מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את מודל קפר"ה וארבעת הערוצים לזיהוי מצוקה
- לתרגל זיהוי סימנים בגוף, ברגש, במחשבה ובהתנהגות
- להבין מה עושים כששמים לב לשינוי אצל חבר או חברה

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – הבנת המודל

1. ג – ארבעה
2. ב – פיזיולוגי

חלק ב' – התאמת סימן לערוץ

1. 1 – ב (קוגניטיבי)
2. 2 – א (פיזיולוגי)
3. 3 – ד (רגשי)
4. 4 – ג (התנהגותי)

חלק ג' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – שיתוף הוא ברשות בלבד ולא מבקשים הסברים מול כולם
2. לא נכון – סימן אחד לבד לא אומר הרבה, צריך לשים לב למספר סימנים

חלק ד' – השלימו את המשפט

1. ערוצים
2. גוף
3. מזג אוויר

חלק ה' – סדרו את שלבי הפעילות קופצים לערוץ

1. מחלקים את הרצפה לארבעה אזורים עם האותיות ק פ ר ה
2. המנחה מקריא סימן מצוקה כלשהו
3. כולם צועדים בצעד גדול לאזור המתאים
4. מי שבאזור הנכון מקבל נקודה

חלק ו' – חשיבה ותגובה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תלמיד מזהה ק-פ-ר-ה ומסביר בקצרה כל ערוץ
- תלמיד מציין: שמים לב, שואלים, מפנים למבוגר
- תלמיד מבין שצריך כמה סימנים ולא להחליט לפי אחד בלבד

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח את השיעור בסבב קצר של כרטיסי מזג אוויר לפני מילוי הדף
- חשוב להדגיש לפני הדף שמשתפים רק ברשות ולא לוחצים על אף אחד
- בסיום כדאי להזכיר לאן פונים אם מזהים סימן מדאיג - יועצת או נאמני חוסן

דף תרגול: מודל קפר"ה – זיהוי סימני מצוקה

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

דף זה מתרגל את מודל קפר"ה ואת הפעילויות החוויתיות שמלמדות לשים לב לסימני מצוקה בארבעה ערוצים ולדעת מתי ואיך לפנות לעזרה.

בנק מילים: מזג אוויר | ערוצים | גוף

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. קפר"ה היא ראשי תיבות של כמה ערוצים לזיהוי מצוקה?

א) שניים ב) שלושה ג) ארבעה

2. איזה ערוץ מתאר כאבי בטן או כאבי ראש?

א) קוגניטיבי ב) פיזיולוגי ג) רגשי

2 חלק ב' – התאמת סימן לערוץ

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

1. קושי להתרכז	___	**א.** פיזיולוגי
2. כאבי בטן	___	**ב.** קוגניטיבי
3. עצבנות	___	**ג.** התנהגותי
4. הסתגרות מחברים	___	**ד.** רגשי

3 חלק ג' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מותר לבקש מתלמיד שבחר כרטיס סערה להסביר את הסיבה מול כל הכיתה	☐	☐
2	סימן מצוקה אחד לבד מספיק כדי לדעת בוודאות שמשהו לא בסדר	☐	☐

4 חלק ד' – השלימו את המשפט

השלימו את המילה החסרה.

1. קפר"ה עוזר לזהות סימני מצוקה בארבעה _____

2. הערוץ הפיזיולוגי קשור ל _____

3. בפעילות מזג אוויר פנימי כל אחד בוחר כרטיס שמתאר את ה _____ שלו עכשיו

5 חלק ה' – סדרו את שלבי הפעילות קופצים לערוץ

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	המנחה מקריא סימן מצוקה כלשהו
☐	מי שבאזור הנכון מקבל נקודה
☐	מחלקים את הרצפה לארבעה אזורים עם האותיות ק פ ר ה
☐	כולם צועדים בצעד גדול לאזור המתאים

6 חלק ו' – חשיבה ותגובה

ענו בקצרה.

כרטיס יציאה

מהם ארבעת הערוצים של מודל קפר"ה?

מה עושים כששמים לב לסימן מצוקה אצל חבר?

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️