מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את מודל גש״ר מאח״ד ושישה הערוצים שבו
- לזהות כיצד בגין השתמש בכוחות אלה בתקופת הכלא
- לחשוב על כוחות התמודדות אישיים

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׳ – הבנת המודל

1. ג – שישה
2. ג – ר
3. ב – חשיבה ותכנון

חלק ב׳ – נכון או לא נכון

1. נכון – כך מתואר בדף
2. לא נכון – להפך, הוא לא ויתר על התקווה
3. נכון – כך מוגדר בדף

חלק ג׳ – השלמת מילים

1. ערוצים
2. משפטן
3. ויתר

חלק ד׳ – התאמת ערוצים

1. 1 – ד (שמירה על הבריאות הפיזית)
2. 2 – א (חשיבה ותכנון הגיוני)
3. 3 – ב (נתינת מקום לתחושות ולגעגוע)
4. 4 – ג (אמונה בחזון ובעתיד טוב יותר)

חלק ה׳ – כתיבה אישית

1. תלמיד/ה יבחר/תבחר שני ערוצים ויסביר/תסביר דוגמה אישית מחייו/ה

חלק ו׳ – שאלה קצרה

1. כי אנשים שונים זקוקים לכוחות שונים, וערוצים מגוונים נותנים מענה רחב יותר

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ציפייה לשמות נכונים של ערוצים מתוך השישה
- דוגמה מהדף הקושרת בין בגין לערוץ מסוים
- תשובה אישית המקושרת לאחד הערוצים במודל

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בדיון קצר על משמעות המילה התמודדות לפני הצגת המודל
- מומלץ לעודד שיתוף עדין ולא לכפות חשיפה אישית בשאלות הפתוחות
- ניתן לחבר את הדף לפעילות ההמשך על מכתב לבגין

דף תרגול: גש״ר מאח״ד – כוחות התמודדות בגין בכלא

דף התלמיד/ה חנ״מ

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

בתקופת מאסרו עבר מנחם בגין חקירות ותנאים קשים מאוד, אך הוא לא ויתר על התקווה. מודל גש״ר מאח״ד מתאר שישה ערוצים שיכולים לעזור להתמודד עם קשיים.

בנק מילים: משפטן | ערוצים | ויתר

1 חלק א׳ – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה ערוצים יש במודל גש״ר מאח״ד?

א) ארבעה ב) חמישה ג) שישה

2. איזו אות במודל מייצגת את ערוץ הרגש?

א) ג ב) ש ג) ר

3. מה מייצג הערוץ ׳שכל׳ במודל?

א) רגשות וכעס ב) חשיבה ותכנון ג) קשר עם חברים

2 חלק ב׳ – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בגין עבר חקירות ותנאים קשים במאסר.	☐	☐
2	בגין ויתר על התקווה בזמן הכלא.	☐	☐
3	ערוץ ה׳חברה׳ עוסק בתחושת שליחות לעם ולחברים.	☐	☐

3 חלק ג׳ – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. גש״ר מאח״ד הוא מודל עם שישה _____ להתמודדות.

2. בגין היה _____ ואיש רעיונות.

3. בזמן הקושי בגין לא _____ על התקווה.

4 חלק ד׳ – התאמת ערוצים

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

1. גוף	___	**א.** חשיבה ותכנון הגיוני
2. שכל	___	**ב.** נתינת מקום לתחושות ולגעגוע
3. רגש	___	**ג.** אמונה בחזון ובעתיד טוב יותר
4. מערכת אמונות	___	**ד.** שמירה על הבריאות הפיזית

5 חלק ה׳ – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. בחרו שניים מערוצי גש״ר מאח״ד וכתבו איך אתם משתמשים בהם כשקשה לכם.

6 חלק ו׳ – שאלה קצרה

ענו בקצרה.

1. מדוע לדעתכם חשוב שיהיו כמה ערוצי התמודדות ולא רק אחד?

כרטיס יציאה

מהם שלושה ערוצים ממודל גש״ר מאח״ד שאתם זוכרים?

איך בגין השתמש באחד הערוצים בזמן המאסר?

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 🙁