👩‍🏫 מהדורה למורה – "אפשר לדבר על זה": נוער שובר את השתיקה

כתבה · כיתה ט' · נפש ורגש · מסלול חנ"מ – נוסח מותאם, אותיות גדולות

💡 נוסח מותאם: טקסט קצר בחמש פסקאות, אותיות גדולות, מחסן מילים, שאלות קצרות ושאלות בחירה עם שלוש אפשרויות. אפשר להקריא את הטקסט בקול ולאפשר מענה בעל פה.

חלק א' – מוצאים בטקסט (השלמה ממחסן המילים)

1. **מה כתוב על הפוסטר?** · לא חייבים להיות בסדר כל הזמן, אבל כדאי לא להיות לבד.
2. **מי תלו את הפוסטר?** · נאמני החוסן, תלמידי ט'.
3. **למה קשה לדבר?** · בגלל בושה.

חלק ב' – מבינים

4. **מה היה כתוב על הפוסטר?** · ב. "לא חייבים להיות בסדר כל הזמן. אבל כדאי לא להיות לבד"
5. **מה הסיבה העיקרית לשתיקה לפי היועצת?** · ג. הבושה
6. **מה עוזר ביום־יום? (דבר אחד)** · הליכה / מוזיקה / שינה / שיחה.
7. **מה עושים אם חבר בסכנה?** · מספרים למבוגר.

חלק ג' – מה דעתי?

8. **משפט עמדה** · מקבלים כל עמדה שיש בה "לדעתי... כי..." ודוגמה אחת מן הטקסט. אפשר לכתוב, לסמן או לומר בעל פה.

✏️ דף עבודה – 💚 "אפשר לדבר על זה": נוער שובר את השתיקה

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

כתבה · כיתה ט' · מסלול חנ"מ – נוסח מותאם, אותיות גדולות

💡 קראו את הטקסט. אפשר להיעזר במילים החשובות. אחר כך ענו על השאלות.

כתבה · נוסח מותאם

💚 "אפשר לדבר על זה": נוער שובר את השתיקה

א בבית הספר תלו פוסטר: "לא חייבים להיות בסדר כל הזמן. אבל כדאי לא להיות לבד." תלמידים הדביקו פתקים על מה שהם מרגישים.

ב את הפוסטר תלו תלמידים מקבוצת "נאמני חוסן". הם עוזרים לדבר על רגשות, ויודעים להפנות למבוגר.

ג קשה לדבר כי מתביישים, וחושבים שכולם בסדר חוץ מאיתנו.

ד היועצת אומרת: גם לנפש יש מצבים שצריך עזרה, כמו לגוף. מה עוזר? הליכה, מוזיקה, שינה, שיחה.

ה כשחבר מספר משהו קשה – מקשיבים. ואם הוא בסכנה, מספרים למבוגר. זו לא הלשנה, זו חברות.

📚 **מילים חשובות: יוזמה** – רעיון שמישהו מתחיל ומוביל · **הכשרה** – לימוד שמכין לתפקיד · **בושה** – תחושה לא נעימה של מבוכה, רצון להסתתר · **להטריד** – להפריע למישהו, להעמיס עליו · **מחלימה** – חוזרת להיות בריאה · **הלשנה** – סיפור על מישהו כדי שייענש · **מחצית** – חצי משנת הלימודים

💛 אם משהו בטקסט נגע בכם – אפשר לפנות ליועצת, למחנכ/ת או למבוגר שאתם סומכים עליו. לא צריך להתמודד לבד.

🧺 **מחסן מילים:** לבד נאמני חוסן בושה שיחה מבוגר להקשיב

חלק א': מוצאים בטקסט

1. מה כתוב על הפוסטר?

2. מי תלו את הפוסטר?

3. למה קשה לדבר?

חלק ב': מבינים

4. מה היה כתוב על הפוסטר? (הקיפו תשובה אחת)

◯ א. "תהיו תמיד שמחים"

◯ ב. "לא חייבים להיות בסדר כל הזמן. אבל כדאי לא להיות לבד"

◯ ג. "אסור לבכות"

5. מה הסיבה העיקרית לשתיקה לפי היועצת? (הקיפו תשובה אחת)

◯ א. חוסר זמן

◯ ב. פחד ממבחנים

◯ ג. הבושה

6. מה עוזר ביום־יום? (דבר אחד)

7. מה עושים אם חבר בסכנה?

חלק ג': מה דעתי?

8. מה דעתכם על הנושא של הטקסט ""אפשר לדבר על זה": נוער שובר את השתיקה"?

לדעתי _____

כי _____

דוגמה מהטקסט: _____

🎟 כרטיס יציאה

1. מילה חדשה שלמדתי: _____

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟