מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שלוש השורות במודל קיר החוסן
- לזהות דוגמאות מתאימות לכל שורה
- לתרגל חשיבה אישית על מקורות החוסן שלי

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנת המודל

1. א – יש לי, אני, אני יכול/ה
2. ב – יש לי
3. ג – אני
4. ג – אני יכול/ה
5. א – לבנות אותו עם לבנים אישיות

חלק ב' – התאמת דוגמאות לשורה

1 – ד (יש לי)
2 – ג (אני)
3 – ה (אני יכול/ה)
4 – ב (יש לי)
5 – א (אני יכול/ה)

חלק ג' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – בקיר יש שלוש שורות: יש לי, אני, אני יכול/ה
2. נכון – זו ההגדרה של השורה הראשונה
3. לא נכון – זו ההגדרה של השורה אני יכול/ה, לא אני
4. נכון – זה אחד השימושים המוזכרים במודל
5. לא נכון – הקיר נשמר רק במכשיר האישי

חלק ד' – השלמת משפטים

1. חבר
2. מתמיד/ה
3. לבקש
4. לבנה
5. יכול/ה

חלק ה' – חשיבה אישית

1. תשובה אישית עם נימוק קביל, לדוגמה חבר או בן משפחה שתומך
2. תשובה אישית, חוזק אמיתי עם הסבר קצר

חלק ו' – בניית קיר אישי

1. קריטריונים: לבנה אחת מכל שורה, נימוק קצר וכנה לכל בחירה
2. קריטריונים: תיאור מצב ריאלי, חיבור בין המצב ללפחות שתי לבנים מהקיר

כרטיס יציאה – מה לחפש

- יש לי, אני, אני יכול/ה
- כל תשובה אישית והגיונית מתקבלת
- להיזכר במקורות התמיכה והחוזק האישיים שלנו

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בדיון קצר על משמעות המילה חוסן לפני תחילת הדף
- לעודד תלמידים לחשוב על דוגמאות אישיות משלהם ולא רק להעתיק מהדוגמאות באתר
- חלק מהתלמידים עשויים להתקשות למצוא דוגמה לשורת יש לי, כדאי להציע אפשרויות נוספות בעדינות

דף תרגול: קיר החוסן

דף התלמיד/ה רגיל

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

קיר החוסן הוא מודל שמראה מה מחזק אותנו, בעזרת שלוש שורות: יש לי, אני ואני יכול/ה. כל לבנה בקיר היא משהו שתומך בנו כשקשה.

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהן שלוש השורות בקיר החוסן?

א) יש לי, אני, אני יכול/ה ב) אני, אתה, הוא ג) עבר, הווה, עתיד ד) בית, משפחה, חברים

2. לאיזו שורה שייך המשפט יש לי חבר שאפשר לדבר איתו?

א) אני יכול/ה ב) יש לי ג) אני ד) אף אחת מהשורות

3. לאיזו שורה שייך המשפט אני מתמיד/ה?

א) יש לי ב) אני יכול/ה ג) אני ד) קיר

4. לאיזו שורה שייך המשפט אני יכול/ה לבקש עזרה?

א) אני ב) יש לי ג) אני יכול/ה ד) לבנה

5. מה אפשר לעשות עם קיר החוסן האישי?

א) לבנות אותו עם לבנים אישיות ב) למחוק את כל הקיר תמיד ג) לשלוח אותו לחברים בלבד

ד) להדפיס אותו באתר אחר

2 חלק ב' – התאמת דוגמאות לשורה

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

1. משפחה שאוהבת אותי	___	**א.** אני יכול/ה
2. מצחיק/ה	___	**ב.** יש לי
3. לפתור בעיה	___	**ג.** אני
4. יועצת שאפשר לפנות אליה	___	**ד.** יש לי
5. לנסות שוב	___	**ה.** אני יכול/ה

3 חלק ג' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	קיר החוסן בנוי משורה אחת בלבד	☐	☐
2	השורה יש לי מתארת אנשים ודברים שתומכים בי	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
3	השורה אני מתארת דברים שאני יודע/ת לעשות כשקשה	☐	☐
4	אפשר להיעזר בקיר החוסן לפני תקופה מאתגרת	☐	☐
5	הקיר האישי שבונים נשמר אצל כולם באינטרנט	☐	☐

4 חלק ד' – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. יש לי _____ שאפשר לדבר איתו

2. אני _____ , כי אני לא מוותר/ת

3. אני יכול/ה _____ עזרה כשקשה לי

4. קיר החוסן בנוי לבנה על _____

5. השורה השלישית במודל נקראת אני _____

5 חלק ה' – חשיבה אישית

ענו בקצרה.

1. כתבו שם של אדם אחד שנמצא ב יש לי שלכם, ולמה בחרתם בו

2. כתבו חוזק אחד שלכם שיכול להיכנס לשורת אני

6 חלק ו' – בניית קיר אישי

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. בחרו שלוש לבנים, אחת מכל שורה, ובנו קיר חוסן אישי קצר. כתבו אותן ונמקו את הבחירה

2. תארו מצב מאתגר שבו קיר החוסן שלכם יכול לעזור לכם, וכתבו אילו לבנים הייתם משתמשים בהן

כרטיס יציאה

מהן שלוש השורות בקיר החוסן?

תנו דוגמה אחת מהחיים שלכם לשורת יש לי

מה אפשר לעשות עם המודל כשקשה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀