מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שישה הערוצים של מודל גש״ר מאח״ד
- לזהות דוגמאות לכל ערוץ מתוך הפעילויות החווייתיות
- לתרגל בניית ארגז כלים אישי להתמודדות עם לחץ

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׳ – הבנה בסיסית

- 1. ג – שישה
- 2. ב – פסל קבוצתי
- 3. ב – דמיון

חלק ב׳ – נכון או לא נכון

- 1. נכון – ההכנה נעשית בלי מילים, רק בסימנים ותנועות
- 2. לא נכון – הדירוג פרטי ואין חובה לשתף
- 3. לא נכון – יש שישה ערוצים שונים שיכולים לעזור

חלק ג׳ – השלמת מילים

- 1. גוף
- 2. שכל
- 3. חברה
- 4. תקווה

חלק ד׳ – התאמת ערוצים

- 1 – ב (יוצא/ת לרוץ כשקשה)
- 2 – ג (כותב/ת רשימת משימות)
- 3 – ד (מדבר/ת עם מישהו/י על מה שמרגיש/ה)
- 4 – א (חושב/ת 'כבר עברתי דברים קשים')

חלק ה׳ – סדר הפעולות בפעילות הפסל הקבוצתי

- 1. כל קבוצה מגרילה כרטיס מילה בסוד
- 2. 2 דקות הכנה בלי מילים, בונים פסל אחד
- 3. הקבוצה קופאת בפסל ל-10 שניות
- 4. שאר המשתתפים מסתובבים ומנחשים את המילה

חלק ו׳ – חשיבה אישית

- 1. תשובה אישית המתייחסת לאחד מהערוצים: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה או דמיון, עם דוגמה קונקרטית

כרטיס יציאה – מה לחפש

- התלמיד/ה מצליח/ה למנות את רוב או כל שישה הערוצים: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה, דמיון
- יש תשובה אישית וקונקרטית הקשורה לאחד הערוצים
- התלמיד/ה מבין/ה שערוץ אחד לא תמיד מספיק ושכדאי להכיר כמה דרכים

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את השיעור בפעילות קצרה אחת (למשל קוביית גש״ר) לפני מילוי הדף, כדי שהמושגים יהיו מוחשיים
- חשוב להדגיש שאין ערוץ 'נכון' יותר מערוץ אחר - לכל אחד/ת הפרופיל שלו/ה
- בחלק האישי, אין לדרוש שיתוף בעל כורחו - אפשר להשאיר כתיבה פרטית למי שמעדיף/ה

דף תרגול: גש״ר מאח״ד – שישה ערוצי חוסן

דף התלמיד/ה חנ״מ

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

גש״ר מאח״ד הוא מודל עם שישה ערוצים שעוזרים להתמודד עם לחץ ורגשות קשים. בדף הזה נתרגל את הערוצים דרך הפעילויות: פסל קבוצתי, מדרג לחץ, גשר ממקלות וקובייה.

בנק מילים: חברה | גוף | שכל | תקווה

1 חלק א׳ – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה ערוצים יש במודל גש״ר מאח״ד?

א) ארבעה ב) חמישה ג) שישה

2. באיזו פעילות הקבוצה בונה פסל בגוף בלי מילים?

א) קוביית גש״ר ב) פסל קבוצתי ג) גשר ממקלות

3. מה מסמל הערוץ ד׳ במודל?

א) גוף ב) דמיון ג) חברה

2 חלק ב׳ – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בפעילות הפסל הקבוצתי אסור לדבר בזמן ההכנה	☐	☐
2	בפעילות מדרג הלחץ צריך לשתף את כולם בדירוגים שלו/ה	☐	☐
3	במודל יש ערוץ אחד בלבד שעוזר להתמודד עם לחץ	☐	☐

3 חלק ג׳ – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. הערוץ שעוזר לי דרך תנועה וספורט נקרא _____

2. הערוץ שעוזר לי דרך חשיבה ותכנון נקרא _____

3. הערוץ שעוזר לי דרך חברים ותמיכה נקרא _____

4. בפעילות הפסל, המילה שמסמלת את הסיום החיובי היא _____

4 חלק ד' – התאמת ערוצים

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

1. גוף	___	**א.** חושב/ת 'כבר עברתי דברים קשים'
2. שכל	___	**ב.** יוצא/ת לרוץ כשקשה
3. רגש	___	**ג.** כותב/ת רשימת משימות
4. מערכת אמונות	___	**ד.** מדבר/ת עם מישהו/י על מה שמרגיש/ה

5 חלק ה' – סדר הפעולות בפעילות הפסל הקבוצתי

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	שאר המשתתפים מסתובבים ומנחשים את המילה
☐	הקבוצה קופאת בפסל ל-10 שניות
☐	כל קבוצה מגרילה כרטיס מילה בסוד
☐	2 דקות הכנה בלי מילים, בונים פסל אחד

6 חלק ו' – חשיבה אישית

ענו בקצרה.

1. בחרו ערוץ אחד מתוך השישה וכתבו דוגמה אישית: מה עוזר לכם דרך הערוץ הזה כשקשה?

כרטיס יציאה

מהם שישה הערוצים של מודל גש״ר מאח״ד?

איזה כלי אחד מהערוצים תנסו להשתמש בו השבוע?

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️