# מהדורה למורה – מפתח תשובות

## מטרות הדף:

- להכיר דרכים שונות להתמודד עם רגשות קשים
- להבין שאין תשובה נכונה אחת בהתמודדות אישית
- לדעת למי אפשר לפנות כשצריך עזרה

גרסה רגילה – כל הפריטים.

### חלק א' – הבנה בסיסית

1. א – מצביעים
2. ב – לא, כל התמודדות לגיטימית
3. ב – ליועצת ולנאמני החוסן
4. ב – לעודד שיחה פתוחה על רגשות
5. א – לדבר עם חבר קרוב או לשמוע מוזיקה לבד

### חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – לכל אדם דרך התמודדות שונה ולגיטימית
2. נכון – כך מצוין בדף
3. לא נכון – המשחק מראה שכל אחד מתמודד אחרת
4. נכון – כך כתוב בדף בפירוש
5. לא נכון – אין תשובה נכונה או לא נכונה בבחירת ההתמודדות

### חלק ג' – השלמת משפטים

1. צד
2. אחרת
3. יועצת
4. שיח
5. תלמידים

### חלק ד' – התאמה

1. ב (איש מקצוע לשיחה רגשית)
2. ג (חבר שאפשר לפנות אליו)
3. ד (כרטיסים לשיחה פתוחה)
4. ה (דרך התמודדות אישית אחת)
5. א (מראה שאין תשובה נכונה אחת)

### חלק ה' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית: ציפייה לתיאור דרך התמודדות (למשל שיחה, מוזיקה, ספורט) והסבר קצר למה היא עוזרת
2. תשובה אישית: לציין שכל אדם שונה ומה שעוזר לאחד לא בהכרח יעזור לאחר

### כרטיס יציאה – מה לחפש

- ציפייה להבנה שיש כמה דרכי התמודדות לגיטימיות
- ציפייה לציין מורים ותלמידים
- ציפייה לתשובה שאין תשובה נכונה אחת, הכל אישי

## טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את השיעור בהרצת משחק הפתיחה בפועל לפני מילוי הדף
- חשוב ליצור אווירה בטוחה ולא לשפוט תשובות בחלק הפתוח
- ניתן להפנות תלמידים שמתקשים לדבר ישירות ליועצת או לנאמני החוסן

# דף תרגול: נפש תאומה של חוסן

דף התלמיד/ה רגיל

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

בדף זה נתרגל נושאים הקשורים למשחק הפתיחה שבו כל אחד ואחת בוחרים איך הם מעדיפים להתמודד עם קושי, ולומדים שיש דרכים שונות ולגיטימיות להתמודדות.

## 1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

**1.** במשחק הפתיחה, איך בוחרים צד?

א) מצביעים ב) כותבים על הלוח ג) שותקים ד) מצביעים באינטרנט

**2.** האם יש תשובה נכונה אחת במשחק הפתיחה?

א) כן, תמיד ב) לא, כל התמודדות לגיטימית ג) רק לבנים ד) רק לבנות

**3.** למי אפשר לפנות כשצריך לדבר, לפי הדף?

א) רק להורים ב) ליועצת ולנאמני החוסן ג) רק לחברים ד) אין למי לפנות

**4.** מה המטרה של 'קלפי שיח'?

א) לשחק משחק קופסה ב) לעודד שיחה פתוחה על רגשות ג) ללמוד היסטוריה

ד) לתרגל מתמטיקה

**5.** כשיש יום קשה, איזו משתי אפשרויות מוזכרת בדף?

א) לדבר עם חבר קרוב או לשמוע מוזיקה לבד ב) לישון כל היום ג) לא לעשות כלום ד) לצעוק

## 2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

| # | משפט | ✔ נכון | ✘ לא נכון |
|---|---|---|---|
| 1 | יש דרך אחת בלבד נכונה להתמודד עם קושי | ☐ | ☐ |
| 2 | נאמני חוסן יכולים להיות גם מורים וגם תלמידים | ☐ | ☐ |
| 3 | המשחק מטרתו לגלות שכולם מתמודדים באותה צורה בדיוק | ☐ | ☐ |
| 4 | אפשר לפנות ליועצת אם צריך לדבר | ☐ | ☐ |
| 5 | מי שבוחר לשמוע מוזיקה לבד טועה בבחירתו | ☐ | ☐ |

## 3 חלק ג' – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

**1.** במשחק הפתיחה מצביעים ובוחרים _____

**2.** כל אחד ואחת מתמודד/ת _____ מהאחר

**3.** מי שצריך לדבר יכול לפנות ל _____

**4.** הכרטיסים לשיחה פתוחה נקראים קלפי _____

**5.** נאמני החוסן יכולים להיות מורים או _____

## 4 חלק ד' – התאמה

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

| | | |
|---|---|---|
| **1.** יועצת | ___ | **א.** מראה שאין תשובה נכונה אחת |
| **2.** נאמן חוסן תלמיד | ___ | **ב.** איש מקצוע לשיחה רגשית |
| **3.** קלפי שיח | ___ | **ג.** חבר שאפשר לפנות אליו |
| **4.** מוזיקה באוזניות | ___ | **ד.** כרטיסים לשיחה פתוחה |
| **5.** משחק הפתיחה | ___ | **ה.** דרך התמודדות אישית אחת |

## 5 חלק ה' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

**1.** כתבו בשלושה עד ארבעה משפטים איך אתם מעדיפים להתמודד ביום קשה, ומדוע הדרך הזו מתאימה לכם

**2.** הסבירו במילים שלכם למה חשוב שיהיו כמה דרכים שונות להתמודד, ולא רק דרך אחת

## כרטיס יציאה

מה למדתם על דרכים שונות להתמודד עם קושי?

מי הם נאמני החוסן בבית הספר?

האם יש תשובה נכונה אחת בהתמודדות עם רגשות?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀