מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את מודל מעש"ה ואת ארבעת העקרונות שבו
- לזהות איך כל פעילות חווייתית ממחישה את המודל
- לתרגל ניסוח הוראות קצרות וברורות בזמן לחץ

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנת המודל והפעילויות

1. א – מחויבות
2. ג – מקל ההליום
3. ג – מרזב (תעלה)
4. ב – קול בלבד
5. ב – מתחילים שוב מגובה החזה
6. ג – מסע אמון בזוגות

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – המקל רק נשען על האצבע, אסור לאחוז בו
2. נכון – הכדור עובר רק דרך המרזבים שמהנייר
3. לא נכון – אפשר להסתכל רק על הרצפה במקום לעצום עיניים
4. נכון – כך מתרגלים הבניית רצף וביטחון
5. נכון – כך נכתב במטרת כל פעילות

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. עולה
2. הליכה
3. לגעת
4. שאלות
5. קצב

חלק ד' – התאימו פעילות לחומר או לתיאור שלה

- 1 – ג (מקל קל וארוך)
- 2 – א (דף A4 מקופל למרזב)
- 3 – ב (דפים או בגדים רכים כמכשולים)
- 4 – ה (צעיף לעיניים (לא חובה))
- 5 – ד (מסתיימות ב"תובנות שלמדנו")

חלק ה' – כתיבה ומחשבה

1. משפט קצר כמו: צעד קטן קדימה / עצור/י - ברור, קצר, ללא מידע מיותר
2. תשובה שמזכירה: משימה גדולה מבלבלת ומפחידה, לחלק אותה לצעדים קטנים וברורים עוזר להרגיע ולהחזיר שליטה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ציפייה: מחויבות, עידוד לפעילות, שאלות, הבניית רצף - עם הסבר קצר לכל אחת
- כל דוגמה רלוונטית מהפעילויות (מקל ההליום, שביל הכדור, מובילים בקול, מסע אמון)
- תשובה שמזכירה שאלות קצרות עוזרות לבדוק מצב, להרגיע ולתכנן יחד

טיפים להפעלה:

- אפשר להריץ בפועל אחת מהפעילויות הקצרות לפני מילוי הדף כדי לחבר חוויה לתוכן
- שימו לב לחלק לקבוצות קטנות כשעובדים על חלק ההתאמה וחלק הכתיבה הפתוחה
- בחלק הפתוח עודדו תשובות מגוונות ולא רק ציטוט מהדף

דף תרגול: מעש"ה - פעילויות חווייתיות

דף התלמיד/ה רגיל

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

בדף זה נלמד על פעילויות חווייתיות קצרות שמטרתן להמחיש בגוף ובעבודת צוות את מודל מעש"ה לעזרה ראשונה נפשית - מחויבות, עידוד לפעילות, שאלות והבניית רצף.

1 חלק א' – הבנת המודל והפעילויות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המשמעות של האות "מ" במודל מעש"ה?

א) מחויבות ב) מהירות ג) מנהיגות ד) מוטיבציה

2. באיזו פעילות מורידים מקל יחד עד הרצפה בלי לאבד מגע?

א) מסע אמון בזוגות ב) מובילים בקול ג) מקל ההליום ד) שביל הכדור

3. בפעילות "שביל הכדור" כל משתתף/ת מקפל/ת את הדף ל...

א) כדור נייר ב) צעיף ג) מרזב (תעלה) ד) חישוק

4. בפעילות "מובילים בקול" המוביל/ה מכוון/ת רק באמצעות...

א) מגע ביד ב) קול בלבד ג) סימנים ביד ד) הליכה יחד

5. מה קורה במקל ההליום אם אצבע אחת מאבדת מגע עם המקל?

א) ממשיכים כרגיל ב) מתחילים שוב מגובה החזה ג) הפעילות נגמרת ד) מחליפים מקל

6. באיזו פעילות המובל/ת מניח/ה יד על כתף המוביל/ה?

א) מקל ההליום ב) שביל הכדור ג) מסע אמון בזוגות ד) מובילים בקול

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	במקל ההליום מותר לאחוז את המקל ביד.	☐	☐
2	בשביל הכדור אסור לגעת בכדור בידיים.	☐	☐
3	במובילים בקול חייבים לעצום עיניים גם אם לא נוח.	☐	☐
4	במסע אמון בזוגות המוביל/ה מודיע/ה מראש על פניות ומכשולים.	☐	☐
5	מטרת הפעילויות היא להמחיש בגוף את עקרונות העזרה הראשונה הנפשית.	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. במקל ההליום, המקל " _____ " במקום לרדת, כי כולם לוחצים קצת למעלה.

2. בשביל הכדור, מי שהכדור עבר אצלו/ה הולך/ת ב _____ מהירה לסוף השורה.

3. במובילים בקול, אסור _____ במהלך ההובלה, רק להשתמש בקול.

4. באות "ש" במודל מעש״ה מתרגלים _____ קצרות שעוזרות לבדוק מצב.

5. במסע אמון בזוגות, המוביל/ה שואל/ת באמצע הדרך: "ה _____ בסדר?"

4 חלק ד׳ – התאימו פעילות לחומר או לתיאור שלה

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

1. מקל ההליום	___	**א.** דף A4 מקופל למרזב
2. שביל הכדור	___	**ב.** דפים או בגדים רכים כמכשולים
3. מובילים בקול	___	**ג.** מקל קל וארוך
4. מסע אמון בזוגות	___	**ד.** מסתיימות ב"תובנות שלמדנו"
5. כל הפעילויות	___	**ה.** צעיף לעיניים (לא חובה)

5 חלק ה׳ – כתיבה ומחשבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו דוגמה למשפט הדרכה קצר וברור שיכול לעזור בפעילות "מובילים בקול".

2. הסבירו איך עקרון "הבניית רצף" (חלוקה לצעדים קטנים) יכול לעזור לחבר/ה במצוקה גם מחוץ לפעילויות המשחקיות.

כרטיס יציאה

מהן ארבע האותיות במודל מעש"ה ומה כל אחת מייצגת?

תנו דוגמה אחת מהפעילויות היום להוראה קצרה וברורה.

למה חשוב לשאול שאלות קצרות כשמישהו במצוקה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀