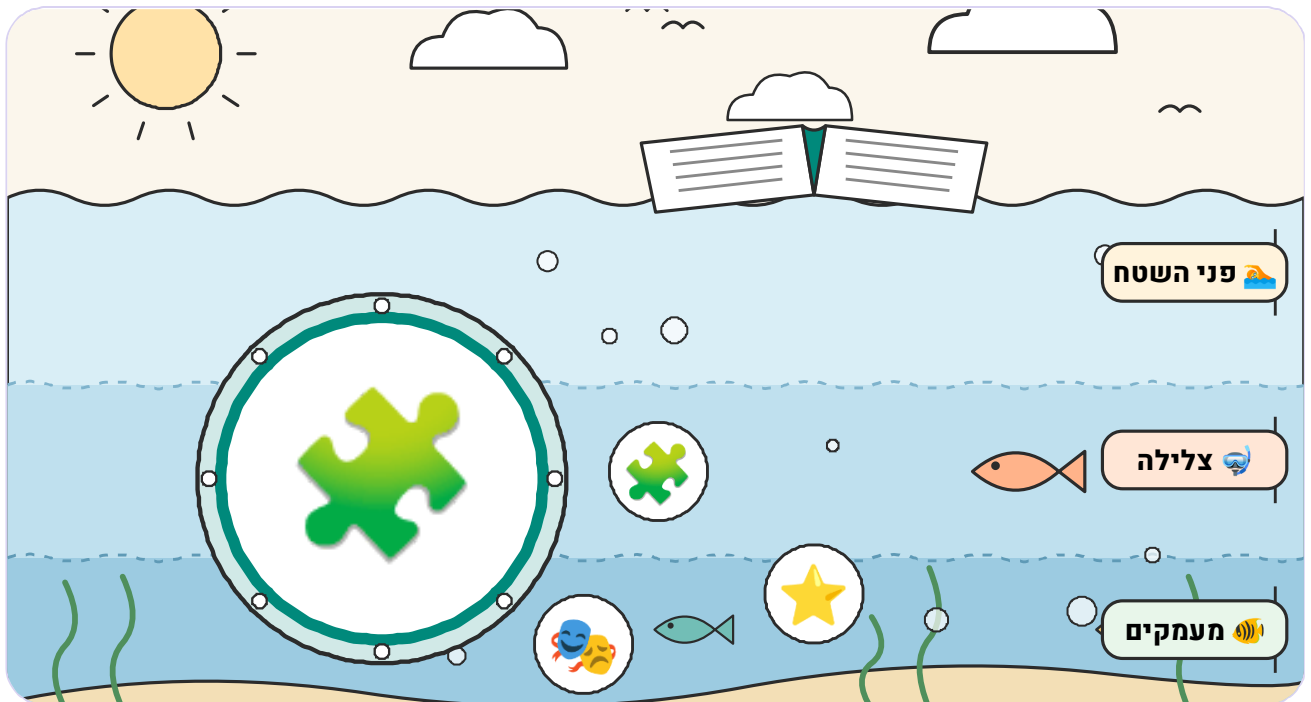




חוברת תלמיד • קריאה והבנה • חט"ב (לכיתות ז'-ט')

להיות אני: זהות, שייכות ואוטנטיות

לחץ חברתי, הצורך להשתייך והאומץ להישאר עצמנו – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 6 הטקסט: הקבוצה שבתוכנו: מה הופך את השייכות לחזקה כל כך?
- 8 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 9 חלק ב' – צלילה
- 11 חלק ג' – מעמקים
- 14 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 15 מפתח תשובות למורה

כלים לקריאה

- 2 דף האסטרטגיות
- 3 מפת הצלילה
- 4 סימניות לגזירה
- 5 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 בשחור-לבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





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
טבוע בנו	נמצא בתוכנו מלידה, חלק מאיתנו	
לחץ חברתי	השפעה של קבוצה על הבחירות שלנו	
גלוי	שרואים או שומעים אותו בבירור	
להתמיד	להמשיך לעשות משהו לאורך זמן ולא לוותר	
מבחינים	רואים את ההבדל בין שני דברים	





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: 📝

להיות אני: זהות, שייכות ואוטנטיות
חט"ב



צלילה

בין השורות

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

השאלה שלי: 📝

להיות אני: זהות, שייכות ואוטנטיות
חט"ב



פני המים

כתוב בטקסט

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

השאלה שלי: 📝

להיות אני: זהות, שייכות ואוטנטיות
חט"ב





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

נמצא בתוכנו מלידה, חלק מאיתנו	טבוע בנו
השפעה של קבוצה על הבחירות שלנו	לחץ חברתי
שרואים או שומעים אותו בבירור	גלוי
להמשיך לעשות משהו לאורך זמן ולא לוותר	להתמיד
רואים את ההבדל בין שני דברים	מבחינים
אומרים לנו במפורש: "נו, כולם עושים את זה"	לחץ גלוי
תחושה שאם לא נהיה כמו כולם, נישאר בחוץ	לחץ שקט
לשנות את עצמי כדי שיקבלו אותי	התאמה





הטקסט • טקסט מידעי עם טבלה

הקבוצה שבתוכנו: מה הופך את השייכות לחזקה כל כך?

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט מידעי עם טבלה. חשבו על קבוצה שאתם שייכים אליה: כיתה, חוג או חברים. מה גורם לכם להרגיש שאתם באמת חלק ממנה?

הניחוש שלי:

מילון קטן

טבוע בנו

נמצא בתוכנו מלידה, חלק מאיתנו

לחץ חברתי

השפעה של קבוצה על הבחירות שלנו

גלוי

שרואים או שומעים אותו בבירור

להתמיד

להמשיך לעשות משהו לאורך זמן ולא לוותר

מבחינים

רואים את ההבדל בין שני דברים

הערות שלי

1 צורך עתיק. במשך רוב ההיסטוריה חיו בני האדם בקבוצות קטנות. מי שהיה חלק מהקבוצה קיבל הגנה, מזון ועזרה, ומי שנשאר לבד היה בסכנה. חוקרים רבים סבורים שזו אחת הסיבות לכך שהצורך להשתייך טבוע בנו עמוק כל כך, גם היום, כשכבר איננו צריכים לברוח מטורפים.

2 המוח בגיל ההתבגרות. בגיל ההתבגרות עובר המוח שינויים גדולים. מחקרים מראים שבשנים האלה בני נוער ובנות נוער רגישים במיוחד לדעתם של בני גילם. לכן מבט של חבר או תגובה בקבוצת הכיתה יכולים להרגיש חשובים מאוד, ולפעמים אף חשובים יותר מדעתם של ההורים.

3 כשהקבוצה לוחצת. לחץ חברתי הוא ההשפעה של קבוצה על הבחירות שלנו. הוא יכול להיות גלוי, למשל כשאומרים לנו "נו, כולם עושים את זה". הוא יכול גם להיות שקט, כשאנחנו פשוט מרגישים שאם לא נתלבש, נדבר או נצחק כמו כולם, נישאר בחוץ.

בניסויים מוכרים בפסיכולוגיה נמצא שאנשים מוכנים לפעמים לתת תשובה שגויה רק כדי לא להיות שונים מהקבוצה.

תחנת עצירה: תחנת עצירה: האם הרגשתם פעם לחץ 'שקט', כזה שאיש לא אמר בקול? מה גרם לכם להרגיש אותו, ומה עשיתם?

4 לא כל לחץ הוא רע. השפעה של קבוצה יכולה גם לקדם אותנו. חברים שמתאמנים יחד, לומדים יחד או מתנדבים יחד מעודדים זה את זה להתמיד. ההבדל הוא בשאלה: האם הקבוצה דוחפת אותי להיות הגרסה הטובה שלי, או מבקשת ממני לוותר על מי שאני?

5 שייכות אמיתית. יש חוקרים שמבחינים בין "התאמה" לבין "שייכות". התאמה פירושה לשנות את עצמי כדי שיקבלו אותי. שייכות פירושה להרגיש שמקבלים אותי כמו שאני. ומעניין לגלות שדווקא אנשים שמסתירים חלקים חשובים מעצמם עלולים להרגיש בודדים גם בתוך קבוצה גדולה.





הטקסט • טקסט מידעי עם טבלה

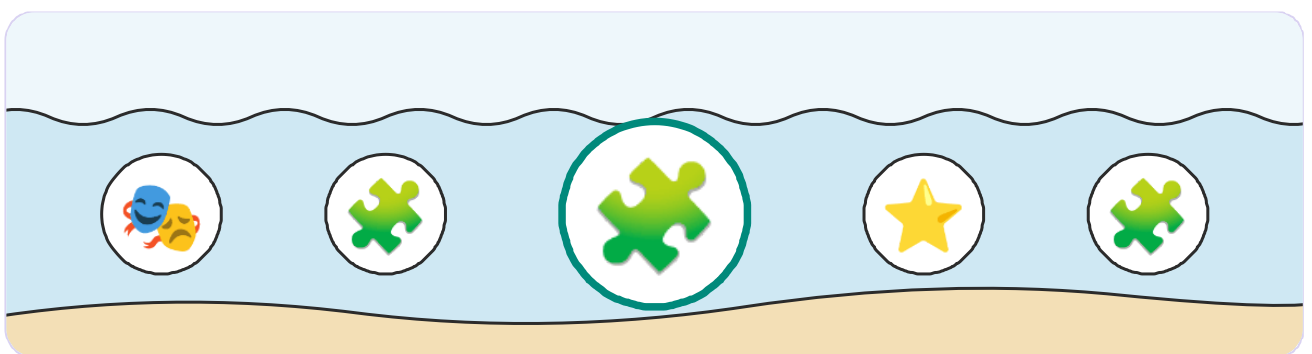
הקבוצה שבתוכנו: מה הופך את השייכות לחזקה כל כך?

(המשך)

6 האומץ להישאר עצמנו. אין צורך לבחור בין חברים לבין זהות. אפשר להיות חלק מקבוצה ובכל זאת לומר "לא, תודה", להביע דעה אחרת או לשתף בתחביב שאינו "מגניב". מי שעושה זאת עוזר לעצמו, ולעיתים קרובות גם לאחרים, שרק מחכים שמישהו יהיה הראשון. ואם הלחץ כבד מדי, כדאי לפנות ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

התאמה או שייכות? איך מזהים את ההבדל

מצב	התאמה (משנים את עצמנו)	שייכות (נשארים עצמנו)
בחירת בגדים	לובשים רק מה שכולם לובשים, גם כשה לא נוח	לובשים מה שמרגיש נכון, והחברים לא שופטים
הבעת דעה	שותקים או מסכימים כדי לא לבלוט	אומרים דעה אחרת בנימוס, ומקשיבים לה
תחביבים	מסתירים תחביב ש'לא מגניב'	משתפים בתחביב, גם אם לא כולם אוהבים אותו
ההרגשה אחרי מפגש	עייפות, דריכות, תחושה של 'משחקים תפקיד'	רוגע, הקלה, תחושה שאפשר לנשום
כשטועים	חוששים שיעזבו אותנו	יודעים שאפשר לטעות ולהישאר חלק מהקבוצה





שאלות לפי עומק • חט"ב

הקבוצה שבתוכנו: מה הופך את השייכות לחזקה כל כך?

שם: _____

חלק א' – שחייה על פני השטח

בואו נתחיל על פני המים: נחפש בטקסט מידע מדויק.



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

לפי הפסקה 'צורך עתיק', מדוע היה חשוב לבני אדם בעבר להיות חלק מקבוצה?

- א) כי הקבוצה סיפקה הגנה, מזון ועזרה
- ב) כי היה אסור על פי חוק לחיות לבד
- ג) כי רק בקבוצה אפשר היה ללמוד לדבר

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

לפי הטבלה, מה מאפיין את ההרגשה אחרי מפגש עם חברים כשיש שייכות?

- א) עייפות ותחושה של 'משחקים תפקיד'
- ב) רוגע ותחושה שאפשר לנשום
- ג) חשש שיעזבו אותנו

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

מה אפשר להסיק מהניסויים המתוארים בפסקה 'כשהקבוצה לוחצת'?

- א) שאנשים תמיד יודעים לזהות את התשובה הנכונה
- ב) שהרצון לא להיות שונים יכול לגבור אפילו על מה שאנחנו יודעים שנכון
- ג) שאי אפשר לסמוך על ניסויים בפסיכולוגיה

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

4

מה תפקידה של הפסקה 'לא כל לחץ הוא רע' במבנה הטקסט?

- א) היא מציגה צד נוסף ומאזנת את התמונה
- ב) היא חוזרת על הפסקה הראשונה במילים אחרות
- ג) היא מסכמת את הטקסט כולו





שאלות לפי עומק • חט"ב

הקבוצה שבתוכנו: מה הופך את השייכות לחזקה כל כך? (המשך)

שם: _____

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

5

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
לפי הטקסט, בגיל ההתבגרות בני נוער רגישים במיוחד לדעתם של בני גילם.	☐	☐
הטקסט טוען שכל לחץ חברתי מזיק.	☐	☐
לפי הטקסט, התאמה פירושה להרגיש שמקבלים אותי כמו שאני.	☐	☐
בניסויים בפסיכולוגיה נמצא שאנשים מוכנים לפעמים לתת תשובה שגויה כדי לא להיות שונים מהקבוצה.	☐	☐

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

6

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: הגנה להתמיד בודדים דריכות

- מי שהיה חלק מהקבוצה קיבל _____, מזון ועזרה.
- חברים שמתאמנים יחד מעודדים זה את זה _____.
- אנשים שמסתירים חלקים חשובים מעצמם עלולים להרגיש _____ גם בתוך קבוצה גדולה.

חלק ב' - צלילה

עכשיו צוללים: נסיק מסקנות, נקשר בין חלקי הטקסט ונבחן את המבנה והשפה.

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

7

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שמסביר מדוע הצורך להשתייך טבוע בנו עמוק כל כך.
- סמנו בירוק את השאלה שעוזרת להבחין בין השפעה טובה של קבוצה לבין השפעה מזיקה.
- סמנו בקו את המשפט שמגדיר מהי שייכות.





שאלות לפי עומק • חט"ב

הקבוצה שבתוכנו: מה הופך את השייכות לחזקה כל כך? (המשך)

שם: _____

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

8

מיינו: האם הלחץ החברתי בכל מצב מקדם או מזיק? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

לחץ שמיזיק	לחץ שמקדם	הפריט
☐	☐	חברה מזמינה אותי להצטרף לריצה קבוצתית
☐	☐	אומרים לי 'כולם עושים את זה' כדי שאעשה משהו שלא נוח לי
☐	☐	הקבוצה לומדת יחד למבחן ומעודדת אותי
☐	☐	אני משנה את הדעה שלי רק כדי שלא יצחקו עליי
☐	☐	חברים מציעים להתנדב יחד בבית אבות
☐	☐	אני מסתיר/ה תחביב שאני אוהב/ת כי הוא 'לא מגניב'

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

9

מתחו קו בין המושג לפירוש

א. לשנות את עצמי כדי שיקבלו אותי

1. לחץ גלוי

ב. אומרים לנו במפורש: "נו, כולם עושים את זה"

2. לחץ שקט

ג. להרגיש שמקבלים אותי כמו שאני

3. התאמה

ד. תחושה שאם לא נהיה כמו כולם, נישאר בחוץ

4. שייכות

משמעות ביטוי

צלילה • בין השורות

10

בפסקה הראשונה כתוב: 'הצורך להשתייך טבוע בנו'. מה פירוש המילה 'טבוע' בהקשר הזה?

א. נמצא עמוק בתוכנו, חלק מהטבע שלנו

ב. שקוע מתחת למים

ג. נשכח לפני זמן רב





שאלות לפי עומק • חט"ב

הקבוצה שבתוכנו: מה הופך את השייכות לחזקה כל כך? (המשך)

שם: _____

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

11

כתבו שלוש דוגמאות להשפעה של קבוצה. ציינו אם היא מקדמת אתכם או מבקשת שתוותרו על עצמכם, ונמקו.

מדוע?	מקדמת / מבקשת לוותר על עצמי	דוגמה להשפעה של קבוצה

חלק ג' - מעמקים

הגענו למעמקים: כאן תביעו דעה, תיצרו ותחברו את הנושא לחיים שלכם.



העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

12

מה תמר יכולה לעשות או לחשוב כדי להרגיש שייכות אמיתית בלי לוותר על מי שהיא? היעזרו בטקסט.

מקרה לבחינה: התחביב של תמר 🔍

תמר אוהבת לצייר קומיקס ומבלה בזה שעות. בהפסקה צחקו בנות מהקבוצה שלה על "מי שעוד מצייר כמו ילד קטן". מאז תמר מסתירה את המחברת שלה ומרגישה שהיא משחקת תפקיד.





שאלות לפי עומק • חט"ב

הקבוצה שבתוכנו: מה הופך את השייכות לחזקה כל כך? (המשך)

שם: _____

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

13

כתבו פסקת טיעון (5–7 שורות): האם אפשר להשתייך לקבוצה ובכל זאת להישאר עצמנו? הציגו עמדה ברורה ושני נימוקים (לפחות אחד מהם מהטקסט או מהטבלה), וסיימו במשפט סיכום.

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

14

חבר מספר לכם שהוא מסתיר תחביב כדי שלא יצחקו עליו. כתבו שיחה קצרה ביניכם לפי מעש"ה: מ – אמרו "אני כאן איתך"; ע – הציעו משימה קטנה; ש – שאלו שאלה שמעוררת חשיבה; ה – עזרו לו לסדר: מה קרה, מה עכשיו, מה הלאה.

שיח בכיתה

המעמקים • מעבר לשורות

15

מעגל שיח

- מה ההבדל בין 'להתאים' לבין 'להשתייך'? תנו דוגמה מהחיים, בלי שמות של תלמידים ותלמידות מהכיתה.
- האם לחץ חברתי יכול להיות גם טוב? מתי הוא דוחף אותנו קדימה, ומתי הוא מבקש מאיתנו לוותר על עצמנו?
- למה לפעמים כל כך קשה להיות הראשון או הראשונה שאומרים 'אני חושב/ת אחרת'? מה יכול לעזור לנו לעשות זאת?
- מה אנחנו, ככיתה, יכולים לעשות כדי שכל אחד ואחת ירגישו שמקבלים אותם כמו שהם?





שאלות לפי עומק • חט"ב

הקבוצה שבתוכנו: מה הופך את השייכות לחזקה כל כך? (המשך)

שם:

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

16

ציירו שני עיגולים של קבוצה: באחד דמות שמשנה את עצמה כדי להתאים, ובשני דמות שמרגישה שייכות. הוסיפו לכל דמות בועת מחשבה.





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 להסביר את ההבדל בין התאמה לבין שייכות.
			אני יכול/ה לתת דוגמה ללחץ חברתי גלוי וללחץ חברתי שקט.
			אני יודע/ת לזהות מתי קבוצה מקדמת אותי ומתי היא מבקשת שאוויר על עצמי.



כרטיס יציאה

להיות אני: זהות, שייכות ואוטנטיות • חט"ב

שם:

כיתה:

תאריך:

1. משפט אחד מהטקסט שאני רוצה לזכור הוא...

2. פעם שבה הרגשתי שייכות אמיתית הייתה כש...

3. אם ירגישו עליי לחץ חברתי כבד, אוכל לפנות אל...

כמה נהניתי מהטקסט? 1 2 3 4 5

מה אני לוקח/ת איתי מהטקסט? כתבו או ציירו





מפתח תשובות למורה

מפתח תשובות למורה

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

שאלה	תשובה
1	א. כי הקבוצה סיפקה הגנה, מזון ועזרה
2	ב. רוגע ותחושה שאפשר לנשום
3	ב. שהרצון לא להיות שונים יכול לגבור אפילו על מה שאנחנו יודעים שנכון
4	א. היא מציגה צד נוסף ומאזנת את התמונה
5	1. נכון 2. לא נכון 3. לא נכון 4. נכון
7	„להרגיש שמקבלים אותי כמו שאני...”
8	חברה מזמינה אותי להצטרף לריצה קבוצתית – 🍌 לחץ שמקדם; אומרים לי 'כולם עושים את זה' כדי שאעשה משהו שלא נוח לי – 🧘 לחץ שמזיק; הקבוצה לומדת יחד למבחן ומעודדת אותי – 🍌 לחץ שמקדם; אני משנה את הדעה שלי רק כדי שלא יצחקו עליי – 🧘 לחץ שמזיק; חברים מציעים להתנדב יחד בבית אבות – 🍌 לחץ שמקדם; אני מסתיר/ה תחביב שאני אוהב/ת כי הוא 'לא מגניב' – 🧘 לחץ שמזיק
9	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג
10	א. נמצא עמוק בתוכנו, חלק מהטבע שלנו

יצרה: רוית ראש בן ישי

לצלול פנימה • להיות אני: זהות, שייכות ואוטנטיות • חוברת תלמיד לחט"ב

