



חוברת עבודה

כישורי חיים

כיתה ו'

תוכן העניינים

מבוא	2
פרק 1: מקורות האושר: מה מוסיף אושר לחיים	3
פרק 2: ניהול עצמי: מחלום למטרה ולתוכנית	8
פרק 3: ייצוג עצמי ופתרון בעיות בשלבים	13
פרק 4: מתבגרים: שינויים רגשיים וחברתיים, סטריאוטיפים ולחץ חברתי	18
פרק 5: קבלת החלטות: סגנונות ומודל	23
פרק 6: המעבר לחטיבת הביניים: עוגנים וכוחות	28
פרק 7: אמפתיה ברשת וקבוצות ברשת	33
חזרה – מה למדנו?	38
תשובות	40

מבוא

שלום לתלמידות ולתלמידי כיתה ו'!

זו השנה האחרונה ביסודי, ובחברת הזאת נלמד על מה שמוסיף אושר לחיים, איך הופכים חלום לתוכנית, איך מבקשים את מה שאנחנו צריכים ופותרים בעיות, מה משתנה בגיל ההתבגרות, איך מקבלים החלטות, איך מתכננים לחטיבת הביניים ואיך שומרים על חברות טובה גם ברשת. בכל פרק תמצאו הסבר קצר, דוגמאות, משימות לחשיבה, לכתיבה ולציוור. אין כאן תשובות «נכונות» על הרגשות שלכם – כתבו בכנות. וזכרו: תמיד יש למי לפנות – הורים, המחנך או היועצת. בהצלחה!

מקורות האושר: מה מוסיף אושר לחיים

פרק 1



הנאה או אושר?

השוואה	הנאה רגעית	אושר מתמשך
כמה זמן?	דקות או שעות	לאורך זמן
דוגמה	ממתק, משחק חדש	חברות טובה, עשייה עם משמעות

מקורות של אושר

1. קשרים קרובים עם משפחה וחברים
2. עזרה לאחרים ונתינה
3. הכרת תודה
4. תנועה ושינה טובה
5. עיסוק שאני אוהב וטוב בו

אני היוצר של חיי

לא הכול בידינו, אבל תמיד אפשר לבחור איך להגיב. שואלים: מה כאן בידיי?

דוגמה:

בידיי: לתכנן פעילות אחרת עם חברים.

לא בידיי: הטיול בוטל בגלל גשם.

זכרו! אושר אינו מצב שבו הכול מושלם. גם אדם מאושר מרגיש לפעמים עצב, כעס או אכזבה – וזה טבעי. האושר נבנה מהבחירות הקטנות שלנו בכל יום.

דוגמה פתורה: יואב לא התקבל לנבחרת. מה בידיי? 

1. מה לא בידיי: ההחלטה של המאמן.

2. מה בידיי: לשאול מה לשפר, להתאמן ולנסות שוב.

התשובה: לשאול את המאמן מה לשפר ולהמשיך להתאמן

1 השלימו בעזרת המחסן.

מתמשך | תודה | להגיב | מעשה טוב | שינה

- א. אושר _____ נבנה לאורך זמן.
- ב. «מחברת _____» עוזרת לשים לב לטוב.
- ג. גם כשמשהו לא תלוי בנו, אנחנו בוחרים איך _____.
- ד. _____ קטן בכל יום מוסיף אושר גם לנו.
- ה. _____ טובה בלילה עוזרת להרגיש טוב יותר ביום.

2 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

- א. כדי להיות מאושרים צריך שכל היום יעבור בלי בעיות.
- ב. זמן אמיתי עם חברים, בלי מסכים, מחזק את הקשר.
- ג. השוואה מתמדת לאחרים מוסיפה אושר.
- ד. עיסוק שאנחנו טובים בו ואוהבים אותו נותן תחושת הצלחה.

3 התאימו בין המשפט לרעיון.

טור א

טור ב

1. «אני שם לב למה שיש לי»

תנועה וחברים ☐

2. «אני בוחר מה לעשות עכשיו»

אני היוצר של חיי ☐

3. «עזרתי לשכנה לסחוב סלים»

נתינה ☐

4. «שיחקנו כדורסל כל אחר הצהריים»

הכרת תודה ☐

4 מיינו את המשפטים: מוסיף אושר או מוריד אושר?

לומר תודה לאמא על הארוחה | לגלול ברשת עד מאוחר בלילה
 לעזור לחבר בשיעורי בית | להשוות כל הזמן את הציונים שלי לשל אחרים
 לצאת לטיול עם המשפחה | להתלונן על כל דבר קטן

מוסיף אושר	מוריד אושר

5 בחרו את התשובה המתאימה.

- א. מה ההבדל בין הנאה לאושר?
- אין שום הבדל
 - הנאה קצרה, ואושר נבנה לאורך זמן
 - אושר קצר יותר מהנאה
- ב. דניאל לא נבחר להצגה. איזו תגובה מראה שהוא «יוצר את חייו»?
- «אציע לעזור בתפאורה ואנסה שוב בשנה הבאה»
 - «אני לא הולך לראות את ההצגה»
 - «אף פעם לא בוחרים בי»

6 השלימו: מקור האושר ודבר אחד שאפשר לעשות כבר השבוע.

מקור האושר	מה אפשר לעשות השבוע
משפחה	
חברים	
עזרה לאחרים	
תנועה	

הספסל של סבא

סבא של תמר יצא לגמלאות, ובחודשים הראשונים ישב בבית ושעמם לו. «אף אחד לא צריך אותי יותר», אמר.

יום אחד ביקשה ממנו תמר לבנות ספסל לגינה של בית הספר. סבא, שהיה נגר, התלהב. הוא הזמין שני תלמידים מהכיתה של תמר, ויחד מדדו, ניסרו וצבעו.

כשהספסל הוצב בגינה, ישבו עליו ילדים בכל הפסקה. מאז סבא מגיע פעם בשבוע ומלמד קבוצת תלמידים עבודות עץ. «אני שוב מרגיש שאני חשוב», הוא מספר.

7 ענו על פי הסיפור «הספסל של סבא».

א. למה הרגיש סבא רע בתחילת הסיפור?

○ הוא היה חולה ○ הוא הרגיש שאיש אינו זקוק לו ○ הוא לא אהב את בית הספר

ב. מה החזיר לסבא את תחושת החשיבות?

○ עשייה ועזרה לאחרים ○ מתנה שקיבל ○ חופשה ארוכה

8 אילו מקורות של אושר מופיעים בסיפור? כתבו שניים והסבירו.

9 כתבו על פעילות שבה אתם «שוכחים את הזמן». מה אתם מרגישים כשאתם עוסקים בה?

10

[illegible]

11

12

[illegible]

ניהול עצמי: מחלום למטרה ולתוכנית

פרק 2



חלום ומטרה

השוואה	חלום	מטרה
מה זה?	רצון גדול וכללי	יעד ברור שאפשר לבדוק
דוגמה	להיות שחיין	לשחות 10 בריכות עד הקיץ

מטרה טובה היא...

1. ברורה – מה בדיוק?
2. מדידה – איך אדע שהצלחתי?
3. אפשרית – מתאימה לי
4. עם זמן – עד מתי?

התוכנית

1. מחלקים לצעדים קטנים, לכל צעד – זמן.
2. מתכננים מראש מה עושים מול מכשול.
3. בודקים התקדמות ושמים בכל צעד.
4. נעזרים באנשים שתומכים בנו.

זכרו! מטרה בלי תוכנית היא רק משאלה. כתבו את המטרה, חלקו אותה לצעדים קטנים, ושמו בכל צעד שהשלמתם.

דוגמה פתורה: «אני רוצה להיות טוב בציור» – הפכו למטרה.

1. מה בדיוק? לצייר דיוקן של בן משפחה.
2. עד מתי? עד סוף החודש.
3. צעד ראשון: לצפות בסרטון הדרכה ולתרגל 15 דקות ביום.

התשובה: לצייר דיוקן של בן משפחה עד סוף החודש

1 השלימו בעזרת המחסן.

ברורה | צעד | לבדוק | תומך | להתאים

- א. מטרה _____ אומרת בדיוק מה רוצים להשיג.
- ב. כל _____ קטן מקרב אותנו למטרה.
- ג. כדאי _____ את ההתקדמות פעם בשבוע.
- ד. אדם _____ מעודד אותנו כשקשה.
- ה. כשהתוכנית קשה מדי, אפשר _____ אותה ולא לוותר.

2 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

- א. חלום ומטרה הם אותו דבר בדיוק.
- ב. מטרה צריכה להתאים ליכולת ולזמן שיש לי.
- ג. אם פספסתי יום אחד בתוכנית – הכול הלך לאיבוד.
- ד. כתיבת המטרה על דף עוזרת לזכור אותה.

3 מיינו את המשפטים: עוזר להתקדם או מעכב?

לחלק את העבודה לחלקים קטנים | לדחות הכול לרגע האחרון |
לבקש עזרה כשקשה | להגיד «אני ממילא לא מצליח» | לסמן כל צעד שהושלם |
לקבוע מטרה גדולה מדי בלי זמן

מעכב	עוזר להתקדם

4 התאימו לכל מכשול דרך התמודדות.

טור א

טור ב

1. אין לי זמן

☐ לתלות פתק על המקרר

2. אני מתייאש

☐ לקבוע 15 דקות קבועות בכל יום

3. אני שוכח

☐ לבקש עזרה ממורה או מחבר

4. משהו קשה לי מדי

☐ לזכור כמה כבר התקדמתי

5 בחרו את התשובה המתאימה.

א. איזו מטרה מדידה?

○ לקרוא יותר ○ לקרוא 20 עמודים בכל ערב השבוע ○ לאהוב קריאה

ב. עומר רוצה לחסוך לאופניים. מה צעד ראשון טוב?

○ לבדוק כמה עולים האופניים ולחשב כמה לחסוך בכל שבוע ○ לחכות ליום ההולדת
○ להתלונן שאין לו כסף

6 השלימו את תוכנית החיסכון של עומר: האופניים עולים 600 ש"ח.

מקור כסף	כמה בחודש?	תוך 4 חודשים
דמי כיס	50 ש"ח	
עזרה לשכן בגינה		
סה"כ		

הלוח של יהונתן

יהונתן רצה לבנות דגם של ספינה מקיסמי עץ לתערוכה של סוף השנה. בחודש הראשון לא עשה כלום, כי המשימה נראתה לו ענקית.

אמא שלו הציעה לתלות לוח קטן בחדר. על הלוח כתב יהונתן את חלקי הספינה: בסיס, דפנות, תורן ומפרש. ליד כל חלק כתב תאריך.

בכל פעם שסיים חלק, סימן עליו וי גדול. כשראה את הווים מצטברים, רצה להמשיך. הספינה הוצגה בתערוכה, ויהונתן הסביר לכולם איך בנה אותה שלב אחר שלב.

7 ענו על פי הסיפור «הלוח של יהונתן».

א. למה לא התחיל יהונתן לעבוד בחודש הראשון?

- לא היו לו קיסמים
- המשימה נראתה לו גדולה מדי
- הוא לא רצה להשתתף

ב. מה עזר ליהונתן להמשיך?

- לראות את הווים מצטברים
- שאמא בנתה במקומו
- שהתערוכה נדחתה

8 איזה כלל של תוכנית טובה הפעיל יהונתן? הסבירו.

9 כתבו מטרה שתמצאו להשיג עד סוף השנה, ושלושה צעדים עם תאריך לכל אחד.

10 ציירו «לוח התקדמות» כמו של יהונתן למטרה שלכם: חלקים, תאריכים ומקום לסימון וי.

11 מי האנשים שיכולים לתמוך בכם בדרך למטרה? כתבו שניים ובמה כל אחד יכול לעזור.

12



ייצוג עצמי ופתרון בעיות בשלבים

פרק 3

ייצוג עצמי



מכירים כוחות וקשיים, ומבקשים בעצמנו, בבירור ובנימוס.

1. בוחרים זמן מתאים
2. מתארים את הקושי
3. מציעים פתרון

חמשת השלבים

שלב	מה שואלים?
1. עוצרים ונרגעים	«אני רגוע מספיק?»
2. מגדירים	«מה בדיוק הבעיה?»
3. פתרונות	«מה אפשר לעשות?»
4. בוחרים	«מה יקרה אם...?»
5. מבצעים ובודקים	«זה עבד?»

למי פונים?

כשמישהו נפגע, כשבעיה חוזרת, או כשלא בטוח: הורה, מחנך, יועצת בית הספר.

זכרו! לבקש עזרה זה סימן של חוכמה ולא של חולשה. משפט פתיחה טוב: «אני צריך עזרה ב...; כי...; אולי אפשר...?»

דוגמה פתורה: קשה לנועם לשמוע את המורה מהשורה האחרונה. מה יאמר?

1. זמן מתאים: בסוף השיעור.
 2. הקושי: «קשה לי לשמוע מהשורה האחרונה».
 3. פתרון: «אפשר לשבת קרוב יותר?»
- התשובה:** «קשה לי לשמוע מאחור. אפשר לשבת קרוב יותר?»

1 השלימו.

זמן מתאים | פתרון | יועצת | בנימוס | שוב ושוב

- א. כשמבקשים עזרה מהמורה, בוחרים _____.
- ב. בבקשה טובה מתארים את הקושי ומציעים _____.
- ג. כשבעיה חוזרת _____ – פונים למבוגר.
- ד. אפשר לפנות ל _____ בית הספר.
- ה. מבקשים בבירור ו _____.

2 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

- א. לכל אדם יש גם כוחות וגם קשיים.
- ב. אם יש לי קושי, עדיף להסתיר אותו מכולם.
- ג. לפני שבוחרים פתרון כדאי לחשוב מה יקרה בעקבותיו.
- ד. פותרים בעיה הכי טוב כשכועסים מאוד.

3 מיינו: בעיה שאפשר לנסות לפתור לבד, או בעיה שצריך לפנות בה מיד למבוגר?

שכחתי את הקלמר בבית | מישהו מאיים להכות אותי | חבר לא החזיר לי ספר
קיבלתי הודעות מפחידות מאדם לא מוכר | לא הסכמנו על משחק בהפסקה
ראיתי ילד שנפצע בחצר

פונים מיד למבוגר

אפשר לנסות לבד

4. התאימו לכל משפט שמתאים לו.

טור א

1. עוצרים ונרגעים

2. מגדירים את הבעיה

3. חושבים על פתרונות

4. בוחרים

5. מבצעים ובודקים

טור ב

«מה יקרה אם אעשה את זה?» ☐

«אנשום עמוק שלוש פעמים» ☐

«ניסיתי – זה עזר?» ☐

«מה עוד אפשר לעשות?» ☐

«מה בדיוק מפריע לי?» ☐

5. בחרו את התשובה המתאימה.

א. איזו בקשה היא «ייצוג עצמי» טוב?

○ «למה תמיד אני?!»

○ «קשה לי עם הרעש בעבודה בקבוצות. אפשר שאעבוד בפינה השקטה?»

○ «לא אכפת לי»

ב. תמר ניסתה פתרון והוא לא עבד. מה עכשיו?

○ לחזור לשלב הפתרונות ולבחור פתרון אחר ○ להחליט שאין פתרון

○ לכעוס על כולם

6. השלימו: הכוח שלי – איך הוא עוזר, והקושי שלי – מה אני יכול לבקש.

כוח או קושי	דוגמה	איך זה עוזר / מה אבקש
כוח	אני מסדר דברים יפה	
קושי	קשה לי לזכור שיעורי בית	
כוח		

הפרויקט של מיכל ודניאל

מיכל ודניאל קיבלו פרויקט משותף על מקורות מים. דניאל רצה לבנות דגם, ומיכל רצתה להכין מצגת. כל אחד התעקש, והם הפסיקו לדבר.

אחרי יומיים הבינו שהזמן עובר. דניאל הציע: «בוא נכתוב כל הרעיונות ונבחר יחד». הם מצאו שלוש אפשרויות: רק דגם, רק מצגת, או דגם קטן ומצגת קצרה שמסבירה אותו.

הם בחרו באפשרות השלישית, כי כך כל אחד יעבוד במה שהוא טוב בו. בסוף הם הציגו את הפרויקט יחד, והמורה שיבחה את שיתוף הפעולה.

7 ענו על פי הסיפור «הפרויקט של מיכל ודניאל».

א. מה הייתה הבעיה?

- הם לא אהבו את הנושא
- כל אחד התעקש על רעיון אחר
- הם איחרו להגשה

ב. למה בחרו באפשרות השלישית?

- כי היא הכי קלה
- כי כל אחד יעבוד במה שהוא טוב בו
- כי המורה החליטה

8 איך עזרו שלבי פתרון הבעיות למיכל ולדניאל? הסבירו בשני משפטים.

9 כתבו על פעם שביקשתם עזרה. למי פניתם, מה אמרתם, ומה קרה?

10 ציירו קומיקס של ארבע משבצות: ילד שיש לו בעיה בכיתה, ואיך הוא פותר אותה בשלבים.

11

12



מתבגרים: שינויים רגשיים וחברתיים, סטריאוטיפים ולחץ חברתי

פרק
4



מה משתנה?

1. הגוף גדל ומשתנה – אצל כל אחד בזמן שלו
2. מצב הרוח משתנה מהר יותר
3. החברים נעשים חשובים מאוד
4. רוצים יותר עצמאות

מידע מהימן

לא מהימן	מהימן
שמועות בהפסקה	הורים, אחות בית הספר, יועצת, רופא
סרטונים של אנשים לא מוכרים	אתרים רשמיים

סטריאוטיפים ולחץ חברתי

סטריאוטיפ מכליל קבוצה שלמה ומגביל אותנו. מול לחץ: «לא, תודה», מציעים משהו אחר, מתרחקים, פונים למבוגר – ועומדים לצד מי שנפגע.

זכרו! כל שאלה על השינויים בגוף ובנפש היא לגיטימית. שואלים מבוגר שסומכים עליו – הורה, אחות בית הספר או היועצת – ולא מסתמכים על שמועות.

דוגמה פתורה: אומרים לאיתי: «בנים לא רוקדים». מה יענה?

1. לזהות: זה סטריאוטיפ.
 2. לענות בביטחון: «אני אוהב לרקוד, וזה בסדר גמור».
- התשובה:** «אני אוהב לרקוד, וזה בסדר גמור»

1 השלימו.

חברים | לסרב | מכליל | מבוגר | בזמן שלו

- א. סטריאוטיפ _____ את כל בני הקבוצה.
 ב. בגיל ההתבגרות ה _____ נעשים חשובים מאוד.
 ג. כל אחד מתבגר _____ .
 ד. מותר _____ גם לחבר קרוב.
 ה. עם שאלה על הגוף פונים ל _____ שסומכים עליו.

2 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

- א. ילד שמתבגר מאוחר יותר מחבריו – משהו לא בסדר איתו.
 ב. «בנים לא בוכים» הוא סטריאוטיפ שעלול לגרום לבנים להסתיר רגשות.
 ג. עומד מן הצד שלא עושה כלום עוזר לנפגע.
 ד. אפשר לשאול את היועצת כל שאלה, גם מביכה.

3 מיינו את התגובות ללחץ חברתי: תגובה בטוחה או כניעה ללחץ?

«לא, תודה» | «טוב, אם כולם עושים...» | להציע לעשות משהו אחר | ללכת משם
 לעשות את זה כדי שלא יצחקו | לספר למבוגר

תגובה בטוחה	כניעה ללחץ

4 התאימו לכל סטריאוטיפ דוגמה שסותרת אותו.

טור א

1. «בנים לא מבשלים»

2. «בנות לא אוהבות מדעים»

3. «ילדים שקטים לא יודעים להנהיג»

4. «מבוגרים לא מבינים בטכנולוגיה»

טור ב

סבתא של נועם מעצבת אתרים ☐

מיכל זכתה בתחרות מדע ☐

דניאל השקט הוביל את מועצת התלמידים ☐

עומר מכין ארוחת שישי עם אבא ☐

5 בחרו את התשובה המתאימה.

א. איתי קרא ברשת עצה מוזרה על הגוף. מה כדאי לעשות?

- לנסות אותה מיד
- לבדוק עם אחות בית הספר או עם ההורים
- לשלוח לכל הכיתה

ב. מה מתאים ל«עומד לצד»?

- לצלם את הפגיעה ולשלוח
- לשתוק כדי לא להסתבך
- לפנות לנפגע, לתמוך בו ולספר למבוגר

6 השלימו: שינוי בגיל ההתבגרות – ודרך להתמודד.

השינוי	דרך להתמודד
מצב רוח שמשתנה מהר	
חשוב לי מאוד מה חושבים עליי	
ויכוחים עם ההורים על עצמאות	

11

12

קבלת החלטות: סגנונות ומודל

פרק 5

סגנונות



סגנון	איך מחליטים?
פזיז	מהר, בלי לחשוב
דוחה	מתחמקים ודוחים
תלותי	אחרים מחליטים בשבילי
שקול	אוספים מידע, שוקלים ובוחרים

המודל

1. מה צריך להחליט?
2. מה האפשרויות?
3. יתרונות וחסרונות
4. מה חשוב לי, ואיך ארגיש?
5. מחליטים, פועלים ובודקים

עצור – חשוב – בחר

כשהרגשות חזקים או כשלוחצים עלינו – עוצרים, נושמים, ולפעמים מחכים למחר.

זכרו! עצור – חשוב – בחר: לפני החלטה חשובה, עוצרים לרגע, חושבים על כמה אפשרויות ועל התוצאות שלהן, ורק אז בוחרים.

דוגמה פתורה: אומרים לתמר: «תחליטי עכשיו אם את באה למסיבה!». מה תעשה?

1. עוצרת: «אענה לך בערב».
2. חושבת: מי שם? אישור הורים? מה חשוב לי?
3. בוחרת ומודיעה.

התשובה: לבקש זמן לחשוב, לשקול ולהחליט

1 השלימו.

עוצרים | אפשרויות | עצה | לבדוק | ישנים

- א. לפני החלטה חשובה _____ ונושמים.
- ב. טוב לחשוב על כמה _____, לא רק על אחת.
- ג. מותר לבקש _____ ממבוגר, ובסוף להחליט בעצמי.
- ד. אחרי שפועלים כדאי _____ אם ההחלטה הייתה טובה.
- ה. כשההחלטה קשה, לפעמים _____ עליה לילה.

2 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

- א. סגנון תלותי פירושו שאני מחליט לבד בלי לשאול אף אחד.
- ב. אפשר ללמוד מהחלטה שלא הצליחה.
- ג. החלטות קטנות לא דורשות מודל ארוך.
- ד. מי שדוחה החלטות תמיד מרוויח.

3 התאימו לכל משפט את הסגנון.

טור א

טור ב

דוחה ☐

פיזי ☐

שקול ☐

תלתי ☐

1. «נו, שאמא תחליט»

2. «אחליט מחר ... או בשבוע הבא...»

3. «יאללה, עכשיו! בלי לחשוב»

4. «רגע, בוא נבדוק מה כל אפשרות נותנת»

4 מיינו: מה עוזר להחלטה טובה ומה מפריע לה?

לאסוף מידע | להחליט כשאני כועס מאוד | לחשוב על התוצאות
לעשות מה שכולם עושים בלי לחשוב | לשאול מה חשוב לי | להחליט ברגע האחרון

עוזר	מפריע

5 בחרו את התשובה המתאימה.

- א. נועה מצאה ארנק עם כסף בחצר. מה ההחלטה התואמת את הערך של יושר?
- לקחת את הכסף
 - למסור אותו למזכירות בית הספר
 - להשאיר ולשכוח
- ב. מה השלב הראשון במודל?
- לבדוק את התוצאה
 - להגדיר מה בדיוק צריך להחליט
 - לשאול את כולם

6 השלימו טבלת שיקולים: האם להצטרף לטיול אופניים ארוך עם החברים בשבת?

אפשרות	יתרון	חסרון
להצטרף		
לא להצטרף		

הכסף של נועם

נועם קיבל 200 ש"ח ליום ההולדת. בחנות ראה אוזניות נוצצות, והמוכר אמר: «נשארו רק שתיים, תחליט עכשיו!» נועם כמעט שילם.

ברגע האחרון נזכר במשפט של סבתא: «מי שממהר – מתחרט». הוא אמר למוכר שיחזור מחר. בבית בדק ברשת, וגילה שאותן אוזניות נמכרות בחנות אחרת בפחות כסף, ושיש דגם אחר עם ביקורות טובות יותר.

למחרת קנה נועם את הדגם השני, ונשאר לו כסף לספר שרצה. «הלחץ של המוכר כמעט החליט במקומי», אמר לאחותו.

.X

ב.

3

9

10

12

המעבר לחטיבת הביניים: עוגנים וכוחות

פרק 6



מה משתנה?

בחיבה	ביסודי
מורה לכל מקצוע	מחנכת לרוב השיעורים
בית ספר גדול וחברים חדשים	בית ספר מוכר
יותר מבחנים, עצמאות ואחריות	פחות מבחנים

רגשות

התרגשות, סקרנות, דאגה ועצב יכולים להופיע יחד – כולם טבעיים, ומדברים עליהם.

עוגנים וכוחות

1. עוגנים: אנשים, הרגלים, תחביבים, ערכים, מקומות
2. כוחות: לבקש עזרה, להתארגן, להכיר חברים, לפתור בעיות
3. מתכוננים: ביקור, יומן, שיחה עם תלמיד ותיק

זכרו! מותר להתרגש ומותר לדאוג – גם יחד. כשמשוהו מטריד בחטיבה, יש למי לפנות: המחנך, היועצת, ההורים ותלמידים ותיקים.

דוגמה פתורה: יהונתן דואג שיתבלבל בין המקצועות. מה יעשה?

1. מזהה את הכוח: אני יודע להתארגן.
 2. מתכנן: יומן, מערכת שעות בתיק, תיק לפי ימים.
- התשובה:** להשתמש בכוח ההתארגנות: יומן ומערכת שעות

1 השלימו.

מעבר | לבקר | יציבים | מערכת שעות | טבעי

- א. _____ הוא שינוי ממקום מוכר למקום חדש.
 ב. מומלץ _____ בחטיבה לפני תחילת השנה.
 ג. עוגנים עוזרים לנו להרגיש _____.
 ד. בחטיבה צריך להתארגן לפי _____ חדשה.
 ה. לפחד ממה שהם חדש זה _____.

2 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

- א. מעבר הוא גם פרידה וגם התחלה חדשה.
 ב. עוגן הוא תמיד אדם.
 ג. מותר להרגיש עצב על הפרידה מבית הספר היסודי.
 ד. בחטיבה לא צריך יומן, כי המורים כבר יזכירו הכול.

3 מיינו את הפעולות: לפני תחילת השנה או בשבוע הראשון בחטיבה?

לבקר בבית הספר החדש | להכין תיק ויומן | להציג את עצמי לילד שיושב לידי
 לשאול את המחנך איפה חדר היועצת | לשוחח עם תלמיד ותיק
 להירשם לחוג אחרי הלימודים

בשבוע הראשון	לפני תחילת השנה

4 התאימו לכל דאגה דרך התמודדות.

טור א

1. «אתבלבל בין הכיתות»

2. «לא אמצא חברים»

3. «יהיו הרבה מבחנים»

4. «יהיה לי קשה ואין למי לספר»

טור ב

☐ להצטרף לחוג ולהציג את עצמי

☐ לפנות למחנך או ליועצת

☐ לתכנן לוח לימוד ביומן

☐ לשמור מפה ומערכת שעות בטלפון ובתיק

5 בחרו את התשובה המתאימה.

א. מהו «עוגן» במעבר לחטיבה?

○ משהו קבוע שנותן ביטחון ○ כלל חדש של בית הספר ○ שיעור שלא אוהבים

ב. מיכל עצובה לעזוב את המורה מהיסודי. מה מתאים?

○ להסתיר את העצב ○ לכתוב לה מכתב פרידה ולשמור על קשר

○ לכעוס על החטיבה

6 «אורזים מזוודה»: לכל כישור כתבו איך הוא יעזור לכם בחטיבה.

הכישור שלי	איך יעזור בחטיבה
לבקש עזרה	
להתארגן	
להכיר חברים חדשים	
לפתור בעיות	

המכתב מנועה

בסוף כיתה ו' ביקשה המחנכת מכל תלמיד לכתוב מכתב לתלמיד שיעלה לכיתה ו' בשנה הבאה. נועה, שכבר סיימה את השנה הראשונה בחטיבה, הגיעה לספר לכיתה על החוויה. «בשבוע הראשון הלכתי לאיבוד פעמיים», צחקה. «אבל אז הבנתי שכולם חדשים, וכולם קצת מבולבלים». היא סיפרה שהעוגן שלה היה חוג המחול, שהמשיכה בו כמו ביסודי, ושעזר לה לשבת עם היועצת כשהרגישה בודדה בחודש השני. בסוף אמרה: «אל תחכו שהכול יהיה מושלם. תנו לזה זמן».

7 ענו על פי הקטע «המכתב מנועה».

א. מה הבינה נועה בשבוע הראשון?

- שכולם חדשים ומבולבלים קצת
- שהחטיבה לא מתאימה לה
- שאין שם חוגים

ב. מה היה העוגן של נועה?

- ההסעה
- חוג המחול
- מורה למתמטיקה

8 מה רצתה נועה לומר במשפט «תנו לזה זמן»? הסבירו במילים שלכם.

9 איזה עוגן מהיסודי תרצו לקחת איתכם לחטיבה? למה?

10 ציירו «מזוודת כוחות»: בתוך המזוודה ציירו או כתבו חמישה כוחות שאתם

לוקחים לחטיבה.

11 עומר מספר שהוא מפחד מהמעבר ולא ישן בלילות. מה הייתם אומרים לו, ולמי

הייתם מציעים לו לפנות?

אתגר: מה אפשר ללמוד ממעבר אחד שכבר עברתם (למשל מהגן לכיתה א', מעבר דירה או חוג חדש) לקראת המעבר לחטיבה?

מקום לכתיבה, לסיכום אישי ולתרגול נוסף 

אמפתיה ברשת וקבוצות ברשת

פרק 7



אמפתיה ברשת

ברשת לא רואים פנים ולא שומעים טון. לפני ששולחים שואלים: איך ירגיש מי שיקרא? הייתי אומר את זה בפנים?

מצטרפים לקבוצה?

קבוצה בטוחה	סימן אזהרה
חברים מוכרים	אנשים זרים
כללים מכבדים	לעג והוצאת ילדים
אין סודות מההורים	«אל תספר לאף אחד»

כשמשהו לא בסדר

1. לא עונים בכעס
2. שומרים צילום מסך
3. חוסמים ומדווחים
4. מספרים להורה, למחנך או ליועצת; מוקד 105

זכרו! כלל הזהב ברשת: אל תכתבו למישהו משהו שלא הייתם אומרים לו בפנים. ולפני שמצטרפים לקבוצה – עוצרים ובודקים.

דוגמה פתורה: בקבוצה שולחים תמונה מביכה של ילד. מה עושים?

1. לא מעבירים ולא מגיבים בצחוק.
2. כותבים: «די, בבקשה למחוק».
3. תומכים בילד ומספרים למבוגר.

התשובה: לא משתתפים, מבקשים למחוק, תומכים ומספרים למבוגר

1 השלימו.

לפני | זרים | מחמאה | לצאת | 105

- א. חושבים _____ ששולחים הודעה.
 ב. לא מצרפים לקבוצה אנשים _____.
 ג. קטנה ברשת יכולה לשמח מאוד.
 ד. מותר _____ מקבוצה שלא נעים לי בה.
 ה. מוקד _____ עוזר לילדים שנפגעו ברשת.

2 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

- א. אימוג'י צוחק יכול להיראות כלעג למי שעצוב.
 ב. אם לא אני כתבתי את ההעלבה, אז העברה שלה הלאה בסדר.
 ג. אפשר לבקש ממנהל הקבוצה להוציא משתמש שפוגע.
 ד. סוד שמרגיש רע ושקיבלתי ברשת – צריך לשמור לעצמי.

3 מיינו את סימני הקבוצה: קבוצה בטוחה, או סימן אזהרה?

כל החברים מוכרים לי | מבקשים ממני תמונות אישיות | יש כללים ברורים ומכבדים
 צוחקים על ילד שאינו בקבוצה | יש מבוגר אחראי (מאמן, מורה) |
 לוחצים עליי לא לספר להורים

בטוחה	סימן אזהרה

4 התאימו לכל מושג הסבר.

טור א

טור ב

1. אמפתיה

☐ הודעה לאתר או למוקד על פגיעה

2. חסימה

☐ שמירה על הפרטים והתמונות שלי

3. דיווח

☐ מי שתומך בנפגע ולא שותק

4. פרטיות

☐ להבין מה מרגיש האחר

5. עומד לצד

☐ מניעת קשר ממשתמש שמטריד

5 בחרו את התשובה המתאימה.

א. איתי ראה שהעליבו את עומר בקבוצה. מה מראה אמפתיה?

- לשלוח לעומר הודעה אישית: «אני איתך, זה לא היה בסדר»
- להתעלם
- לשלוח אימוג'י צוחק

ב. מה עושים קודם כשמקבלים הודעה מאיימת?

- עונים באיום
- מוחקים מיד ושוכחים
- לא עונים, מצלמים את המסך ומספרים למבוגר

6 «לפני שאני שולח»: השלימו את השאלות שכדאי לשאול ולמה.

השאלה	למה היא חשובה?
איך ירגיש מי שיקרא?	
האם קיבלתי רשות לשלוח את התמונה?	

המשחק של מיכל

מיכל הצטרפה לקבוצה של משחק מחשב. שחקן בשם «כוכב12» היה נחמד אליה מאוד, שלח לה מתנות במשחק והחמיא לה כל יום.

אחרי כמה שבועות ביקש: «בואי נדבר באפליקציה אחרת, ואל תספרי להורים, זה הסוד שלנו». מיכל הרגישה בבטן שמשהו לא בסדר, למרות שהוא היה נחמד.

היא נזכרה במה שלמדו בכיתה: סוד שמרגיש רע – מספרים. היא סיפרה לאמא, ויחד חסמו את המשתמש ודיווחו עליו. מיכל המשיכה לשחק, אבל רק עם חברים שהיא מכירה.

.X

ב.

3

100

9

10

--	--

12



חזרה – מה למדנו?

1. התאימו לכל מושג את ההסבר שלו.

טור א

טור ב

1. אושר מתמשך

☐ משהו קבוע שנותרן ביטחון בזמן שינוי

2. מטרה

☐ רעיון מכליל על קבוצה שלמה

3. ייצוג עצמי

☐ לבקש בעצמי, בבירור ובנימוס, את מה שאני צריך

4. סטריאוטיפ

☐ תחושה שהחיים טובים ובעלי משמעות לאורך זמן

5. עוגן

☐ יעד ברור ומדיד שיש לו זמן

6. אמפתיה

☐ להבין מה מרגיש האחר

2. נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

א. בקשת עזרה היא סימן של חולשה.

ב. מותר להרגיש גם התרגשות וגם דאגה לקראת החטיבה.

ג. גם מי שמעביר הלאה הודעה פוגעת משתתף בפגיעה.

ד. כל אחד מתבגר באותו קצב בדיוק.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

3. מיינו: מה מחזק אותי ואת הסובבים, ומה מחליש?

לעמוד לצד חבר שנפגע | לדחות כל החלטה לרגע האחרון | לבקש עזרה מהיועצת

להעביר תמונה בלי רשות | לחלק מטרה לצעדים | להחליט מתוך כעס גדול

מחזק	מחליש

איזה נושא מהשנה הזאת הכי יעזור לכם בחטיבת הביניים? הסבירו ותנו דוגמה.



כל הכבוד!



סיימתי את חוברת העבודה בכישורי חיים לכיתה ו'.

חתימת המורה

שם התלמיד/ה

תשובות לחוברת

פרק 1: מקורות האושר: מה מוסיף אושר לחיים

1 השלימו בעזרת המחסן.

- א. אושר **מתמשך** נבנה לאורך זמן.
- ב. «מחברת **תודה**» עוזרת לשים לב לטוב.
- ג. גם כשמשהו לא תלוי בנו, אנחנו בוחרים איך **להגיב**.
- ד. **מעשה טוב** קטן בכל יום מוסיף אושר גם לנו.
- ה. **שינה** טובה בלילה עוזרת להרגיש טוב יותר ביום.

2 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

- א. כדי להיות מאושרים צריך שכל היום יעבור בלי בעיות. **לא נכון** – אושר אפשרי גם כשיש קשיים
- ב. זמן אמיתי עם חברים, בלי מסכים, מחזק את הקשר. **נכון**
- ג. השוואה מתמדת לאחרים מוסיפה אושר. **לא נכון** – השוואה מתמדת פוגעת לרוב בתחושה הטובה
- ד. עיסוק שאנחנו טובים בו ואוהבים אותו נותן תחושת הצלחה. **נכון**

3 התאימו בין המשפט לרעיון.

טור א

טור ב

1. «אני שם לב למה שיש לי»

4 תנועה וחברים

2. «אני בוחר מה לעשות עכשיו»

2 אני היוצר של חיי

3. «עזרתי לשכנה לסחוב סלים»

3 נתינה

4. «שיחקנו כדורסל כל אחר הצהריים»

1 הכרת תודה

4 מיינו את המשפטים: מוסיף אושר או מוריד אושר?

מוסיף אושר	מוריד אושר
לומר תודה לאמא על הארוחה, לעזור לחבר בשיעורי בית, לצאת לטיול עם המשפחה	לגלול ברשת עד מאוחר בלילה, להשוות כל הזמן את הציונים שלי לשל אחרים, להתלונן על כל דבר קטן

5 בחרו את התשובה המתאימה.

- א. מה ההבדל בין הנאה לאושר?
- אין שום הבדל • הנאה קצרה, ואושר נבנה לאורך זמן
 - אושר קצר יותר מהנאה
- ב. דניאל לא נבחר להצגה. איזו תגובה מראה שהוא «יוצר את חייו»?
- «אציע לעזור בתפאורה ואנסה שוב בשנה הבאה»
 - «אני לא הולך לראות את ההצגה»
 - «אף פעם לא בוחרים בי»

6 השלימו: מקור האושר ודבר אחד שאפשר לעשות כבר השבוע.

מקור האושר	מה אפשר לעשות השבוע
משפחה	לבשל יחד ארוחה או לשחק משחק קופסה
חברים	להזמין חבר לבית או לשחק יחד בהפסקה
עזרה לאחרים	לעזור לתלמיד צעיר או לשכן
תנועה	ללכת ברגל לבית הספר או לרכוב על אופניים

7 ענו על פי הסיפור «הספסל של סבא».

- א. למה הרגיש סבא רע בתחילת הסיפור?
- הוא היה חולה • הוא הרגיש שאיש אינו זקוק לו
 - הוא לא אהב את בית הספר
- ב. מה החזיר לסבא את תחושת החשיבות?
- עשייה ועזרה לאחרים
 - מתנה שקיבל
 - חופשה ארוכה

8 אילו מקורות של אושר מופיעים בסיפור? כתבו שניים והסבירו.

תשובה אפשרית: עזרה לאחרים (לימד תלמידים), עיסוק שהוא אוהב וטוב בו (נגרות), קשרים (עם הנכדה והתלמידים) – שניים מהם עם הסבר.

9 כתבו על פעילות שבה אתם «שוכחים את הזמן». מה אתם מרגישים כשאתם עוסקים בה?

תשובה אפשרית: תשובה אישית: שם הפעילות ותיאור הרגשה (ריכוז, הנאה, תחושת הצלחה).

10 ציירו קומיקס של שלוש משבצות: ילד שמשהו לא הצליח לו, הוא עוצר וחושב, והוא בוחר מה לעשות.

תשובה אפשרית: שלוש משבצות ברצף: קושי ← עצירה ומחשבה ← בחירה בפעולה מועילה (לבקש עזרה, לנסות שוב, לתכנן).

11 כתבו פתק תודה קצר לאדם בבית הספר שאיש אינו אומר לו תודה בדרך כלל (שומר, מזכירה, עובד ניקיון).

תשובה אפשרית: פתק אישי עם פנייה, דבר מסוים שהאדם עושה, ומה זה נותן לכותב/לכיתה.

12 אתגר: מיכל אומרת: «אושר זה מזל, יש לאנשים או שאין להם». כתבו שני נימוקים שמראים שאפשר גם להשפיע על האושר.

תשובה אפשרית: 1. אפשר לבחור במעשים שמוסיפים אושר (תודה, עזרה, תנועה). 2. אפשר לבחור איך להגיב לקושי ולחפש את מה שבידינו. (אפשר להזכיר שגם מזל ונסיבות משפיעים, אבל לא רק הם).

1 השלימו בעזרת המחסן.

- א. מטרה **ברורה** אומרת בדיוק מה רוצים להשיג.
- ב. כל **צעד** קטן מקרב אותנו למטרה.
- ג. כדאי **לבדוק** את ההתקדמות פעם בשבוע.
- ד. אדם **תומך** מעודד אותנו כשקשה.
- ה. כשהתוכנית קשה מדי, אפשר **להתאים** אותה ולא לוותר.

2 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

- א. חלום ומטרה הם אותו דבר בדיוק. **לא נכון** – חלום הוא רצון כללי; מטרה היא ברורה, מדידה ועם זמן
- ב. מטרה צריכה להתאים ליכולת ולזמן שיש לי. **נכון**
- ג. אם פספסתי יום אחד בתוכנית – הכול הלך לאיבוד. **לא נכון** – אפשר לחזור לתוכנית למחרת ולהמשיך
- ד. כתיבת המטרה על דף עוזרת לזכור אותה. **נכון**

3 מיינו את המשפטים: עוזר להתקדם או מעכב?

מעכב	עוזר להתקדם
לדחות הכול לרגע האחרון, להגיד «אני ממילא לא מצליח», לקבוע מטרה גדולה מדי בלי זמן	לחלק את העבודה לחלקים קטנים, לבקש עזרה כשקשה, לסמן כל צעד שהושלם

4 התאימו לכל מכשול דרך התמודדות.

טור א

טור ב

1. אין לי זמן

3 לתלות פתק על המקרר

2. אני מתייאש

1 לקבוע 15 דקות קבועות בכל יום

3. אני שוכח

4 לבקש עזרה ממורה או מחבר

4. משהו קשה לי מדי

2 לזכור כמה כבר התקדמתי

5 בחרו את התשובה המתאימה.

א. איזו מטרה מדידה?

○ לקרוא יותר • **לקרוא 20 עמודים בכל ערב השבוע** ○ לאהוב קריאה

ב. עומר רוצה לחסוך לאופניים. מה צעד ראשון טוב?

• **לבדוק כמה עולים האופניים ולחשב כמה לחסוך בכל שבוע**

○ לחכות ליום ההולדת ○ להתלונן שאין לו כסף

6 השלימו את תוכנית החיסכון של עומר: האופניים עולים 600 ש"ח.

מקור כסף	כמה בחודש?	תוך 4 חודשים
דמי כיס	50 ש"ח	200 ש"ח
עזרה לשכן בגינה	100 ש"ח	400 ש"ח
סה"כ	150 ש"ח	600 ש"ח

7 ענו על פי הסיפור «הלוח של יהונתן».

א. למה לא התחיל יהונתן לעבוד בחודש הראשון?

○ לא היו לו קיסמים • **המשימה נראתה לו גדולה מדי** ○ הוא לא רצה להשתתף

ב. מה עזר ליהונתן להמשיך?

• **לראות את הווים מצטברים** ○ שאמא בנתה במקומו ○ שהתערוכה נדחתה

8 איזה כלל של תוכנית טובה הפעיל יהונתן? הסבירו.

תשובה אפשרית: הוא חילק את המשימה הגדולה לצעדים קטנים, נתן לכל צעד תאריך, וסימן את ההתקדמות – וזה נתן לו כוח להמשיך.

9 כתבו מטרה שתמצאו להשיג עד סוף השנה, ושלושה צעדים עם תאריך לכל אחד.

תשובה אפשרית: תשובה אישית: מטרה ברורה ושלושה צעדים מסודרים עם תאריכים.

10 ציירו «לוח התקדמות» כמו של יהונתן למטרה שלכם: חלקים, תאריכים ומקום

לסימון וי.

תשובה אפשרית: טבלה או לוח עם 3–5 חלקים, תאריך לכל חלק ומשבצת לסימון.

11 מי האנשים שיכולים לתמוך בכם בדרך למטרה? כתבו שניים ובמה כל אחד יכול לעזור.

תשובה אפשרית: שני אנשים (הורה, מורה, מאמן, חבר) ועזרה מוחשית (עידוד, הסבר, תזכורת).

12 אתגר: מה ההבדל בין לוותר על מטרה לבין לשנות אותה? תנו דוגמה שבה כדאי לשנות מטרה.

תשובה אפשרית: לוותר – להפסיק לגמרי; לשנות – להתאים את המטרה או את הזמן למציאות ולהמשיך. דוגמה: אחרי פציעה מקטינים את מרחק הריצה וממשיכים להתאמן.

פרק 3: ייצוג עצמי ופתרון בעיות בשלבים

1 השלימו.

- א. כשמבקשים עזרה מהמורה, בוחרים **זמן מתאים**.
- ב. בבקשה טובה מתארים את הקושי ומציעים **פתרון**.
- ג. כשבעיה חוזרת **שוב ושוב** – פונים למבוגר.
- ד. אפשר לפנות ל**יועצת** בית הספר.
- ה. מבקשים בבירור **ובנימוס**.

2 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

- א. לכל אדם יש גם כוחות וגם קשיים. **נכון**
- ב. אם יש לי קושי, עדיף להסתיר אותו מכולם. **לא נכון** – כדאי לשתף אדם מתאים כדי לקבל עזרה
- ג. לפני שבחרים פתרון כדאי לחשוב מה יקרה בעקבותיו. **נכון**
- ד. פותרים בעיה הכי טוב כשכועסים מאוד. **לא נכון** – קודם נרגעים ואחר כך חושבים

3 מיינו: בעיה שאפשר לנסות לפתור לבד, או בעיה שצריך לפנות בה מיד למבוגר?

פונים מיד למבוגר	אפשר לנסות לבד
מישהו מאיים להכות אותי, קיבלתי הודעות מפחידות מאדם לא מוכר, ראיתי ילד שנפצע בחצר	שכחתי את הקלמר בבית, חבר לא החזיר לי ספר, לא הסכמנו על משחק בהפסקה

4. התאימו לכל שלב משפט שמתאים לו.

טור א

טור ב

1. עוצרים ונרגעים

4 «מה יקרה אם אעשה את זה?»

2. מגדירים את הבעיה

1 «אנשום עמוק שלוש פעמים»

3. חושבים על פתרונות

5 «ניסיתי – זה עזר?»

4. בוחרים

3 «מה עוד אפשר לעשות?»

5. מבצעים ובודקים

2 «מה בדיוק מפריע לי?»

5. בחרו את התשובה המתאימה.

א. איזו בקשה היא «ייצוג עצמי» טוב?

○ «למה תמיד אני?!»

● «קשה לי עם הרעש בעבודה בקבוצות. אפשר שאעבוד בפינה השקטה?»

○ «לא אכפת לי»

ב. תמר ניסתה פתרון והוא לא עבד. מה עכשיו?

● **לחזור לשלב הפתרונות ולבחור פתרון אחר** ○ להחליט שאין פתרון

○ לכעוס על כולם

6. השלימו: הכוח שלי – איך הוא עוזר, והקושי שלי – מה אני יכול לבקש.

כוח או קושי	דוגמה	איך זה עוזר / מה אבקש
כוח	אני מסדר דברים יפה	אני יכול לארגן את פינת הכיתה ולעזור בעבודה קבוצתית
קושי	קשה לי לזכור שיעורי בית	לבקש שהמשימות ייכתבו על הלוח, ולכתוב אותן ביומן
כוח	תשובה אישית (למשל: אני מצחיק אחרים)	תשובה אישית (למשל: משמח חברים כשעצוב להם)

7 ענו על פי הסיפור «הפרויקט של מיכל ודניאל».

א. מה הייתה הבעיה?

○ הם לא אהבו את הנושא • **כל אחד התעקש על רעיון אחר** ○ הם איחרו להגשה

ב. למה בחרו באפשרות השלישית?

○ כי היא הכי קלה • **כי כל אחד יעבוד במה שהוא טוב בו** ○ כי המורה החליטה

8 איך עזרו שלבי פתרון הבעיות למיכל ולדניאל? הסבירו בשני משפטים.

תשובה אפשרית: הם הגדירו את הבעיה, חשבו על כמה אפשרויות במקום להתעקש, ובחרו פתרון שמשתמש בכוחות של שניהם.

9 כתבו על פעם שביקשתם עזרה. למי פניתם, מה אמרתם, ומה קרה?

תשובה אפשרית: תשובה אישית: אדם, משפט הבקשה ותוצאה.

10 ציירו קומיקס של ארבע משבצות: ילד שיש לו בעיה בכיתה, ואיך הוא פותר אותה בשלבים.

תשובה אפשרית: ארבע משבצות: בעיה ← רגיעה והגדרה ← פתרונות ובחירה ← ביצוע ותוצאה.

11 תמר רוצה לבקש מהמורה להגיש את העבודה באיחור כי הייתה חולה. כתבו לה מה לומר.

תשובה אפשרית: פנייה מנומסת, הסבר קצר («הייתי חולה שלושה ימים»), בקשה מוחשית («אפשר להגיש ביום רביעי?») ותודה.

12 אתגר: מדוע חשוב שגם ילדים ידעו לייצג את עצמם, ולא רק ההורים ידברו בשמם? כתבו שני נימוקים.

תשובה אפשרית: 1. הילד יודע הכי טוב מה הוא מרגיש וצריך. 2. זה מחזק ביטחון ועצמאות, חשוב במיוחד לקראת החטיבה. (גם: מבוגרים יבינו טוב יותר כשהילד מסביר בעצמו).

1 השלימו.

- א. סטריאוטיפ **מכליל** את כל בני הקבוצה.
- ב. בגיל ההתבגרות **החברים** נעשים חשובים מאוד.
- ג. כל אחד מתבגר **בזמן שלו**.
- ד. מותר **לסרב** גם לחבר קרוב.
- ה. עם שאלה על הגוף פונים **למבוגר** שסומכים עליו.

2 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

- א. ילד שמתבגר מאוחר יותר מחבריו – משהו לא בסדר איתו. **לא נכון** – כל אחד מתבגר בקצב שלו
- ב. «בנים לא בוכים» הוא סטריאוטיפ שעלול לגרום לבנים להסתיר רגשות. **נכון**
- ג. עומד מן הצד שלא עושה כלום עוזר לנפגע. **לא נכון** – עוזרים כשעומדים לצד הנפגע או פונים למבוגר
- ד. אפשר לשאול את היועצת כל שאלה, גם מביכה. **נכון**

3 מיינו את התגובות ללחץ חברתי: תגובה בטוחה או כניעה ללחץ?

תגובה בטוחה	כניעה ללחץ
«לא, תודה», להציע לעשות משהו אחר, ללכת משם, לספר למבוגר	«טוב, אם כולם עושים...», לעשות את זה כדי שלא יצחקו

4 התאימו לכל סטריאוטיפ דוגמה שסותרת אותו.

טור א

טור ב

1. «בנים לא מבשלים»

4 סבתא של נועם מעצבת אתרים

2. «בנות לא אוהבות מדעים»

2 מיכל זכתה בתחרות מדע

3. «ילדים שקטים לא יודעים להנהיג»

3 דניאל השקט הוביל את מועצת התלמידים

4. «מבוגרים לא מבינים בטכנולוגיה»

1 עומר מכין ארוחת שישי עם אבא

5 בחרו את התשובה המתאימה.

- א. איתי קרא ברשת עצה מוזרה על הגוף. מה כדאי לעשות?
- לנסות אותה מיד • **לבדוק עם אחות בית הספר או עם ההורים**
 - לשלוח לכל הכיתה
- ב. מה מתאים ל«עומד לצד»?
- לצלם את הפגיעה ולשלוח
 - לשתוק כדי לא להסתבך
- **לפנות לנפגע, לתמוך בו ולספר למבוגר**

6 השלימו: שינוי בגיל ההתבגרות – ודרך להתמודד.

השינוי	דרך להתמודד
מצב רוח שמשתנה מהר	לנשום, לצאת לתנועה, לכתוב או לדבר עם מישהו קרוב
חשוב לי מאוד מה חושבים עליי	לזכור את הכוחות שלי ולבחור חברים שמקבלים אותי
ויכוחים עם ההורים על עצמאות	שיחה רגועה, «מסר אני» והסכמה על כללים

7 ענו על פי הסיפור «הסרטון של יהונתן».

- א. מה גרם לדניאל להבין שהסרטון פוגע?
- המורה אמרה לו • **יהונתן לא הגיע לבית הספר** ○ הסרטון נמחק
- ב. איזה לחץ חברתי היה בקבוצה?
- **לשלוח את הסרטון ולצחוק** ○ להכין שיעורי בית ○ להתקשר ליהונתן

8 כתבו שלושה דברים שעשה דניאל כדי לעמוד לצד יהונתן.

תשובה אפשרית: כתב בקבוצה שזה לא מצחיק וביקש למחוק; התקשר ליהונתן לשאול מה שלומו; סיפר למחנכת.

9 כתבו משפט שתוכלו לומר כשחבר לוחץ עליכם לעשות משהו שאתם לא רוצים.

תשובה אפשרית: משפט ברור ומכבד: «לא, תודה, זה לא בשבילי», «אני לא בעניין, בוא נעשה משהו אחר».

10 ציירו שתי משבצות: בראשונה ילד עומד מן הצד כשחבר נפגע, ובשנייה אותו ילד עומד לצדו. כתבו מתחת לכל משבצת מה הנפגע מרגיש.

תשובה אפשרית: משבצת 1: הנפגע בודד ועצוב; משבצת 2: הנפגע מרגיש שיש מי שתומך בו.

11 מה ההבדל בין מקור מידע מהימן לשמועה? כתבו דוגמה לכל אחד.

תשובה אפשרית: מקור מהימן – יש לו ידע ואחריות (אחות, רופא, אתר רשמי); שמועה – מידע שעובר מפה לאוזן בלי בדיקה. דוגמה לכל אחד.

12 אתגר: מדוע קשה יותר לעמוד מול לחץ חברתי בגיל ההתבגרות? הציעו שתי דרכים שיעזרו.

תשובה אפשרית: כי החברים והשייכות חשובים מאוד בגיל הזה, ויש פחד להידחות. דרכים: לבחור חברים שמכבדים את ה«לא» שלי, להכין מראש משפט סירוב, להיעזר במבוגר.

פרק 5: קבלת החלטות: סגנונות ומודל

1 השלימו.

- א. לפני החלטה חשובה **עוצרים** ונושמים.
- ב. טוב לחשוב על כמה **אפשרויות**, לא רק על אחת.
- ג. מותר לבקש **עצה** ממבוגר, ובסוף להחליט בעצמי.
- ד. אחרי שפועלים כדאי **לבדוק** אם ההחלטה הייתה טובה.
- ה. כשהחלטה קשה, לפעמים **ישנים** עליה לילה.

2 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

- א. סגנון תלותי פירושו שאני מחליט לבד בלי לשאול אף אחד. **לא נכון** – בסגנון תלותי נותנים לאחרים להחליט בשבילנו.
- ב. אפשר ללמוד מהחלטה שלא הצליחה. **נכון**.
- ג. החלטות קטנות לא דורשות מודל ארוך. **נכון**.
- ד. מי שדוחה החלטות תמיד מרוויח. **לא נכון** – דחייה עלולה לגרום לאיבוד הזדמנויות.

3 התאימו לכל משפט את הסגנון.

טור א

טור ב

1. «נו, שאמא תחליט»

2 דוחה

2. «אחליט מחר ... או בשבוע הבא...»

3 פזיז

3. «יאללה, עכשיו! בלי לחשוב»

4 שקול

4. «רגע, בוא נבדוק מה כל אפשרות נותנת»

1 תלתי

4 מיינו: מה עוזר להחלטה טובה ומה מפריע לה?

מפריע	עוזר
להחליט כשאני כועס מאוד, לעשות מה שכולם עושים בלי לחשוב, להחליט ברגע האחרון	לאסוף מידע, לחשוב על התוצאות, לשאול מה חשוב לי

5 בחרו את התשובה המתאימה.

- א. נועה מצאה ארנק עם כסף בחצר. מה ההחלטה התואמת את הערך של יושר?
- לקחת את הכסף • **למסור אותו למזכירות בית הספר** ○ להשאיר ולשכוח
- ב. מה השלב הראשון במודל?
- לבדוק את התוצאה • **להגדיר מה בדיוק צריך להחליט** ○ לשאול את כולם

6 השלימו טבלת שיקולים: האם להצטרף לטיול אופניים ארוך עם החברים בשבת?

אפשרות	יתרון	חסרון
להצטרף	זמן עם חברים, ספורט והנאה	מאמץ גדול, צריך אישור הורים וציוד בטיחות
לא להצטרף	מנוחה, זמן למשפחה	מפספס חוויה עם החברים

7 ענו על פי הסיפור «הכסף של נועם».

א. מה ניסה המוכר לעשות?

○ לעזור לנועם לחסוך • **ללחוץ על נועם להחליט מהר** ○ לתת הנחה

ב. מה עשה נועם במקום להחליט מיד?

○ **אסף מידע והשווה** ○ ביקש מאחותו לבחור ○ ויתר על הקנייה לגמרי

8 איזה סגנון החלטה כמעט הפעיל נועם, ובאיזה סגנון בחר בסוף? הסבירו.

תשובה אפשרית: כמעט פזיז (בגלל הלחץ של המוכר); בסוף שקול – עצר, בדק מחירים וביקורות והשווה.

9 כתבו על החלטה טובה שקיבלתם. מה עזר לכם להחליט נכון?

תשובה אפשרית: תשובה אישית: ההחלטה ומה עזר (מידע, עצה, עצירה, ערכים).

10 ציירו תמרוז «עצור – חשוב – בחר» וכתבו ליד כל חלק מה עושים בו.

תשובה אפשרית: שלושה חלקים: עצור – נושמים ונרגעים; חשוב – אפשרויות ותוצאות; בחר – מחליטים ופועלים.

11 איתי צריך להחליט אם לספר להורים שקיבל ציון נמוך. כתבו שתי אפשרויות ואת התוצאות האפשריות של כל אחת.

תשובה אפשרית: לספר – יקבל עזרה ותמיכה, אולי ההורים יתאכזבו לרגע; להסתיר – ייתכן שיתגלה בהמשך, ולא יקבל עזרה. המלצה מנומקת לספר.

12 אתגר: «גם לא להחליט זו החלטה». הסבירו את המשפט ותנו דוגמה.

תשובה אפשרית: כשאנחנו לא מחליטים, המצב ממשיך או שאחרים מחליטים במקומנו, ויש לזה תוצאות. דוגמה: לא נרשמתי בזמן לחוג – ההחלטה «התקבלה» והמקומות נתפסו.

1 השלימו.

- א. מעבר הוא שינוי ממקום מוכר למקום חדש.
- ב. מומלץ לבקר בחטיבה לפני תחילת השנה.
- ג. עוגנים עוזרים לנו להרגיש יציבים.
- ד. בחטיבה צריך להתארגן לפי מערכת שעות חדשה.
- ה. לפחד ממה שהם חדש זה טבעי.

2 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

- א. מעבר הוא גם פרידה וגם התחלה חדשה. נכון
- ב. עוגן הוא תמיד אדם. לא נכון – עוגן יכול להיות גם הרגל, תחביב, ערך או מקום
- ג. מותר להרגיש עצב על הפרידה מבית הספר היסודי. נכון
- ד. בחטיבה לא צריך יומן, כי המורים כבר יזכירו הכול. לא נכון – יש יותר מורים ומשימות, ויומן עוזר לעקוב

3 מיינו את הפעולות: לפני תחילת השנה או בשבוע הראשון בחטיבה?

בשבוע הראשון	לפני תחילת השנה
להציג את עצמי לילד שיושב לידי, לשאול את המחנך איפה חדר היועצת, להירשם לחוג אחרי הלימודים	לבקר בבית הספר החדש, להכין תיק ויומן, לשוחח עם תלמיד ותיק

4 התאימו לכל דאגה דרך התמודדות.

טור א

1. «אתבלבל בין הכיתות»
2. «לא אמצא חברים»
3. «יהיו הרבה מבחנים»
4. «יהיה לי קשה ואין למי לספר»

טור ב

- 2 להצטרף לחוג ולהציג את עצמי
- 4 לפנות למחנך או ליועצת
- 3 לתכנן לוח לימוד ביומן
- 1 לשמור מפה ומערכת שעות בטלפון ובתיק

5 בחרו את התשובה המתאימה.

- א.** מהו «עוגן» במעבר לחטיבה?
- **משהו קבוע שנותן ביטחון** ○ כלל חדש של בית הספר ○ שיעור שלא אוהבים
- ב.** מיכל עצובה לעזוב את המורה מהיסודי. מה מתאים?
- להסתיר את העצב • **לכתוב לה מכתב פרידה ולשמור על קשר** ○ לכעוס על החטיבה

6 «אורזים מזוודה»: לכל כישור כתבו איך הוא יעזור לכם בחטיבה.

הכישור שלי	איך יעזור בחטיבה
לבקש עזרה	לפנות למורה כשלא מבינים חומר חדש
להתארגן	לעקוב אחרי מערכת שעות, שיעורים ומבחנים
להכיר חברים חדשים	להרגיש שייך בכיתה החדשה
לפתור בעיות	להתמודד עם בלבול או ויכוח בלי להיבהל

7 ענו על פי הקטע «המכתב מנועה».

- א.** מה הבינה נועה בשבוע הראשון?
- **שכולם חדשים ומבולבלים קצת** ○ שהחטיבה לא מתאימה לה ○ שאין שם חוגים
- ב.** מה היה העוגן של נועה?
- ההסעה • **חוג המחול** ○ מורה למתמטיקה

8 מה רצתה נועה לומר במשפט «תנו לזה זמן»? הסבירו במילים שלכם.

תשובה אפשרית: הסתגלות לוקחת זמן; בהתחלה טבעי להרגיש מבולבלים או בודדים, ובהדרגה מתרגלים, מכירים ומרגישים שייכים.

9 איזה עוגן מהיסודי תרצו לקחת איתכם לחטיבה? למה?

תשובה אפשרית: תשובה אישית: עוגן מוחשי (חבר, חוג, הרגל) והסבר מה הוא נותן.

10 ציירו «מזוודת כוחות»: בתוך המזוודה ציירו או כתבו חמישה כוחות שאתם לוקחים לחטיבה.

תשובה אפשרית: מזוודה עם חמישה כוחות או כישורים מוחשיים.

11 עומר מספר שהוא מפחד מהמעבר ולא ישן בלילות. מה הייתם אומרים לו, ולמי הייתם מציעים לו לפנות?

תשובה אפשרית: תיקוף הרגש («זה טבעי, גם אני קצת דואג»), עצה מעשית (ביקור, הכנה, עוגנים), והפניה להורים, למחנך או ליועצת.

12 אתגר: מה אפשר ללמוד ממעבר אחד שכבר עברתם (למשל מהגן לכיתה א', מעבר דירה או חוג חדש) לקראת המעבר לחטיבה?

תשובה אפשרית: תיאור המעבר הקודם, מה עזר אז (אנשים, הכנה, זמן), ואיך אפשר להשתמש בזה עכשיו.

פרק 7: אמפתיה ברשת וקבוצות ברשת

1 השלימו.

- א. חושבים **לפני** ששולחים הודעה.
- ב. לא מצרפים לקבוצה אנשים **זרים**.
- ג. **מחמאה** קטנה ברשת יכולה לשמח מאוד.
- ד. מותר **לצאת** מקבוצה שלא נעים לי בה.
- ה. מוקד **105** עוזר לילדים שנפגעו ברשת.

2 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

- א. אימוגי צוחק יכול להיראות כלעג למי שעצוב. **נכון**
- ב. אם לא אני כתבתי את ההעלבה, אז העברה שלה הלאה בסדר. **לא נכון** – גם מי שמעביר הלאה משתתף בפגיעה
- ג. אפשר לבקש ממנהל הקבוצה להוציא משתמש שפוגע. **נכון**
- ד. סוד שמרגיש רע ושקיבלתי ברשת – צריך לשמור לעצמי. **לא נכון** – סוד שמרגיש רע מספרים למבוגר שסומכים עליו

3 מיינו את סימני הקבוצה: קבוצה בטוחה, או סימן אזהרה?

סימן אזהרה	בטוחה
מבקשים ממני תמונות אישיות, צוחקים על ילד שאינו בקבוצה, לוחצים עליי לא לספר להורים	כל החברים מוכרים לי, יש כללים ברורים ומכבדים, יש מבוגר אחראי (מאמן, מורה)

4 התאימו לכל מושג הסבר.

טור א	טור ב
1. אמפתיה	3 הודעה לאתר או למוקד על פגיעה
2. חסימה	4 שמירה על הפרטים והתמונות שלי
3. דיווח	5 מי שתומך בנפגע ולא שותק
4. פרטיות	1 להבין מה מרגיש האחר
5. עומד לצד	2 מניעת קשר ממשתמש שמטריד

5 בחרו את התשובה המתאימה.

- א. איתי ראה שהעליבו את עומר בקבוצה. מה מראה אמפתיה?
- לשלוח לעומר הודעה אישית: «אני איתך, זה לא היה בסדר» ○ להתעלם
 - לשלוח אימוג'י צחק
- ב. מה עושים קודם כשמקבלים הודעה מאימת?
- עונים באיום ○ מוחקים מיד ושוכחים
 - לא עונים, מצלמים את המסך ומספרים למבוגר

6 «לפני שאני שולח»: השלימו את השאלות שכדאי לשאול ולמה.

השאלה	למה היא חשובה?
איך ירגיש מי שיקרא?	כדי לא לפגוע בלי כוונה
האם הייתי אומר את זה בפנים?	מילים ברשת פוגעות כמו מילים בפנים
האם קיבלתי רשות לשלוח את התמונה?	שמירה על הפרטיות של האחר

7 ענו על פי הסיפור «המשחק של מיכל».

א. מה היה סימן האזהרה הברור ביותר?

○ שהוא שלח מתנות במשחק

● **שביקש לעבור לאפליקציה אחרת ולהסתיר מההורים** ○ שהוא שיחק טוב

ב. מה עשתה מיכל?

○ שמרה את הסוד ○ עברה לאפליקציה האחרת ● **סיפרה לאמא, חסמה ודיווחה**

8 מדוע, לדעתכם, ביקש «כוכב12» שמיכל לא תספר להוריה? מה אפשר ללמוד מכך?

תשובה אפשרית: מי שמבקש להסתיר מההורים רוצה שלא יהיה מבוגר שיגן על הילד – זה סימן אזהרה. לומדים: כשמבקשים סוד שמרגיש רע – מספרים מיד למבוגר.

9 כתבו הודעת עידוד לחבר שקיבל ברשת תגובות מעליבות.

תשובה אפשרית: הודעה אישית ותומכת: הכרה ברגש, הבעת תמיכה, הצעה לעזור או לספר למבוגר.

10 ציירו טלפון ובו «מסך עצירה» עם שלוש שאלות שתשאלו את עצמכם לפני שאתם מצטרפים לקבוצה חדשה.

תשובה אפשרית: מסך עם שלוש שאלות: מי פתח את הקבוצה? מי חבר בה? מה המטרה שלה / האם ארגיש בה בנוח?

11 מה ההבדל בין קבוצה ברשת שמחזקת חברות לבין קבוצה שמזיקה? תנו דוגמה לכל אחת.

תשובה אפשרית: מחזקת – מכבדים, מעודדים, חברים מוכרים (קבוצת החוג); מזיקה – לועגים, מוציאים ילדים, זרים, לחץ (קבוצה שצוחקת על תלמיד).

12 אתגר: לקראת החופש הגדול, כתבו «אמנה אישית» של ארבעה כללים להתנהלות שלכם ברשת.

תשובה אפשרית: ארבעה כללים בגוף ראשון, למשל: אחשוב לפני שאני שולח; לא אוסיף זרים; לא אעביר תמונות בלי רשות; אספר למבוגר כשמשהו מפחיד אותי; אזמין חברים להיפגש גם מחוץ למסך.

1 התאימו לכל מושג את ההסבר שלו.

טור א

טור ב

1. אושר מתמשך

5 משהו קבוע שנותן ביטחון בזמן שינוי

2. מטרה

4 רעיון מכליל על קבוצה שלמה

3. ייצוג עצמי

3 לבקש בעצמי, בבירור ובנימוס, את מה שאני צריך

4. סטריאוטיפ

1 תחושה שהחיים טובים ובעלי משמעות לאורך זמן

5. עוגן

2 יעד ברור ומדיד שיש לו זמן

6. אמפתיה

6 להבין מה מרגיש האחר

2 נכון או לא נכון? תקנו את הלא נכונים.

א. בקשת עזרה היא סימן של חולשה. **לא נכון** – בקשת עזרה היא סימן של חוכמה ואחריות

ב. מותר להרגיש גם התרגשות וגם דאגה לקראת החטיבה. **נכון**

ג. גם מי שמעביר הלאה הודעה פוגעת משתתף בפגיעה. **נכון**

ד. כל אחד מתבגר באותו קצב בדיוק. **לא נכון** – כל אחד מתבגר בקצב שלו

3 מיינו: מה מחזק אותי ואת הסובבים, ומה מחליש?

מחזק	מחליש
לעמוד לצד חבר שנפגע, לבקש עזרה מהיועצת, לחלק מטרה לצעדים	לדחות כל החלטה לרגע האחרון, להעביר תמונה בלי רשות, להחליט מתוך כעס גדול

4 איזה נושא מהשנה הזאת הכי יעזור לכם בחטיבת הביניים? הסבירו ותנו דוגמה.

תשובה אפשרית: תשובה אישית: שם הנושא (למשל פתרון בעיות, ייצוג עצמי, עוגנים), הסבר ודוגמה מוחשית לשימוש בחטיבה.