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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנת הכובעים

1. א – הבעת רגשות ושיתוף בקושי
2. ב – מחשבה חיובית ותקווה
3. ג – פעילויות מרגיעות כמו נשימה ודמיון
4. א – אדום
5. א – בוחרים כובע מתאים למצב יומיומי ומדברים על זה

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
3. לא נכון – הכובע הירוק קשור לפעילויות מרגיעות כמו נשימה ודמיון
4. נכון – לפעמים צריך לשלב כמה דרכי התמודדות

חלק ג' – התאימו משפט לכובע

1. 1 – ג (הכובע האדום)
2. 2 – א (הכובע הצהוב)
3. 3 – ו (הכובע הירוק)
4. 4 – ב (הכובע הצהוב)
5. 5 – ד (הכובע האדום)
6. 6 – ה (הכובע הירוק)

חלק ד' – השלימו את המילה החסרה

1. אדום
2. צהוב
3. ירוק
4. דילמות עם הצבעה

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
3. סופרים את ההצבעות ורואים איזו אפשרות הכי נפוצה
4. מדברים ביחד על הכובע שמסתתר בכל בחירה

חלק ו' – כתיבה קצרה

1. כל משפט שמבטא שיתוף ברגש או בקושי, למשל 'אני עצוב/ה היום'

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 **עולים חדשים**

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

יש שלושה כובעים בצבעים שונים. כל כובע הוא דרך אחרת להתמודד עם קושי. נלמד מתי להשתמש בכל כובע.

📖 מילון קטן:

כובע אדום	לשתף ברגשות ובקושי
כובע צהוב	לחשוב מחשבות חיוביות ותקווה
כובע ירוק	לעשות פעילות מרגיעה, כמו נשימה או דמיון
חוסן	היכולת להתמודד עם קושי ולחזור לאיזון
דילמה	מצב שבו צריך לבחור בין כמה אפשרויות
התמודדות	הדרך שבה אדם מגיב לקושי
נאמן/ת חוסן	מי שעוזר/ת לחברים להתמודד עם רגשות

1 חלק א' – הבנת הכובעים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה הכובע האדום עוזר לעשות?

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

2. מה הכובע הצהוב עוזר לעשות?

א) הבעת רגשות ב) מחשבה חיובית ותקווה ג) נשימות והרגעה ד) ויכוח עם חבר

3. מה הכובע הירוק עוזר לעשות?

א) שיתוף ברגשות ב) חשיבה שלילית ג) פעילויות מרגיעות כמו נשימה ודמיון ד) כעס

4. איזה כובע קשור למשפט הזה?

א) אדום ב) צהוב ג) ירוק ד) אין קשר לכובע

5. מה קורה בפעילות הזו?

א) בוחרים כובע מתאים למצב יומיומי ומדברים על זה ב) פותרים חידון ידע כללי ג) משחקים כדורגל ד) שרים שיר

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	הכובע הירוק קשור רק למחשבות חיוביות	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
4	אפשר להשתמש בכמה כובעים באותו מצב	☐	☐

3 חלק ג' – התאימו משפט לכובע

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

1. "קשה לי היום, אפשר לדבר?"	____	**א.** הכובע הצהוב
2. "אני חזק/ה יותר ממה שנדמה לי"	____	**ב.** הכובע הצהוב
3. מדמיין/ת את המקום הכי רגוע שלי	____	**ג.** הכובע האדום
4. "כבר עברתי דברים קשים, אעבור גם את זה"	____	**ד.** הכובע האדום
5. מספר/ת להורה מה קרה	____	**ה.** הכובע הירוק
6. שומע/ת שיר אהוב	____	**ו.** הכובע הירוק

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

4. בפעילות _____ לומדים לבחור כובע מתאים דרך מצבים יומיומיים

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
☐	מדברים ביחד על הכובע שמסתתר בכל בחירה
☐	סופרים את ההצבעות ורואים איזו אפשרות הכי נפוצה
☐	קוראים את המצב המתואר בדילמה

6 חלק ו' – כתיבה קצרה

ענו בקצרה.

1. כתבו משפט אחד שמתאים לכובע האדום, שלא הופיע בדף

כרטיס יציאה

מה מייצג כל אחד משלושת הכובעים?

תנו דוגמה למשפט שמתאים לכובע הירוק

למה אין כובע אחד שתמיד הכי נכון?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀