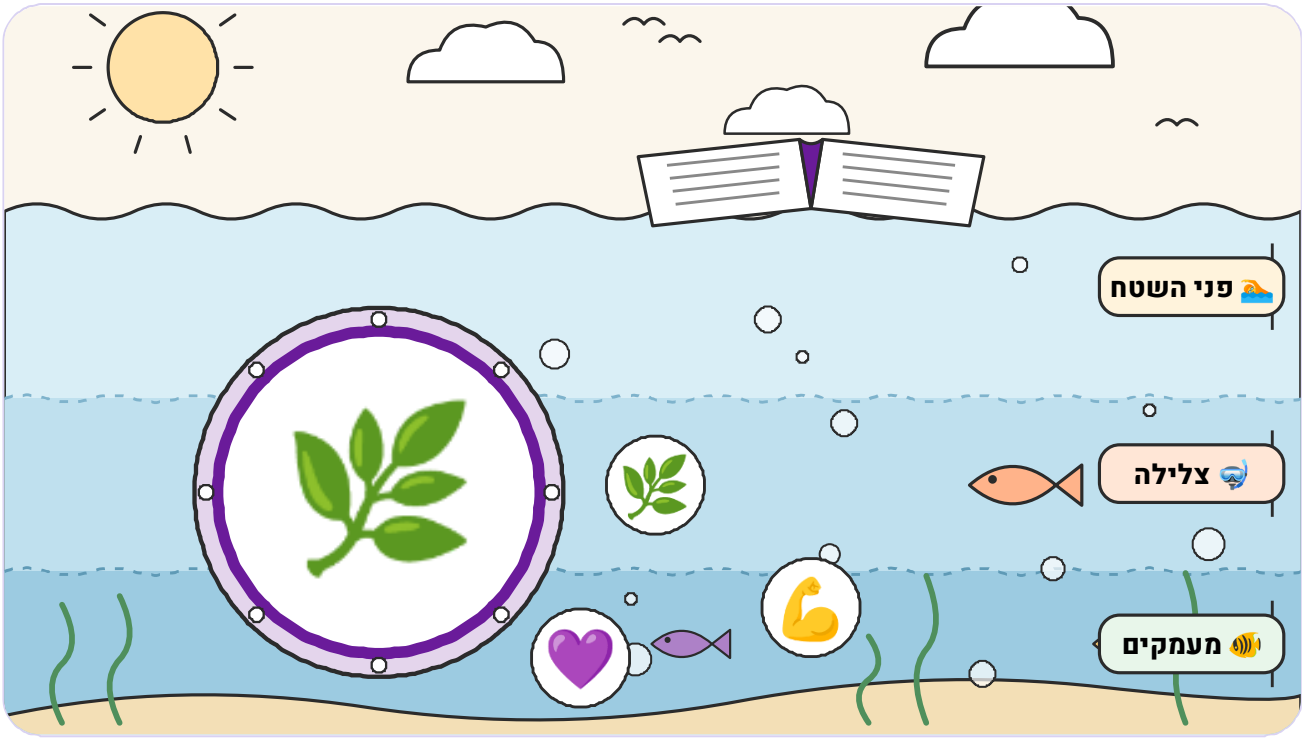
חוברת תלמיד • קריאה והבנה • 🧩 חנ"מ (אותיות גדולות ותמונות)

🌿 הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר

מה זה דימוי גוף, מאחורי התמונה הערוכה, מיתוסי כושר ורשתות חברתיות – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

🧰 כלים לקריאה

דף האסטרטגיות 5
מפת הצלילה 6
סימניות לגזירה 7
כרטיסי מילים לקיפול 8

📖 טקסט ושאלות

הטקסט: תודה, גוף שלי 9
חלק א' – שחייה על פני השטח 10
חלק ב' – צלילה 11
חלק ג' – מעמקים 13
בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה 15
מהדורה למורה ומפתח תשובות 2

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.

להדפסה · ניסוח לבנים ולבנות · עובד גם בשחור־לבן · 🧩 חנ"מ

מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

👩‍🏫 מהדורה למורה – 🧩 חנ"מ. כאן מרוכז 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

- להבין מהו דימוי גוף ומה מעצב אותו (בית, חברים וחברות, רשתות ותקשורת, הקול הפנימי), ולאתר מידע מפורש בטקסט ובטבלה.
- לנתח טקסט מידעי וטיעוני: מבנה, טענה, נימוקים, טענת נגד והפרכה, מילות קישור ומשלב לשוני.
- לגבש עמדה אישית ומנומקת על תמונות ערוכות, מיתוסי כושר ושימוש ברשתות, ולתרגל דיבור עצמי מיטיב ודרכים לעזור לחבר/ה בעזרת עש"ן ד"ק ומעש"ה.

⚡ גרסה קצרה – 10 דקות

קוראים יחד את סיפור הרמה המתאימה ועונים על שלוש שאלות איתור (4 דקות). אחר כך משחקים את משחק המסלול במליאה ומתרגלים פעם אחת את עש"ן ד"ק (4 דקות). מסיימים בכרטיס יציאה: 'הגוף שלי יודע...' (2 דקות).

💬 שאלת פתיחה לכיתה

חשבו על פעולה אחת שהגוף שלכם עשה היום ושאתם שמחים עליה: לרוץ לאוטובוס, לצחוק, לחבק, לנגן או לישון טוב. מה הפעולה? ומה לדעתכם ההבדל בין 'איך הגוף נראה' לבין 'מה הגוף יכול לעשות'?

🌉 חוסן וגוף: גש"ר מאח"ד • עש"ן ד"ק • מעש"ה

עש"ן ד"ק עוזר כשהערה פוגעת או השוואה לתמונה ערוכה מעוררות כאב: עוצרים, מכווצים ומשחררים שרירים, נושמים לאט, אומרים משפט מחזק כמו 'הגוף שלי עוזר לי לעשות דברים שאני אוהב/ת' ובוחרים צעד קטן קדימה. מעש"ה הוא הכלי לעזור לחבר/ה שמדבר/ת רע על גופו/ה: להגיד 'אני כאן איתך', לשאול שאלות פתוחות, להציע פעולה קטנה עכשיו ולבנות רצף להמשך. גש"ר מאח"ד מציע ערוצים להרגיש טוב בגוף: גוף (תנועה שמשמחת ושינה), רגש, שכל (בדיקת מיתוסים), חברה, אמונה וערכים ודמיון. גש"ר מאח"ד – שישה ערוצים להרגיש טוב בגוף שלנו: גוף (תנועה שמשמחת ושינה), שכל (לבדוק מיתוסים), רגש (לשים לב למה שאני מרגיש/ה אחרי גלילה), אמונה וערכים (מה חשוב לי באמת), חברה (חברים שרואים אותי), דמיון (לדמיין את הגוף כחבר שעוזר לי). אם משהו מטריד אתכם – פנו למבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה.

מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

⏱️ מערך שיעור – 45 דקות

דקות	שלב	מה קורה
5	**פתיחה וחימום**	שאלת הפתיחה: פעולה אחת שהגוף עשה היום. דיון קצר בהבדל בין 'איך הגוף נראה' לבין 'מה הגוף יכול לעשות'. שקופית הפתיחה וקביעת כללי שיח בטוח: לא מעירים על גוף של אף אחד ואחת.
10	**קריאה – פני המים**	כל קבוצה קוראת את הטקסט ברמה שלה ועונה על שאלות האיתור. בחט"ב שמים לב לטבלה ועוצרים ב'תחנת העצירה'.
10	**צלילה**	שאלות הסקה, מבנה ואוצר מילים, מיון המשפטים וסימון המשפט בטקסט. בחט"ע מנתחים טענה, טענת נגד והפרכה ומילות קישור.
8	**משחק המסלול והמודלים**	משחק 'בחרו את הדרך' בזוגות. בסיכום מתרגלים יחד את עש"ן ד"ק (עוצרים, קופצים אגרופים ומשחררים לאט, נושמים נשימה ארוכה, אומרים משפט מחזק ובוחרים צעד קטן), ומזכירים את מעש"ה לעזרה לחבר/ה.
8	**המעמקים – מעגל שיח**	דיון בשאלות המעגל: תמונות ערוכות ולייקים, מיתוסי כושר ושימוש מיטיב ברשתות. מי שרוצה מתחיל/ה את המשימה הפתוחה.
4	**כרטיס יציאה**	כל תלמיד/ה בוחר/ת שאלה אחת מכרטיס היציאה וכותב/ת תשובה. המורה מזכיר/ה: אם משהו מטריד אתכם – פנו למבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה.

💡 טיפים להנחיה

- שמרו על שפה ניטרלית כלפי הגוף: מדברים על מה שהגוף יכול לעשות (כוח, גמישות, אנרגיה, שינה, הנאה) ולא על מראה. אל תביאו דוגמאות מהגוף שלכם או של תלמידים, ואל תחמיאו על מראה גם כשהכוונה טובה. החמיאו על מעשים ועל תכונות.
- זהו מרחב של תמיכה ולא של טיפול. אל תבקשו מתלמידים לשתף ברגשות כלפי גופם מול הכיתה. אפשרו תמיד לכתוב באופן פרטי או לוותר על שיתוף.
- שימו לב לסימני מצוקה: הסתגרות, דיבור קשה ומתמשך על הגוף, הימנעות מפעילות או שינוי בולט בהתנהגות. כל דאגה מפנים אל היועצת, בשקט ובדיסקרטיות, ולא מטפלים בה לבד ולא מול הכיתה.

✍️ הכוונה לשאלה הפתוחה – חנ"מ

כל תשובה שמתארת דבר שהגוף עושה (לרוץ, לרקוד, לחבק, לנוח) או תחושת תודה היא נכונה. אפשר לענות בבחירת שבב, בהצבעה על תמונה או במילה אחת. חזקו כל תשובה במשפט כמו 'נכון, הגוף שלך יודע לעשות את זה!'.

מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

🔑 מפתח תשובות למורה – 🧩 חנ"מ. שאלות פתוחות: תשובות אישיות. מחפשים תשובה שנשענת על הטקסט, מנומקת ומנוסחת במשפטים שלמים.

שאלה	תשובה
1	🏃 רץ
2	🤗 מחבק
3	😴 ישן ונח
4	1. נכון | 2. לא נכון | 3. נכון
7	😴 לישון ← 👍 טוב; 💃 לרקוד ולשחק ← 👍 טוב; 💢 לצחוק על גוף של חבר ← 👎 לא טוב; 😠 להגיד מילה רעה על הגוף שלי ← 👎 לא טוב
8	1–ב, 2–ד, 3–א, 4–ג

כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

לפני

👀
מסתכלים
מה רואים בתמונה?

🤔
חושבים
על מה הסיפור?

בזמן

👆
קוראים לאט
שורה ועוד שורה.

✏️
מסמנים
מילה קשה – עיגול.

אחרי

🗣️
מספרים
מה קרה?

😊
מרגישים
מה אני מרגיש/ה?

🖍️ מקרא סימונים בעיפרון

○	___	?	!	♥
מילה לא מוכרת	משפט חשוב	לא הבנתי	מפתיע אותי	מתחבר אליי

✅ 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

שחייה על פני השטח	צלילה	מעמקים
מוצאים מידע שכתוב בטקסט	מסיקים, מקשרים ובודקים מילים ומבנה	חושבים, מביעים דעה ויוצרים

🧩 סוג הטקסט: טקסט קצר עם תמונות

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
💃	לרקוד	
🤗	לחבק	
😴	נח	
🌙	לילה	

כלים לקריאה

סימניות לגזירה

✂️ גזרו לאורך הקו המקווקו

פני המים

מוצאים

- 👤 מי?
- ❓ מה קרה?

✍️ **השאלה שלי:**

📖 הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר
🧩 חנ"מ

צלילה

חושבים

- 🤔 למה?
- 😊 מה מרגישים?

✍️ **השאלה שלי:**

📖 הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר
🧩 חנ"מ

המעמקים

אני

- 💛 מה אני חושב/ת?
- 🎨 מה אני מצייר/ת?

✍️ **השאלה שלי:**

📖 הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר
🧩 חנ"מ

כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

💃	לרקוד
🤗	לחבק
😴	נח
🌙	לילה
🏃	לרוץ

הטקסט • טקסט קצר עם תמונות

תודה, גוף שלי

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט קצר עם תמונות. 🤔 מה הגוף שלכם יכול לעשות? ספרו לחבר/ה.

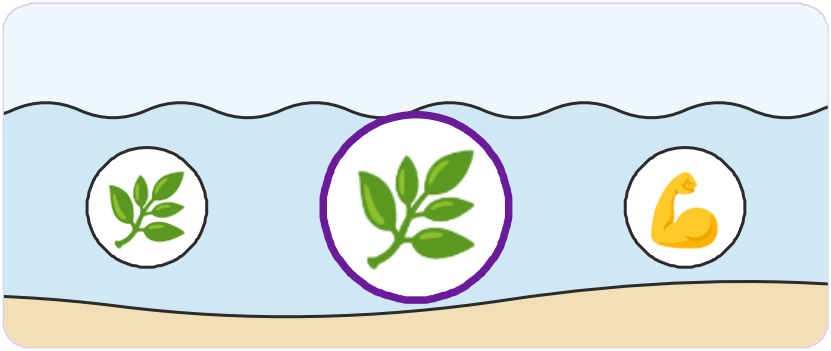
הניחוש שלי: _____

1. 🏃 הגוף שלי יכול לרוץ.
2. 💃 הגוף שלי יכול לרקוד.

🛑 **תחנת עצירה:** עצרו רגע: מה קרה עד כאן? מה לדעתכם יקרה עכשיו?

_____

3. 🤗 הגוף שלי יכול לחבק.
4. 😴 הגוף שלי נח בלילה. תודה, גוף!



📚 מילון קטן

💃 לרקוד

🤗 לחבק

😴 נח

🌙 לילה

✍️ הערות שלי

_____

_____

שאלות לפי עומק • 🧩 חנ"מ

תודה, גוף שלי

שם: _____

חלק א' – שחייה על פני השטח

🏊 🔎 בואו נמצא מה כתוב בטקסט!

1 🏊 פני המים • כתוב בטקסט | תמונה ומילה

מה הגוף עושה בשורה הראשונה? (הקיפו את התמונה הנכונה)

📺 טלוויזיה	🏃 רץ	🚗 מכונית

2 🏊 פני המים • כתוב בטקסט | תמונה ומילה

מה הגוף עושה עם חבר? (הקיפו את התמונה הנכונה)

🤗 מחבק	📚 ספר	☔ מטריה

3 🏊 פני המים • כתוב בטקסט | תמונה ומילה

מה הגוף עושה בלילה? (הקיפו את התמונה הנכונה)

⚽ משחק	🎤 שר	😴 ישן ונח

שאלות לפי עומק • 🧩 חנ"מ

תודה, גוף שלי (המשך)

שם: _____

4 נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

🏊 פני המים • כתוב בטקסט | בדיקת פרטים

המשפט	✓ נכון	✗ לא נכון
🏃 הגוף יכול לרוץ.	☐	☐
😴 הגוף נח בבוקר.	☐	☐
💃 הגוף יכול לרקוד.	☐	☐

5 השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

🏊 פני המים • כתוב בטקסט | אוצר מילים בהקשר

מחסן מילים: לרוץ | לחבק | לטוס

1. 🏃 הגוף שלי יכול _____.
2. 🤗 הגוף שלי יכול _____.

חלק ב' – צלילה

🤿 עכשיו נחשוב קצת יותר עמוק.

6 מסמנים בטקסט

🤿 צלילה • בין השורות | סימון בטקסט

- הקיפו את המילה "תודה" בטקסט.

שאלות לפי עומק • 🧩 חנ"מ

תודה, גוף שלי (המשך)

שם: _____

7 🤿 צלילה • בין השורות | מיון וארגון

מה טוב לגוף ומה לא טוב? – גזרו והדביקו במקום הנכון

👍 טוב	👎 לא טוב

✂️ 😴 לישון

✂️ 💃 לרקוד ולשחק

✂️ 💥 לצחוק על גוף של חבר

✂️ 😠 להגיד מילה רעה על הגוף שלי

8 🤿 צלילה • בין השורות | קישור מושגים

מתחו קו בין הציור למילה

1. 🏃	א. לחבק
2. 💃	ב. לרוץ
3. 🤗	ג. לנוח
4. 😴	ד. לרקוד

שאלות לפי עומק • 🧩 חנ"מ

תודה, גוף שלי (המשך)

שם: _____

9 🤿 צלילה • בין השורות | מארגן גרפי

ציירו או כתבו: מה הגוף עושה ביום ומה בלילה?

☀️ ביום	🌙 בלילה

חלק ג' – מעמקים

🐠 עכשיו תורכם לספר ולצייר!

10 🐠 המעמקים • מעבר לשורות | העברה למקרה חדש

מה נועה יכולה לעשות עם הגוף כדי להרגיש טוב? (לרוץ? לרקוד? לחבק?)

🔍 מקרה לבחינה: נועה עצובה

😢 נועה עצובה היום. היא יושבת לבד בהפסקה.

11 🐠 המעמקים • מעבר לשורות | כתיבה ונימוק

מה הגוף שלך אוהב לעשות?

- ⬭ 🏃 לרוץ
- ⬭ 💃 לרקוד
- ⬭ 🤗 לחבק
- ⬭ 🏊 לשחות
- ⬭ 🎵 לשיר

שאלות לפי עומק • 🧩 חנ"מ

תודה, גוף שלי (המשך)

שם: _____

12 🐠 המעמקים • מעבר לשורות · כלי חוסן

💪 בגש"ר מאח"ד יש ערוץ "גוף": הגוף עוזר לנו להרגיש טוב.

השלימו: כשקשה לי, הגוף שלי עוזר לי כשאני ___.

13 🐠 המעמקים • מעבר לשורות · ייצוג חזותי

🎨 ציירו את עצמכם עושים משהו שהגוף שלכם אוהב.

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

🪞 בודקים את עצמנו

סמנו בכל שורה איך אתם מרגישים

	בטוח/ה	בערך	עוד לא
אני יודע/ת לספר מה הגוף שלי יכול לעשות.	😀	🙂	🤔
אני מכיר/ה את המילים: לרוץ, לרקוד, לחבק.	😀	🙂	🤔
אני יכול/ה להגיד תודה לגוף שלי.	😀	🙂	🤔

✂️

🎟️ כרטיס יציאה

🌿 הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר • חנ"מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

1. 😊 הגוף שלי יכול...

2. 🤗 אני אוהב/ת לעשות עם הגוף...

3. 🙏 תודה, גוף, על...

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 • הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר • חוברת תלמיד לחנ"מ