מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את ששת ערוצי ההתמודדות במודל גש״ר מאח״ד
- לזהות כלים והתנהגויות השייכים לכל ערוץ
- לתרגל התאמה בין משפטים לערוצים שונים

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׳ – מכירים את ערוצי ההתמודדות

1. ג – שישה
2. א – גוף
3. ב – שכל

חלק ב׳ – התאימו משפט לערוץ שלו

1 – ב (דמיון)
2 – א (גוף)
3 – ג (שכל)
4 – ד (חברה)

חלק ג׳ – נכון או לא נכון

1. לא נכון – יש שישה ערוצים שונים
2. נכון – אלה כלים גופניים שעוזרים להירגע

חלק ד׳ – השלימו את המילה החסרה

1. גוף
2. רגש

חלק ה׳ – חושבים על עצמי

1. תשובה אישית, למשל: נשימות עמוקות, הליכה קצרה או שינה טובה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ציפייה לשמות נכונים מתוך השישה: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה, דמיון
- דוגמה מתאימה כמו בקשת עזרה או שיחה עם חבר/ה
- תשובה המראה הבנה שאפשר לשלב, למשל דיבור על רגשות (רגש) יחד עם הליכה (גוף)

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את השיעור בהצגת האותיות של גש״ר מאח״ד ולבקש מהתלמידים לנחש את המילים לפני המענה
- כדאי לעודד שיח פתוח בחלק ההתאמה על כך שמשפטים יכולים להתאים ליותר מערוץ אחד
- בחלק האישי חשוב להדגיש שאין תשובה נכונה אחת, המטרה היא היכרות עם עצמם

דף תרגול: גש״ר מאח״ד – ששת ערוצי ההתמודדות

דף התלמיד/ה חנ״מ

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

גש״ר מאח״ד הוא מודל עם שישה ערוצים שעוזרים להתמודד עם קשיים: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ודמיון. לכל אדם ערוץ שמתאים לו יותר, ואפשר גם לשלב בין ערוצים.

בנק מילים: גוף | רגש

1 חלק א׳ – מכירים את ערוצי ההתמודדות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה ערוצי התמודדות יש במודל גש״ר מאח״ד?

א) ארבעה ב) חמישה ג) שישה

2. איזו מילה מתאימה לאות ג׳ במודל?

א) גוף ב) גיל ג) גאווה

3. איזו מילה מתאימה לאות ש׳ במודל?

א) שינה ב) שכל ג) שמחה

2 חלק ב׳ – התאימו משפט לערוץ שלו

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

1. אני מדמיין/ת את עצמי כבר אחרי המבחן	___	**א.** גוף
2. בוא/י נצא להליכה קצרה סביב המגרש	___	**ב.** דמיון
3. בוא/י נחלק את החומר לחמישה ימים	___	**ג.** שכל
4. בוא/י נלמד ביחד אצלי הערב	___	**ד.** חברה

3 חלק ג׳ – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	במודל גש״ר מאח״ד יש ערוץ אחד בלבד שעוזר להתמודד עם קושי	☐	☐
2	ערוץ הגוף יכול לכלול נשימות עמוקות או הליכה קצרה	☐	☐

4 חלק ד׳ – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. שלוש נשימות עמוקות הן כלי מערוץ ה _____

2. כתיבה ביומן יכולה לעזור בערוץ ה _____

5 חלק ה׳ – חושבים על עצמי

ענו בקצרה.

1. ספרו על כלי אחד מערוץ הגוף שעוזר לכם להירגע

כרטיס יציאה

מהם שלושה ערוצים מתוך ששת הערוצים של גש״ר מאח״ד?

תנו דוגמה לכלי אחד מערוץ החברה

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀