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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – בחירת הערוץ המתאים

1. א – גוף
2. ב – שכל
3. ג – רגש
4. א – חברה
5. ב – דמיון
6. ג – מערכת אמונות

חלק ב' – התאמת ערוץ לדוגמה

1 – ב (לנשום עמוק ולשתות מים)
2 – ה (לחשוב מה קרה ולהבין את הסיבות)
3 – א (לדבר על הפחד או לבכות)
4 – ו (לחשוב על ערך שנותן כוח)
5 – ג (לספר להורים או לחברים ולבקש עזרה)
6 – ד (לדמיין מקום שקט ובטוח)

חלק ג' – נכון או לא נכון

1. נכון – זו בדיוק המטרה של הכלי
2. לא נכון – יש שישה ערוצים שונים שיכולים לעזור
3. נכון – אפשר לשלב כמה ערוצים יחד
4. לא נכון – דמיון הוא אחד הערוצים שמסייעים
5. נכון – הכרה מראש עוזרת להגיב מהר ולהירגע

חלק ד' – השלמת מילים

1. גוף
2. שכל
3. רגש
4. חברה
5. דמיון

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 **רגיל**

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.

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 ד) חברה

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

א) רגש ב) שכל ג) דמיון ד) חברה

3. איזה ערוץ עוזר לדבר על הפחד ולבטא רגשות?

א) גוף ב) מערכת אמונות ג) רגש ד) דמיון

4. איזה ערוץ עוזר לפנות להורים או חברים ולבקש תמיכה?

א) חברה ב) גוף ג) שכל ד) דמיון

5. איזה ערוץ עוזר לדמיין מקום שקט ובטוח?

א) מערכת אמונות ב) דמיון ג) רגש ד) חברה

6. איזה ערוץ קשור לאמונות וערכים שנותנים תקווה וכוח?

א) שכל ב) גוף ג) מערכת אמונות ד) חברה

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.** לנשום עמוק ולשתות מים
3. רגש	___	**ג.** לספר להורים או לחברים ולבקש עזרה
4. מערכת אמונות	___	**ד.** לדמיין מקום שקט ובטוח
5. חברה	___	**ה.** לחשוב מה קרה ולהבין את הסיבות
6. דמיון	___	**ו.** לחשוב על ערך שנותן כוח

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.	☐	☐
3	אפשר להשתמש ביותר מערוץ אחד בו זמנית כדי להירגע.	☐	☐
4	דמיון לא יכול לעזור בהתמודדות עם פחד.	☐	☐
5	חשוב להכיר את הערוצים לפני שקורה אירוע מפחיד.	☐	☐

4 חלק ד׳ – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

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

2. הערוץ של _____ עוזר לנו להבין בהיגיון מה קרה.

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

4. הערוץ של _____ כולל שיחה עם הורים או חברים.

5. הערוץ של _____ עוזר לנו לדמיין מקום בטוח ורגוע.

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?

ציינו שני ערוצים שיכולים לעזור אחרי בהלה.

תנו דוגמה אחת לפעולה מהערוץ הגופני.

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀