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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנת המודל

1. ג – שישה
2. ג – ר
3. ב – חשיבה ותכנון
4. ב – למשפחה ולעליזה
5. ב – משפטן
6. ב – יום הגעתו לארץ ישראל

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
4. לא נכון – הדף מדגיש שחשוב לתת מקום לרגשות
5. נכון – זהו ערוץ מערכת האמונות
6. נכון – כך כתוב בסוף הדף

חלק ג' – השלמת מילים

1. ערוצים
2. משפטן
3. ויתר
4. גוף
5. יועצת

חלק ד' – התאמת ערוצים

1. 1 – ב (שמירה על הבריאות הפיזית)
2. 2 – ו (חשיבה ותכנון הגיוני)
3. 3 – ד (נתינת מקום לתחושות ולגעגוע)
4. 4 – א (אמונה בחזון ובעתיד טוב יותר)
5. 5 – ג (תחושת שייכות ושליחות לאנשים)
6. 6 – ה (לדמיין רגע טוב שעוד יגיע)

חלק ה' – כתיבה אישית

1. תלמיד/ה יבחר/תבחר שני ערוצים ויסביר/תסביר דוגמה אישית מחייו/ה
2. משפט רלוונטי לאחד הערוצים, מכבד ומבוסס על הדף

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 רגיל

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.

1 חלק א׳ – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה ערוצים יש במודל גש״ר מאח״ד?

א) ארבעה ב) חמישה ג) שישה ד) שבעה

2. איזו אות במודל מייצגת את ערוץ הרגש?

א) ג ב) ש ג) ר ד) ד

3. מה מייצג הערוץ ׳שכל׳ במודל?

א) רגשות וכעס ב) חשיבה ותכנון ג) קשר עם חברים ד) אמונה בעתיד

4. למה בגין התגעגע בזמן המאסר?

א) לחברים מהצבא ב) למשפחה ולעליזה ג) לספרים משפטיים ד) לעבודתו הקודמת

5. מה היה מקצועו של בגין לפני המאסר, לפי הדף?

א) רופא ב) משפטן ג) מורה ד) סוחר

6. מה דמיין בגין כדי לשאוב כוח?

א) ארוחה טובה ב) יום הגעתו לארץ ישראל ג) ניצחון בספורט ד) חופשה בים

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.	☐	☐
4	לפי הדף, כדאי להתעלם מרגשות קשים ולא לתת להם מקום.	☐	☐
5	האמונה בחזון מדינה יהודית הייתה חלק מהכוח של בגין.	☐	☐
6	הדף ממליץ לפנות למבוגר שסומכים עליו כשקשה.	☐	☐

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. ערוץ ה _____ עוסק בשמירה על הבריאות הפיזית.

5. כשקשה אפשר לפנות למבוגר שסומכים עליו, כמו מחנך או _____ .

4 חלק ד׳ – התאמת ערוצים

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

1. גוף	___	**א.** אמונה בחזון ובעתיד טוב יותר
2. שכל	___	**ב.** שמירה על הבריאות הפיזית
3. רגש	___	**ג.** תחושת שייכות ושליחות לאנשים
4. מערכת אמונות	___	**ד.** נתינת מקום לתחושות ולגעגוע
5. חברה	___	**ה.** לדמיין רגע טוב שעוד יגיע
6. דמיון	___	**ו.** חשיבה ותכנון הגיוני

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.

2. כתבו משפט עידוד שהייתם אומרים לבגין בזמן המאסר, בהתבסס על אחד הערוצים.

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?

מה אתם עושים כשקשה לכם, ולאיזה ערוץ זה שייך?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀