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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

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.

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 ד) פתרון חשבון

2. מה מייצג הכובע הצהוב?

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

3. מה מייצג הכובע הירוק?

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

4. באיזה כובע משתמשים כשאומרים 'זה נשמע קשה, אני מבין אותך'?

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

5. מה עושים בפעילות 'דילמות עם הצבעה'?

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	☐	☐
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 הירוק
3. מדמיין/ת את המקום הכי רגוע שלי	___	**ג.** הכובע האדום

4. "כבר עברתי דברים קשים, אעבור גם את זה"	___	**ד.** הכובע הצהוב
5. מספר/ת להורה מה קרה	___	**ה.** הכובע האדום
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...).

☐	מדברים ביחד על הכובע שמסתתר בכל בחירה
☐	קוראים את המצב המתואר בדילמה
☐	כל אחד ואחת מצביע/ה על האפשרות שהיה/תה בוחר/ת
☐	סופרים את ההצבעות ורואים איזו אפשרות הכי נפוצה

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? ☹ 😐 🙂 😀