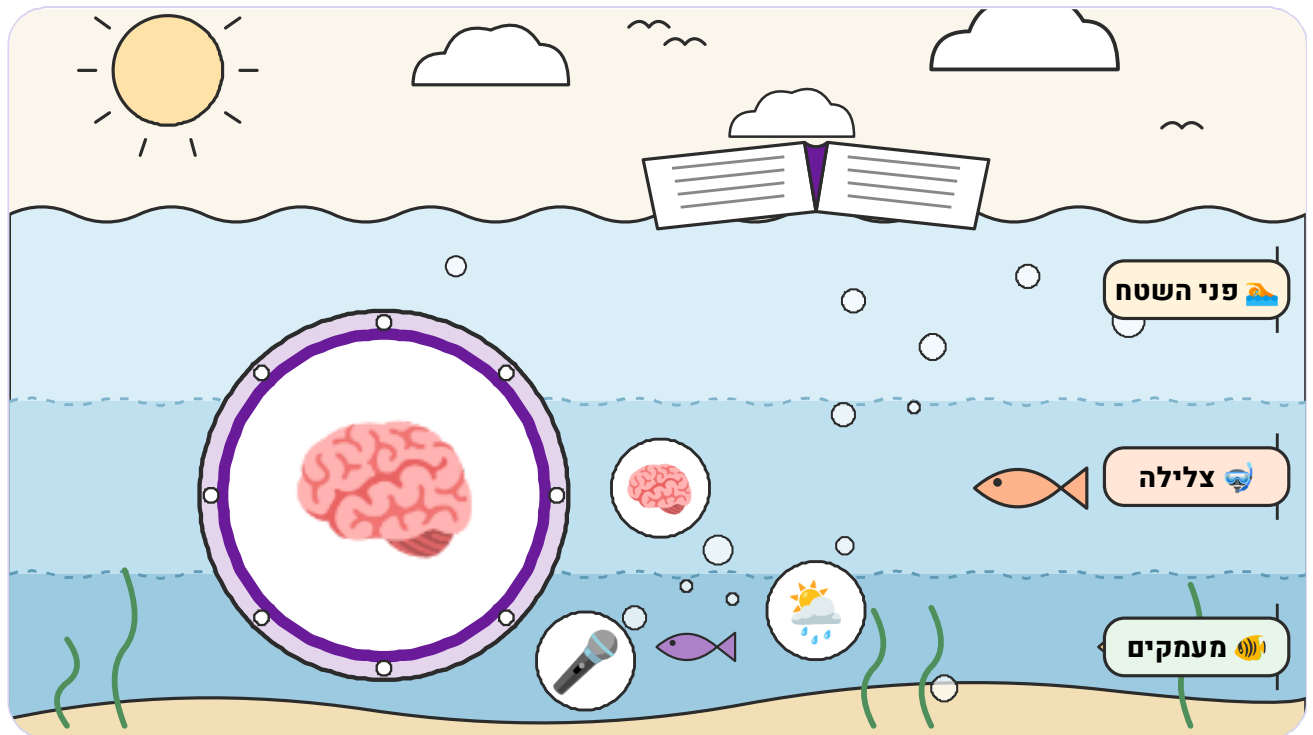




חוקרת מלמד • קריאה והבנה • עולים (עברית בניקוד + מילון)

מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של הנוער

המוח המתבגר בבגיה, 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: מזג האוויר של הרגשות
- 11 חלק א' – שחיה על פני השטח
- 12 חלק ב' – צלילה
- 14 חלק ג' – מעמקים
- 16 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 2 מפתח תשובות למורה

כלים לקריאה

- 6 דף האסטרטגיות
- 7 מפת הצלילה
- 8 סימניות לגזירה
- 9 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

- 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 משמעותי/ת.

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 ששוחקת 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 – עולים

משפטי השלמה פשוטים, כמו 'כשאני לחוץ/לחוצה, אני נושם/ת לבטן' או 'אני מדבר/ת עם היועצת'. אפשר לכתוב בשפת האם. מקבלים כל תשובה הגיונית שמזכירה כלי אחד מהטקסט: נשימה, שם לרגש, שינה, תנועה או מבוגר/ת. שיתוף אישי אינו חובה.

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





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

שאלה	תשובה
1	א. מְזַג אָוִיר
2	ב. שוֹאֲפִים עַד 5, נוֹשְׁפִים עַד 5
3	ג. עִם הַיּוֹעֵצָה אוֹ עִם מְבוֹגֵר/ת
4	1. נָכוֹן 2. לֹא נָכוֹן 3. נָכוֹן 4. לֹא נָכוֹן
6	„רָגַשׁ הוּא כְּמוֹ מְזַג אָוִיר...”
7	פֶּחַד ← רָגַשׁ; לַחֵץ ← רָגַשׁ; נְשִׁימָה לְבָטָן ← עוֹזֵר לְהִרְגֵעַ; שָׁנָה טוֹבָה ← עוֹזֵר לְהִרְגֵעַ
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג





כלים לקריאה

דרך 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

חושים, 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
מזג אויר	weather	
גיל ההתבגרות	adolescence, the teen years	
ארגז כלים	toolbox	
להרגע	to calm down	
מעיק	weighs on you, bothers you	
רגש	feeling, emotion	
מוח	brain	





כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקוקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

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

השאלה שלי: 📝

מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של

הנוער
עולים



צלילה

בין השורות

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

השאלה שלי: 📝

מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של

הנוער
עולים



פני המים

כתוב בטקסט

- מי בסיפור?
- מה קרה?
- איפה ומתי?

השאלה שלי: 📝

מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של

הנוער
עולים





כלים לקריאה

פרטיסי מילים לקיפול

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

weather	מזג אויר
adolescence, the teen years	גיל ההתבגרות
toolbox	ארז כלים
to calm down	להרגע
weighs on you, bothers you	מעיק
feeling, emotion	רגש
brain	מוח
breathing	נשימה





מזג האויר של הרגשות

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט קצר בניתקוד. איך אתם מרגישים היום? אם הרגש שלכם הוא מזג אויר, מה הוא: שמש, ענן או גשם?

הניחוש שלי:

מילון קטן

מזג אויר

weather

גיל ההתבגרות

adolescence, the teen years

ארגז כלים

toolbox

להרגע

to calm down

מעיק

weighs on you, bothers you

רגש

feeling, emotion

הערות שלי

1 רגש הוא כמו מזג אויר: הוא בא, והוא עובר.

2 בגיל ההתבגרות הרגשות מרגישים חזקים מאוד.

3 למה? כי המוח משתנה, וחבר או חברה חשובים לנו מאוד.

4 לחץ ופחד הם רגשות רגילים, וזה בסדר.

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

לדעתכם יקרה עכשיו?

5 יש לנו ארגז כלים כדי להרגע: נשימה לבטן – שואפים 1-2-3-4-5, נושפים 1-2-3-4-5.

6 נותנים שם לרגש: 'אני שמח/ה', 'אני עצוב/ה', 'אני מופתע/ת'.

7 ישנים מספיק, כי שנה טובה עוזרת למוח. גם הליכה, ריקוד או ציור עוזרים.

8 כשמשוהו מעיק לאורך זמן או מרגיש כבד מדי – לא נשארים עם זה לבד: מדברים עם היועצת, עם המחנך/ת או עם מבוגר/ת שסומכים עליו/ה.





שאלות לפי עומק • עולים

מזג האויר של הרגשות

שם:

חלק א' - שחיה על פני השטח

בואו נחפש מידע בטקסט. התשובות כתובות שם!



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

רגש הוא כמו...

א. מזג אויר

ב. שולחן

ג. מבחן

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

איך נושמים לבטן?

א. מהר מהר

ב. שואפים עד 5, נושפים עד 5

ג. לא נושמים

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

עם מי מדברים כשקשה?

א. רק עם עצמי

ב. עם אף אחד

ג. עם היועצת או עם מבוגר/ת





שאלות לפי עומק • עולים

מזג האויר של הרגשות (המשך)

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
רגש הוא כמו מזג אויר.	☐	☐
בגיל ההתבגרות הרגשות חלשים מאוד.	☐	☐
לחץ ופחד הם רגשות רגילים.	☐	☐
שנה לא עוזרת למוח.	☐	☐

איצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

שולחן

לבד

שנה

עובר

מחסן מילים:

1. רגש בא, והוא _____.

2. _____ טובה עוזרת למוח.

3. כשקשה לאורך זמן, לא נשארים עם זה _____.

חלק ב' - צלילה

עכשיו נחשוב: למה? איך? מה הקשר?



סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

6

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט על הנשימה לבטן.
- סמנו בירוק עם מי מדברים כשקשה.
- לחצו על המשפט שאומר שרגש הוא כמו מזג אויר.





שאלות לפי עומק • עולים

מזג האויר של הרגשות (המשך)

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

7

מיון: מה זה רגש, ומה עוזר להרגע? (מיון: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	רגש	עוזר להרגע
פחד	☐	☐
לחץ	☐	☐
נשימה לבטן	☐	☐
שנה טובה	☐	☐

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

8

מתחו קו בין המילה בעברית למילה באנגלית

1. רגש	•	•	fear .א
2. נשימה	•	•	feeling .ב
3. פחד	•	•	brain .ג
4. מוח	•	•	breathing .ד

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

9

מה עוזר להרגע? כתבו 3 כלים מהטקסט, ומתי אתם יכולים להשתמש בהם.

כלי מהטקסט	מתי אני משתמש/ת בו?





מזג האויר של הרגשות (המשך)

שם:

חלק ג' - מעמקים



עכשיו תורכם: מה אתם חושבים ומרגישים?

העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

10

מה דניאל יכול לעשות? בחרו כלי אחד מהטקסט וכתבו.

מקרה לבחינה: יום ראשון בכיתה החדשה



דניאל עלה לארץ לפני חודש. מחר יום ראשון שלו בכיתה החדשה. הוא מרגיש לחץ ופחד, ולא יכול לישון.

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

11

השלימו: 'נשאני מרגיש/ה לחץ, אני ____'. רוצים? כתבו איך אומרים בשפה שלכם 'אני שמח/ה', 'אני עצוב/ה', 'אני מפחד/ת'. אפשר לכתוב בעברית או בשפה שלכם. לא חייבים לשתיף.





שאלות לפי עומק • עולים

מזג האויר של הרגשות (המשך)

שם:

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

12

עש"ן ד"ק עוזר ברגע של לחץ: עוצרים, מכווצים ומשחררים שרירים, נושמים לאט, אומרים לעצמי משפט טוב, וממשיכים קדימה. כתבו משפט טוב לעצמכם: 'אני _____'!

שיח בקיפה

המעמקים • מעבר לשורות

13

מעגל שיח

- יותם אמר: 'אמיץ זה לא בלי פחד. אמיץ זה לעלות עם הפחד.' האם אתם מסכימים ומסכימות עם המשפט? אפשר לענות בעזרת דוגמה מסיפור, מסרט או מדמות שאתם מכירים, ולא חייבים לשתף רגע אישי.
- הטקסט 'המוח שלכם עדיין בבנייה' טוען שסיכון הוא לא תמיד רע. אילו סיכונים 'בונים חיים', ואיך מבחינים בינם לבין סיכונים שכדאי לוותר עליהם?

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

14

ציירו את מזג האויר של הרגש שלכם היום (שמש, ענן, גשם, רוח). כתבו מתחת שם לרגש.





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 לנשום לבטן: שואף/ת עד 5, נושף/ת עד 5.
			אני יודע/ת לתת שם לרגש שלי.
			אני יודע/ת עם מי לדבר כשקשה לי.



כרטיס יציאה

מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של הנוער • עולים

שם:

כיתה:

תאריך:

1. רגש אחד שהרגשתי היום: __

2. כלי אחד שעוזר לי להרגע: __

3. מלה חדשה שלמדתי: __

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 • מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של הנוער • חוברת

תלמיד לעולים

