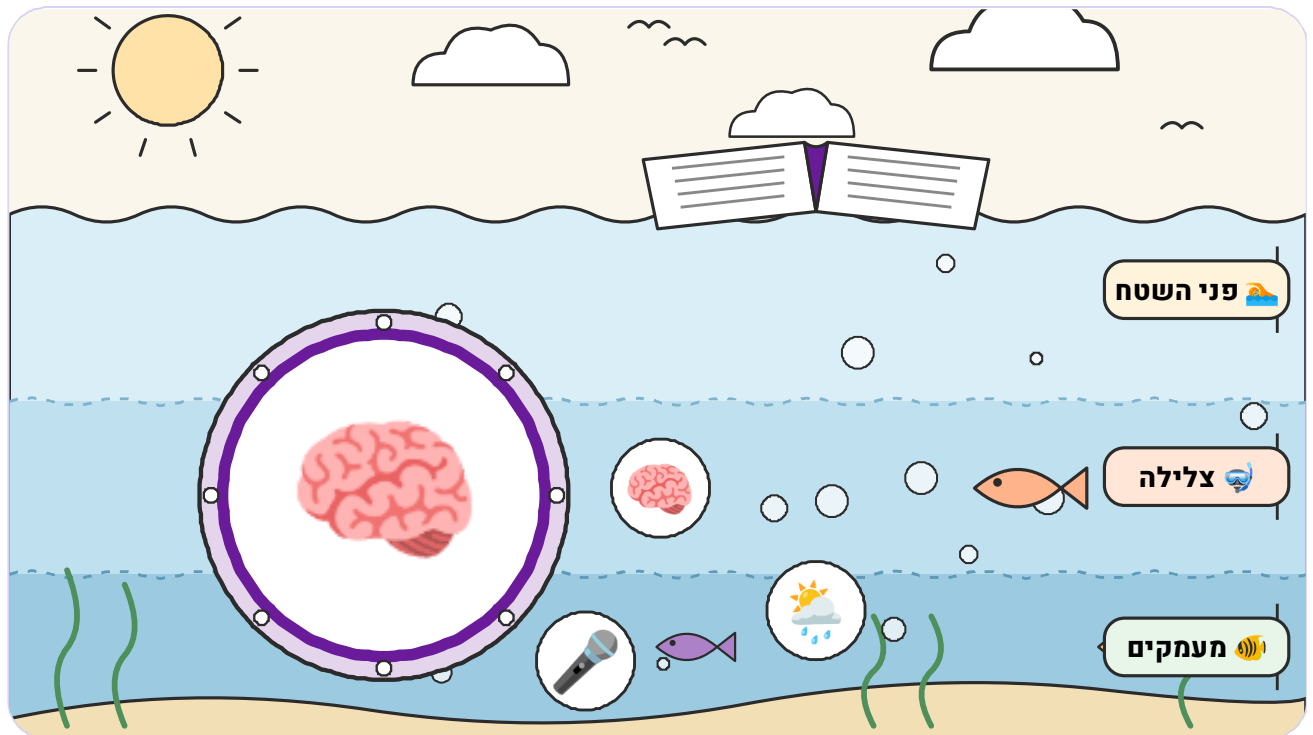




חוברת תלמיד · קריאה והבנה · חנ"מ (אותיות גדולות ותמונות)

מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של הנוער

המוח המתבגר בבנייה, שלוש הדקות של יותם לפני הנאום, מזג האוויר הרגשי, והשאלה הגדולה: האם מבחן אישיות יודע מי אתם – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 10 הטקסט: רגש הוא כמו מזג אוויר
- 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 מידע גלוי בטקסט ולהסיק מסקנות על השינויים במוח המתבגר, על תגובת הלחץ בגוף ועל דרכים פשוטות להירגע.
- לזהות את מבנה הטקסט (סיפורי, מידעי עם טבלה, טיעוני) ואת מרכיבי הטיעון: טענה, ראיה, טענת נגד והפרכה. להשתמש נכון במילות קישור.
- להכיר ארגז כלים להתמודדות רגשית: נשימת בטן, מתן שם לרגש, שינה, תנועה ופנייה למבוגר/ת. לגבש עמדה אישית ומנומקת לגבי מבחני אישיות.

גרסה קצרה – 10 דקות

קוראים את הגרסה המתאימה לכיתה ועונים על שלוש שאלות פני המים. מתרגלים פעם אחת יחד נשימת בטן: חמש בשאיפה וחמש בנשיפה. מסיימים בשאלת דיון אחת ('אמיץ זה לא בלי פחד' או 'סולם או קופסה?') ובתזכורת שמבוגר/ת שמקשיב/ה הוא חלק מארגז הכלים.

שאלת פתיחה לכיתה

אילו הייתם צריכים לתאר את 'מזג האוויר' של השבוע שלכם – שמש, עננים, סופה או קשת – מה הייתם בוחרים? (אפשר לבחור רק בלב, בלי לשותף.) ומה לדעתכם קורה במוח כשרגש מרגיש חזק במיוחד?





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

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

עש"ן ד"ק מופיע כסדר הצעדים של יותם: עוצר, מכווץ ומשחרר שרירים, נושם לאט לבטן, אומר לעצמו 'הפחד לא אומר שאני לא מסוגל' וצועד צעד קטן קדימה. גש"ר מאח"ד הוא מפת ארגז הכלים במזג האוויר הרגשי: גוף (נשימה, תנועה), שכל (מה הרגש רוצה לומר), רגש (לתת לו שם), אמונה וערכים, חברה (חבר/ה או מבוגר/ת) ודמיון (לדמיין את עצמי מצליח/ה). מעש"ה מתאים כשחבר או חברה לחוצים: מחויבות ('אני כאן איתך'), עידוד לצעד אחד קטן, שאלות ('מה קרה? מה עוזר לך?') והבניית רצף (מה היה, מה עכשיו, מה הלאה). הלב דופק, הידיים מזיעות והנאום בעוד שלוש דקות? גם ליותם זה קרה. עש"ן ד"ק: עוצרים ואומרים "עצור!", מכווצים ומשחררים כתפיים, נושמים לבטן – חמש פנימה וחמש החוצה, דיבור עצמי – "הפחד לא אומר שאני לא מסוגל/ת", וקדימה – צעד קטן אחד. ובארגז הכלים גם גש"ר מאח"ד: גוף, שכל, רגש, חברה ודמיון. וכשמשוהו מעיק לאורך זמן – פונים ליועצת או למבוגר/ת משמעותית.

מערך שיעור – 45 דקות

דקות	שלב	מה קורה
5	פתיחה: מזג האוויר שלי	שאלת הפתיחה על 'מזג האוויר' של השבוע. בוחרים רק בלב, ומי שרוצה משתף/ת. מציגים את שלושת מפלסי הצלילה: פני המים, צלילה, המעמקים. לפני הקריאה מנבאים: מה לדעתכם קורה במוח כשרגש מרגיש חזק?
10	צלילה ראשונה: המוח בבנייה	קוראים את הטקסט המידעי עם הטבלה (קליפת המוח הקדם-מצחית, מיקוד חברתי, שעון השינה, התגובה ללחץ). עוצרים בתחנת העצירה. עונים על שאלות פני המים ועל שאלה אחת מתוך הטבלה ('מה עוזר').
10	שלוש הדקות של יותם ותרגול	קוראים את הסיפור, ומסמנים בו את סימני הלחץ בגוף ואת הצעדים לפי עש"ן ד"ק. מתרגלים יחד חמישה סבבים של נשימת בטן: שאיפה עד חמש ונשיפה עד חמש. מי שלא רוצה משתף/ת בשקט או מתבונן/ת.
8	מזג האוויר הרגשי וארגז הכלים	קוראים את הטקסט על רגשות בגיל ההתבגרות. ממפים את הכלים לפי גש"ר מאח"ד על הלוח. משחק קצר בזוגות: 'צעד שבונה את המוח או מלכודת' ששוחק אותו?.
9	המעמקים: ארבע אותיות עליכם	קוראים את המאמר הטיעוני. בזוגות מאתרים את הטענה, את הראיה (המחקר מ-1989), את טענת הנגד ואת ההפרכה. דיון קצר: סולם או קופסה? כל אחד ואחת מגבשים עמדה ומנמקים אותה.
3	סיכום וכרטיס יציאה	ממלאים כרטיס יציאה. תזכורת למי פונים כשמשוהו מעיק: יועצת, מחנך/ת, נאמני החוסן המורים או נאמני החוסן התלמידים.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

טיפים להנחיה

- טיפ ליועצת: תאמו את השיעור עם יועצת בית הספר מראש. אם תלמיד או תלמידה משתפים מצוקה, הודו להם על השיתוף והקשיבו בלי לשפוט. אל תאבחנו ואל תבטיחו סודיות, והעבירו את המידע ליועצת עוד באותו יום. אפשרו לכל אחד ואחת 'לדלג' על שאלות אישיות, והציעו תמיד לכתוב על דמות. זכרו: זו תמיכה ולא טיפול. הדגישו שרגשות חזקים, לחץ, פחד ושינה מאוחרת הם נורמליים ונפוצים בגיל הזה, ושמבוגר/ת שמקשיב/ה הוא חלק מארגז הכלים. אל תשתמשו בתוויות קליניות כדי לתאר תלמידים ותלמידות, ואל תעירו על מראה או על גוף.
- דיוק עובדתי: לפי ההערכות המקובלות, המוח ממשיך להבשיל עד אמצע-סוף שנות העשרים, וקליפת המוח הקדם-מצחית היא מהאזורים האחרונים להבשיל. הימנעו מ'בגיל 25 בדיוק'. מחקר הדמיית מוח גדול מ-2025 הציע שהחיווט במוח ממשיך להשתנות גם בתחילת שנות השלושים. המחקר ממשיך להתעדכן (לוודא). על השינה: הורמון השינה מתחיל לעלות מאוחר יותר בערב (בערך שעותיים אחרי ילדים) ונשאר גבוה עד מאוחר יותר בבוקר. בני נוער צריכים כ-8 עד 10 שעות שינה. על המחקר מ-1989: שני חוקרי אישיות, 468 משתתפים ומשתתפות בני 19 עד 93. ארבעה מסולמות המבחן תואמים ארבעה מחמשת הממדים, ולא נמצאה תמיכה ב'טיפוסים' נפרדים.
- אסטרטגיית קריאה בשלושה שלבים. לפני הקריאה: ניבוי לפי הכותרת, הפעלת ידע קודם והצגת מטרת הקריאה. במהלך הקריאה: עצירה בתחנות העצירה, סימון סימני גוף או ראיות, וקריאה חוזרת של הפסקה הרלוונטית כשטועים. אחרי הקריאה: מעבר בין שלושת המפלסים, מפני המים (מה כתוב) דרך מתחת למים (מה בין השורות) ועד המעמקים (מה אני חושב/ת ואיך זה מתחבר אליי).
- מבחני אישיות: הציגו אותם בהגינות. הם כיף, פותחי שיחה ורגע של התבוננות עצמית, אבל לא מדע שקובע מי אתם, ולא בסיס לבחירת חברים, עבודה או מגמת לימוד. אנשים משתנים. אל תכפו עמדה; בקשו מכל תלמיד ותלמידה לנסח עמדה משלהם ולנמק אותה בראיות.

הכוונה לשאלה הפתוחה – חנ"מ

כל צ'יפ שמציין כלי הרגעה הוא תשובה טובה: נשימה, לתת שם לרגש, לדבר עם מבוגר/ת, לזוז או לצייר, לישון. מחזקים: 'רגש הוא כמו מזג אוויר – הוא עובר', 'לכשקשה, מספרים למבוגר/ת שסומכים עליו/ה'.

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	רגש ☀️
2	לנשום לבטן 🌊
3	מבוגר/ת 🧑
4	1. נכון 2. נכון 3. לא נכון
7	<p>לנשום → ✓ עוזר; לדבר עם מבוגר/ת → ✓ עוזר; לצעוק → ✗ לא עוזר; לא לישון → ✗ לא עוזר</p>
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

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

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

חושים, 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
	מזג אוויר	
	רגש	
	נושמים	
	מבוגר/ת	





כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

אני

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

השאלה שלי: 🗣

מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של

הנוער
חנ"מ 🌱



צלילה

חושבים

- למה? 🤔 •
- מה מרגישים? 😊 •

השאלה שלי: 🗣

מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של

הנוער
חנ"מ 🌱



פני המים

מוצאים

- מי? 👤 •
- מה קרה? ❓ •

השאלה שלי: 🗣

מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של

הנוער
חנ"מ 🌱





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

מזג אוויר	
רגש	
נושמים	
מבוגר/ת	
שם	





הטקסט · טקסט קצר עם תמונות

רגש הוא כמו מזג אוויר

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט קצר עם תמונות. איך אתם מרגישים היום? 🌤️

סמנו: 😊 / 😞 / 😡

הניחוש שלי:

מילון קטן



מזג אוויר



רגש



נושמים



מבוגר/ת

הערות שלי

1 רגש הוא כמו מזג אוויר – הוא עובר. 🌤️

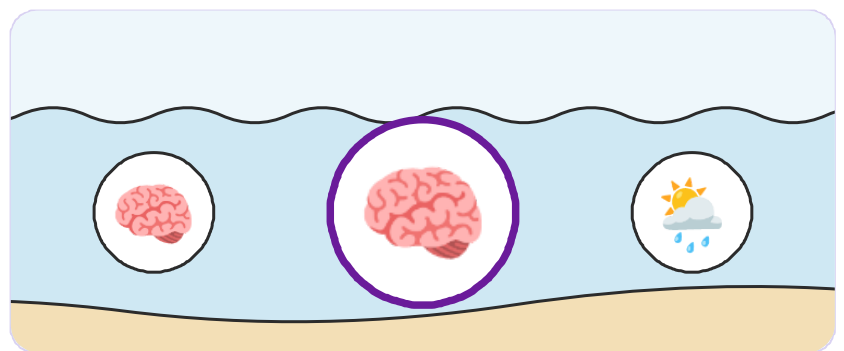
2 נושמים לבטן: 1-2-3-4-5. 🌬️

3 **תחנת עצירה:** עצרו רגע: מה קרה עד כאן? 🛑

מה לדעתכם יקרה עכשיו?

3 נותנים שם לרגש. 🏷️

4 מדברים עם מבוגר/ת. 🧑





שם:

רגש הוא כמו מזג אוויר

חלק א' – שחייה על פני השטח

קראו ומצאו בטקסט.



תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

1

מה עובר, כמו מזג אוויר? (הקיפו את התמונה הנכונה)



בית



כיסא



רגש

תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

2

מה עוזר להירגע? (הקיפו את התמונה הנכונה)



לברוח



לנשום לבטן



לצעוק

תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

3

עם מי מדברים כשקשה? (הקיפו את התמונה הנכונה)



מבוגר/ת



טלוויזיה



בובה





שאלות לפי עומק · חנ"מ

שם: _____

רגש הוא כמו מזג אוויר (המשך)

בדיקת פרטים

פני המים · כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
רגש עובר. 🌤️	☐	☐
נושמים לבטן. 🌊	☐	☐
כשקשה, מדברים עם בובה. 🧸	☐	☐

אוצר מילים בהקשר

פני המים · כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

כיסא

מבוגר/ת

רגש

מחסן מילים:

1. _____ הוא כמו מזג אוויר.

2. כשקשה, מדברים עם _____.

חלק ב' - צלילה

חשבו והתאימו. 🤿

סימון בטקסט

צלילה · בין השורות

6

מסמנים בטקסט

• הקיפו את המילה "רגש" בטקסט.





רגש הוא כמו מזג אוויר (המשך)

מיון וארגון

צלילה · בין השורות

7

מיינו: מה עוזר להירגע ומה לא עוזר? – גזרו והדביקו במקום הנכון

לא עוזר ✗

עוזר ✓

לצעוק 📢 ✂️

לדבר עם מבוגר/ת 🧑 ✂️

לנשום 🧘 ✂️

לא לישון 🌙 ✂️

קישור מושגים

צלילה · בין השורות

8

מתחו קו בין הציור למילה

א. שם

ב. מזג אוויר

ג. מבוגר/ת

ד. נשימה

1. ☀️🌧️

2. 🧘

3. 🏷️

4. 🧑





שאלות לפי עומק · חנ"מ

רגש הוא כמו מזג אוויר (המשך)

שם: _____

מארגן גרפי

צלילה · בין השורות

9

כתבו או ציירו: מה אני מרגיש/ה? מה עוזר לי?

מה עוזר לי 🧠	רגש 🍷

חלק ג' - מעמקים

מה אתם חושבים? ספרו לנו! 🐟

העברה למקרה חדש

המעמקים · מעבר לשורות

10

מה נועה יכולה לעשות? 🧠 / לנשום / לדבר עם מבוגר/ת

מקרה לבחינה: 🧐 נועה כועסת

חבר לקח לנועה את הכדור. נועה כועסת מאוד.

כתיבה ונימוק

המעמקים · מעבר לשורות

11

מה עוזר לך להירגע?

לצייר 🎨

לישון 😴

לנשום 🧘

לדבר עם מבוגר/ת 🧑

ללכת 🚶





שאלות לפי עומק · חנ"מ

רגש הוא כמו מזג אוויר (המשך)

שם:

כלי חוסן

המעמקים · מעבר לשורות

12

כשקשה: 🖐️ עוצרים. 🌊 נושמים לאט. 💬 אומרים לעצמנו
משפט טוב. כתבו משפט טוב אחד, למשל: "אני יכול/ה!"

ייצוג חזותי

המעמקים · מעבר לשורות

13

ציירו רגש כמו מזג אוויר: ☀️ שמש, ☁️ גשם או ⚡️ סערה. 🎨





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 שרגש עובר.
			אני יודע/ת לנשום לבטן.
			אני יודע/ת עם מי לדבר כשקשה.



כרטיס יציאה

מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של הנוער • חנ"מ

שם:

כיתה:

תאריך:

1. רגש הוא כמו ____.

2. נשמו וספרו: 1-2-3-4-5. ✓

3. היום אני מרגיש/ה: ____

כמה נהניתי מהטקסט? ⑤ ④ ③ ② ①





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה (המשך)

יצרה: רוית ראש בן ישי

לצלול פנימה • מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של
הנוער • חוברת תלמיד לחנ"מ

