



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

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: חברים שוב
- 11 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 12 חלק ב' – צלילה
- 14 חלק ג' – מעמקים
- 16 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.

חנ"מ

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





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

- 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 y, s 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 ובועת 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), המעמקים (עמדה וכתיבה 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 ומשלבים 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 – חנ"מ

כל אחד מהצ'פים "סליחה", "בוא/י נשחק", "נפגעתי", "את/ה חבר/ה שלי" או "בוא/י נדבר" הוא תשובה נכונה. מעודדים את התלמיד או התלמידה לומר את המשפט בקול, אפשר גם עם תנועת יד (👉), ולתרגל קודם נשימה איטית. אפשר לשאול: "מה עוד עוזר לך להירגע אחרי ריב?"

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





מהדורה למורה

מהדורה למורה - מערך ומפתח תשובות (המשך)

שאלה	תשובה
1	כדור ⚽
2	סליחה 🙏
3	משחקים יחד ⚽
4	1. נכון 2. לא נכון 3. נכון
7	לומר סליחה 🙏 ← עוזר; 🙌 ← לא עוזר; 🤝 לשחק יחד ← עוזר; 🙌 ← לא להקשיב 🙏 ← לא עוזר
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

לפני	בזמן	אחרי
<p>מסתכלים מה רואים בתמונה?</p>	<p>קוראים לאט שורה ועוד שורה.</p>	<p>מספרים מה קרה?</p>
<p>חושבים על מה הסיפור?</p>	<p>מסמנים מילה קשה – עיגול.</p>	<p>מרגישים מה אני מרגיש/ה?</p>

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 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
	חברים	
	רבים	
	סליחה	
	כדור	



כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂

המעמקים

אני

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

השאלה שלי: 🗣

בין חברים: מערכות יחסים בריאות
חנ"מ 🌱

צלילה

חושבים

- למה? 🤔
- מה מרגישים? 😊

השאלה שלי: 🗣

בין חברים: מערכות יחסים בריאות
חנ"מ 🌱

פני המים

מוצאים

- מי? 👤
- מה קרה? ❓

השאלה שלי: 🗣

בין חברים: מערכות יחסים בריאות
חנ"מ 🌱





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

חברים	
רבים	
סליחה	
כדור	





הטקסט · טקסט קצר עם תמונות

חברים שוב

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט קצר עם תמונות. יש לכם חבר או חברה טובים? מה אתם אוהבים לעשות יחד?

הניחוש שלי:

מילון קטן



חברים



רבים



סליחה



כדור

הערות שלי

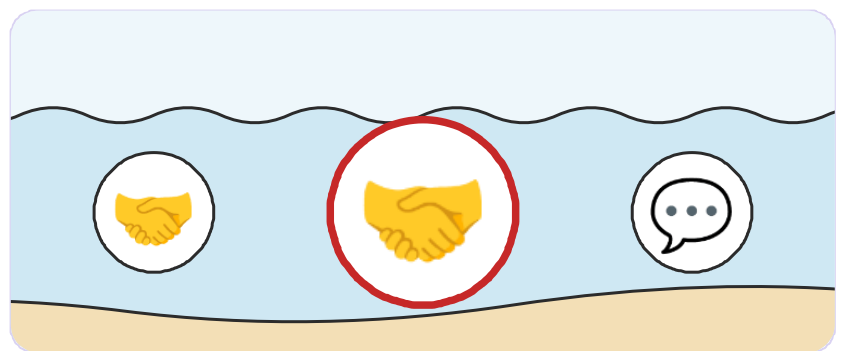
1 נוי ועידו חברים טובים.

2 הם רבים על הכדור.

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

3 עידו אומר: סליחה.

4 הם משחקים יחד שוב.





שאלות לפי עומק · חנ"מ

חברים שוב

שם: _____

חלק א' - שחייה על פני השטח

בואו נמצא מה כתוב בסיפור!



תמונה ומילה

פני המים · כתוב בטקסט

1

על מה נוי ועידו רבים? (הקיפו את התמונה הנכונה)



תפוח



כדור



ספר

תמונה ומילה

פני המים · כתוב בטקסט

2

מה עידו אומר? (הקיפו את התמונה הנכונה)



ביי



לילה טוב



סליחה

תמונה ומילה

פני המים · כתוב בטקסט

3

מה הם עושים בסוף? (הקיפו את התמונה הנכונה)



משחקים

יחד



הולכים



בוכים





שאלות לפי עומק · חנ"מ

חברים שוב (המשך)

בדיקת פרטים

פני המים · כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
נוי ועידו רבים על הכדור. 🏈	☐	☐
עידו אומר: לילה טוב. 🙏	☐	☐
בסוף הם משחקים יחד. 👧👦	☐	☐

אוצר מילים בהקשר

פני המים · כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

ספר

כדור

סליחה

מחסן מילים:

1. 🙏 הם רבים על ה_____.

2. 🙏 עידו אומר: _____.

חלק ב' - צלילה

עכשיו נצלול ונחשוב קצת יותר. 🤿

סימון בטקסט

צלילה · בין השורות

6

מסמנים בטקסט

• הקיפו את המילה "סליחה" בטקסט 🙏





שאלות לפי עומק · חנ"מ

חברים שוב (המשך)

מיון וארגון

צלילה · בין השורות

7

מה עוזר לחברים להשלים אחרי ריב? – גזרו והדביקו במקום הנכון

לא עוזר 👎

עוזר 👍

לשחק יחד 🤝 ✂️

לצעוק 😡 ✂️

לומר סליחה 🙏 ✂️

לא להקשיב 🐒 ✂️

קישור מושגים

צלילה · בין השורות

8

מתחו קו בין הציור למילה

א. סליחה

ב. חברים

ג. כדור

ד. רבים

1. 🧑🧑

2. 😡

3. 🙏

4. ⚽





שאלות לפי עומק · חנ"מ

חברים שוב (המשך)

מארגן גרפי

צלילה · בין השורות

9

כתבו או ציירו: מה קרה בסיפור? מה עזר?

מה קרה? 😡	מה עזר? 😊

חלק ג' - מעמקים

ועכשיו: מה אתם חושבים ומרגישים?



העברה למקרה חדש

המעמקים · מעבר לשורות

10

מה תום יכול להגיד למאיה?

מקרה לבחינה: המגדל נפל 🔍

מאיה ותום בונים מגדל מקוביות. תום מפיל את המגדל בטעות.
מאיה כועסת 😡.

כתיבה ונימוק

המעמקים · מעבר לשורות

11

מה אפשר לומר לחבר או לחברה אחרי ריב?

נפגעת

בוא/י נשחק

סליחה

בוא/י נדבר

את/ה חבר/ה שלי





שאלות לפי עומק · חנ"מ

חברים שוב (המשך)

כלי חוסן

המעמקים · מעבר לשורות

12

🙄 כועסים? 🤝 עוצרים. 🗣️ נושמים לאט. כתבו משפט טוב
להגיד לעצמכם, למשל: "אני יכול/ה להירגע".

ייצוג חזותי

המעמקים · מעבר לשורות

13

🎨 ציירו את נוי ועידו משחקים יחד שוב.





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 על מה נוי ועידו רבים
			אני יודע/ת מה אומרים אחרי ריב
			אני יודע/ת מה קרה בסוף הסיפור



כרטיס יציאה

בין חברים: מערכות יחסים בריאות • חנ"מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

1. מילה טובה אחרי ריב: _____

2. הקיפו: איך הרגשתי בסוף הסיפור?

3. עם מי אני אוהב/ת לשחק? _____

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 לחנ"מ

