



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.
- חשיבה ביקורתית על השפעת האלגוריתם, תרבות ההשוואה וחרם מוסווה ברשת.

זמן	שלב	מה עושים
5'	פתיחה: סולם הלחץ	כל אחד/ת ממקם/ת את עצמו/ה על "מד-חום" של השבוע (1-10) בלי לשתף. מציגים את גש"ר מאח"ד: "לכל אחד/ת פרופיל התמודדות משלו/ה".
12'	חלק א' - פרופיל העוגנים	מיפוי עוגנים לפי ששת הערוצים, דירוג 0-5 וזיהוי שני הערוצים החזקים. בזוגות: "איזה ערוץ הייתי רוצה לחזק?"
15'	חלק ב' - בין האלגוריתם ללב	ניתוח מקרה (דנה או "הפוסט שהתפוצץ"): פרשנות אוטומטית מול חלופות, תפקיד האלגוריתם, ותגובה מתוך בחירה. דיון: איפה עובר הגבול בין דעה לפגיעה?
8'	חלק ג' - כרטיס יציאה	סימן גופני, פעולה מרגיעה וגבול דיגיטלי - בניסוח אישי ומחייב.
5'	סיכום	משפט אחד: "חוסן בשבילי הוא...". תזכורת לגורמי תמיכה.

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



חוסן במבחן: אישי ודיגיטלי



ערכה להדפסה • לכיתות י' עד י"ב • פדגוגיה רגשית-חברתית

שם התלמיד/ה: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חלק א': פרופיל העוגנים שלי (חוסן אישי)

חוסן אינו תכונה מולדת אלא שריר שמתאמנים בו. מודל גש"ר מאח"ד מתאר שישה ערוצי התמודדות; לכל אחד/ת שילוב משלו/ה. מפו את שלכם.

הערוץ	מה עוזר לי בערוץ הזה	כמה אני משתמש/ת
ג • גוף 🏃 תנועה, נשימות, שינה טובה, אוכל, מקלחת חמה		5 4 3 2 1 0
ש • שכל 🧠 לאסוף מידע אמין, לתכנן, לעשות רשימה, לחלק משימה גדולה לקטנות		5 4 3 2 1 0
ר • רגש ❤️ לדבר על מה שמרגישים, לבכות, לצחוק, לכתוב, לצייר, מוזיקה		5 4 3 2 1 0
מ"א • מערכת אמונות ☀️ תקווה, "יהיה בסדר", משמעות, ערכים, מה שחשוב לי		5 4 3 2 1 0
ח • חברה 🤝 חברים, משפחה, קבוצה, תפקיד, לבקש עזרה		5 4 3 2 1 0
ד • דמיון 🌈 יצירה, הומור, לדמיין מקום רגוע, פתרונות יצירתיים		5 4 3 2 1 0

שני הערוצים החזקים שלי, ואיך הם עזרו לי בתקופה עמוסה האחרונה:

ערוץ אחד שאחזק החודש, ופעולה קטנה ומדידה לחיזוקו:

חלק ב': בין האלגוריתם ללב (חוסן דיגיטלי)

רשתות חברתיות בנויות כדי להחזיק את תשומת הלב שלנו – והן מקדמות תוכן שמעורר רגש חזק. חוסן דיגיטלי הוא היכולת לזהות מתי הפיד מנהל אותנו, ולבחור אחרת.

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. פרשנות אוטומטית מול חלופות:

המחשבה האוטומטית:

שלוש פרשנויות חלופיות:

מה הייתי צריך/ה לדעת כדי לבדוק את המציאות?

2. דנה רואה בעיקר את הרגעים "המושלמים" של אחרים. איך תרבות ההשוואה והאלגוריתם מעצימים את הרגש שלה?

3. מתי פרסום דעה ברשת הופך לפגיעה? ומה ההבדל בין "לא להגיב" לבין "לשתוק מול פגיעה"?

4. האמנה הדיגיטלית האישית שלי:

כלל לשעות הלילה:

כלל לרגעי כעס:

כלל לבחירת התוכן שאני צורך/ת:

חלק ג': המד-חום הרגשי שלי

מה קורה בגוף שלכם כשהלחץ עולה? זיהוי מוקדם של הסימנים מאפשר לעצור לפני ההתפרצות או הקפיאה.

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)

הסימן המוקדם ביותר שלי, ומה אני עושה כשהוא מופיע:

✂️ **ז"אנטי-וירוס" הרגשי שלי - כרטיס יציאה אישי**

נסחו לעצמכם התחייבות אישית קצרה. 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)

4. 🧡 **האדם שאפנה אליו/ה כשקשה** (עוגן אנושי אחד)

זכרו: חוסן הוא לא היעדר קושי - אלא היכולת להתכופף בלי להישבר, לבחור תגובה, ולדעת לבקש עזרה. בהצלחה!

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