מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את ארבעת צעדי מעש"ה ואת הסדר שלהם
- לתרגל משפט מתאים לכל צעד
- לדעת מתי חייבים לקרוא למבוגר/ת

גרסת עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנת הכלי

1. א – לעזור לחבר במצוקה חריפה
2. ב – כשחבר קפא או נבהל מאוד
3. ב – נותנים משימה קטנה ופשוטה
4. ב – כמה אנשים יש בקבוצה שלנו?
5. ב – כשהחבר לא נרגע, נפגע או שמשהו מסוכן

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – זו בדיוק מטרת הכלי
2. לא נכון – מעש"ה הוא כלי פשוט שכל חבר יכול להשתמש בו
3. נכון – זה בדיוק תפקיד הצעד הרביעי
4. לא נכון – במצב מסוכן תמיד קוראים מיד למבוגר/ת
5. לא נכון – שאלות מעוררות חשיבה הן עובדתיות, לא על רגשות

חלק ג' – התאימו צעד לדוגמה

1 – ד (להישאר לידו ולהגיד שאתה איתו)
2 – ג (לתת משימה קטנה כמו להחזיק תיק)
3 – ה (לשאול כמה אנשים יש או איפה אנחנו)
4 – א (לספר מה קרה, מה עכשיו ומה יהיה)
5 – ב (כשהמצב מסוכן או החבר לא נרגע)

חלק ד' – סדרו את צעדי מעש"ה

1. מחויבות – להראות לחבר שהוא לא לבד
2. עידוד לפעילות יעילה – לתת משימה קטנה
3. שאילת שאלות מעוררות חשיבה – לשאול שאלות עובדתיות
4. הבניית רצף האירועים – לסכם מה קרה ומה יהיה

חלק ה' – השלימו את המילה החסרה

1. מצוקה
2. לבד
3. משימה
4. מבוגר

חלק ו' – כתיבה ויישום

1. שאלה מעוררת חשיבה היא עובדתית ודורשת חשיבה קצרה, ולא עוסקת ברגשות

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ארבעת הצעדים בסדר הנכון: מחויבות, עידוד, שאלה, הבניה
- משפט פשוט שמראה נוכחות
- כשהחבר לא נרגע, נפגע, או שהמצב נראה מסוכן

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל בזוגות את המשפטים לפני מילוי הדף
- כדאי להדגיש שמעש"ה אינו תחליף לעזרה מקצועית במצבים מסוכנים
- אפשר להיעזר בסיפורי המקרה מהעמוד כדי להעשיר את חלק הכתיבה

דף תרגול: מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר/ה

דף התלמיד/ה · עולים חדשים

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

מעש"ה הוא דרך לעזור לחבר שקפא או מפחד מאוד. יש בו ארבעה צעדים פשוטים. נתרגל כל צעד.

📖 מילון קטן:

מצוקה חריפה	מצב קשה שקורה ממש עכשיו
קיפאון	כשמישהו לא זז ולא מגיב
מחויבות	להראות לחבר שהוא לא לבד
עידוד לפעילות יעילה	לתת משימה קטנה ופשוטה
שאילת שאלות מעוררות חשיבה	שאלות עובדתיות כמו כמה, מי, איפה
הבניית רצף האירועים	לספר מה קרה, מה עכשיו ומה יהיה
נאמן/ת חוסן	תלמיד/ה שעוזר/ת לחברים במצוקה

1 חלק א' – הבנת הכלי

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. למה משמש מעש"ה?

א) לעזור לחבר במצוקה חריפה ב) ללמד חומר לבחינה ג) לארגן מסיבה ד) לתרגל ספורט

2. באיזה מצב משתמשים במעש"ה?

א) כשחבר שמח מאוד ב) כשחבר קפא או נבהל מאוד ג) כשחבר רעב ד) כשחבר מאחר לשיעור

3. מה עושים בצעד השני?

א) שואלים מה הוא מרגיש ב) נותנים משימה קטנה ופשוטה ג) מספרים בדיחה ד) עוזבים אותו לבד

4. איזו שאלה היא שאלה עובדתית?

א) מה אתה מרגיש עכשיו? ב) כמה אנשים יש בקבוצה שלנו? ג) למה זה קרה לך? ד) אתה בסדר?

5. מתי חייבים לקרוא למבוגר/ת?

א) תמיד, בכל מצב ב) כשהחבר לא נרגע, נפגע או שמשהו מסוכן ג) רק בסוף היום

ד) אף פעם לא צריך

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מעש"ה מיועד לעזור למישהו שנמצא במצוקה חריפה ממש עכשיו.	☐	☐
2	כדי להשתמש במעש"ה צריך הכשרה מקצועית ארוכה.	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
3	בצעד הבניית רצף האירועים מספרים לחבר מה קרה, מה קורה עכשיו ומה יהיה.	☐	☐
4	אם חבר לא מגיב ונראה מסוכן, צריך להמתין לבד ולא לספר לאף אחד.	☐	☐
5	השאלה מה אתה מרגיש עכשיו היא דוגמה טובה לשאלה מעוררת חשיבה.	☐	☐

3 חלק ג' – התאימו צעד לדוגמה

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

1. מחויבות	___	**א.** לספר מה קרה, מה עכשיו ומה יהיה
2. עידוד לפעילות יעילה	___	**ב.** כשהמצב מסוכן או החבר לא נרגע
3. שאילת שאלות מעוררות חשיבה	___	**ג.** לתת משימה קטנה כמו להחזיק תיק
4. הבניית רצף האירועים	___	**ד.** להישאר לידו ולהגיד שאתה איתו
5. קריאה למבוגר/ת	___	**ה.** לשאול כמה אנשים יש או איפה אנחנו

4 חלק ד' – סדרו את צעדי מעש"ה

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

☐	הבניית רצף האירועים – לסכם מה קרה ומה יהיה
☐	שאילת שאלות מעוררות חשיבה – לשאול שאלות עובדתיות
☐	עידוד לפעילות יעילה – לתת משימה קטנה
☐	מחויבות – להראות לחבר שהוא לא לבד

5 חלק ה' – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. מעש"ה עוזר לחבר שנמצא ב _____ חריפה.

2. בצעד הראשון מראים לחבר שהוא לא _____ .

3. בצעד השני נותנים לחבר _____ קטנה ופשוטה.

4. אם חבר נפגע או לא נרגע, קוראים מיד ל _____ .

6 חלק ו' – כתיבה ויישום

ענו בקצרה.

1. מה ההבדל בין השאלה מה אתה מרגיש לבין שאלה מעוררת חשיבה?

כרטיס יציאה

מה ארבעת הצעדים של מעש"ה?

כתבו משפט אחד שתגידו לחבר/ה שקפא/ה

מתי תקראו מיד למבוגר/ת?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀