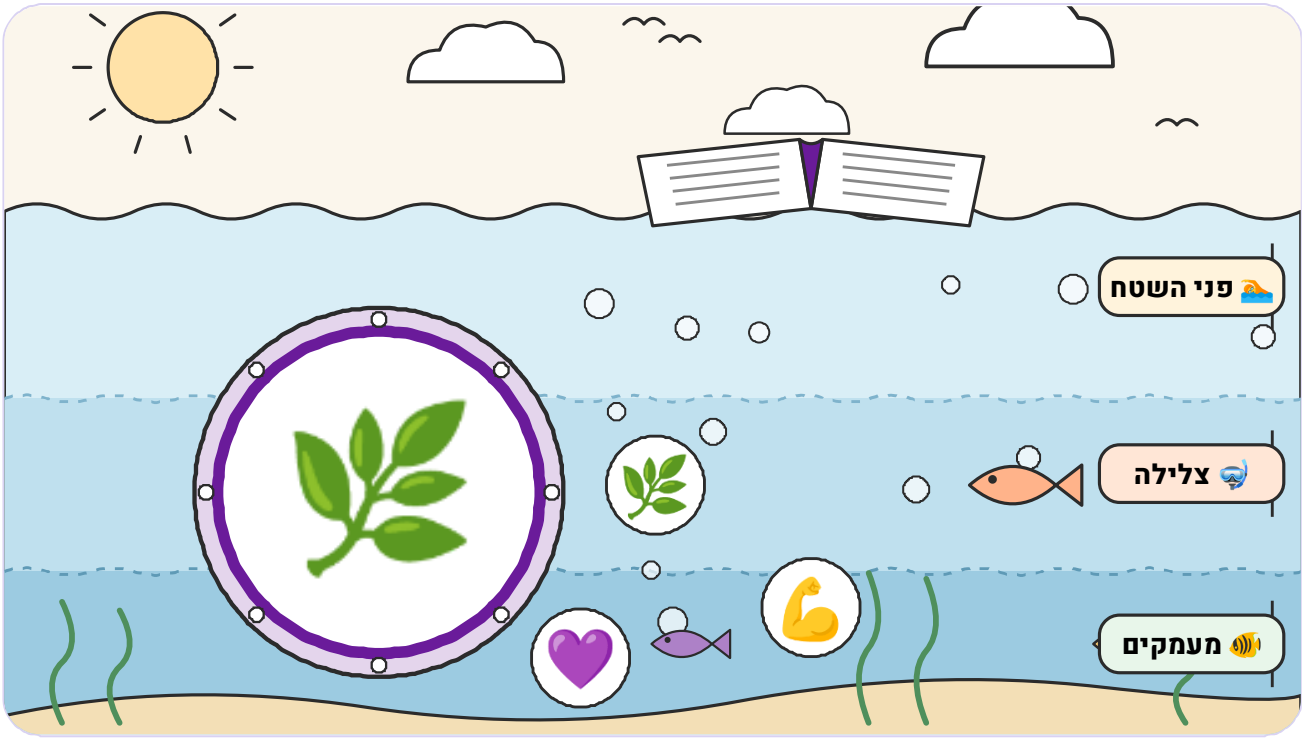
חוברת תלמיד • קריאה והבנה • 🧸 יסודי (לכיתות ג׳–ו׳)

🌿 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.



שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

🧰 כלים לקריאה

דף האסטרטגיות 6
מפת הצלילה 7
סימניות לגזירה 8
כרטיסי מילים לקיפול 9

📖 טקסט ושאלות

הטקסט: רשימת הכוחות של אלה 10
חלק א׳ – שחייה על פני השטח 12
חלק ב׳ – צלילה 13
חלק ג׳ – מעמקים 15
בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה 17
מהדורה למורה ומפתח תשובות 2

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.

🖨️ להדפסה · 🏋️ ניסוח לבנים ולבנות · ⚫ עובד גם בשחור־לבן · 🧸 יסודי

מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

👩‍🏫 מהדורה למורה – 🧸 יסודי. 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 וטיעוני: 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 לחבר/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'?

מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

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 לחבר/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.

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.

מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

💡 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 – יסודי

קבלו כל רשימה שמתמקדת בפעולות של הגוף (לרוץ, לחבק, לבנות, לשיר, לצחוק, לישון) ולא במראה. המשפט המחזק צריך להיות עדין ואישי, למשל 'הגוף שלי גדל, והוא עוזר לי לעשות דברים שאני אוהב/ת'. אם תלמיד/ה כותב/ת משהו מדאיג, פנו בשקט ליועצת.

🔑 מפתח תשובות למורה – 🧸 יסודי. 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. 'הנה הגיעה הג'ירפה!'
2	ב. עם סבא שלום
3	ב. הדביקה אותה על הקיר ליד המיטה
4	1. נכון | 2. לא נכון | 3. נכון | 4. לא נכון
6	„הוא יודע לחבק את אחי הקטן…"
7	לכתוב רשימה של מה שהגוף יודע לעשות ← 💚 עוזר; ללכת כפופים כדי להסתתר ← 🌧️ לא עוזר; לומר לעצמי משפט חזק וטוב ← 💚 עוזר; לצחוק על הגוף של מישהו אחר ← 🌧️ לא עוזר; לנשום לאט כשמשהו כואב ← 💚 עוזר; לשתוק ולא לספר לאף אחד ← 🌧️ לא עוזר
8	1–ב, 2–ד, 3–א, 4–ג

כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

לפני הטקסט

🔎
מסתכלים על הכותרת
על מה הסיפור? מה אני כבר יודע/ת?

🖼️
מסתכלים בתמונה
מה רואים? מה זה מספר לי?

🤔
מנחשים
מה לדעתי יקרה בסיפור?

בזמן הטקסט

✏️
מסמנים מילה קשה
עיגול סביב מילה שלא הבנתי.

🛑
עוצרים וחושבים
מה קרה עד עכשיו?

🎬
מדמיינים
איך זה נראה? מה הדמות מרגישה?

אחרי הטקסט

🗣️
מספרים במילים שלי
מה קרה בהתחלה, באמצע ובסוף?

💛
מה הרגשתי?
מה אהבתי בסיפור?

🔄
מה לומדים?
מה אני לוקח/ת איתי?

🖍️ מקרא סימונים בעיפרון

○ מילה לא מוכרת	— משפט חשוב	? לא הבנתי	! מפתיע אותי	♥ מתחבר אליי

✅ 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

שחייה על פני השטח
מוצאים מידע שכתוב בטקסט

צלילה
מסיקים, מקשרים ובודקים מילים ומבנה

מעמקים
חושבים, מביעים דעה ויוצרים

סוג הטקסט: טקסט סיפורי

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
כפופה	עם גב עקום מעט קדימה, לא ישרה	
קפצו אגרופים	סגרו את כפות הידיים חזק	
נשפו	הוציאו אוויר מהפה	
התארכה	נעשתה ארוכה יותר	
הסמיק	הפנים שלו נעשו אדומות, כי הוא התבייש	

כלים לקריאה

סימניות לגזירה

✂️ גזרו לאורך הקו המקווקו

פני המים

כתוב בטקסט

- מי בסיפור?
- מה קרה?
- איפה ומתי?

✍️ **השאלה שלי:**

📖 הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר 🧸 יסודי

צלילה

בין השורות

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

✍️ **השאלה שלי:**

📖 הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר 🧸 יסודי

המעמקים

מעבר לשורות

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

✍️ **השאלה שלי:**

📖 הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר 🧸 יסודי

כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

כפופה	עם גב עקום מעט קדימה, לא ישרה
קפצו אגרופים	סגרו את כפות הידיים חזק
נשפו	הוציאו אוויר מהפה
התארכה	נעשתה ארוכה יותר
הסמיק	הפנים שלו נעשו אדומות, כי הוא התבייש
ירדן	קרא לאלה "ג'ירפה"
סבא שלום	הקשיב ולימד תרגיל של לב רגוע
אלה	כתבה רשימה של מה שהגוף שלה יודע לעשות

הטקסט • טקסט סיפורי

רשימת הכוחות של אלה

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט סיפורי. הכותרת היא "רשימת הכוחות של אלה". מה לדעתכם יהיה כתוב ברשימה? ומה הגוף שלכם יודע לעשות?

הניחוש שלי: _____

1 בקיץ אלה גדלה מהר מאוד, ופתאום היא הגבוהה ביותר בכיתה ד'. ביום הראשון של הלימודים צחק ירדן מהשורה האחרונה ואמר: 'הנה הגיעה הג'ירפה!' כמה ילדים צחקו איתו.

2 כל היום הלכה אלה קצת כפופה, כדי להיראות נמוכה יותר. בדרך הביתה היא שתקה. בערב ישבה על המרפסת עם סבא שלום, והדמעות התחילו לרדת.

3 סבא שלום הקשיב עד הסוף. 'המילים של ירדן כאבו לך,' אמר. 'בואי נעשה תרגיל של לב רגוע.' הם עצרו, קפצו אגרופים ושחררו אותם לאט, ואז נשמו פנימה לאט ונשפו החוצה נשיפה ארוכה. אחר כך שאל סבא: 'ומה הגוף שלך יודע לעשות?'

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

_____

📚 מילון קטן

כפופה
עם גב עקום מעט קדימה, לא ישרה

קפצו אגרופים
סגרו את כפות הידיים חזק

נשפו
הוציאו אוויר מהפה

התארכה
נעשתה ארוכה יותר

הסמיק
הפנים שלו נעשו אדומות, כי הוא התבייש

✍️ הערות שלי

_____

_____

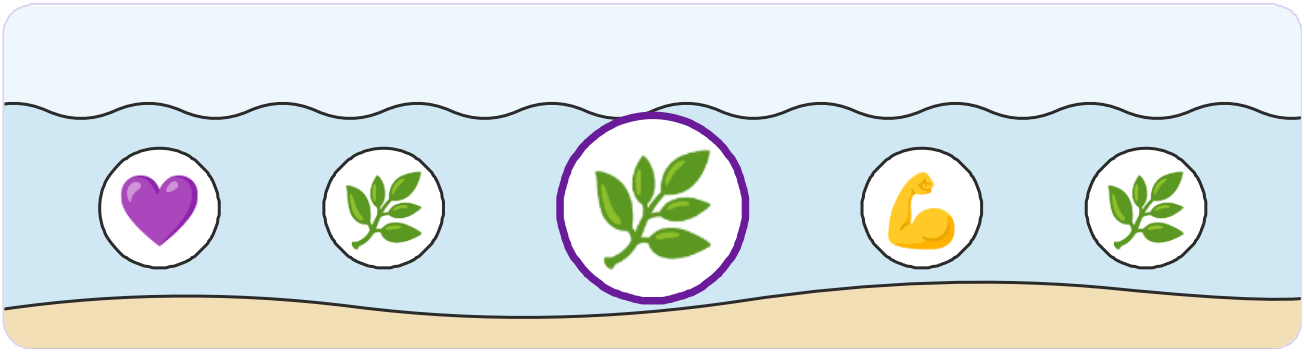
4 אלה לקחה דף והתחילה לכתוב רשימה: 'הגוף שלי יודע לטפס על העץ בחצר. הוא יודע לחבק את אחי הקטן. הוא יודע לרקוד במסיבה, לשחות בים ולצחוק עד שכואבת הבטן.' הרשימה הלכה והתארכה, ואלה חייכה.

5 'ועכשיו משפט חזק לעצמך,' אמר סבא. אלה חשבה וכתבה: 'הגוף שלי גדל, והוא שלי. הוא עוזר לי לעשות דברים שאני אוהבת.' היא גם החליטה על צעד קטן: מחר תגיד לירדן בשקט שהכינוי לא נעים לה.

הטקסט • טקסט סיפורי

רשימת הכוחות של אלה (המשך)

6 למחרת הלכה אלה זקופה. בהפסקה שיחקה כדורסל עם חברות, ובדרך לכיתה אמרה לירדן: 'לא נעים לי כשקוראים לי ג'ירפה.' ירדן הסמיק ואמר: 'סליחה, לא חשבתי.' בערב הדביקה אלה את הרשימה על הקיר ליד המיטה, ומאז היא מוסיפה לה שורה חדשה בכל פעם שהיא עצובה.



שאלות לפי עומק • יסודי

רשימת הכוחות של אלה

שם: _____

חלק א' – שחייה על פני השטח

בואו נחפש בסיפור את מה שכתוב בו!

1 פני המים • כתוב בטקסט | איתור מידע

מה אמר ירדן לאלה ביום הראשון?

א) 'הנה הגיעה הג'ירפה!'
ב) 'בואי לשחק איתנו!'
ג) 'יש לך משקפיים חדשים'

2 פני המים • כתוב בטקסט | איתור מידע

עם מי ישבה אלה על המרפסת?

א) עם אחיה הקטן
ב) עם סבא שלום
ג) עם ירדן

3 פני המים • כתוב בטקסט | איתור מידע

מה עשתה אלה עם הרשימה בסוף?

א) זרקה אותה לפח
ב) הדביקה אותה על הקיר ליד המיטה
ג) נתנה אותה לירדן

4 פני המים • כתוב בטקסט | בדיקת פרטים

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	✓ נכון	✗ לא נכון
אלה לומדת בכיתה ד'.	☐	☐
סבא שלום כעס על אלה כשבכתה.	☐	☐
אלה החליטה לומר לירדן בשקט שהכינוי לא נעים לה.	☐	☐
ירדן לא ביקש סליחה מאלה.	☐	☐

שאלות לפי עומק • 🧸 יסודי

רשימת הכוחות של אלה (המשך)

שם: _____

5 🏊 פני המים • כתוב בטקסט | אוצר מילים בהקשר

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: כפופה | זקופה | הרשימה | התמונה

1. כל היום הלכה אלה קצת _____, כדי להיראות נמוכה יותר.
2. למחרת הלכה אלה _____.
3. בערב הדביקה אלה את _____ על הקיר ליד המיטה.

חלק ב' – צלילה

עכשיו נצלול עמוק יותר ונבין מה אלה הרגישה ולמה.

6 🤿 צלילה • בין השורות | סימון בטקסט

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שבו ירדן מבקש סליחה.
- סמנו בירוק את מה שאלה וסבא עשו בתרגיל של לב רגוע.
- סמנו בקו את המשפט שבו אלה כותבת מה הגוף שלה יודע לעשות עם אחיה.

7 🤿 צלילה • בין השורות | מיון וארגון

מיינו: מה עוזר להרגיש טוב עם הגוף, ומה לא עוזר? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	💚 עוזר	🌧️ לא עוזר
לכתוב רשימה של מה שהגוף יודע לעשות	☐	☐
ללכת כפופים כדי להסתתר	☐	☐
לומר לעצמי משפט חזק וטוב	☐	☐
לצחוק על הגוף של מישהו אחר	☐	☐
לנשום לאט כשמשהו כואב	☐	☐
לשתוק ולא לספר לאף אחד	☐	☐

שאלות לפי עומק • יסודי

רשימת הכוחות של אלה (המשך)

שם: _____

8 צלילה • בין השורות | קישור מושגים

מתחו קו בין הדמות למה שהיא עשתה

1. ירדן	א. כתבה רשימה של מה שהגוף שלה יודע לעשות
2. סבא שלום	ב. קרא לאלה "ג'ירפה"
3. אלה	ג. שיחקו עם אלה כדורסל בהפסקה
4. החברות	ד. הקשיב ולימד תרגיל של לב רגוע

9 צלילה • בין השורות | מארגן גרפי

מלאו את הטבלה: איך אלה הרגישה ומה עשתה בכל זמן?

מתי?	מה אלה הרגישה?	מה אלה עשתה?

שאלות לפי עומק • יסודי

רשימת הכוחות של אלה (המשך)

שם: _____

חלק ג' – מעמקים

במעמקים נחשוב על עצמנו: מה אנחנו מרגישים, חושבים ויכולים לעשות.

10 המעמקים • מעבר לשורות · העברה למקרה חדש

מה תומר יכול לחשוב או לעשות? היעזרו במה שאלה עשתה.

🔍 **מקרה לבחינה: תומר והכדורגל**

תומר הוא הנמוך ביותר בכיתה. בשיעור ספורט מישהו אמר לו: "אתה קטן מדי בשביל כדורגל". עכשיו תומר לא רוצה לבוא לשיעור הבא.

11 המעמקים • מעבר לשורות · כתיבה ונימוק

כתבו רשימה משלכם: 'הגוף שלי יודע...'. כתבו לפחות ארבעה דברים (למשל לרוץ, לחבק, לבנות, לשיר). אחר כך כתבו משפט חזק אחד לעצמכם. אם משהו מטריד אתכם – פנו למבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה.

12 המעמקים • מעבר לשורות · כלי חוסן

סבא שלום ואלה עשו תרגיל של לב רגוע. כתבו מה אתם יכולים לעשות ברגע קשה לפי עש"ן ד"ק: עוצרים, מכווצים ומשחררים שרירים, נושמים לאט, אומרים לעצמנו משפט חזק וחושבים על צעד קטן קדימה.

שאלות לפי עומק • יסודי

רשימת הכוחות של אלה (המשך)

שם: _____

13 המעמקים • מעבר לשורות · שיח בכיתה

מעגל שיח 🗣️

- אלה כתבה רשימה של מה שהגוף שלה יודע לעשות. איך לדעתכם משתנה התחושה כשמסתכלים 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?

14 המעמקים • מעבר לשורות · ייצוג חזותי

ציירו את אלה ליד הקיר עם הרשימה שלה. הוסיפו ברשימה שורה חדשה משלכם.

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

🪞 בודקים את עצמנו

סמנו בכל שורה איך אתם מרגישים

	בטוח/ה	בערך	עוד לא
אני יודע/ת לספר מה עזר לאלה להרגיש טוב יותר.	😀	🙂	🤔
אני יודע/ת לכתוב משפט חזק על הגוף שלי.	😀	🙂	🤔
אני יודע/ת לומר בשקט "לא נעים לי" כשמשהו פוגע בי.	😀	🙂	🤔

✂️

🎟️ כרטיס יציאה

🌿 הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר • יסודי

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

1. דבר אחד שהגוף שלי יודע לעשות:

_____

_____

2. מה למדתי מסבא שלום?

_____

_____

3. צעד קטן שאני יכול/ה לעשות כשמישהו פוגע בי:

_____

_____

כמה נהניתי מהטקסט? 1 2 3 4 5

יצרה: רוית ראש בן ישי

🤿 לצלול פנימה • הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר • חוברת תלמיד ליסודי