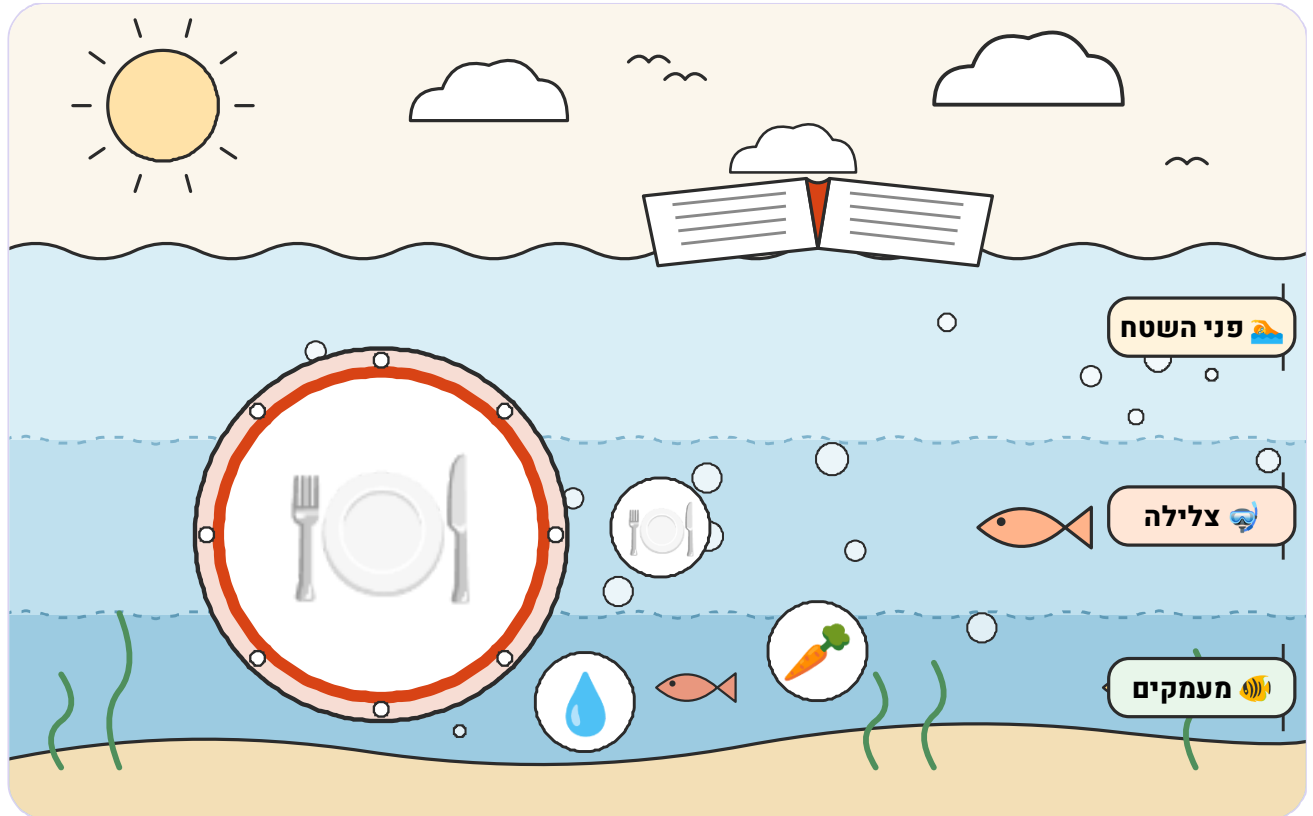




חוברת תלמיד • קריאה והבנה • חנ"מ (אותיות גדולות ותמונות)

מה יש בצלחת: אוכל

מה באמת כתוב בתווית, איך עומר הציל תחרות אפייה, מה זו צלחת חכמה, והאם בית הספר צריך להפסיק למכור חטיפים – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 10 הטקסט: אוכלים ושותים בכיף
- 11 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 12 חלק ב' – צלילה
- 14 חלק ג' – מעמקים
- 16 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 2 מהדורה למורה ומפתח תשובות

כלים לקריאה

- 6 דף האסטרטגיות
- 7 מפת הצלילה
- 8 סימניות לגזירה
- 9 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.

חנ"מ

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה – חנ"מ. 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

- לאתר מידע גלוי ולהסיק מסקנות מטקסטים מסוגים שונים: סיפור, טקסט מידעי עם טבלה, מאמר טיעון וטקסט פשוט לעולים.
- לקרוא תווית מזון: סדר הרכיבים (הראשון הוא העיקרי), תווית אזהרה אדומה, סימון ירוק, אלרגנים ו'עלול להכיל', ולהשוות בין שני מוצרים דומים.
- לזהות מבנה טיעון (טענה, נימוקים, טענת נגד ומענה) ולנסח עמדה מנומקת. כל זה מתוך יחס לאוכל כאל אנרגיה, טעם, תרבות וחיבור בין אנשים, בלי מספרים ובלי שיפוט.

גרסה קצרה – 10 דקות

קוראים יחד את סיפור עומר ועוצרים ברגע שהבלילה מלוחה: מה הייתם עושים? עונים על שלוש שאלות פני המים ועל שאלה אחת של צלילה, ומסיימים בשאלה 'מה יש?': כל תלמיד ותלמידה כותבים צעד קטן אחד שהם עושים כשמשוהו משתבש.

שאלת פתיחה לכיתה

חשבו על מאכל אחד שמזכיר לכם בית, משפחה או חג. מה יש בו, מי מכין אותו, ואיזה סיפור הוא מספר עליכם?





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

חוסן וצלחת: גש"ר מאח"ד • עש"ן ד"ק • מעש"ה

גש"ר מאח"ד עובר בכל הטקסטים: גוף (אוכל כאנרגיה למשחק וללמידה), שכל (קריאת תווית), רגש (אכילה בנחת, אוכל ותחושות), אמונה וערכים (מתכונים משפחתיים ותרבות), חברה (בישול יחד) ודמיון (להמציא מאכל, כמו עומר). הרגע של עומר מדגים את עש"ן ד"ק: ע – עצור (קפא מול הקערה), ש – שרירים (לקפוץ אגרופים ולשחרר לאט), נ – נשימה (שאיפה איטית ונשיפה ארוכה), ד – דיבור עצמי ('מה יש?'), ק – קדימה (בחר צעד קטן אחד: ללוש בצק). מעש"ה מתאים כשחברה/מתבאס/ת אחרי כישלון: מ – מחויבות 'אני כאן איתך', ע – עידוד לפעולה (משימה קטנה עכשיו), ש – שאלות שמפעילות חשיבה (מה אפשר לעשות? מה עוזר לך?), ה – הבניית רצף (מה קרה, מה עכשיו ומה הלאה). אוכל מעורר אצלכם מחשבות או רגשות כבדים? גש"ר מאח"ד – שישה ערוצים לאכול בנחת ולהרגיש טוב: גוף (אוכל נותן אנרגיה למשחק וללמידה), שכל (קוראים תווית בסקרנות, בלי פחד), רגש (שמים לב איך אני מרגיש/ה כשאני אוכל/ת), אמונה וערכים (המתכונים של המשפחה והתרבות שלי), חברה (מבשלים ואוכלים יחד), דמיון (ממציאים מנה חדשה, כמו עומר). אם אוכל, גוף או משקל מעסיקים אתכם יותר מדי – דברו עם מבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה, עם היועצת או עם האחיות.

מערך שיעור - 45 דקות

דקות	שלב	מה קורה
5	פתיחה: מאכל מהבית	שאלת הפתיחה: מאכל שמזכיר בית, משפחה או חג. סבב קצר בזוגות ושלוש-ארבע שיתופים במליאה. מציגים את שלוש רמות הצלילה: פני המים, צלילה (מתחת למים) והמעמקים.
10	לפני הקריאה ובמהלכה	לפני הקריאה: מסתכלים בכותרת, בטבלה או באיור ומנחשים. כל קבוצה קוראת את הטקסט שלה ברמה המתאימה לה. עוצרים בתחנת העצירה ושואלים: מה הייתם בודקים? באיזה רגע הסיפור יכול היה להיגמר אחרת?
12	צלילה לשאלות	פני המים: איתור מידע, למשל סדר הרכיבים, מה היה בשקית ומה הכותבת מציעה למכור. אחר כך צלילה: הסקה, תפקיד פסקה, מילות קישור ומשמעות של ביטויים כמו 'המתכון הוא רק ההתחלה של הסיפור'. בודקים יחד לפי מפתח התשובות.
8	חדר המשחקים	נכון/לא נכון, השלמת מילות קישור מהמאמר (אולם, לפיכך, יתרה מזו, משום ש...) והתאמת כרטיסיות: הכלל של סבתא מזל, הרגע המכריע של עומר, הכלל הראשון בתווית, חצי הצלחת, ההבחנה המנצחת.
7	המעמקים: כתיבה ושיח	כל אחד ואחת בוחרים משימה פתוחה: להמציא מאכל ממה שיש בבית, לעצב תווית חזית לבני נוער, לכתוב פסקת טיעון על המזנון או לשתף צלחת מהבית. שיתוף קצר במעגל.
3	כרטיס יציאה	התלמידים והתלמידות ממלאים כרטיס יציאה אחד מתוך שלושה. מסכמים במשפט: אוכל הוא אנרגיה, טעם, תרבות וחיבור בין אנשים.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

טיפים להנחיה

- אסטרטגיית שלוש הרמות: לפני הקריאה מנחשים מהכותרת ומהטבלה. במהלך הקריאה עוצרים בתחנת העצירה ומסמנים מילים לא מוכרות. אחרי הקריאה צוללים בהדרגה: פני המים (מה כתוב), מתחת למים (למה הכותב בחר ככה) והמעמקים (מה זה אומר עליי). כשתלמיד/ה טועה, מחזירים לפסקה הרלוונטית ולא נותנים מיד את התשובה.
- שפה ניטרלית לגוף: מדברים על אוכל כאנרגיה למשחק וללמידה, כטעם, כתרבות וכמשפחה. לא משתמשים במספרים, לא מדברים על משקל או על מראה, לא מחלקים מאכלים לטובים ורעים ולא מעירים על מה שתלמיד/ה אוכל/ת. בשיתוף 'צלחת מהבית' מכבדים כל מטבח וכל מנהג, וזוכרים שלא בכל בית יש אותן אפשרויות.
- מרחב בטוח: השיעור נותן תמיכה ולא טיפול. שימו לב לתלמידים שנמנעים מאוכל, מדברים על משקל או נסגרים בנושא – שתפו את היועצת בשקט, בלי לשאול מול הכיתה. חזרו על המשפט: אם אוכל, גוף או משקל מעסיקים אתכם יותר מדי – דברו עם מבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה, עם היועצת או עם האחיות בבית הספר.

הכוונה לשאלה הפתוחה – חנ"מ

מקבלים כל תשובה שמתאימה לטקסט: מים, ירקות, פירות, אוכלים יחד עם המשפחה, מדברים עם מבוגר. אפשר לענות בהצבעה על תמונה או בבחירת שבב תשובה. מחזקים כל ניסיון ומזכירים: אם משהו מטריד, מדברים עם מבוגר שסומכים עליו.

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





מהדורה למורה

מהדורה למורה - מערך ומפתח תשובות (המשך)

שאלה	תשובה
1	מים
2	גזר
3	משפחה
4	1. נכון 2. נכון 3. לא נכון
7	מים ← שותים; חלב ← שותים; גזר ← אוכלים; תפוח ← אוכלים
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

לפני	בזמן	אחרי
 מסתכלים מה רואים בתמונה?	 קוראים לאט שורה ועוד שורה.	 מספרים מה קרה?
 חושבים על מה הסיפור?	 מסמנים מילה קשה – עיגול.	 מרגישים מה אני מרגיש/ה?

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 קצר עם תמונות

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
	מים	
	ירקות	
	משפחה	
	מדברים	





כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

אני

- מה אני חושב/ת? 🧡
- מה אני מצייר/ת? 🎨

השאלה שלי: 🗣

מה יש בצלחת: אוכל 📖
חנ"מ 🌿



צלילה

חושבים

- למה? 🤔
- מה מרגישים? 😊

השאלה שלי: 🗣

מה יש בצלחת: אוכל 📖
חנ"מ 🌿



פני המים

מוצאים

- מי? 👤
- מה קרה? ❓

השאלה שלי: 🗣

מה יש בצלחת: אוכל 📖
חנ"מ 🌿





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

מים	
ירקות	
משפחה	
מדברים	
פירות	





הטקסט • טקסט קצר עם תמונות

אוכלים ושותים בכיף

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט קצר עם תמונות. מה יש בצלחת שלכם היום?
ספרו או הצביעו.

הניחוש שלי:

מילון קטן



מים



ירקות



משפחה



מדברים

הערות שלי

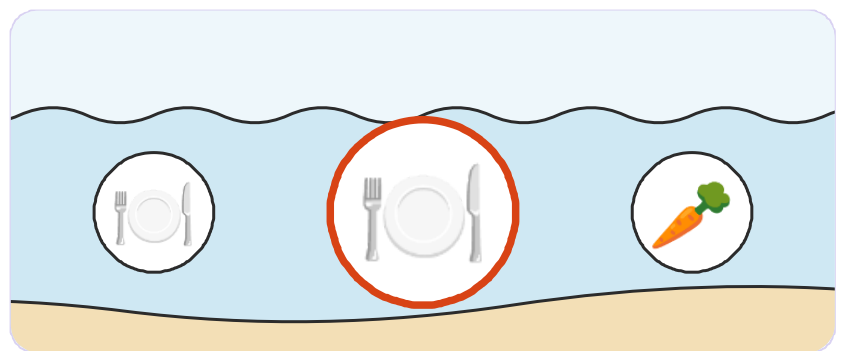
1 שותים מים.

2 ירקות ופירות בצלחת.

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

3 אוכלים יחד עם המשפחה.

4 אם משהו מטריד – מדברים עם מבוגר.





שאלות לפי עומק • חנ"מ

אוכלים ושותים בכיף

שם: _____

חלק א' - שחייה על פני השטח

קוראים ומוצאים בטקסט.



תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

1

מה שותים? (הקיפו את התמונה הנכונה)



ספר



נעל



מים

תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

2

מה שמים בצלחת? (הקיפו את התמונה הנכונה)



עיפרון



גזר



דובי

תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

3

עם מי אוכלים יחד? (הקיפו את התמונה הנכונה)



משפחה



כדור



מכונית





שאלות לפי עומק • חנ"מ

אוכלים ושותים בכיף (המשך)

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
שותים מים.	☐	☐
בצלחת יש ירקות ופירות.	☐	☐
אוכלים לבד.	☐	☐

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

נעל

משפחה

מים

מחסן מילים:

1. שותים _____

2. אוכלים יחד עם ה _____

חלק ב' - צלילה

חושבים ומחברים.

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

6

מסמנים בטקסט

• הקיפו את המילה "מים" בטקסט.





שאלות לפי עומק • חנ"מ

אוכלים ושותים בכיף (המשך)

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

7

מיינו: שותים או אוכלים? – גזרו והדביקו במקום הנכון

אוכלים 🍴🍽️

שותים 💧

גזר 🥕✂️

חלב 🥛✂️

מים 💧✂️

תפוח 🍏✂️

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

8

מתחו קו בין התמונה למילה

א. פירות



1. 💧



ב. מים



2. 🥕



ג. משפחה



3. 🍏



ד. ירקות



4. 👨👩👧





שאלות לפי עומק • חנ"מ

אוכלים ושותים בכיף (המשך)

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

9

מה אני אוהב/ת? ציירו או כתבו.

פרי שאני אוהב/ת 🍎	ירק שאני אוהב/ת 🥕

חלק ג' - מעמקים

מה אני חושב/ת ומרגיש/ה?



העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

10

מה דני יכול לעשות?

מקרה לבחינה: דני לא רוצה לאכול 🕒

דני יושב ליד השולחן עם המשפחה. משהו מטריד אותו. הוא לא רוצה לאכול.

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

11

מה אתם אוהבים לאכול עם המשפחה?

לחם 🍞

☐

מלפפון 🥒

☐

תפוח 🍏

☐

מרק 🍲

☐

ביצה 🥚

☐





שאלות לפי עומק • חנ"מ

אוכלים ושותים בכיף (המשך)

שם:

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

12

כשמשוה מטריד: 🖐️ עוצרים, 🗣️ נושמים לאט. אחר כך מדברים עם מבוגר 🧠. עם איזה מבוגר אתם יכולים לדבר? כתבו או ציירו.

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

13

ציירו צלחת עם ירקות ופירות, וכוס מים 🍷.





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 מה שותים
			אני יודע/ת לבחור ירקות ופירות לצלחת
			אני יודע/ת עם מי לדבר כשמשוהו מטריד



כרטיס יציאה

מה יש בצלחת: אוכל • חנ"מ

תאריך:

כיתה:

שם:

1. ציירו דבר אחד ששמים בצלחת

2. מה שותים? —

3. עם מי אוכלים יחד? —

כמה נהניתי מהטקסט? 1 2 3 4 5





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה (המשך)

יצרה: רוית ראש בן ישי

לצלול פנימה • מה יש בצלחת: אוכל • חוברת תלמיד
לחנ"מ

