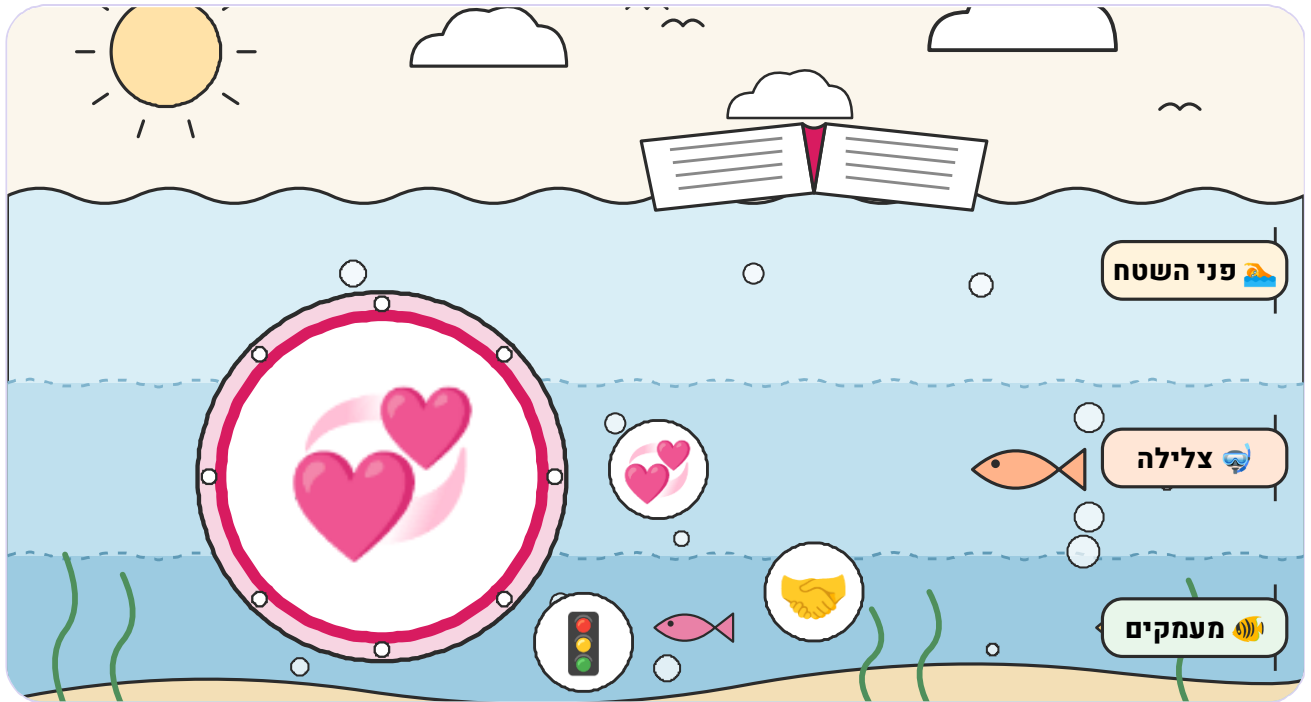




חוברת תלמיד • קריאה והבנה • חט"ב (לכיתות ז'-ט')

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.



פני השטח

צלילה

מעמקים

תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 10 הטקסט: אהבה ראשונה – מה באמת קורה לנו?
- 12 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 13 חלק ב' – צלילה
- 15 חלק ג' – מעמקים
- 18 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.

חט"ב

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





מהדורה למורה

מהדורה למורה - מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה - חט"ב. 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/ת 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'), ובוחרים 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: ☒ סימן של קשר בריא או ☐ 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', 'וכן' 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 (קִטְטִי 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 'בן/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 (לוודא את הנתון לפני הצגתו). גם ההמלצה על 'בסביבות 16' היא עמדה מקצועית אחת, לא כלל.

הכוונה לשאלה הפתוחה – חט"ב

מפתח: 1 – שבע; 2 – לסמן גבול דיגיטלי, ושיתוף פרטי דורש רשות (מהטבלה); 3 – רגש טבעי, ומה שקובע הוא איך פועלים איתו; 4 – אם הקשר מרגיש כמו נטל ולא כמו שמחה, עוצרים ובודקים. אוצר מילים: קִטְטִי, אמירות שגורמות לאדם להרגיש קטן ופחות שווה. בפסקה הפתוחה מצפים לדוגמה כזאת: 'הודעות כל שעה נראות בהתחלה כמו התעניינות, אבל כשמגיע כעס על כל איחור בתשובה זו שליטה', או 'בוא/י נבלה רק אנחנו' שהופך לדרישה לוותר על חברים. סימנים שעוזרים לזהות: ההתנהגות חוזרת, יש בה כעס או אשמה, והיא מצמצמת את החיים. משפט חזק ולא תוקפני: 'חשוב לי שנדבר. אני לא תמיד יכול/ה לענות מיד, וזה לא אומר שלא אכפת לי.' המשפט מדבר בגוף ראשון, ברור ורגוע, בלי עלבון.

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





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

שאלה	תשובה
1	ב. שבע
2	א. לסמן גבול דיגיטלי, ולזכור ששיתוף פרטי דורש רשות
3	ג. כי היא רגש טבעי, ומה שקובע הוא איך פועלים איתה
4	ב. אם הקשר מרגיש כמו נטל ולא כמו שמחה, עוצרים ובודקים
5	1. נכון 2. לא נכון 3. לא נכון 4. נכון
7	„אלו לא סימני אהבה – הם סימני שליטה...”
8	מקשיבים כשהצד השני אומר 'לא נעים לי' ← ☒ סימן של קשר בריא; בודקים את הטלפון של בן/בת הזוג בלי רשות ← ☐ דגל אדום; שומרים על חברויות ועל תחביבים גם בתוך זוגיות ← ☒ סימן של קשר בריא; מתעצבנים כשלא עונים להודעה תוך דקה ← ☐ דגל אדום; מבקשים רשות לפני שמשתפים תמונה משותפת ← ☒ סימן של קשר בריא; מביכים את הצד השני מול כולם 'בתור בדיחה' ← ☐ דגל אדום
9	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג
10	א. קִטִּי: אמירות שגורמות לאדם להרגיש קטן ופחות שווה





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

אחרי הטקסט



מסכמים במשפט

מה הרעיון המרכזי – במילים שלי?



מגיבים

מסכים/ה? לא מסכים/ה? למה?



מחברים לחיים

איפה פגשתי משהו דומה? מה אקח איתי?

בזמן הטקסט



מסמנים בעיפרון

מילה לא מוכרת – עיגול. משפט חשוב – קו.



עוצרים בתחנות

מה קרה עד עכשיו? מה אני מנחש/ת שיקרה?



מחפשים קשרים

סיבה ותוצאה, לפני ואחרי, טענה ונימוק.

לפני הטקסט



מציצים בכותרת ובתמונה

על מה הטקסט? מה כבר ידוע לי על הנושא?



קובעים מטרה

למה אני קורא/ת? למידע, להנאה, כדי לגבש דעה?



מזהים סוג טקסט

סיפור? כתבה? טור אישי? כל סוג נקרא אחרת.

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 מידעי עם טבלה

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
הלב מאיץ	הלב דופק מהר יותר, למשל מהתרגשות	
לזלזל	להתייחס למשהו כאילו הוא לא חשוב	
הוגנות	יחס צודק ושווה לשני הצדדים	
מכתיב	מחליט לבד וקובע לאחרים מה לעשות	
נטל	משא כבד, משהו שמכביד עלינו	





כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

- מה דעתי – ולמה?
- מה הייתי עושה במקום הדמות?
- מה הטקסט מלמד על החיים?
- איך הייתי ממשיך/ה את הטקסט?

השאלה שלי: 📝

זוגיות ראשונה: כבוד, גבולות וקשר

בריא
חט"ב



צלילה

בין השורות

- למה זה קרה?
- מה הדמות מרגישה – בלי שנאמר?
- מה פירוש הביטוי?
- איך בנוי הטקסט?

השאלה שלי: 📝

זוגיות ראשונה: כבוד, גבולות וקשר

בריא
חט"ב



פני המים

כתוב בטקסט

- מי? מה? איפה? מתי?
- איזה פרט מוכיח?
- מה קרה קודם ומה אחר כך?
- איפה זה כתוב?

השאלה שלי: 📝

זוגיות ראשונה: כבוד, גבולות וקשר

בריא
חט"ב





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

הלב דופק מהר יותר, למשל מהתרגשות	הלב מאיץ
להתייחס למשהו כאילו הוא לא חשוב	לזלזל
יחס צודק ושווה לשני הצדדים	הוגנות
מחליט לבד וקובע לאחרים מה לעשות	מכתיב
משא כבד, משהו שמכביד עלינו	נטל
סימן אזהרה להתנהגות לא בריאה	דגל אדום
לכל אחד נשאים חברים ותחביבים משלו	זהויות נפרדות
הבסיס שעליו נבנה משהו	אבני יסוד





אהבה ראשונה – מה באמת קורה לנו?

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט מידעי עם טבלה. מה לדעתכם הופך קשר בין שני אנשים צעירים לקשר טוב ובריא? כתבו שתי מילים שעולות לכם בראש.

הניחוש שלי:

מילון קטן

הלב מאיץ

הלב דופק מהר יותר, למשל מהתרגשות

לזלזל

להתייחס למשהו כאילו הוא לא חשוב

הוגנות

יחס צודק ושווה לשני הצדדים

מכתיב

מחליט לבד וקובע לאחרים מה לעשות

נטל

משא כבד, משהו שמכביד עלינו

הערות שלי

1 הלב מאיץ. יום אחד מגלים שהלב מאיץ כשמישהו או מישהי מסוימים נכנסים לכיתה. אם זה קרה לכם, או יקרה בעוד שנה שנתיים, אתם בחברה טובה. ואם זה לא קורה, או שאתם בכלל לא מעוניינים, גם זה נורמלי לגמרי. לפי ההערכות של סקרים בארצות הברית, בני נוער שם מתחילים לצאת בממוצע בסביבות גיל 12.5 עד 13.5, ולרוב זה מתחיל דווקא בבילויים קבוצתיים. הנתון הזה מתאר חברה אחרת. הוא לא המלצה, ואין כאן 'גיל נכון'.

2 אהבה אמיתית. רופא ילדים ותיק מזכיר למבוגרים כלל חשוב: אסור לזלזל באהבה ראשונה. מבחינת בני נוער, זו לעיתים קרובות מערכת היחסים הקרובה הראשונה מחוץ למשפחה. והיא אמיתית לגמרי, גם אם היא לא נמשכת שנים.

3 שבע אבני יסוד. אז מה הופך קשר צעיר לבריא? אתר מידע רפואי לבני נוער, שתוכנו נבדקים על ידי רופאים, מונה שבע אבני יסוד: כבוד, אמון, כנות, תמיכה, הוגנות, זהויות נפרדות ותקשורת טובה. שימו לב: אף אחת מהן לא אומרת 'להיות ביחד כל רגע'.

תחנת עצירה: תחנת עצירה: הציצו בטבלה. איזו שורה הכי חשובה לדעתכם? נסו להסביר למה, בלי להזכיר אף אחד בשמו.

4 רגע המבחן. כבוד, למשל, נבחן ברגע שבו אחד הצדדים אומר 'לא נעים לי'. בן או בת זוג שמכבדים יעצרו מיד, כי 'לא' זה לא, וגם 'כן' יכול תמיד להשתנות. ואמון נבחן כשהצד השני מדבר עם מישהו אחר מהכיתה: קנאה קטנה היא רגש טבעי, אבל מה שקובע הוא איך פועלים איתה.

5 דגלים אדומים. ומה בצד השני? דגלים אדומים הם התנהגויות שחוזרות על עצמן: לחץ לוותר על חברים או על תחביבים, הודעות כל שעה עם כעס אם לא עונים מיד, בדיקת הטלפון בלי רשות, אמירות שמקטינות כמו 'אף אחד אחר לא ירצה אותך', או שיתוף של דברים פרטיים בלי רשות. אלו לא סימני אהבה – הם סימני שליטה.





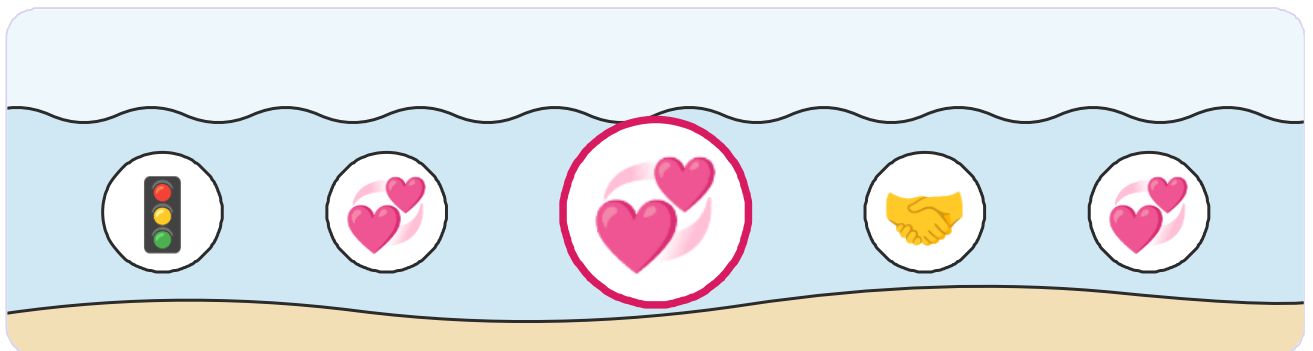
הטקסט • טקסט מידעי עם טבלה

אהבה ראשונה – מה באמת קורה לנו? (המשך)

6 מבחן פשוט. הטבלה מסכמת ארבעה תחומים שבהם קל לבדוק קשר צעיר, וגם חברות קרובה: גבולות, חברים ותחביבים, הודעות ופרטיות, וקצב וכוח. שורה אחת שווה לזכור: אם הקשר מרגיש כמו נטל ולא כמו שמחה, זה הזמן לעצור ולבדוק. כשמשוהו מטריד או מרגיש לא בסדר – לא נשארים עם זה לבד: פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

ארבעה תחומים לבדיקת קשר צעיר: מה נראה בריא ומה הוא דגל אדום

תחום	נראה בריא	דגל אדום	מה כדאי לעשות
גבולות	כשאומרים 'לא נעים לי', עוצרים מיד	לחץ, צחוק על הגבול או התעלמות ממנו	לומר מה נעים ומה לא, ולבדוק אם מכבדים
חברים ותחביבים	לכל אחד נשארים חיים משלו	דרישה לוותר על חברים או על פעילות אהובה	לשמור על החברויות ועל התחביבים – זו זכות
הודעות ופרטיות	עונים מתי שנוח, בלי לחץ	הודעות כל שעה וכעס כשלא עונים מיד; שיתוף פרטי בלי רשות	לסמן גבול דיגיטלי; שיתוף פרטי דורש רשות
קצב וכוח	החלטות משותפות ותורנות	מאבק כוחות: אחד הצדדים תמיד מכתוב	לדבר על זה; אם יש פחד, לפנות למבוגר/ת: יועצת או נאמני החוסן





שם:

אהבה ראשונה – מה באמת קורה לנו?

חלק א' – שחייה על פני השטח

בחלק הזה נחפש מידע שכתוב בטקסט ובטבלה.



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

כמה אבני יסוד לקשר בריא מונה אתר המידע הרפואי לבני נוער?

שבע (ב)

חמש (א)

עשר (ג)

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

לפי הטבלה, מה כדאי לעשות בתחום 'הודעות ופרטיות'?

לסמן גבול דיגיטלי, ולזכור ששיתוף פרטי דורש רשות (א)

לענות לכל הודעה תוך דקה (ב)

לתת לבן/בת הזוג את הסיסמה (ג)

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

מדוע הקנאה עצמה אינה הבעיה, לפי הטקסט?

כי היא תמיד סימן לאהבה (א)

כי אסור להרגיש קנאה בכלל (ב)

כי היא רגש טבעי, ומה שקובע הוא איך פועלים איתה (ג)

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

4

מהו המבחן הפשוט שהטקסט מציע לבדיקת קשר?

כמה לייקים יש ברשת (א)

אם הקשר מרגיש כמו נטל ולא כמו שמחה, עוצרים ובודקים (ב)

כמה זמן הקשר נמשך (ג)





שאלות לפי עומק • חט"ב

אהבה ראשונה – מה באמת קורה לנו?

(המשך)

שם: _____

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

5

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
לפי סקרים בארצות הברית, בני נוער שם מתחילים לצאת בממוצע בסביבות גיל 12.5 עד 13.5.	☐	☐
הטקסט קובע שיש גיל נכון להתחיל לצאת.	☐	☐
אחת משבע אבני היסוד היא 'להיות ביחד כל רגע'.	☐	☐
בדיקת הטלפון בלי רשות היא דגל אדום.	☐	☐

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

6

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: שליטה טבעי נטל תחביב

- אלו לא סימני אהבה – הם סימני _____.
- קנאה קטנה היא רגש _____.
- אם הקשר מרגיש כמו _____ ולא כמו שמחה, זה הזמן לעצור ולבדוק.

חלק ב' – צלילה

בחלק הזה נסיק מסקנות נקשר בין חלקי הטקסט ונבדוק את השפה.

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

7

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שמסביר מתי נבחן הכבוד.
- סמנו בירוק את המשפט שאומר למי אפשר לפנות כשמשהו מטרד.
- סמנו בקו את המשפט שמסביר מה באמת מראים הדגלים האדומים.





שאלות לפי עומק • חט"ב

אהבה ראשונה – מה באמת קורה לנו?

(המשך)

שם: _____

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

8

מיינו כל התנהגות: סימן של קשר בריא, או דגל אדום? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

דגל אדום	סימן של קשר בריא ✓	הפריט
☐	☐	מקשיבים כשהצד השני אומר 'לא נעים לי'
☐	☐	בודקים את הטלפון של בן/בת הזוג בלי רשות
☐	☐	שומרים על חברויות ועל תחביבים גם בתוך זוגיות
☐	☐	מתעצבנים כשלא עונים להודעה תוך דקה
☐	☐	מבקשים רשות לפני שמשתפים תמונה משותפת
☐	☐	מביכים את הצד השני מול כולם 'בתור בדיחה'

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

9

מתחו קו בין הביטוי לפירוש

א. הבסיס שעליו נבנה משהו	1. דגל אדום
ב. סימן אזהרה להתנהגות לא בריאה	2. זהויות נפרדות
ג. כלל שקובע איך מתכתבים ומה משתפים	3. אבני יסוד
ד. לכל אחד נשאים חברים ותחביבים משלו	4. גבול דיגיטלי

משמעות ביטוי

צלילה • בין השורות

10

בטקסט נכתב: 'אמירות שמקטינות כמו אף אחד אחר לא ירצה אותך'. מה השורש של 'מקטינות', ומה פירוש המילה כאן?

- א. קִטֵּי: אמירות שגורמות לאדם להרגיש קטן ופחות שווה
- ב. קִטֵּי: אמירות קצרות מאוד
- ג. מִקֵּט: אמירות שנאמרות בשקט





שאלות לפי עומק • חט"ב

אהבה ראשונה – מה באמת קורה לנו?

(המשך)

שם:

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

11

בחרו שלוש מאבני היסוד מהטקסט והשלימו את הטבלה

מה יכול לפגוע בה	איך היא נראית בקשר	אבן יסוד

חלק ג' – מעמקים



בחלק הזה תביעו דעה, תיצרו ותחברו את הנושא לעצמכם.

העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

12

איזה דגל אדום מהטקסט אתם מזהים? מה נועה יכולה לחשוב, לומר או לעשות?

מקרה לבחינה: הודעות בלי הפסקה



נועה בת 14 בקשר עם עומר כבר חודש. בזמן האימון שלה הוא שלח לה שמונה הודעות, וכשענתה רק אחרי שעה הוא כעס ושאל עם מי הייתה.





אהבה ראשונה – מה באמת קורה לנו?

(המשך)

שם: _____

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

13

בחרו שורה אחת מהטבלה, וכתבו פסקה מנומקת של 5–7 שורות: איך הדגל האדום שבשורה הזאת יכול 'להתחפש' בהתחלה להתנהגות שנראית חמודה או רומנטית? ומה עוזר לזהות אותו? הוסיפו משפט אחד שחבר/ה שמתקשה לסמן גבול יכול/ה לומר: משפט חזק, אבל לא תוקפני. (אפשר לכתוב על דמות, ואפשר לא לשתף).

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

14

חבר/ה מספר/ת לכם שבן/בת הזוג בודק/ת לו/לה את הטלפון בלי רשות. כתבו תגובה קצרה לפי מעש"ה: משפט של מחויבות ('אני כאן איתך'), שאלה שמעוררת חשיבה, ורעיון לצעד קטן אחד.

שיח בכיתה

המעמקים • מעבר לשורות

15

מעגל שיח

- בסיפור, איתמר שאל את שחר 'מה אתה רוצה שיקרה?' במקום לתת לו עצה. מתי שאלה טובה עוזרת יותר מעצה טובה, ומתי דווקא צריך עצה? (אפשר לענות על דמות או באופן כללי).
- בחרו אחד משבעת הסימנים: כבוד, אמון, כנות, תמיכה, הוגנות, זהויות נפרדות או תקשורת טובה. איך הוא נראה בחברות קרובה, ואיך בזוגיות? מה דומה ומה שונה?
- למה דגל אדום כמו 'הודעות כל שעה' או 'בוא/י נהיה רק אנחנו' יכול להיראות בהתחלה רומנטי? מה עוזר לזהות שזו בעצם שליטה?
- 'תפסיקו לשאול באיזה גיל, ותתחילו לשאול באיזו בגרות.' מסכימים? ואיך מכבדים גם מי שבחר/ת לא לצאת בכלל, או שעוד לא מעוניין/ת?





שאלות לפי עומק • חט"ב

אהבה ראשונה – מה באמת קורה לנו?

(המשך)

שם:

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

16

ציירו שני עיגולים שנוגעים זה בזה: באזור המשותף כתבו מה בני הזוג עושים יחד, ובכל עיגול – מה נשאר רק שלו או שלה.





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 למנות לפחות ארבע אבני יסוד של קשר בריא.
			אני יכול/ה להבחין בין קנאה טבעית לבין התנהגות שולטת.
			אני יודע/ת למי לפנות אם משהו בקשר מטריד אותי או חבר/ה.



כרטיס יציאה

זוגיות ראשונה: כבוד, גבולות וקשר בריא • חט"ב

שם: _____

כיתה: _____

תאריך: _____

1. כתבו דגל אדום אחד ומה כדאי לעשות כשמזהים אותו.

2. איזו אבן יסוד נראית לכם הכי חשובה? נמקו במשפט.

3. השלימו: אהבה ראשונה היא אמיתית כי...

כמה נהייתם מהטקסט? 1 2 3 4 5

מה אני לוקח/ת איתי מהטקסט? כתבו או ציירו





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה (המשך)

יצרה: רוית ראש בן ישי

לצלול פנימה • זוגיות ראשונה: כבוד, גבולות וקשר בריא • חוברת תלמיד לחט"ב 🤿

