דף תרגול: כרטיסיית החוסן היומית

מסלול רגיל · 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 רגיל.

חלק א' – הכרטיסייה שלי

תשובות אישיות ורשות. לא אוספים ולא בודקים תוכן אישי.

חלק ב' – איזה צבע מתאים?

התאמה: 1–ג · 2–א · 3–ב · 4–ד

חלק ג' – ארגז הכלים שלי

אישי.

כרטיס יציאה

תשובות אישיות – לאיסוף מהיר בסוף השיעור.

כרטיסיית החוסן היומית – דף תרגול

רגיל

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חלק א' – הכרטיסייה שלי

בחרו קלף אחד מכל צבע וכתבו תשובה קצרה. אפשר תמיד לבחור לא לשתף – הדף נשאר אצלכם.

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)

כוח ומשאבים

- חוזקה אחת שלי שעזרה לי השבוע. (אפשר לבחור לא לשתף)
- שלושה דברים שמרגיעים אותי (נשימה, מוזיקה, תנועה...). (אפשר לבחור לא לשתף)

חיבור

- מי האדם שאפשר לפנות אליו כשקשה לי? (אפשר לבחור לא לשתף)
- מעשה טוב קטן שמישהו עשה בשבילי לאחרונה. (אפשר לבחור לא לשתף)

חלק ב' – איזה צבע מתאים?

התאימו כל צבע לתחום שלו.

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

חלק ג' – ארגז הכלים שלי

כתבו שלושה דברים שעוזרים לכם כשקשה, ואדם אחד שאפשר לפנות אליו.

דברים שעוזרים לי: 1. _____ 2. _____ 3. _____

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

✍️ דבר אחד חשוב שלמדתי היום:

❓ שאלה אחת שעדיין נשארה לי:

☺ עד כמה הבנתי? הקיפו: 😀 ☺ 😐 ☹