מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שלושת הכובעים ואת מה שכל אחד מהם מייצג
- לזהות אילו משפטים והתנהגויות שייכים לכל כובע
- לתרגל בחירה מתאימה בין דרכי התמודדות שונות

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 הכובעים

1. א – הבעת רגשות ושיתוף בקושי
2. ב – מחשבה חיובית ותקווה

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – הבחירה תלויה ברגע ובמצב, אין תשובה אחת נכונה
2. נכון – זה בדיוק מה שהכובע האדום מייצג

חלק ג' – התאימו משפט לכובע

- 1 – ב (הכובע האדום)
- 2 – ד (הכובע הצהוב)
- 3 – א (הכובע הירוק)
- 4 – ג (הכובע הצהוב)

חלק ד' – השלימו את המילה החסרה

1. אדום
2. צהוב
3. ירוק

חלק ה' – סדרו את שלבי פעילות הדילמה

1. קוראים את המצב המתואר בדילמה
2. כל אחד ואחת מצביע/ה על האפשרות שהיה/תה בוחר/ת

חלק ו' – כתיבה קצרה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- אדום-רגשות, צהוב-מחשבה חיובית, ירוק-הרגעה
- דוגמה כמו נשימה עמוקה או דמיון מקום רגוע
- כי כל מצב דורש התאמה אישית של דרך ההתמודדות

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את הדף ולהריץ בכיתה את פעילות הדילמות לפני מילוי הדף
- כדאי לעודד תלמידים לשתף דוגמאות אישיות מהחיים שלהם לכל כובע
- בגרסה לחינוך מיוחד אפשר לדלג על הפריטים המסומנים ולהתמקד בזיהוי בסיסי של הכובעים

דף תרגול: שלושת כובעי הקסם

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

במודל שלושת כובעי הקסם יש שלוש דרכים להתמודד עם קושי: הכובע האדום, הכובע הצהוב והכובע הירוק. בדף הפעילות מתרגלים לזהות מתי מתאים כל כובע, דרך סיפורים, דילמות ומשחקים.

בנק מילים: צהוב | אדום | ירוק

1 חלק א' – הבנת הכובעים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה מייצג הכובע האדום?

א) הבעת רגשות ושיתוף בקושי ב) מחשבות חיוביות ג) פעילות מרגיעה

2. מה מייצג הכובע הצהוב?

א) הבעת רגשות ב) מחשבה חיובית ותקווה ג) נשימות והרגעה

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	יש כובע אחד נכון שמתאים לכל מצב	☐	☐
2	הכובע האדום קשור להבעת רגשות ולשיתוף בקושי	☐	☐

3 חלק ג' – התאימו משפט לכובע

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

1. "קשה לי היום, אפשר לדבר?"	___	**א.** הכובע הירוק

2. "אני חזק/ה יותר ממה שנדמה לי"	___	**ב.** הכובע האדום
3. מדמיין/ת את המקום הכי רגוע שלי	___	**ג.** הכובע הצהוב
4. "כבר עברתי דברים קשים, אעבור גם את זה"	___	**ד.** הכובע הצהוב

4 חלק ד' – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. הכובע ה_____ מייצג הבעת רגשות ושיתוף בקושי

2. הכובע ה_____ מייצג מחשבות חיוביות ותקווה

3. הכובע ה_____ מייצג פעילויות מרגיעות כמו נשימה ודמיון

5 חלק ה' – סדרו את שלבי פעילות הדילמה

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	כל אחד ואחת מצביע/ה על האפשרות שהיה/תה בוחר/ת
☐	קוראים את המצב המתואר בדילמה

6 חלק ו' – כתיבה קצרה

ענו בקצרה.

כרטיס יציאה

מה מייצג כל אחד משלושת הכובעים?

תנו דוגמה למשפט שמתאים לכובע הירוק

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️