



סולמות וחבלים של חוסן: הלוח

מטילים קובייה, מתקדמים, ובכל סולם או חבל עוצרים לשיחה

שם: _____

כיתה: _____

תאריך: _____

30 סיום	29 חבל ← 20	28	27	26	25
19 סולם ← 27	20	21	22	23	24 חבל ← 15
18 חבל ← 10	17	16	15	14 סולם ← 22	13 חבל ← 5
7	8 סולם ← 16	9	10	11	12
6	5	4	3 סולם ← 11	2	1 התחלה

סולם = מציעים דרך התמודדות ומטפסים · חבל = משתפים אתגר קטן ויורדים



סולמות וחבלים של חוסן: חוקים

5-3 משתתפים בקבוצה

שם:

כיתה:

תאריך:

1 החוקים

- משחקים בקבוצות של 3-5. כל אחד בתורו מטיל קובייה ומתקדם.
- נוחתים על חבל: משתפים אתגר קטן (אפשר גם דוגמה כללית), ויורדים.
- נוחתים על סולם: הקבוצה מציעה דרך התמודדות מערוץ של גש"ר מאח"ד (או כובע קסם) שמתאימה לאתגר, ורק אז מטפסים.
- מנצח/ת מי שמגיע/ה ראשון/ה ל-30.

2 דף עזר לסולם: ששת הערוצים

ג · גוף	ספורט, הליכה, ריקוד, נשימות, שינה ואוכל טובים, מקלחת.
ש · שכל	אוספים מידע אמין, מתכננים, עושים רשימה, מחלקים משימה גדולה לקטנות.
ר · רגש	לדבר על מה שמרגישים, לבכות, לצחוק, לכתוב יומן, לצייר, לשמוע מוזיקה.
מ"א · מערכת אמונות	תקווה, "יהיה בסדר", תפילה, משמעות, מה שחשוב לי.
ח · חברה	חברים, משפחה, להיות חלק מקבוצה, לקחת תפקיד, לבקש עזרה.
ד · דמיון	יצירה, הומור, לדמיין מקום רגוע, לחשוב על פתרונות יצירתיים, סדרה מצחיקה.

3 או כובע קסם

אדום = לשתף ולקבל הבנה · צהוב = לדמיין ולחשוב מחשבה מחזקת · ירוק = הפסקה, ואז חוזרים

4 רעיונות לאתגר קטן בחבל (אפשר גם דוגמה כללית)

ז'-ט': ריב עם חבר/ה · מבחן קשה מחר · שכחתי שיעורי בית · מעבר לכיתה חדשה
י'-י"ב: לחץ של בגרויות · ויכוח בקבוצת הוואטסאפ · חוסר ודאות לגבי העתיד · עומס משימות

העמקה לחט"ע (י'-י"ב) אחרי המשחק: איזה ערוץ הציעו הכי הרבה ואיזה כמעט לא? למה חשוב שיהיו לנו כמה ערוצים?