



## מהדורה למורה: דגשים והנחיות לפעילות

### מטרות הפעילות

- מיפוי מקורות חוסן אישיים: זיהוי הכלים, העוגנים והפעולות שעוזרים לתלמיד או לתלמידה להוריד את מפלס הלחץ בעולם האמיתי.
- פיתוח חוסן דיגיטלי: בחינת האופן שבו המרחב המקוון (רשתות חברתיות, קבוצת הכיתה, סטורי וסטטוסים) משפיע על מצב הרוח ועל הפרשנות שלנו, ואיך מייצרים הגנה עצמית מול לחץ דיגיטלי.
- יצירת ארגז כלי ויסות אישי: גיבוש "כרטיס יציאה" ובו סימן גופני, פעולה מרגיעה וגבול דיגיטלי אישי.

| זמן | שלב                        | מה עושים                                                                                                                                                                  |
|-----|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5'  | פתיחה: "העוגן בסערה"       | שאלה למליאה: "מה עושה ספינה בסערה כדי לא להיסחף?" מציגים את גש"ר מאח"ד בקצרה – שש דרכים להתמודד, ולכל אחד שילוב משלו.                                                     |
| 12' | חלק א' – העוגנים שלי       | עבודה אישית: סימון עוגנים בשלושה תחומים ו"הדבר הקטן". שיתוף בזוגות: "עוגן אחד שלי שהפתיע אותך?"                                                                           |
| 15' | חלק ב' – חומת מגן דיגיטלית | קריאת המקרה של דנה בקול. בזוגות: "מה המוח חושב מיד" מול "מה עוד יכול להיות נכון". דיון מליאה על בחירת תגובה וניסוח כלל אישי. אפשר להפעיל את "מפענח המחשבות" באתר על הלוח. |
| 8'  | חלק ג' – כרטיס יציאה       | כל תלמיד/ה ממלא/ת לעצמו/ה את "האנטי-וירוס הרגשי": סימן בגוף, פעולה מרגיעה, גבול דיגיטלי. הכרטיס נשאר אצלם.                                                                |
| 5'  | סיכום                      | סבב מילה אחת: "עוגן שאני לוקח/ת איתי". תזכורת: יש למי לפנות – המחנך/ת, היועצת, נאמני החוסן.                                                                               |

תמיכה, לא טיפול: אין חובה לשתף. כל חשש למצוקה או לפגיעה – פונים ליועצת או לפסיכולוגית בית הספר. 



# חוסן במבחן: אישי ודיגיטלי

ערכה להדפסה • לכיתות ז' עד ט' • פדגוגיה רגשית-חברתית

שם התלמיד/ה: \_\_\_\_\_ כיתה: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_

## חלק א': העוגנים שלי בסערה (חוסן אישי)

לכולנו יש תקופות עמוסות, מבחנים, לחצים חברתיים או ימים פחות קלים. חוסן אישי הוא היכולת לזהות מה מחזק אותנו מבפנים ולמצוא את ה"עוגן" שמחזיק אותנו כשהים סוער.

**סמני/הקיפו את הפעולות שעוזרות לך אישית להירגע כשעולה מתח או לחץ:**

**גוף ותנועה:** הליכה / ריצה / כדורגל / מתיחות / נשימות עמוקות / מקלחת חמה  
**רגש ויצירה:** מוזיקה באוזניות / ציור / כתיבה ביומן / בישול / טיפול בבעל חיים /  
**תחביב אהוב**

**שיחה ושיתוף:** חבר/ה טוב/ה / הורים או בן/בת משפחה / דמות צוות תומכת בבית הספר /  
**נאמני החוסן**

**שאלה למחשבה אישית:** מהו ה"דבר הקטן" האחד (מתוך הרשימה או משלך) שעוזר לך תמיד להוריד את מפלס הלחץ כשמרגיש לך יותר מדי?

---

---

---

**בנוסף: לאיזה ערוץ של גש"ר מאח"ד שייך העוגן שלך? הקיפו:**

ג - גוף ש - שכל ר - רגש מ"א - מערכת אמונות ח - חברה  
 ד - דמיון

## חלק ב': חומת מגן דיגיטלית (חוסן דיגיטלי)

הטלפון והרשתות החברתיות הם חלק מהיומיום שלנו - הם מעניקים שייכות וחיבור, אבל לפעמים גם יוצרים לחץ, תחושת החמצה (FOMO) או פרשנות שגויה של מצבים.

**דנה רואה בסטורי שכל חברי הקבוצה יצאו בלעדיה לבית הקפה השכונתי. הראש מיד רץ למחשבות קשות ("הם עושים לי חרם", "לא סובלים אותי"), והלב מתכווץ בכעס ועלבון.**

**1. עצירה ופיענוח:** מה המוח של דנה בוחר להאמין לו ברגע הראשון, לעומת מה עשויות להיות אפשרויות אחרות במציאות (שאולי לא קשורות אליה אישית)?

מה המוח חושב מיד: \_\_\_\_\_

מה עוד יכול להיות נכון (המציאות): \_\_\_\_\_

**2. בחירת תגובה מתוך חוסן:** האם כדאי להגיב מיד בזעם בצ'אט הקבוצתי, או לקחת הפסקה מהמסך ולנשום? נמקו בקצרה:

---

3. גבול דיגיטלי אישי: אילו כללי הגנה עצמית ברשת הייתם מציעים כדי לא לתת למסך לנהל את מצב הרוח? (למשל: לא פותחים הודעות טעונות בלילה, לא מגיבים מיד מתוך כעס, מעדיפים לדבר פנים אל פנים).  
הכלל שלי:

חלק ג': המד-חום הרגשי שלי

חוסן מתחיל במודעות: לזהות את הסימנים הראשונים של לחץ לפני שהוא "רותח". סמנו על המד-חום איפה אתם בדרך כלל לפני מבחן, ואיפה אחרי ריב ברשת.

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

😊 רגוע/ה (3-1) • 😞 מתחמם/ת (4-6) • 😓 חם/ה (7-8) • 😡 רותח/ת (9-10)

מהו הדבר הקטן הראשון שעוזר לי לעצור את עליית הטמפרטורה?

ה"אנטי-וירוס" הרגשי שלי - כרטיס יציאה אישי ✂️✂️

כדי לבנות חוסן אמיתי, חשוב להכיר את הגוף והנפש שלנו ולדעת מתי לעצור. מלאו לעצמכם את הכרטיס (נשאר אצלכם):

1. ❤️ הסימן בגוף שלי שמעיד שהלחץ עולה (למשל: דופק מהיר, בטן מתכווצת, מחשבות שלא נגמרות)

2. 🌿 פעולה אחת מרגיעה שאעשה השבוע בעולם האמיתי (מחוץ למסך)

3. 🛡️ גבול דיגיטלי אחד שאקח על עצמי השבוע (מול המסכים והרשתות)

זכרו: חוסן הוא לא הימנעות מקשיים, אלא היכולת לבנות גשר ביני לבין מה שעובר עליי, לבחור לא להישאר לבד, ולדעת מתי לפנות לעזרה. בהצלחה!

יצרה: רות ראש בן ישי • 🚣‍♀️ העוגנים שלי - חוסן אישי ודיגיטלי