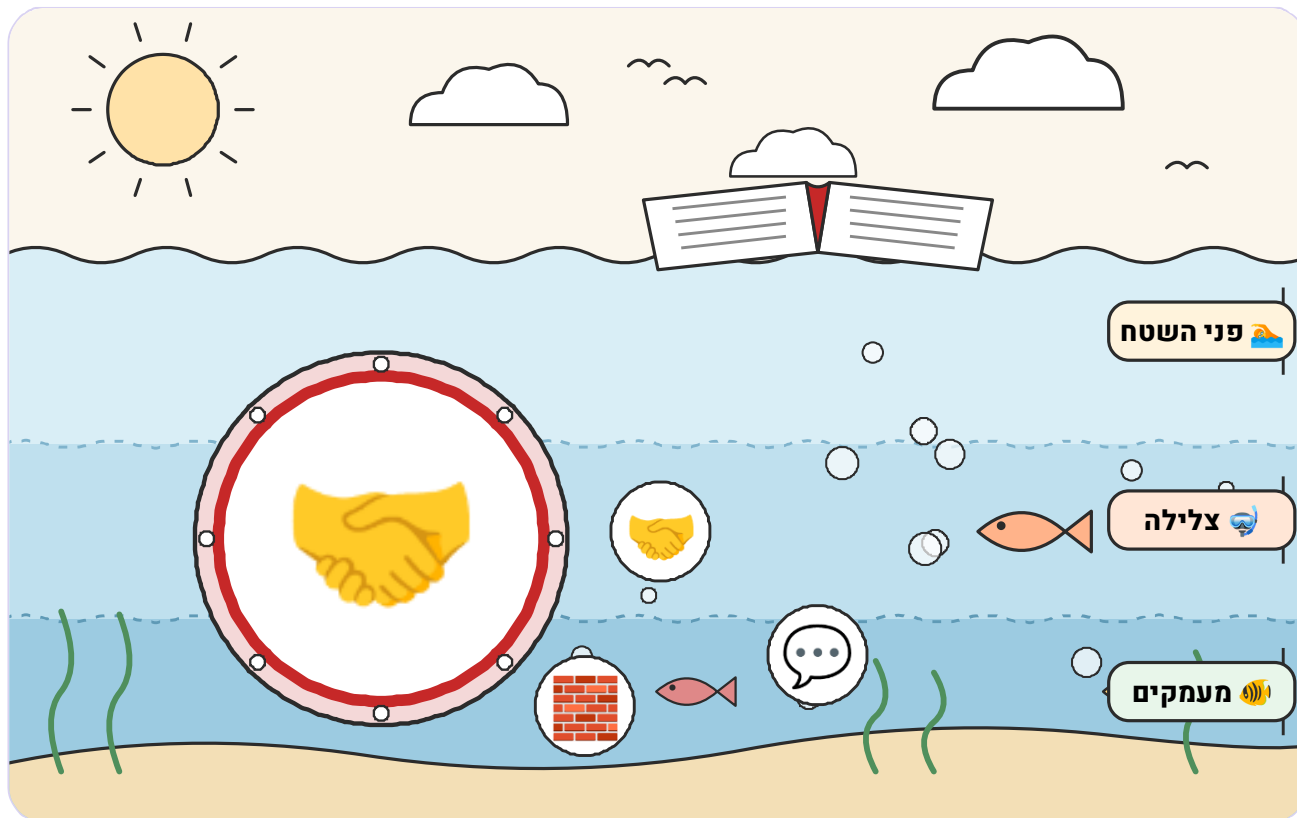


בין חברים: מערכות יחסים בריאות

חברות ברשת ובכיתה, סרטים בראש, איך רבים נכון ועמודים של קשר טוב – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 10 הטקסט: שבתאי עם שתי טבעות
- 12 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 13 חלק ב' – צלילה
- 15 חלק ג' – מעמקים
- 17 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 2 מהדורה למורה ומפתח תשובות

כלים לקריאה

- 6 דף האסטרטגיות
- 7 מפת הצלילה
- 8 סימניות לגזירה
- 9 כרטיסי מילים לקיפול

איך משתמשים?

א. מתחילים בדף האסטרטגיות ובמפת הצלילה. ב. קוראים את הטקסט ועוצרים בתחנת העצירה. ג. עונים על השאלות לפי העומק: פני המים, צלילה והמעמקים. ד. מסיימים בבדיקה עצמית ובכרטיס יציאה.



מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה – יסודי. כאן מרכז כל מה שצריך לפני השיעור: מטרות, מערך ל-45 דקות, גרסה קצרה, חיבור למודלים של חוסן, טיפים ומפתח תשובות. אפשר להסיר את הדפים האלה לפני צילום החוברת לתלמידים.

מטרות השיעור

- לאתר בטקסטים את עמודי הקשר הבריא (כבוד הדדי, אמון, תקשורת פתוחה, גבולות, תמיכה ומרחב) ואת סימני האזהרה, ולהבחין ביניהם.
- להבחין בין הנחה לעובדה ("סרט בראש"), ולנסח משפט בדיקה רגוע ומשפט התנצלות שמדבר על המעשה.
- לנתח מבנה טיעון בעד חברות ברשת ונגדה (טענה, נימוקים, טענת נגד והפרכה, מילות קישור), ולכתוב עמדה מנומקת.

גרסה קצרה – 10 דקות

מציגים את שקופית "הנחה או עובדה?" ומשחקים שלושה סבבים מהירים של עובדה או סרט בראש. כל תלמיד ותלמידה קוראים את הטקסט ברמה שלהם (רמה s, y או m) ועונים על שאלת המיון בלבד. מסיימים בכרטיס יציאה: משפט בדיקה רגוע אחד לפי התבנית "ראיתי ש..., וזה כאב לי. מה קורה?"

שאלת פתיחה לכיתה

חשבו על רגע שבו ראיתם משהו קטן, כמו תמונה, קבוצה או מבט, ובניתם בראש סיפור שלם. האם הסיפור התברר בסוף כנכון? מה עזר לכם לגלות?





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

חוסן בתוך הקשר: גש"ר מאח"ד · עש"ן ד"ק · מעש"ה

עש"ן ד"ק הוא הכלי לרגע שלפני ההודעה הכועסת או לאמצע הריב: ע – עצור; ש – שרירים (לכווץ אגרופים ולשחרר לאט); נ – נשימה (שאיפה איטית ונשיפה ארוכה); ד – דיבור עצמי (משפט מחזק); ק – קדימה (לבחור צעד קטן אחד ולהמשיך). כך פסק זמן הופך לאחריות ולא לבריחה. מעש"ה מתאים כשעוזרים לחבר/ה שמרגיש/ה בחוץ או אחרי ריב קשה: מ – מחויבות "אני כאן איתך"; ע – עידוד לפעולה (משימה קטנה עכשיו); ש – שאלות שמפעילות חשיבה (מה עוזר לך? מה אפשר לנסות?); ה – הבניית רצף (מה קרה, מה עכשיו ומה הלאה). גש"ר מאח"ד מזכיר שאחרי פגיעה יש כמה ערוצים שעוזרים: גוף (תנועה ונשימה), שכל (להבחין בין הנחה לעובדה), רגש (לומר "נפגעת"), אמונה וערכים (כבוד ותיקון), חברה (לפנות לחבר/ה או ליועצת) ודמיון (לדמיין את השיחה המתקנת). רגע לפני הודעה כועסת או באמצע ריב? עש"ן ד"ק: עוצרים ואומרים "עצור!", מכווצים ומשחררים אגרופים, נושמים לאט, אומרים לעצמנו "אני יכול/ה להגיד את זה ברוגע" – וקדימה, למשפט אחד שקט: "ראיתי ש..., וזה כאב לי. מה קורה?"

מערך שיעור - 45 דקות

דקות	שלב	מה קורה
5	פתיחה: סרט בראש	שאלת הפתיחה: "ראיתם משהו קטן ובניתם סיפור שלם?" הצגת שקופית הפתיחה עם הדמות הצוללת ובעת הסרט שמתפוגגת. שיתוף קצר בזוגות, בלי חובה לספר פרטים אישיים.
8	חמשת העמודים והנחה מול עובדה	הצגת שקופית העמודים (כבוד הדדי, אמון, תקשורת פתוחה, גבולות, תמיכה ומרחב) וסימני האזהרה. משחק הצבעה מהיר: עובדה או סרט בראש. כתיבת התבנית על הלוח: "ראיתי ש..., וזה כאב לי. מה קורה?"
15	צלילה לטקסט לפי רמות	כל תלמיד ותלמידה קוראים את הטקסט ברמה המתאימה ועונים בשלושה עומקים: פני המים (איתור), צלילה (הסקה, מבנה, אוצר מילים ומילות קישור), ופני היסוד (המעמקים (עמדה וקריאה אישית). בחט"ב עוצרים ב"תחנת העצירה" אחרי הפסקה השלישית.
7	איך רבים נכון: משחק המסלול	בזוגות משחקים במשחק "בחרו מסלול" ברמה שלכם. עוצרים בבחירה שבה מופיעים עש"ן ד"ק או מעש"ה, ומתרגלים בקול את שלב השרירים (לכווץ אגרופים ולשחרר לאט) ואת הנשימה (שאיפה איטית ונשיפה ארוכה). משווים בין "פגעתי בך, וסליחה" לבין "סליחה אם נפגעת".
7	מעגל שיח: חברות ברשת ובכיתה	שתיים או שלוש שאלות מתוך שאלות הדיון, בעיקר על פסק זמן אחראי מול השארה בלי תשובה, ועל כללי זהירות בחברות ברשת: אמון נבנה לאט, בודקים, לא משתפים מהר מדי ומשליבים מפגש בטוח. מזכירים שמותר לשתף רק את מה שננוח.
3	כרטיס יציאה וסגירה	כל אחד ואחת בוחרים כרטיס יציאה אחד וכותבים. בסיום מזכירים את כתובות העזרה: פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

טיפים להנחיה

- מרחב בטוח: השיעור הוא תמיכה ולמידה, לא טיפול. מבקשים לדבר על "מישהו שאני מכיר/ה" או על דוגמאות מדומיינות, לא חושפים שמות של תלמידים מהכיתה, ואף אחד לא חייב לשתף. כל חשש, למשל לחץ לשתף תמונות, השפלה מתמשכת או בדידות קשה, מעבירים מיד ליועצת.
- מדגימים בקול את המשפטים הקשים: מבוגר/ת שאומר/ת בכיתה "פגעתי, וסליחה" או "אני צריך/ה פסק זמן, אחזור לדבר בעוד עשר דקות" נותן/ת לתלמידים ולתלמידות רשות לומר אותם. כדאי לתלות על הקיר את תבנית משפט הבדיקה ואת ההבדל בין חומה למפה.
- בדיון על חברות ברשת לא מפחידים ולא מבטלים. מכבדים את מי שיש להם חברים אמיתיים ברשת, ובמקביל מזכירים נורות אדומות: לחץ, סודיות מוגזמת ו"שזה יישאר רק בינינו". לא נוקבים בשמות של אפליקציות או רשתות. אומרים "רשת חברתית" ו"קבוצת הודעות".

הכוונה לשאלה הפתוחה – יסודי

תשובה טובה מתארת מצב קצר שבו נבנה "סרט בראש", למשל חבר שלא קרא לי לשחק. היא כוללת משפט מלא לפי התבנית: "ראיתי ש... וזה כאב לי. מה קורה?", בלי האשמה ובלי מילים כמו "תמיד" או "אף פעם". בנוסף היא מציינת דרך להירגע: חבר/ה, תנועה, נשימה או דמיון. אם ילד או ילדה מתארים פגיעה מתמשכת, משבחים על השיתוף ומפנים בעדינות ליועצת.

מפתח תשובות למורה – יסודי. שאלות פתוחות: תשובות אישיות. מחפשים תשובה שנשענת על הטקסט, מנומקת ומנוסחת במשפטים שלמים.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

שאלה	תשובה
1	ב. מערכת השמש
2	א. כי המורה ביקשה ממנה לעזור לו
3	ג. משפט אחד רגוע
4	1. נכון 2. לא נכון 3. נכון 4. לא נכון
6	„כל השאר זה רק הסרט שלי בראש...”
7	אביטל וסשה ישבו יחד בהפסקה ← עובדה; אביטל כבר לא צריכה את נגה ← סרט בראש; סשה הגיע לכיתה ביום שלישי ← עובדה; מחר אביטל תעבוד רק עם סשה ← סרט בראש; המורה ביקשה מאביטל לעזור לסשה ← עובדה; אביטל מצאה חבר חדש במקום נגה ← סרט בראש
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

אחרי הטקסט



מספרים במילים שלי

מה קרה בהתחלה, באמצע ובסוף?



מה הרגשתי?

מה אהבתי בסיפור?



מה לומדים?

מה אני לוקח/ת איתי?

בזמן הטקסט



מסמנים מילה קשה

עיגול סביב מילה שלא הבנתי.



עוצרים וחושבים

מה קרה עד עכשיו?



מדמינים

איך זה נראה? מה הדמות

מרגישה?

לפני הטקסט



מסתכלים על הכותרת

על מה הסיפור? מה אני כבר

יודע/ת?



מסתכלים בתמונה

מה רואים? מה זה מספר לי?



מנחשים

מה לדעתי יקרה בסיפור?

מקרא סימונים בעיפרון



מתחבר אליי



מפתיע אותי



לא הבנתי



משפט חשוב



מילה לא מוכרת

רשימת בדיקה לקורא/ת



קראתי את הכותרת ושאלתי את עצמי על מה הטקסט ☐

קראתי את כל הטקסט עד הסוף ☐

סימנתי מילה שלא הבנתי ☐

קראתי שוב את מה שלא היה ברור ☐

המטרה שלי בקריאה



למה אני קורא/ת את הטקסט הזה? מה הייתי רוצה לגלות?





כלים לקריאה

מפת הצלילה: סוג הטקסט ומילים חדשות

מפת הצלילה שלי



מעמקים

חושבים, מביעים דעה ויוצרים



צלילה

מסיקים, מקשרים ובודקים מילים ומבנה



שחייה על פני השטח

מוצאים מידע שכתוב בטקסט

סוג הטקסט: טקסט סיפורי

מה מאפיין את סוג הטקסט הזה? כתבו שני סימנים שתחפשו בקריאה:

לפני שצוללים

מה אני חושב/ת שיקרה בטקסט? (לפי הכותרת)

מילים חדשות

מילה	פירוש	משפט משלי
פרויקט	עבודה גדולה שעושים במשך כמה ימים	
מערכת השמש	השמש וכל הכוכבים שמסתובבים סביבה, כמו שבתאי	
הריצה בראש סרט	דמינה סיפור שלם שלא באמת קרה	
הופתעה	לא ציפתה למשהו שקרה	
בהקלה	בהרגשה טובה שהדאגה עברה	





סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

- מה אני חושב/ת?
- מה הייתי עושה?
- מה למדתי?

השאלה שלי: 🖋

בין חברים: מערכות יחסים בריאות
יסודי 🖋



צלילה

בין השורות

- למה זה קרה?
- מה הדמות מרגישה?
- מה פירוש המילה?

השאלה שלי: 🖋

בין חברים: מערכות יחסים בריאות
יסודי 🖋



פני המים

כתוב בטקסט

- מי בסיפור?
- מה קרה?
- איפה ומתי?

השאלה שלי: 🖋

בין חברים: מערכות יחסים בריאות
יסודי 🖋





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

גזרו כל כרטיס, קפלו לאורך הקו המנוקד שבאמצע – המילה מקדימה והפירוש מאחור. תרגלו בזוגות. ✂

פרויקט	עבודה גדולה שעושים במשך כמה ימים
מערכת השמש	השמש וכל הכוכבים שמסתובבים סביבה, כמו שבתאי
הריצה בראש סרט	דמינה סיפור שלם שלא באמת קרה
הופתעה	לא ציפתה למשהו שקרה
בהקלה	בהרגשה טובה שהדאגה עברה
נגה	כמעט שלחה הודעה כועסת
המורה	ביקשה מאביטל לעזור לילד החדש
סבתא זהבה	לימדה משפט אחד רגוע





שבתאי עם שתי טבעות

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט סיפורי. האם פעם הרגשתם שחברה/טוב/ה שלכם מעדיף/ה משהו אחר? מה לדעתכם יקרה בסיפור בין שתי חברות טובות כשמגיע ילד חדש?

הניחוש שלי:

מילון קטן

פרויקט

עבודה גדולה שעושים במשך כמה ימים

מערכת השמש

השמש וכל הכוכבים שמסתובבים סביבה, כמו שבתאי

הריצה בראש סרט

דמינה סיפור שלם שלא באמת קרה

הופתעה

לא ציפתה למשהו שקרה

בהקלה

בהרגשה טובה שהדאגה עברה

הערות שלי

1 נגה ואביטל הן חברות הכי טובות מכיתה א'. כשהמורה הודיעה על פרויקט בזוגות על מערכת השמש, הן ידעו מיד שיעבדו יחד. הן כבר תכננו לצבוע את שבתאי בכתום ולהדביק לו טבעת מקרטון.

2 ביום שלישי הגיע לכיתה ילד חדש בשם סשה. לסשה לא היה זוג, ולכן המורה ביקשה מאביטל לעזור לו להתחיל את הפרויקט. בהפסקה ראתה נגה את אביטל וסשה יושבים יחד וצוחקים מעל ציור של ירח.

3 כל הדרך הביתה הריצה נגה בראש סרט: "אביטל מצאה חבר חדש. היא כבר לא צריכה אותי. מחר היא בטח תעבוד רק איתו." בערב כתבה לאביטל הודעה: "תעבדי עם הילד החדש שלך, לא אכפת לי!" האצבע שלה כבר עמדה מעל הכפתור.

תחנת עצירה: עצרו רגע: מה קרה עד כאן? מה לדעתכם

יקרה עכשיו?

4 סבתא זהבה ראתה את הפנים העצובות שלה. "רגע, בואי נעצור", אמרה. "תכווצי את האגרופים ותשחררי לאט. עכשיו נשימה ארוכה החוצה. מה ראית באמת, ומה רק דמינית?" נגה חשבה וחשבה. "ראיתי אותם צוחקים. כל השאר זה רק הסרט שלי בראש."

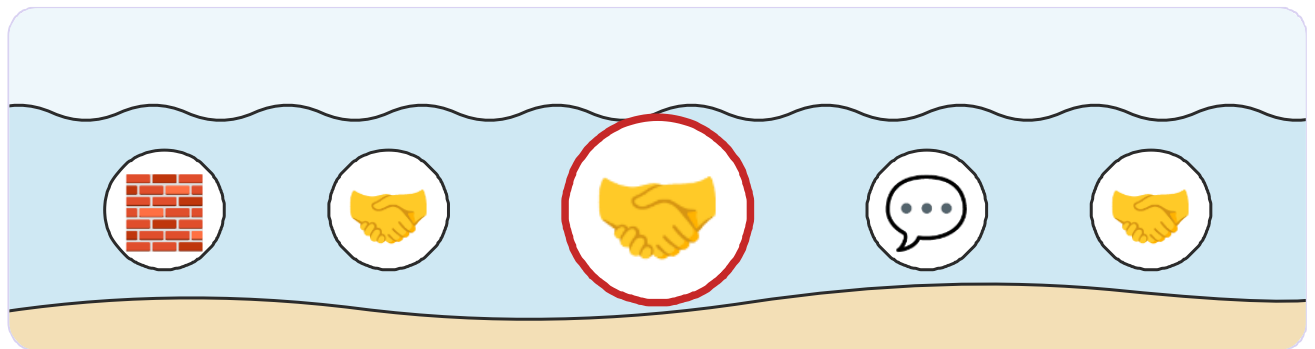




שבתאי עם שתי טבעות (המשך)

5 סבתא לימדה אותה משפט אחד: "ראיתי ש... וזה כאב לי. מה קורה?" למחרת ניגשה נגה לאביטל ואמרה: "ראיתי שישבת עם סשה בהפסקה, וזה כאב לי. מה קורה?" אביטל הופתעה. "המורה ביקשה שאעזור לו רק היום. והוא שאל אם הוא יכול להצטרף אלינו. רציתי לשאול אותך קודם!"

6 נגה חייכה בהקלה. "סליחה שכמעט שלחתי לך הודעה כועסת", אמרה. שלושתם החליטו לעבוד יחד. נגה ואביטל גם קבעו כלל: מי שמרגישה בחוץ, אומרת את זה במשפט אחד רגוע. ושבתאי? הוא יצא כתום, עם שתי טבעות: אחת של נגה ואחת של סשה.





שאלות לפי עומק • יסודי

שם:

שבתאי עם שתי טבעות

חלק א' - שחייה על פני השטח

בואו נשחה על פני המים ונמצא מידע שכתוב בסיפור!



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

על איזה נושא היה הפרויקט?

א בעלי חיים

ב מזג האוויר

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

למה אביטל יושבה עם סשה בהפסקה?

א כי המורה ביקשה ממנה לעזור לו

ב כי היא כעסה על נגה

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

מה סבתא זהבה לימדה את נגה?

א לשלוח הודעה מהר

ב משפט אחד רגוע

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
סשה הגיע לכיתה ביום שלישי.	☐	☐
נגה שלחה לאביטל הודעה כועסת.	☐	☐
סבתא זהבה ביקשה מנגה לכווץ את האגרופים ולשחרר לאט.	☐	☐
בסוף, שבתאי יצא כחול עם טבעת אחת.	☐	☐





שאלות לפי עומק · יסודי

שבתאי עם שתי טבעות (המשך)

אוצר מילים בהקשר

פני המים · כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: טבעת הודעה נשימה כוכב

- נגה ואביטל תכננו להדביק לשבתאי _____ מקרטון.
- בערב כתבה נגה לאביטל _____.
- סבתא אמרה: "עכשיו _____ ארוכה החוצה."

חלק ב' - צלילה

עכשיו צוללים עמוק יותר: נחשוב למה הדמויות הרגישו ופעלו כך.

סימון בטקסט

צלילה · בין השורות

6

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שנגה אמרה לאביטל למחרת.
- סמנו בירוק את הכלל שנגה ואביטל קבעו בסוף הסיפור.
- סמנו בקו את המשפט שבו נגה מבינה שהיא דמיינה את רוב הסיפור

מיון וארגון

צלילה · בין השורות

7

מיינו: מה קרה באמת (עובדה) ומה נגה רק דמיינה (סרט בראש)? (מיינו: סמנו ✓
בעמודה המתאימה)

הפריט	עובדה	סרט בראש
אביטל וסשה ישבו יחד בהפסקה	☐	☐
אביטל כבר לא צריכה את נגה	☐	☐
סשה הגיע לכיתה ביום שלישי	☐	☐
מחר אביטל תעבוד רק עם סשה	☐	☐
המורה ביקשה מאביטל לעזור לסשה	☐	☐
אביטל מצאה חבר חדש במקום נגה	☐	☐





שאלות לפי עומק · יסודי

שבתאי עם שתי טבעות (המשך)

קישור מושגים

צלילה · בין השורות

8

מתחו קו בין הדמות למה שעשתה בסיפור

א. לימדה משפט אחד רגוע

ב. כמעט שלחה הודעה כועסת

ג. שאל אם הוא יכול להצטרף

ד. ביקשה מאביטל לעזור לילד החדש

1. נגה

2. המורה

3. סבתא זהבה

4. סשה

מארגן גרפי

צלילה · בין השורות

9

השלימו בטבלה: איך השתנתה נגה לפני השיחה עם סבתא ואחריה? (שורה 1: מה חשבה, שורה 2: מה הרגישה, שורה 3: מה עשתה)

לפני השיחה עם סבתא	אחרי השיחה עם סבתא





שאלות לפי עומק • יסודי

שבתאי עם שתי טבעות (המשך)

שם:

חלק ג' - מעמקים



הגענו למעמקים: כאן תביעו דעה, תדמיינו ותספרו על עצמכם.

העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

10

מה ראה עומר באמת, ומה רק דמיין? כתבו משפט רגוע שעומר יכול לומר ליונתן.

מקרה לבחינה: המשחק בהפסקה



בהפסקה ראה עומר את החבר הכי טוב שלו, יונתן, משחק כדור עם ילדים אחרים. יונתן לא קרא לו להצטרף. עומר התחיל לחשוב: "הוא כבר לא רוצה להיות חבר שלי."

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

11

גם לכם קרה שבניתם "סרט בראש"? כתבו משפט רגוע שהייתם יכולים לומר, לפי התבנית: "ראיתי ש..., וזה כאב לי. מה קורה?" וכתבו גם מה עוזר לכם להירגע: חבר/ה, תנועה, נשימה או דמיון.





שאלות לפי עומק · יסודי

שבתאי עם שתי טבעות (המשך)

שם:

כלי חוסן

המעמקים · מעבר לשורות

12

סבתא עזרה לנגה לעצור, לכווץ ולשחרר את האגרופים ולנשום נשימה ארוכה. כתבו משפט מחזק שנגה יכלה לומר לעצמה, ומה הצעד קדימה שהיא עשתה למחרת.

שיח בכיתה

המעמקים · מעבר לשורות

13

מעגל שיח

- מתי הייתם עדים או עדות ל"סרט בראש" שהתברר כלא נכון? מה עזר להבחין בין ההנחה לעובדה?
- איזה מחמשת העמודים הכי קשה לשמור בקשר בין אחים ואחיות, בקבוצה או בין חברים? למה?

ייצוג חזותי

המעמקים · מעבר לשורות

14

ציירו את שבתאי של נגה, אביטל וסשה: כתום, עם שתי טבעות. כתבו ליד כל טבעת של מי היא.





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו

סמנו בכל שורה איך אתם מרגישים

עוד לא	בערך	בטוח/ה	
			אני יודע/ת להבחין בין מה שראיתי באמת לבין "סרט בראש".
			אני יודע/ת לומר משפט רגוע: "ראיתי ש...", וזה כאב לי. מה קורה?"
			אני יודע/ת להסביר איך נגה ואביטל פתרו את הבעיה.



כרטיס יציאה

בין חברים: מערכות יחסים בריאות • יסודי

שם:

כיתה:

תאריך:

1. דבר אחד שלמדתי מנגה הוא...

2. כשאני מרגיש/ה בחוץ, אני יכול/ה...

3. הייתי רוצה לשאול את אביטל...

כמה נהניתי מהטקסט? 1 2 3 4 5





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה (המשך)

יצרה: רוית ראש בן ישי

לצלול פנימה • בין חברים: מערכות יחסים בריאות • חוברת תלמיד ליסודי 🧜‍♂️

