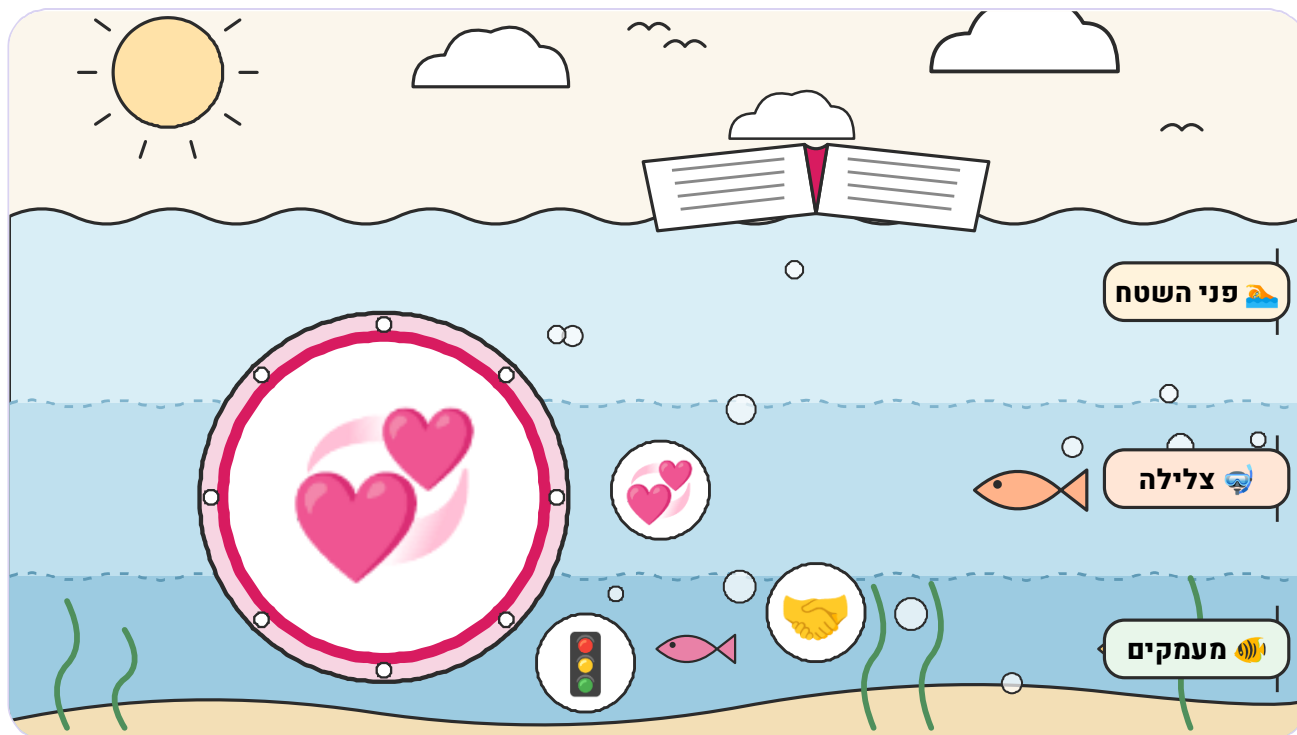




חוברת תלמיד • קריאה והבנה • חנ"מ (אותיות גדולות ותמונות)

# זוגיות ראשונה: כבוד, גבולות וקשר בריא

מה נורמלי באהבות הראשונות, הדילמה של איתמר, שבעה סימנים של קשר בריא, והשאלה: מתי מתחילים לצאת? – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



תאריך:

כיתה:

שם:

## טקסט ושאלות

- 10 ..... הטקסט: קשר טוב
- 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 בטקסט מידעי ובטבלה, ולהבחין בין סימן של קשר בריא לבין דגל אדום בתחומי כבוד, אמון, גבולות ופרטיות.
- לעקוב אחר דילמה חברתית בסיפור, ולהסיק אילו בחירות של הדמות ושל חבר/ה תומך/ת מכבדות את כולם.
- לזהות מבנה של טקסט טיעוני (טענה, נימוקים, טענת נגד, הפרכה, מסקנה) ולנסח עמדה מנומקת ומכבדת בשאלה 'מתי מתחילים לצאת?'.

### גרסה קצרה – 10 דקות

קוראים יחד את הטבלה (גבולות, חברים ותחביבים, הודעות ופרטיות, קצב וכוח) וממיינים במהירות שש התנהגויות: ☒ או ☐. מסיימים בשאלה מהסיפור, 'מה היה מכבד את כולם?', ובשורת הפנייה ליועצת ולנאמני החוסן.

### שאלת פתיחה לכיתה

השלימו בלב או על פתק, בלי שמות. אפשר גם לא לשתף: 'חבר/ה טוב/ה זה מי ש...'. עכשיו חשבו: האם אותו משפט נכון גם לזוגיות? ומה לדעתכם ההבדל בין קנאה קטנה לבין שליטה?





מהדורה למורה

## מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

### חוסן בתוך הקשר: גש"ר מאח"ד • עש"ן ד"ק • מעש"ה

מעש"ה הוא לב הסיפור: איתמר מגלה מחויבות ('אני כאן איתך'), מעודד צעד אחד קטן ואמיץ, שואל שאלות שמפעילות חשיבה ('מה אתה רוצה שיקרה?', 'מה היה מכבד את כולם?') ובונה רצף: מה היה, מה עכשיו ומה הלאה. בדיוק כך אפשר לעזור לחבר/ה שמתלבט/ת בקשר. עש"ן ד"ק עוזר ברגע של לחץ, למשל כשמגיעות הודעות כועסות: עוצרים, מכווצים אגרופים ומשחררים לאט, נושמים נשימה איטית פנימה ונשיפה ארוכה, אומרים לעצמנו משפט מחזק ('מותר לי לסמן גבול'), ובחרים צעד אחד קטן קדימה. גש"ר מאח"ד מזכיר שבזמן מבוכה או שבירת לב יש כמה ערוצים להתמודדות: גוף (ספורט), שכל (לחשוב על הסימנים), רגש (לכתוב או לדבר), אמונה וערכים (כבוד, 'לא' זה לא), חברה (חברים, יועצת, נאמני החוסן) ודמיון (לדמיין את הצעד הבא). ובכל מקרה, כשמשהו מפחיד או שולט, פונים ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. דילמה בלב ומבוכה בבטן? גם לאיתמר זה קרה. מעש"ה כשחבר/ה מתלבט/ת: מחויבות – 'אני כאן איתך', עידוד לצעד אחד קטן ואמיץ, שאלות שמפעילות חשיבה – 'מה היה מכבד את כולם?', והבניית רצף – מה היה, מה עכשיו, מה הלאה. ובקשר – כבוד, הקשבה, ו'לא' זה לא. כשמשהו מפחיד או שולט – פונים ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

### מערך שיעור – 45 דקות

| דקות | שלב                             | מה קורה                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5    | פתיחה וכללי שיח                 | קובעים יחד כללים: בלי שמות, בלי רכילות, זכות לוותר. אחר כך שאלת הפתיחה על פתק אנונימי: 'חבר/ה טוב/ה זה מי ש...', והאם זה נכון גם לזוגיות. מקדימים ואומרים שלא לצאת ולא להיות מעוניינים זה נורמלי לגמרי.                                                |
| 10   | פני המים: טקסט מידעי וטבלה      | קוראים את 'אהבה ראשונה' – מה באמת קורה לנו? עוצרים בתחנת העצירה ליד הטבלה ועונים על שאלות האיתור (שבע אבני יסוד, שורת 'הודעות ופרטיות'). אחר כך משחק המיון: <input checked="" type="checkbox"/> סימן של קשר בריא או <input type="checkbox"/> דגל אדום. |
| 8    | צלילה: הסיפור של שחר ואיתמר     | קוראים את 'השאלה של איתמר' או מספרים אותו בקצרה. מסמנים ארבעה רגעים של מעש"ה: 'אני כאן איתך', צעד אחד קטן, השאלה 'מה היה מכבד את כולם?' והרצף (מה היה, מה עכשיו, מה הלאה). דנים במשפט שעצר את הרכילות בקבוצת הכיתה.                                    |
| 8    | צלילה: שבעה סימנים, גם לחברויות | עבודה בזוגות: כל זוג מקבל סימן אחד מתוך השבעה ומביא דוגמה מחברות קרובה (לא מזוגיות). משלימים יחד: למה 'תקשורת היא שריר', ולמה 'מערכת היחסים הראשונה היא עם עצמכם'.                                                                                     |
| 9    | המעמקים: טיעון על גיל מול בגרות | קוראים את הטקסט הטיעוני ומזהים בו טענה, נימוק, טענת נגד, הפרכה ומסקנה (מסקנת הכותב). כל תלמיד/ה מנסח/ת משפט עמדה אחד שאינו פוגע בצד השני. מזכירים שוב: לא לצאת זו בחירה לגיטימית.                                                                      |
| 5    | סיכום וכרטיס יציאה              | כל אחד ואחת אומרים או כותבים משפט 'לא זה לא' משלהם, ממלאים כרטיס יציאה, ומציגים בשקופית האחרונה את הכתובות לפנייה: היועצת, נאמני החוסן המורים ונאמני החוסן התלמידים.                                                                                   |





מהדורה למורה

## מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

### טיפים להנחיה

- טיפ ליועצת – לפני השיעור: מתאמים את השיעור מראש עם היועצת, ואם אפשר מזמינים אותה להיות בכיתה. קובעים כללי שיח בתחילת השיעור: בלי שמות, בלי רכילות, ולכל אחד ואחת יש זכות לוותר. זה מרחב של תמיכה ולמידה, לא טיפול. אם תלמיד/ה משתף/ת משהו מדאיג, כמו שליטה, איומים או פגיעה: מודים לו או לה, מקשיבים בלי לשפוט, לא מבטיחים סודיות, ומעבירים ליועצת עוד באותו יום. שומרים על השיעור נקי מתוכן מיני: מדברים על רגשות, כבוד, תקשורת וגבולות. 'הסכמה' פירושה לשאול ולקבל 'לא', ו'כן' יכול תמיד להשתנות.
- אסטרטגיות קריאה בשלושה מפלסים. לפני הקריאה: מנבאים מהכותרת ומהאיור (שני צוללים במרחק נעים) ומפעילים ידע קודם בשאלת 'חבר/ה טוב/ה זה...'. בזמן הקריאה: בפני המים מסמנים מידע מפורש ושורות בטבלה. מתחת למים (צלילה) עוצרים בתחנות העצירה, מזהים מילות קישור (אבל, ולכן, גם, אולם) ושורשים (קִיטִינ'ב'מקטינות). אחרי הקריאה: במעמקים כותבים עמדה, מתחברים באופן אישי (רשות) או כותבים יצירה על דמות. כל שאלה אישית היא רשות: 'אפשר לכתוב על דמות, אפשר לא לשתף'.
- שפה מכלילה ובדיקת נתונים: מדברים על 'כן/בת זוג' ועל 'מישהו/מישהי שמוצא/ת חן', לא מניחים מגדר של זוג ולא משתמשים בתוויות. לא מעירים על מראה, ומבהירים שוב ושוב שגם מי שאין לו קשר או לא רוצה קשר נמצא/ת במקום נורמלי לגמרי. הנתון על גיל ממוצע של כ־12.5 עד 13.5 בארצות הברית מוצג כהערכה על חברה אחרת, לא כהמלצה (לזווד את הנתון לפני הצגתו). גם ההמלצה על 'בסביבות 16' היא עמדה מקצועית אחת, לא כלל.

### הכוונה לשאלה הפתוחה – חנ"מ

תשובות נכונות: 'לא' זה לא – עוצרים; מקשיבים לחבר/ה; כשמפחד – הולכים למבוגר/ת (היועצת). בשאלה הפתוחה מקבלים כל ציפ מתאים, למשל 'מקשיבים', 'שואלים', 'עוצרים כשאומרים לא', 'נשארים עם חברים' או 'מספרים ליועצת'. מעודדים לומר את המשפט בקול, ומחזקים את הבחירה.

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    | עוצרים 🛑                                                                                                          |
| 2    | כבוד 🤝                                                                                                            |
| 3    | ליועצת 🧑🏫                                                                                                         |
| 4    | 1. נכון   2. לא נכון   3. נכון                                                                                    |
| 7    | <p>מקשיבים ← 😊 טוב; 📱 לוקחים טלפון בלי רשות ← 🚩 לא</p> <p>טוב; ⚽ משחקים עם חברים ← 😊 טוב; 😡 צועקים ← 🚩 לא טוב</p> |
| 8    | 1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג                                                                                                |





כלים לקריאה

## דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

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

מקרא סימונים בעיפרון

|                   |                   |                 |                  |                      |
|-------------------|-------------------|-----------------|------------------|----------------------|
| <p>מתחבר אליי</p> | <p>מפתיע אותי</p> | <p>לא הבנתי</p> | <p>משפט חשוב</p> | <p>מילה לא מוכרת</p> |
|-------------------|-------------------|-----------------|------------------|----------------------|

רשימת בדיקה לקורא/ת

|                                            |                          |
|--------------------------------------------|--------------------------|
| קראתי את הכותרת ושאלתי את עצמי על מה הטקסט | <input type="checkbox"/> |
| קראתי את כל הטקסט עד הסוף                  | <input type="checkbox"/> |
| סימנתי מילה שלא הבנתי                      | <input type="checkbox"/> |
| קראתי שוב את מה שלא היה ברור               | <input type="checkbox"/> |

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 |
|------|-------------|-----------|
|      | מכבדים      |           |
|      | עוצרים      |           |
|      | תחביבים     |           |
|      | נאמני החוסן |           |





כלים לקריאה

## סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



### המעמקים

אני

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

השאלה שלי: 🗣

---

---

---

---

---

---

---

---

זוגיות ראשונה: כבוד, גבולות וקשר

בריא  
חנ"מ 🌱



### צלילה

חושבים

- למה? 🤔 •
- מה מרגישים? 😊 •

השאלה שלי: 🗣

---

---

---

---

---

---

---

---

זוגיות ראשונה: כבוד, גבולות וקשר

בריא  
חנ"מ 🌱



### פני המים

מוצאים

- מי? 👤 •
- מה קרה? ❓ •

השאלה שלי: 🗣

---

---

---

---

---

---

---

---

זוגיות ראשונה: כבוד, גבולות וקשר

בריא  
חנ"מ 🌱





כלים לקריאה

## כרטיסי מילים לקיפול

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

|             |                                                                                       |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| מכבדים      |    |
| עוצרים      |    |
| תחביבים     |  |
| נאמני החוסן |  |
| יועצת       |  |





הטקסט • טקסט קצר עם תמונות

## קשר טוב

### לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט קצר עם תמונות. 🤔 מה עושה חבר/ה טוב/ה? אמרו מילה אחת.

### הניחוש שלי:

#### מילון קטן



מכבדים



עוצרים



תחביבים



נאמני החוסן

#### הערות שלי



1 🤝 בקשר טוב מכבדים זה את זה.

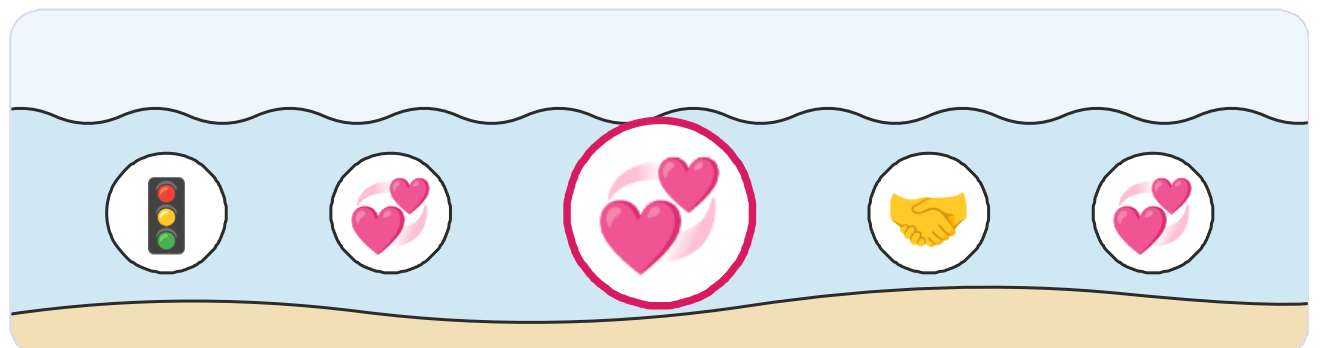
2 🙅 'לא' זה לא. עוצרים ושומעים.

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

מה לדעתכם יקרה עכשיו?

3 ⚽ לכל אחד ואחת יש חברים ותחביבים משלהם.

4 🧐 משהו מפחיד או לא בסדר? מספרים ליועצת או לנאמני החוסן.





## קשר טוב

שם: \_\_\_\_\_

### חלק א' - שחייה על פני השטח

בואו נמצא מה כתוב בטקסט!



תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

1

מישהו אומר 'לא'. מה עושים? (הקיפו את התמונה הנכונה)



ממשיכים



צוחקים



עוצרים

תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

2

מה טוב בקשר? (הקיפו את התמונה הנכונה)



בדיקת  
טלפון



כבוד



כעס

תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

3

משהו מפחיד. למי מספרים? (הקיפו את התמונה הנכונה)



ליועצת



לטלוויזיה



לאף אחד





שאלות לפי עומק • חנ"מ

## קשר טוב (המשך)

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

| המשפט                        | נכון ✓                   | לא נכון X                |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| בקשר טוב מכבדים זה את זה. 🤝  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| מישהו אומר 'לא'. ממשיכים. 🙅  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| משהו מפחיד? מספרים ליועצת. 🧐 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: מכבדים עוצרים צוחקים

1. בקשר טוב \_\_\_\_\_ זה את זה.

2. 'לא' זה לא. \_\_\_\_\_ ושומעים.

חלק ב' - צלילה

עכשיו נחשוב קצת יותר. 🤿

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

6

מסמנים בטקסט

• הקיפו את המילה 'לא' בטקסט.





שאלות לפי עומק • חנ"מ

## קשר טוב (המשך)

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

7

מיינו: טוב, או לא טוב? – גזרו והדביקו במקום הנכון

לא טוב

טוב

משחקים עם  
חברים

לוקחים  
טלפון בלי רשות

מקשיבים

צועקים

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

8

מתחו קו בין הציור למילה

א. תחביב

ב. כבוד

ג. יועצת

ד. עוצרים

1.

2.

3.

4.





שאלות לפי עומק • חנ"מ

## קשר טוב (המשך)

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

9

מה עושים בקשר טוב? מה לא עושים? כתבו או ציירו.

| לא עושים 🙅 | עושים 👍 |
|------------|---------|
|            |         |
|            |         |

### חלק ג' - מעמקים

מה אתם חושבים? מה אתם מרגישים?



העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

10

מה רון יכול לעשות? למי הוא יכול לספר?

### מקרה לבחינה: רון והחוג 🔍

רון אוהב כדורגל ⚽. החבר שלו אומר: 'אל תלך לחוג. תהיה רק איתי'. רון עצוב 😞.

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

11

מה עושה אותך שמח/ה עם חבר/ה?

צוחקים יחד 😄

מקשיבים לי 👂

כבוד 🤝

מדברים 💬

משחקים יחד ⚽





שאלות לפי עומק • חנ"מ

## קשר טוב (המשך)

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

12

משהו מפחיד אותך? 🙌 עצרו. 🗣️ נשמו לאט. 💬 אמרו לעצמכם  
משפט טוב. ➡️ לכו לספר ליועצת. כתבו את המשפט הטוב  
שלכם.

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

13

ציירו שני חברים שמכבדים זה את זה. 🖍️





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 ש'לא' זה לא. 🖐️           |
|        |      |        | אני יודע/ת שבקשר טוב מכבדים. 🤝       |
|        |      |        | אני יודע/ת למי לספר כשמשהו מפחיד. 🧑🏫 |



### כרטיס יציאה

זוגיות ראשונה: כבוד, גבולות וקשר בריא • חנ"מ

שם: \_\_\_\_\_

כיתה: \_\_\_\_\_

תאריך: \_\_\_\_\_

1. מילה אחת על קשר טוב: \_\_\_\_

2. משהו אומר 'לא'. אני \_\_\_\_

3. משהו מפחיד? אני מספר/ת ל- \_\_\_\_

כמה נהניתי מהטקסט? ⑤ ④ ③ ② ①





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

## בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה (המשך)

יצרה: רזית ראש בן ישי

לצלול פנימה 🤿 • זוגיות ראשונה: כבוד, גבולות וקשר  
בריא • חוברת תלמיד לחנ"מ

