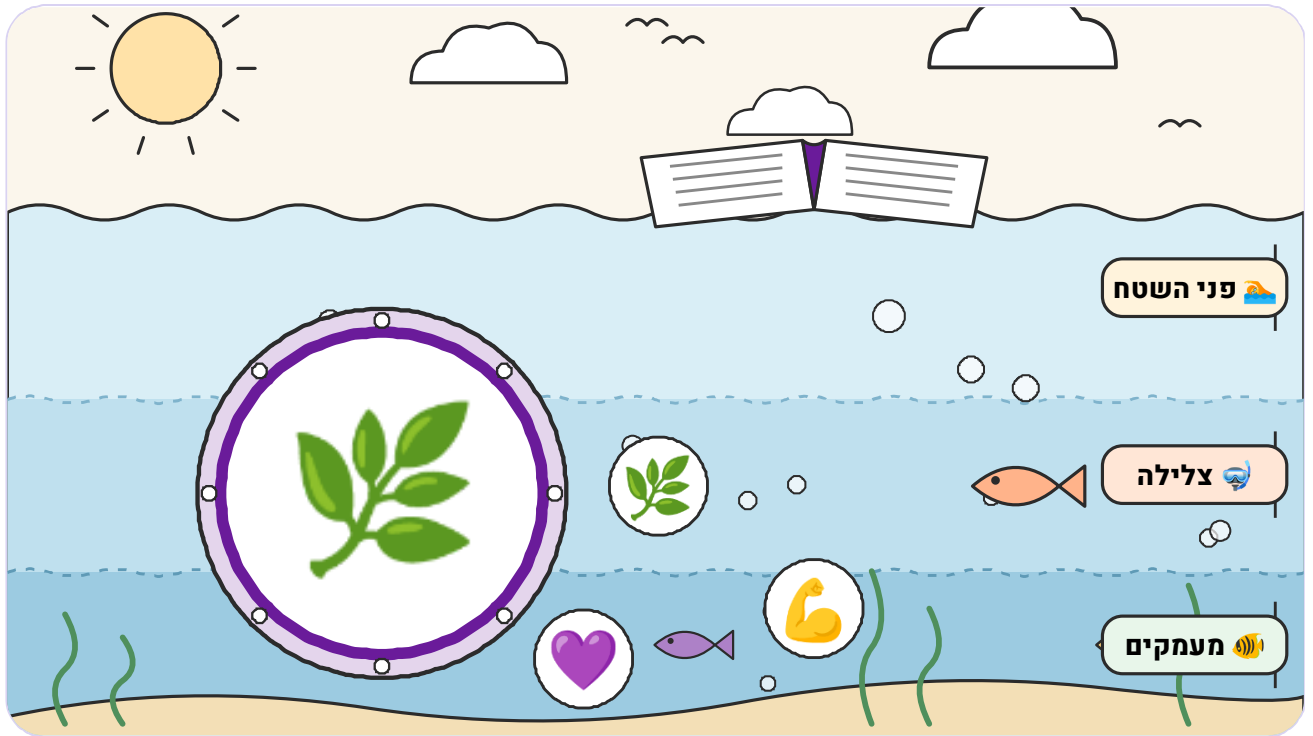




חֹבֶרֶת מְלִמֵּד • קְרִיאָה וְהִבָּנָה • עוֹלָיִם (עֵבְרִית בְּנִיקוּד + מִלּוֹן)

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.



תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 9 הטקסט: מריאנה בחוג ריקוד
- 10 חלק א' – שחיה על פני השטח
- 11 חלק ב' – צלילה
- 13 חלק ג' – מעמקים
- 15 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 2 מפתח תשובות למורה

כלים לקריאה

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

איה משתמשים?

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

עולים

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה – עולים. 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 וטעונוני: 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 לחברה/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 לחברה/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 – עולים

קבלו משפטים פשוטים כמו 'אני אוהב/ת לזוז כי...' או 'הגוף שלי יכול...'. מותר לכתוב גם בשפת האם. עודדו משפט אחד בעברית עם פועל בהווה (רץ/ה, רוקד/ת, משחק/ת) והדגישו שכל אחד ואחת לומדים בקצב שלהם.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

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

שאלה	תשובה
1	א. לחוג ריקוד
2	ב. 'כל גוף לומד בקצב שלו'
3	ג. נועם, ילד מהחוג
4	1. נכון 2. לא נכון 3. נכון 4. לא נכון
6	"כל גוף לומד בקצב שלו..."
7	לנסות שוב ← 😊 עוזר; לחשוב 'כולם יותר טובים ממני' ← 😞 לא עוזר; לבקש עזרה ← 😊 עוזר; ללכת הביתה באמצע ← 😞 לא עוזר
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 לדעתך יקרה בסיפור?

מקרא סימנים 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



שחיה על פני השטח

מוצאים מידע שכתוב בטקסט

סוג הטקסט: טקסט קצר בניקוד

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
עולה חדשה	new immigrant	
חוג	class / club (after school)	
מפחדת	is afraid	
לטעות	to make a mistake	
בקצב שלו	at its own pace	
ריקוד	dance	
קצב	pace / rhythm	





כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקוקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

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

השאלה שלי: 📝

הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר
עולים



צלילה

בין השורות

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

השאלה שלי: 📝

הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר
עולים



פני המים

כתוב בטקסט

- מי בסיפור?
- מה קרה?
- איפה ומתי?

השאלה שלי: 📝

הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר
עולים





כלים לקריאה

פרטיסי מילים לקיפול

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

new immigrant	עולה חדשה
class / club (after school)	חוג
is afraid	מפחדת
to make a mistake	לטעות
at its own pace	בקצב שלו
dance	ריקוד
pace / rhythm	קצב
step	צעד





מריאנה בחוג ריקוד

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט קצר בריקוד. האם הלכתם פעם לחוג חדש? מה הרגשתם בפעם הראשונה?
הניחוש שלי:

מילון קטן

עולה חדשה
new immigrant

חוג
class / club (after school)

מפחדת
is afraid

לטעות
to make a mistake

בקצב שלו
at its own pace

ריקוד
dance

הערות שלי

1 מריאנה עולה חדשה בישראל.

2 היום היא הולכת לחוג ריקוד בפעם הראשונה.

3 היא חושבת: 'כולם רוקדים יותר טוב ממני'.

4 היא מפחדת לטעות.

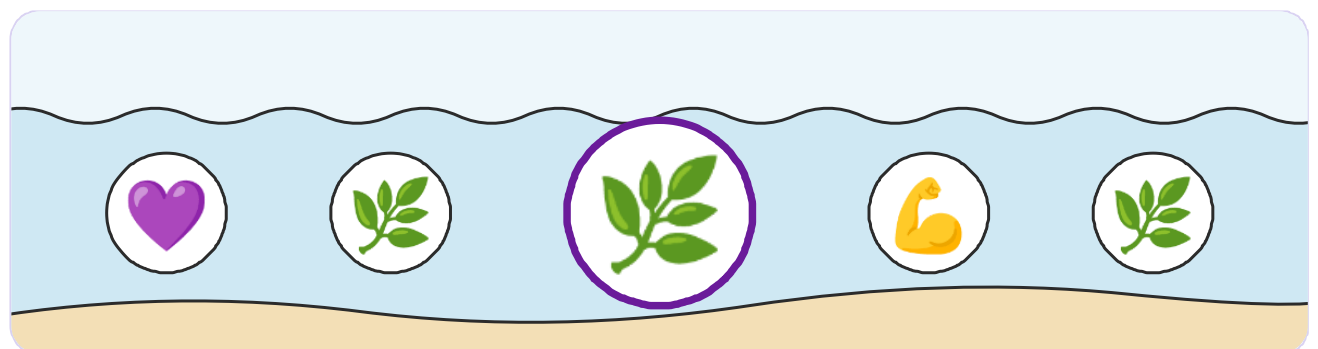
תחנת עצירה: עצרו רגע: מה קרה עד כאן? מה לדעתכם יקרה עכשיו?

5 המורה אומרת: 'כל גוף לומד בקצב שלו'.

6 נועם, ילד מהחוג, עוזר לה עם צעד קשה.

7 מריאנה מנסה שוב, טועה וצוחקת.

8 עכשיו היא אוהבת לזוז, והריקוד הוא כיף בשבילה.





שאלות לפי עומק • עולים

מְרִיאָנָה בְּחוּג רִיקוּד

שם:

חלק א' – שחיה על פני השטח

בואו נמצא מידע בסיפור על מריאנה!



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

לאן מריאנה הולכת?

ב) לים

א) לחוג ריקוד

ג) לקניון

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

מה המורה אומרת?

א) 'את צריכה להיות מושלמת'

ב) 'כל גוף לומד בקצב שלו'

ג) 'את לא יודעת לרקוד'

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

מי עוזר למריאנה?

א) אמא שלה

ב) המורה למתמטיקה

ג) נועם, ילד מהחוג





שאלות לפי עומק • עולים

מריאנה בחוג ריקוד (המשך)

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
מריאנה הולכת לחוג ריקוד בפעם הראשונה.	☐	☐
נועם הוא המורה בחוג.	☐	☐
מריאנה מפחדת לטעות.	☐	☐
בסוף מריאנה לא אוהבת לרקוד.	☐	☐

איצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

לשיר

לזוז

עוזר

לטעות

1. מריאנה מפחדת _____.

2. נועם _____ לה עם צעד קשה.

3. עכשיו מריאנה אוהבת _____.

חלק ב' - צלילה

עכשיו נחשוב: למה זה קרה? מה הסיפור מלמד?

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

6

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שהמורה אומרת.
- סמנו בירוק את המשפט שמראה שמריאנה שמחה בסוף.
- לחצו על המשפט שהמורה אומרת על הגוף.





שאלות לפי עומק • עולים

מריאנה בחוג ריקוד (המשך)

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

7

מיינו: מה עוזר בחוג חדש, ומה לא עוזר? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	עוזר 😊	לא עוזר 😞
לנסות שוב	☐	☐
לחשוב 'כולם יותר טובים ממני'	☐	☐
לבקש עזרה	☐	☐
ללכת הביתה באמצע	☐	☐

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

8

מתחו קו בין המילה בעברית למילה באנגלית

1. ריקוד	•	א. body
2. צעד	•	ב. dance
3. גוף	•	ג. laughs
4. צוהקת	•	ד. step

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

9

מה מריאנה מרגישה? כתבו בטבלה: בהתחלה, באמצע, בסוף.

מתי?	מה מריאנה מרגישה?	למה?





מְרִיאָנָה בְּחוּג רִיקוּד (המשך)

שם:

חלק ג' – מעמקים



עכשיו תורכם: מה אתם חושבים ומרגישים?

העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

10

מה אמיר יכול להגיד לעצמו? מי יכול לעזור לו?

מקרה לבחינה: אמיר בחוג כדורגל



אמיר עולה חדש. היום הוא בחוג כדורגל בפעם הראשונה. הוא לא בועט טוב, והוא רוצה ללכת הביתה.

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

11

השלימו: 'הגוף שלי אוהב לזוז כש...' 'ובחוג חדש אני אומר/ת לעצמי...' (אפשר לכתוב גם בשפה שלכם). אם משהו מטריד אתכם – פנו למבוגר/ת שאיתם סומכים עליו/ה.





שאלות לפי עומק • עולים

מְרִיאָנָה בְּחוּג רִיקוּד (המשך)

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

12

מְרִיאָנָה מְפַחֶדֶת לטעות. היא יכולה: לעצור, לכַּוֹץ ולשחרר את השרירים, לנשום לאט, ולהגיד לעצמה משפט טוב, ואז להמשיך קדימה. כתבו משפט אחד טוב שמריאנה יכולה להגיד לעצמה.

שיח בקיחה

המעמקים • מעבר לשורות

13

מעגל שיח

- אלה כתבה רשימה של מה שהגוף שלה יודע לעשות. איך לדעתכם משתנה התחושה כשמתכילים על הגוף דרך 'מה הוא עושה' ולא דרך 'איך הוא נראה'? תנו דוגמה מהחיים שלכם.
- מאחורי תמונה 'מושלמת' אחת יש ניסיונות רבים, ולפעמים גם פילטר ועריכה. האם לייקים יכולים למדוד את הערך של אדם? מה כן מראה לנו שמישהו באמת רואה אותנו?

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

14

ציירו את מריאנה ונועם בחוג ריקוד. כתבו מה מריאנה אומרת בסוף.





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 לספר מה קורה למריאנה בחוג.
			אני יודע/ת להסביר מה זה 'כל גוף לומד בקצב שלו'.
			אני יכול/ה לכתוב משפט טוב להגיד לעצמי כשאני מפחד/ת.



כרטיס יציאה

הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר • עולים

שם:

כיתה:

תאריך:

1. מילה חדשה אחת שלמדתי היום:

2. מה מריאנה מרגישה בסוף?

3. משפט אחד שאני אומר/ת לעצמי בחוג חדש:

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

לעולים

