



# ארגז הכלים שלי: גש"ר מאח"ד

חט"ב • חוסן • החוזקות שלי

שם: \_\_\_\_\_ כיתה: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_

לכל אחד יש שישה ערוצי התמודדות. החוזקות שלנו מדליקות אותם. מלאו לכל ערוץ: איזו חוזקה שלי קשורה אליו, ומה עוזר לי.

| מה עוזר לי | החוזקה שלי | דוגמאות                 | ערוץ               |
|------------|------------|-------------------------|--------------------|
|            |            | ספורט, נשימות, שינה     | ג - גוף            |
|            |            | תכנון, מידע, רשימות     | ש - שכל            |
|            |            | לדבר, לכתוב, מוזיקה     | ר - רגש            |
|            |            | ערכים, תקווה, משמעות    | מ"א - מערכת אמונות |
|            |            | חברים, משפחה, עזרה      | ח - חברה           |
|            |            | יצירה, הומור, מקום בטוח | ד - דמיון          |

סמנו ליד שני הערוצים החזקים שלכם, ו-⊕ ליד ערוץ שתנסו השבוע.

💡 אין ערוץ נכון: לכל אחד שילוב משלו. לחבר יכול לעזור ערוץ אחר משלכם.