

שם:

כיתה:

תאריך:

המעבר לחטיבת הביניים: עוגנים וכוחות

דף עבודה

1 השלימו בעזרת המחסן.

עוגן | מקצוע | עצמאות | דאגה | כוחות | יועצת

- א. בחטיבה יש מורה אחר לכל _____ .
- ב. בחטיבה יש יותר _____ – וגם יותר אחריות.
- ג. לקראת המעבר אפשר להרגיש גם התרגשות וגם _____ .
- ד. _____ הוא משהו קבוע שנותר לנו ביטחון כשהרבה דברים משתנים.
- ה. ב«תיק ה _____» יש כישורים שכבר רכשנו.
- ו. כשמשהו מטריד, אפשר לפנות ל _____ החטיבה.

2 השלימו: מה היה ביסודי ומה יהיה בחטיבה?

נושא	ביסודי	בחטיבה
מורים	מחנכת אחת לרוב השיעורים	
גודל בית הספר		
שיעורי בית ומבחנים	פחות	

3 מיינו את הרגשות לקראת המעבר: רגש נעים או רגש לא נעים? (כל הרגשות טבעיים!)

התרגשות | דאגה | סקרנות | עצב על הפרידה | גאווה | פחד

רגש לא נעים	רגש נעים

4 התאימו לכל סוג של עוגן דוגמה.

טור א

1. אנשים

2. הרגל

3. תחביב

4. ערך

5. מקום

טור ב

«אני תמיד אומר את האמת» ☐

נגינה בפסנתר ☐

הגינה ליד הבית ☐

קריאה לפני השינה ☐

סבא שתמיד מקשיב לי ☐

5 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

א. רק ילדים חלשים מפחדים מהמעבר לחטיבה.

ב. אפשר לקחת איתנו לחטיבה כישורים שלמדנו ביסודי.

ג. ביקור בחטיבה לפני תחילת השנה יכול להקטין את הדאגה.

ד. בחטיבה אין למי לפנות כשקשה.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

6 בחרו את התשובה המתאימה.

א. מה הדרך הטובה ביותר להתמודד עם הדאגה «לא אמצא חברים»?

○ להחליט מראש לא לדבר עם אף אחד ○ להציג את עצמי, להצטרף לחוג ולהתעניין באחרים

○ לחכות שמישהו אחר יתחיל

ב. איזה כישור יעזור במיוחד עם מערכת שעות מסובכת?

○ התארגנות ותכנון ○ ריצה מהירה ○ שירה

היום הראשון של אריאל

בלילה שלפני היום הראשון בחטיבה אריאל לא נרדם. «מה אם אתבלבל בין הכיתות? מה אם אף אחד מהחברים שלי לא יהיה איתי?»

בבוקר נזכר בעצה של אחותו: «תכין מראש». הוא צילם את מערכת השעות ואת מפת בית הספר, ושם בתיק יומן חדש. בשיעור הראשון ישב ליד ילד שלא הכיר בשם איתי. הם גילו ששניהם אוהבים כדורסל.

בהפסקה הלכו יחד למגרש. בסוף היום כתב אריאל ביומן: «היה מבלבל, אבל מצאתי את כל הכיתות – ואת איתי».

8 ענו על פי הסיפור «היום הראשון של אריאל».

א. ממה דאג אריאל?

○ שיהיה לו משעמם ○ להתבלבל בין הכיתות ולא למצוא חברים ○ שהמורים יהיו קשוחים

ב. איזו פעולה עזרה לאריאל להתארגן?

○ צילום מערכת השעות והמפה ○ הגעה מאוחרת ○ ויתור על ההפסקה

9

0

1

2

3

תשובות – המעבר לחטיבת הביניים: עוגנים וכוחות

1 השלימו בעזרת המחסן.

א. בחטיבה יש מורה אחר לכל מקצוע.

ב. בחטיבה יש יותר עצמאות – וגם יותר אחריות.

ג. לקראת המעבר אפשר להרגיש גם התרגשות וגם דאגה.

ד. עוגן הוא משהו קבוע שנותן לנו ביטחון כשהרבה דברים משתנים.

ה. ב«תיק הכוחות» יש כישורים שכבר רכשנו.

ו. כשמשהו מטריד, אפשר לפנות ליועצת החטיבה.

2 השלימו: מה היה ביסודי ומה יהיה בחטיבה?

נושא	ביסודי	בחטיבה
מורים	מחנכת אחת לרוב השיעורים	מורה אחר לכל מקצוע
גודל בית הספר	קטן יותר ומוכר	גדול יותר, הרבה תלמידים חדשים
שיעורי בית ומבחנים	פחות	יותר, וצריך לתכנן זמן

3 מיינו את הרגשות לקראת המעבר: רגש נעים או רגש לא נעים? (כל הרגשות טבעיים!)

רגש נעים	רגש לא נעים
התרגשות, סקרנות, גאווה	דאגה, עצב על הפרידה, פחד

4 התאימו לכל סוג של עוגן דוגמה.

טור א	טור ב
1. אנשים	4 «אני תמיד אומר את האמת»
2. הרגל	3 נגינה בפסנתר
3. תחביב	5 הגינה ליד הבית
4. ערך	2 קריאה לפני השינה
5. מקום	1 סבא שתמיד מקשיב לי

5 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

- א. רק ילדים חלשים מפחדים מהמעבר לחטיבה. **לא נכון** – רוב התלמידים מרגישים גם התרגשות וגם דאגה, וזה טבעי
- ב. אפשר לקחת איתנו לחטיבה כישורים שלמדנו ביסודי. **נכון**
- ג. ביקור בחטיבה לפני תחילת השנה יכול להקטין את הדאגה. **נכון**
- ד. בחטיבה אין למי לפנות כשקשה. **לא נכון** – יש מחנך, יועצת ותלמידים ותיקים שאפשר לפנות אליהם

6 בחרו את התשובה המתאימה.

- א. מה הדרך הטובה ביותר להתמודד עם הדאגה «לא אמצא חברים»?
○ להחליט מראש לא לדבר עם אף אחד • **להציג את עצמי, להצטרף לחוג ולהתעניין באחרים**
○ לחכות שמישהו אחר יתחיל
- ב. איזה כישור יעזור במיוחד עם מערכת שעות מסובכת?
• **התארגנות ותכנון** ○ ריצה מהירה ○ שירה ○

8 ענו על פי הסיפור «היום הראשון של אריאל».

- א. ממה דאג אריאל?
○ שיהיה לו משעמם • **להתבלבל בין הכיתות ולא למצוא חברים** ○ שהמורים יהיו קשוחים
- ב. איזו פעולה עזרה לאריאל להתארגן?
• **צילום מערכת השעות והמפה** ○ הגעה מאוחרת ○ ויתור על ההפסקה

9 אילו כוחות ועוגנים עזרו לאריאל ביום הראשון? כתבו לפחות שניים.

תשובה אפשרית: עוגן של אדם (אחותו ועצתה), כישור התארגנות (מערכת, מפה, יומן), כישור חברתי (פנה לילד חדש ומצא תחום משותף – כדורסל).

10 כתבו דבר אחד שמרגש אתכם ודבר אחד שמדאיג אתכם לקראת החטיבה. ליד הדאגה כתבו מה יכול לעזור.

תשובה אפשרית: תשובה אישית: רגש נעים, דאגה, ודרך מעשית להתמודד או אדם לפנות אליו.

11 ציירו ספינה ועוגן: על הספינה כתבו אתכם, ועל שרשרת העוגן כתבו לפחות ארבעה עוגנים שלכם.

תשובה אפשרית: ציור עם לפחות ארבעה עוגנים מסוגים שונים (אנשים, הרגלים, תחביבים, ערכים, מקומות).

12 אילו שלוש שאלות הייתם רוצים לשאול תלמיד ותיק בחטיבה?

תשובה אפשרית: שאלות מעשיות ורגשיות, למשל: איך מתארגנים עם הרבה מקצועות? אילו חוגים יש? מה עזר לך בשבוע הראשון?

13 אתגר: כתבו מכתב קצר לעצמכם, שתקראו ביום הראשון בחטיבה. הזכירו בו שני כוחות שלכם ועוגן אחד.

תשובה אפשרית: מכתב בגוף ראשון/שני, מעודד, עם שני כוחות מוחשיים (למשל: אני יודע לבקש עזרה, אני חבר טוב) ועוגן אחד.

תרגול נוסף משלי: כתבו שלוש שאלות משלכם על נושא הדף, ענו עליהן ובדקו עם חבר או חברה.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.