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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

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.

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה ערוצים יש במודל גש"ר מאח"ד?

א) ארבעה ב) חמישה ג) שישה ד) שבעה

2. באיזו פעילות הקבוצה בונה פסל בגוף בלי מילים?

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

3. מה מסמל הערוץ ד' במודל?

א) גוף ב) דמיון ג) חברה ד) שכל

4. בפעילות הגשר ממקלות, מי ה'מתאם/ת' שדואג/ת שכולם משתתפים?

א) ג' ב) ש' ג) ח' ד) ד'

5. מה בודקים ב'מבחן העומס' בפעילות הגשר?

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

6. כמה זמן נמשכת פעילות הפסל הקבוצתי בדרך כלל?

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

☐	הקבוצה קופאת בפסל ל-10 שניות
☐	שאר המשתתפים מסתובבים ומנחשים את המילה
☐	2 דקות הכנה בלי מילים, בונים פסל אחד
☐	מסיימים בפסל אחד של כל הכיתה יחד
☐	כל קבוצה מגרילה כרטיס מילה בסוד
☐	המנחה אומר/ת שהפסל מקבל עזרה והקבוצה משנה את הפסל

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? ☹ 😐 🙂 😀