דף תרגול: כרטיסיית החוסן היומית

מסלול חנ"מ · חט"ב

מהדורה למורה – מפתח תשובות

הדף מתרגל את המיומנות של המשחק באתר: רגש, חוסן, שיח מוגן. נושאים: כללי. זמן משוער: 15–25 דק'. מסלול חנ"מ: פחות פריטים, 3 אפשרויות, מחסן מילים, גופן גדול; מומלץ להקריא את ההוראות.

חלק א' – הכרטיסייה שלי

תשובות אישיות ורשות. לא אוספים ולא בודקים תוכן אישי.

חלק ב' – איזה צבע מתאים?

התאמה: 1–ב · 2–א · 3–ג · 4–ד

חלק ג' – ארגז הכלים שלי

אישי.

כרטיס יציאה

תשובות אישיות – לאיסוף מהיר בסוף השיעור.

כרטיסיית החוסן היומית – דף תרגול

חנ"מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חלק א' – הכרטיסייה שלי

בחרו קלף וכתבו. אפשר לא לשתף.

רגש

- איזו מילה אחת מתארת את ההרגשה שלי עכשיו? (אפשר לבחור לא לשתף)
- אם ההרגשה שלי היום הייתה מזג אוויר – מה היא הייתה? (אפשר לבחור לא לשתף)

מחשבה

- משהו שלא הצליח לי השבוע – ומה למדתי ממנו. (אפשר לבחור לא לשתף)
- מחשבה שמחלישה אותי – איך אפשר לנסח אותה מחדש, בצורה מחזקת? (אפשר לבחור לא לשתף)

חלק ב' – איזה צבע מתאים?

התאימו צבע ↔ תחום.

צבע	האות	תחום
1. אדום		א. מחשבה – לחשוב בגמישות ולמצוא משמעות
2. צהוב		ב. רגש – לתת שם לרגש
3. ירוק		ג. כוח ומשאבים – מה מחזק ומרגיע אותי
4. כחול		ד. חיבור – חברים, שייכות ועזרה לאחרים

חלק ג' – ארגז הכלים שלי

מה עוזר לי? כתבו 2 דברים.

דברים שעוזרים לי: 1. _____ 2. _____

אדם שאפשר לפנות אליו/ה: _____

חשוב לזכור

תמיד אפשר לפנות ליועצת, למחנכת או למבוגר/ת שסומכים עליו/ה.

כרטיס יציאה

כרטיס יציאה – כרטיסיית החוסן היומית

משהו אחד שלמדתי:

שאלה שלי:

עד כמה הבנתי? הקיפו: 😟 😐 🙂 😀 🙂