר מאח״ד וכתבו איך כל אחד מהם יכול לעזור לכם להתמודד

כרטיס יציאה

מהם שלושה ערוצים מתוך גש״ר מאח״ד?

תנו דוגמה אחת לפעולה בערוץ ׳חברה׳

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️