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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א׳ – הבנה בסיסית

1. ג – שישה
2. ב – פסל קבוצתי
3. ב – דמיון
4. ג – ח׳
5. ב – אם הגשר מחזיק קלמר
6. ב – 10-15 דקות

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
4. נכון – אחרי 4 דקות יש החלפת ערוצים
5. לא נכון – כללי הבטיחות אוסרים להרים או לעלות על רהיטים
6. נכון – על כל פאה כתוב ערוץ אחד מתוך השישה

חלק ג׳ – השלמת מילים

1. גוף
2. שכל
3. חברה
4. תקווה
5. ספרים
6. בנק

חלק ד׳ – התאמת ערוצים

1. ה (יוצא/ת לרוץ כשקשה)
2. א (כותב/ת רשימת משימות)
3. ו (מדבר/ת עם מישהו/י על מה שמרגיש/ה)
4. ג (חושב/ת 'כבר עברתי דברים קשים')
5. ב (מתקשר/ת לחבר/ה טוב/ה)
6. ד (מדמיין/ת מקום רגוע ובטוח)

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
5. המנחה אומר/ת שהפסל מקבל עזרה והקבוצה משנה את הפסל
6. מסיימים בפסל אחד של כל הכיתה יחד

חלק ו׳ – חשיבה אישית

1. תשובה אישית המתייחסת לאחד מהערוצים: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה או דמיון, עם דוגמה קונקרטית
2. גשר עם עמוד אחד חלש ועלול לקרוס; כך גם אנחנו - כדאי להשתמש בכמה ערוצים יחד ולא להסתמך על דרך אחת בלבד

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 **עולים חדשים**

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

גש״ר מאח״ד זה שם של שיטה. יש בה שישה דברים (ערוצים) שעוזרים כשקשה. נתרגל אותם עם פעילויות כיפיות.

📖 מילון קטן:

ג׳ - גוף	מה שעוזר לי דרך תנועה, נשימה או ספורט
ש׳ - שכל	מה שעוזר לי דרך חשיבה, תכנון או רשימות
ר׳ - רגש	מה שעוזר לי כשאני מדבר/ת או מביע/ה רגש
מ״א - מערכת אמונות	מחשבות שמחזקות אותי, כמו תקווה או אמונה שאצליח
ח׳ - חברה	אנשים שתומכים בי, חברים ומשפחה
ד׳ - דמיון	לדמיין מקום רגוע או פתרון כדי להירגע
חוסן	יכולת להתמודד עם קושי ולחזור לתפקוד
ארגז כלים	אוסף דרכים שעוזרות לי כשקשה

1 חלק א׳ – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה ערוצים יש במודל?

א) ארבעה ב) חמישה ג) שישה ד) שבעה

2. באיזו פעילות בונים פסל עם הגוף?

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

3. מה זה ד׳?

א) גוף ב) דמיון ג) חברה ד) שכל

4. איזו אות מייצגת את מי שדואג שכולם משתתפים?

א) ג׳ ב) ש׳ ג) ח׳ ד) ד׳

5. מה בודקים במבחן העומס?

א) כמה מקלות נשארו ב) אם הגשר מחזיק קלמר ג) כמה זמן לקח לבנות ד) מי בנה הכי מהר

6. כמה זמן לוקחת פעילות הפסל?

א) 5 דקות ב) 10-15 דקות ג) 30 דקות ד) שעה

2 חלק ב׳ – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בפעילות הפסל הקבוצתי אסור לדבר בזמן ההכנה	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	בפעילות מדרג הלחץ צריך לשתף את כולם בדירוגים שלו/ה	☐	☐
3	במודל יש ערוץ אחד בלבד שעוזר להתמודד עם לחץ	☐	☐
4	בגשר ממקלות כל משתתף/ת מתחיל/ה בערוץ אחד ומחליף/ה ערוץ באמצע	☐	☐
5	מותר להרים חברים אחד את השני בפעילות הפסל הקבוצתי	☐	☐
6	בקוביית גש״ר כל פאה בקוביה מייצגת ערוץ אחר	☐	☐

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 _____

5. בגשר ממקלות, שני ה _____ מייצגים את גדות הנהר

6. בקוביית גש״ר, הקבוצה אוספת רעיונות לדף שנקרא ה _____ שלנו

4 חלק ד׳ – התאמת ערוצים

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

1. גוף	___	**א.** כותב/ת רשימת משימות
2. שכל	___	**ב.** מתקשר/ת לחבר/ה טוב/ה
3. רגש	___	**ג.** חושב/ת 'כבר עברתי דברים קשים'
4. מערכת אמונות	___	**ד.** מדמיין/ת מקום רגוע ובטוח
5. חברה	___	**ה.** יוצא/ת לרוץ כשקשה
6. דמיון	___	**ו.** 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...).

☐	מסיימים בפסל אחד של כל הכיתה יחד
☐	המנחה אומר/ת שהפסל מקבל עזרה והקבוצה משנה את הפסל
☐	כל קבוצה מגרילה כרטיס מילה בסוד
☐	הקבוצה קופאת בפסל ל-10 שניות

☐	2 דקות הכנה בלי מילים, בונים פסל אחד
☐	שאר המשתתפים מסתובבים ומנחשים את המילה

6 חלק ו׳ – חשיבה אישית

ענו בקצרה.

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

2. למה גשר צריך כמה עמודים כדי להחזיק, ומה זה מלמד אותנו על התמודדות עם קושי?

🎟️ כרטיס יציאה

מהם שישה הערוצים של מודל גש״ר מאח״ד?

איזה כלי אחד מהערוצים תנסו להשתמש בו השבוע?

למה חשוב שיהיה לנו יותר מערוץ אחד להתמודדות?

איך הרגשתי בשיעור? ☹️ 😐 🙂 😀