מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שישה הערוצים שיכולים לעזור אחרי אירוע מפחיד בדרך
- לזהות דוגמאות לפעולות מכל ערוץ
- לתרגל בחירת ערוץ מתאים למצב של בהלה

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' – בחירת הערוץ המתאים

1. א – גוף
2. ב – שכל

חלק ב' – התאמת ערוץ לדוגמה

1 – ג (לנשום עמוק ולשתות מים)
2 – ד (לחשוב מה קרה ולהבין את הסיבות)
3 – א (לדבר על הפחד או לבכות)
4 – ב (לספר להורים או לחברים ולבקש עזרה)

חלק ג' – נכון או לא נכון

1. נכון – זו בדיוק המטרה של הכלי
2. לא נכון – יש שישה ערוצים שונים שיכולים לעזור

חלק ד' – השלמת מילים

1. גוף
2. רגש

חלק ה' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית, חשוב לבדוק שנבחרו שני ערוצים מתוך הרשימה והסבר הגיוני לכל אחד מהם

כרטיס יציאה – מה לחפש

- להבין שזה כלי להתמודדות עם בהלה אחרי אירוע מפחיד בדרך
- לדעת לפחות שני ערוצים מתוך השישה
- לתת דוגמה כמו נשימות עמוקות או שתיית מים

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בשיחה קצרה על תחושת בהלה כדי לחבר את התלמידים לנושא
- כדאי לתרגל יחד דוגמה אחת מכל ערוץ לפני העבודה העצמאית
- בחלק הפתוח אפשר לעודד שיתוף בזוגות לפני כתיבה אישית

דף תרגול: גש״ר מאח״ד – מה עוזר לי אחרי בהלה בדרך

דף התלמיד/ה חנ״מ

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

כשרואים או חווים משהו מפחיד בדרך, כמו תאונה, הלב דופק מהר והגוף נבהל. גש״ר מאח״ד הוא כלי עם שישה ערוצים שעוזרים להירגע ולהתמודד עם הבהלה.

בנק מילים: גוף | רגש

1 חלק א׳ – בחירת הערוץ המתאים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. אחרי שראיתם תאונה בדרך והלב דופק מהר, איזה ערוץ עוזר לנשום עמוק ולשתות מים?

א) גוף ב) שכל ג) רגש

2. איזה ערוץ עוזר לחשוב ולהבין בצורה הגיונית מה קרה?

א) רגש ב) שכל ג) דמיון

2 חלק ב׳ – התאמת ערוץ לדוגמה

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

1. גוף	___	**א.** לדבר על הפחד או לבכות
2. שכל	___	**ב.** לספר להורים או לחברים ולבקש עזרה
3. רגש	___	**ג.** לנשום עמוק ולשתות מים
4. חברה	___	**ד.** לחשוב מה קרה ולהבין את הסיבות

3 חלק ג׳ – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	גש״ר מאח״ד הוא כלי שעוזר להתמודד עם בהלה אחרי אירוע מפחיד בדרך.	☐	☐
2	הערוץ היחיד שעוזר להתמודד עם פחד הוא הערוץ החברתי.	☐	☐

4 חלק ד׳ – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. הערוץ של _____ כולל פעולות כמו נשימות עמוקות ושתיית מים.

2. הערוץ של _____ עוזר לנו לבטא פחד, עצב או כעס.

5 חלק ה׳ – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו מצב שבו ראיתם או שמעתם על אירוע מפחיד בדרך. כתבו אילו שני ערוצים מתוך גש״ר מאח״ד הייתם בוחרים כדי להירגע, ומדוע דווקא הם.

כרטיס יציאה

מה המטרה של כלי גש״ר מאח״ד?

צויינו שני ערוצים שיכולים לעזור אחרי בהלה.

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀