מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שלושת כובעי הקסם ואת התפקיד של כל כובע
- לזהות אילו משפטים וכלים שייכים לכל כובע
- לתרגל בחירת דרך התמודדות מתאימה למצב מסוים

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנה - מה עושה כל כובע

1. א – לשתף ברגשות ולקבל הבנה
2. ב – לגייס דמיון ומחשבות חיוביות
3. א – להתרחק קצת ולהיטען בכוח
4. א – כשמתמודדים עם פחד, לחץ או דאגה
5. א – קשה לי היום, אפשר לדבר?
6. א – אני חזק יותר ממה שנדמה לי

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – זה בדיוק התפקיד של הכובע האדום
2. לא נכון – זה התפקיד של הכובע הירוק
3. לא נכון – אפשר לדמיין את הכובע גם בלי כובע אמיתי
4. נכון – כך כתוב בתיאור הכובע הירוק
5. לא נכון – אפשר לבחור כובע שונה בהתאם למצב

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. האדום
2. הצהוב
3. הירוק
4. דרך
5. רגוע

חלק ד' – התאימו בין המשפט או הפעולה לכובע המתאים

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

חלק ה' – כתיבה ומחשבה

1. תשובה אישית - חשוב שיהיה צבע ברור וכוח מוגדר שעוזר להתמודד עם קושי
2. זיהוי מצב קושי, בחירת כובע מתאים, הסבר הקשר בין הכובע למצב

כרטיס יציאה – מה לחפש

- עוזר לשתף ברגשות ולקבל הבנה
- עוזר לקחת הפסקה קטנה ולהיטען בכוח
- משפט מחזק כמו אני חזק יותר ממה שנדמה לי

טיפים להפעלה:

- אפשר להביא כובעים אמיתיים בצבעים אדום, צהוב וירוק כדי להמחיש את התרגול
- לעודד תלמידים לשתף דוגמה אישית בזהירות ובכבוד, בלי לחץ להשתתף
- אפשר להריץ את תרגיל ההתאמה בזוגות ואז לבדוק יחד במליאה

דף תרגול: שלושת כובעי הקסם

דף התלמיד/ה **רגיל**

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

כשמשהו קשה, מפחיד או מדאיג, אפשר לבחור איך להתמודד איתו. בדף הזה נתרגל את שלושת כובעי הקסם - אדום, צהוב וירוק - ואת הכוח המיוחד של כל אחד מהם.

1 חלק א' – הבנה - מה עושה כל כובע

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. למה עוזר הכובע האדום?

א) לשתף ברגשות ולקבל הבנה ב) לקחת הפסקה ג) לדמיין מקום רגוע ד) לשחק כדורגל

2. למה עוזר הכובע הצהוב?

א) לנוח ולהתרחק ב) לגייס דמיון ומחשבות חיוביות ג) לספר למישהו מה קרה ד) ללכת לישון

3. למה עוזר הכובע הירוק?

א) להתרחק קצת ולהיטען בכוח ב) לכעוס על מישהו ג) לדבר עם חבר ד) לחשוב מחשבה שלילית

4. מתי אפשר להשתמש בכובעי הקסם?

א) כשמתמודדים עם פחד, לחץ או דאגה ב) רק בבוקר ג) רק בבית הספר ד) רק כשמשעמם

5. איזה משפט שייך לכובע האדום?

א) קשה לי היום, אפשר לדבר? ב) אני לוקח הפסקה קצרה ג) אעבור גם את זה

ד) מדמיין מקום רגוע

6. איזה משפט שייך לכובע הצהוב?

א) אני חזק יותר ממה שנדמה לי ב) קשה לי היום, אפשר לדבר? ג) אני לוקח הפסקה קצרה

ד) משחק כדור בחצר

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	הכובע האדום עוזר לשתף ברגשות קשים	☐	☐
2	הכובע הצהוב עוזר לקחת הפסקה קטנה	☐	☐
3	אפשר להשתמש בכובעים רק כשיש כובע אמיתי ביד	☐	☐
4	הכובע הירוק עוזר להיטען בכוח לפני שחוזרים להתמודד	☐	☐
5	כל אדם תמיד חייב לבחור את אותו כובע בכל מצב	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. הכובע _____ עוזר לשתף ברגשות

2. הכובע _____ עוזר לגייס מחשבות חיוביות ודמיון

3. הכובע _____ עוזר לקחת הפסקה ולהיטען בכוח

4. כשחובשים כובע, יודעים איזו _____ בחרנו

5. אפשר לדמיין מקום _____ כדי להרגיש טוב יותר

4 חלק ד' – התאימו בין המשפט או הפעולה לכובע המתאים

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

1. קשה לי היום, אפשר לדבר?	___	**א.** הכובע האדום
2. אני חזק יותר ממה שנדמה לי	___	**ב.** הכובע הצהוב
3. משחק כדור בחצר	___	**ג.** הכובע הצהוב
4. מדמיין את המקום הכי רגוע שלי	___	**ד.** הכובע הירוק
5. מספר להורה מה קרה	___	**ה.** הכובע האדום

5 חלק ה' – כתיבה ומחשבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. דמיינו כובע קסם נוסף - איזה צבע הוא יהיה ואיזה כוח הוא ייתן לכם? כתבו או תארו אותו

2. כתבו על מצב שבו הייתם צריכים להתמודד עם קושי, ואיזה כובע הייתם בוחרים ולמה

כרטיס יציאה

מה עושה הכובע האדום?

מה עושה הכובע הירוק?

תנו דוגמה למשפט שמתאים לכובע הצהוב

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀