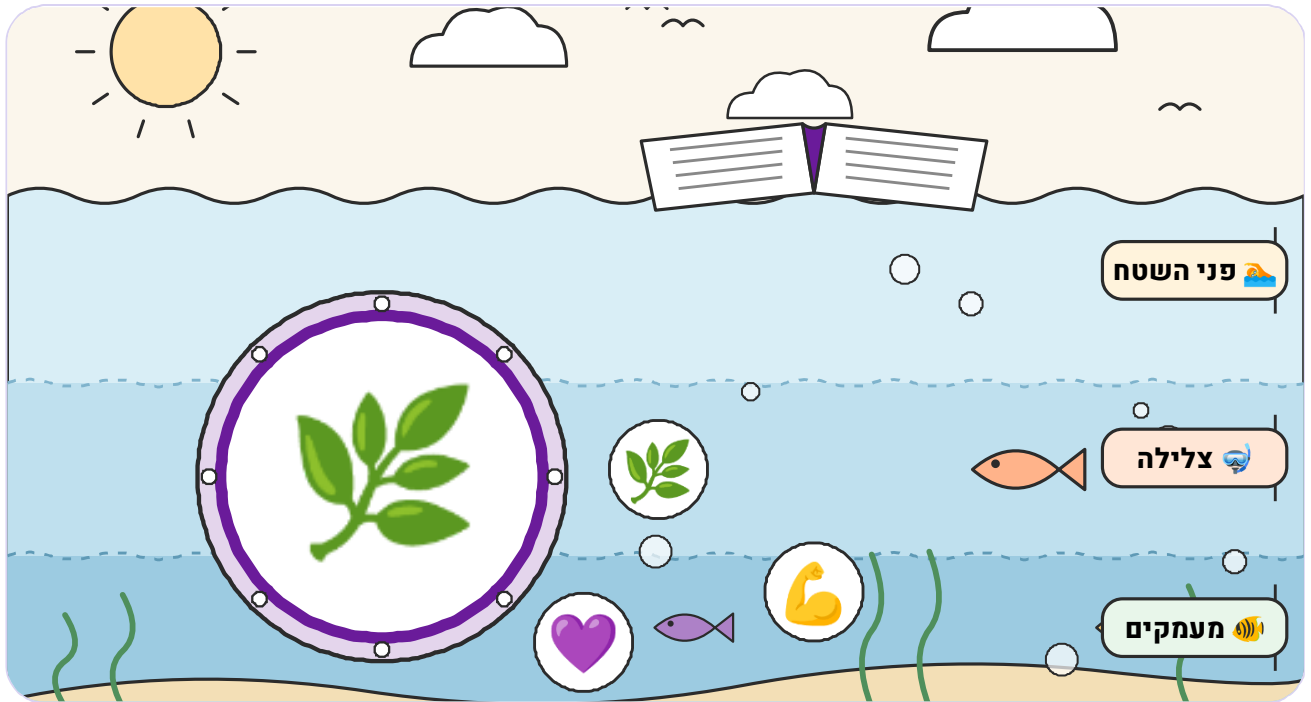




הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר

מה זה דימוי גוף, מאחורי התמונה הערוכה, מיתוסי כושר ורשתות חברתיות – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 9 הטקסט: הפיד שלי, הבחירה שלי: רשתות חברתיות ודימוי גוף
- 11 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 12 חלק ב' – צלילה
- 14 חלק ג' – מעמקים
- 17 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 2 מהדורה למורה ומפתח תשובות

כלים לקריאה

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





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה – חט"ע. 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

- להבין מהו דימוי גוף ומה מעצב אותו (בית, חברים וחברות, רשתות ותקשורת, הקול הפנימי), ולאחר מידע מפורש בטקסט ובטבלה.
- לנתח טקסט מידעי וטיעוני: מבנה, טענה, נימוקים, טענת נגד והפרכה, מילות קישור ומשלב לשוני.
- לגבש עמדה אישית ומנומקת על תמונות ערוכות, מיתוסי כושר ושימוש ברשתות, ולתרגל דיבור עצמי מיטיב ודרכים לעזור לחברה/בעזרת עש"ן ד"ק ומעש"ה.

גרסה קצרה – 10 דקות

קוראים יחד את סיפור הרמה המתאימה ועונים על שלוש שאלות איתור (4 דקות). אחר כך משחקים את משחק המסלול במליאה ומתרגלים פעם אחת את עש"ן ד"ק (4 דקות). מסיימים בכרטיס יציאה: 'הגוף שלי יודע...' (2 דקות).

שאלת פתיחה לכיתה

חשבו על פעולה אחת שהגוף שלכם עשה היום ושאתם שמחים עליה: לרוץ לאוטובוס, לצחוק, לחבק, לנגן או לישון טוב. מה הפעולה? ומה לדעתכם ההבדל בין 'איך הגוף נראה' לבין 'מה הגוף יכול לעשות'?

חוסן וגוף: גש"ר מאח"ד · עש"ן ד"ק · מעש"ה

עש"ן ד"ק עוזר כשהערה פוגעת או השוואה לתמונה ערוכה מעוררות כאב: עוצרים, מכווצים ומשחררים שרירים, נושמים לאט, אומרים משפט מחזק כמו 'הגוף שלי עוזר לי לעשות דברים שאני אוהב/ת' ובוחרים צעד קטן קדימה. מעש"ה הוא הכלי לעזור לחברה/שמדבר/ת רע על גופו/ה: להגיד 'אני כאן איתך', לשאול שאלות פתוחות, להציע פעולה קטנה עכשיו ולבנות רצף להמשך. גש"ר מאח"ד מציע ערוצים להרגיש טוב בגוף: גוף (תנועה שמשמחת ושינה), רגש, שכל (בדיקת מיתוסים), חברה, אמונה וערכים ודמיון. גש"ר מאח"ד – שישה ערוצים להרגיש טוב בגוף שלנו: גוף (תנועה שמשמחת ושינה), שכל (לבדוק מיתוסים), רגש (לשים לב למה שאני מרגיש/ה אחרי גלילה), אמונה וערכים (מה חשוב לי באמת), חברה (חברים שרואים אותי), דמיון (לדמיין את הגוף כחבר שעוזר לי). אם משהו מטריד אתכם – פנו למבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

מערך שיעור – 45 דקות



דקות	שלב	מה קורה
5	פתיחה וחימום	שאלת הפתיחה: פעולה אחת שהגוף עשה היום. דיון קצר בהבדל בין 'איך הגוף נראה' לבין 'מה הגוף יכול לעשות'. שקופית הפתיחה וקביעת כללי שיח בטוח: לא מעירים על גוף של אף אחד ואחת.
10	קריאה – פני המים	כל קבוצה קוראת את הטקסט ברמה שלה ועונה על שאלות האיתור. בחט"ב שמים לב לטבלה ועוצרים ב'תחנת העצירה'.
10	צלילה	שאלות הסקה, מבנה ואוצר מילים, מיון המשפטים וסימון המשפט בטקסט. בחט"ע מנתחים טענה, טענת נגד והפרכה ומילות קישור.
8	משחק המסלול והמודלים	משחק 'בחרו את הדרך' בזוגות. בסיכום מתרגלים יחד את עש"ן ד"ק (עוצרים, קופצים אגרופים ומשחררים לאט, נושמים נשימה ארוכה, אומרים משפט מחזק ובוחרים צעד קטן), ומזכירים את מעש"ה לעזרה לחברה.
8	המעמקים – מעגל שיח	דיון בשאלות המעגל: תמונות ערוכות ולייקים, מיתוסי כושר ושימוש מיטיב ברשתות. מי שרוצה מתחיל/ה את המשימה הפתוחה.
4	כרטיס יציאה	כל תלמיד/ה בוחר/ת שאלה אחת מכרטיס היציאה וכותב/ת תשובה. המורה מזכיר/ה: אם משהו מטריד אתכם – פנו למבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה.

טיפים להנחיה



- שמרו על שפה ניטרלית כלפי הגוף: מדברים על מה שהגוף יכול לעשות (כוח, גמישות, אנרגיה, שינה, הנאה) ולא על מראה. אל תביאו דוגמאות מהגוף שלכם או של תלמידים, ואל תחמיאו על מראה גם כשהכוונה טובה. החמיאו על מעשים ועל תכונות.
- זהו מרחב של תמיכה ולא של טיפול. אל תבקשו מתלמידים לשתף ברגשות כלפי גופם מול הכיתה. אפשרו תמיד לכתוב באופן פרטי או לוותר על שיתוף.
- שימו לב לסימני מצוקה: הסתגרות, דיבור קשה ומתמשך על הגוף, הימנעות מפעילות או שינוי בולט בהתנהגות. כל דאגה מפנים אל היועצת, בשקט ובדיסקרטיות, ולא מטפלים בה לבד ולא מול הכיתה.

הכוונה לשאלה הפתוחה – חט"ע



פתיח: תיאור קצר של גלילה ברשת והשוואה לתמונות ערוכות. טענה: הרשתות עלולות לפגוע, אבל השאלה המכרעת היא איך משתמשים בהן. נימוק 1: השוואה תכופה לתמונות ערוכות ולפילטרים מציגה 'שלמות' שאינה קיימת, ומחקרים רבים מראים שהיא עלולה לפגוע בתחושה כלפי הגוף. נימוק 2: מאחורי כל תמונה יש ניסיונות רבים ועריכה, ולייקים אינם מודדים ערך. טענת נגד: ברשתות יש גם גופים מגוונים, קהילות תומכות ומסרים מחזקים. הפרכה או הכלה: אולם היתרונות מתממשים רק כשבוחרים את הפיד, שמים לב לרגשות ולוקחים הפסקות. מסקנה: לפיכך האחריות משותפת, ויש בה צעדים מעשיים. נדרשים מילות קישור מגוונות (אולם, יתרה מזו, משום ש..., אף על פי ש..., לפיכך) ומשלב רשמי.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

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

שאלה	תשובה
1	ג. לשכנע שהשאלה החשובה היא איך משתמשים ברשתות, ולעודד שימוש מודע
2	ב. ליצור הזדהות באמצעות תמונה מוכרת ולמשוך את הקוראים לקריאה
3	1. לא נכון 2. נכון 3. לא נכון 4. נכון
5	„כאב חד הוא סימן אזהרה של הגוף...”
6	השאלה החשובה היא כיצד אנחנו משתמשים בהן – טענה; ההשוואה ברשת אינה הוגנת מלכתחילה – נימוק / ראייה; מחקרים רבים מראים שהשוואה תכופה לתמונות ערוכות קשורה להרגשה שלילית יותר כלפי הגוף – נימוק / ראייה; דווקא ברשתות אפשר למצוא היום גופים מגוונים – טענת נגד; כאב חד הוא סימן אזהרה של הגוף – נימוק / ראייה; הגוף שלנו איננו תמונה שצריך לערוך, אלא בית שאנחנו חיים בו – מסקנה
7	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג
8	ב. שזיה
9	א. הוספה והעצמה של הנימוק
10	ב. מטפורה (השאלה) המעמידה ניגוד בין 'תמונה' ל'בית'





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

אחרי הטקסט



מסכמים במשפט

מה הרעיון המרכזי – במילים שלי?



בוחנים בעין ביקורתית

האם הנימוקים משכנעים? מה חסר?



מחברים לחיים

איפה פגשתי משהו דומה? מה עמדת?

בזמן הטקסט



מסמנים בעיפרון

מילה לא מוכרת – עיגול. משפט חשוב – קו.



עוצרים בתחנות

מה קרה עד עכשיו? מה אני מנחש/ת שיקרה?



ממפים את הטעון

טענה, נימוקים, טענת נגד, הפרכה ומסקנה. שימו לב למילות קישור.

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 סוגה ומטרה

טור, כתבה, מאמר טיעון? מה הכותב/ת רוצה להשיג?

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 טיעוני

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
זירה	מקום שבו מתרחשת תחרות או מאבק	
בלתי פוסקת	שאינה נגמרת, נמשכת כל הזמן	
מלכתחילה	כבר מההתחלה, מהבסיס	
מיתוסי כושר	אמונות נפוצות ושגויות על אימון וספורט	
אות כבוד	סימן שמעיד על הישג ומעורר הערכה	





סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

- האם הטיעון משכנע? למה?
- מה טענת הנגד החזקה ביותר?
- מה עמדת המנומקת?
- איך זה מתחבר לחברה שלנו?

השאלה שלי: 📝

הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר
חט"ע



צלילה

בין השורות

- מה תפקיד הפסקה בטקסט?
- איזה יחס לוגי יוצרת מילת הקישור?
- מה המטרה של הכותב/ת?
- מה פירוש הביטוי בהקשר?

השאלה שלי: 📝

הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר
חט"ע



פני המים

כתוב בטקסט

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

השאלה שלי: 📝

הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר
חט"ע





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

מקום שבו מתרחשת תחרות או מאבק	זירה
שאינה נגמרת, נמשכת כל הזמן	בלתי פוסקת
כבר מההתחלה, מהבסיס	מלכתחילה
אמונות נפוצות ושגויות על אימון וספורט	מיתוסי כושר
סימן שמעיד על הישג ומעורר הערכה	אות כבוד
ויתור: ניגוד בין עובדה לתוצאה הצפויה	אף על פי ש...
סיבה	משום ש...
הבהרה ופירוש של הנאמר	כלומר





הפיד שלי, הבחירה שלי: רשתות חברתיות ודימוי גוף

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט טיעוני. חשבו על הפעם האחרונה שגללתם ברשת לפני השינה. איך הרגשתם כשהנחתם את הטלפון? כתבו משפט אחד.

הניחוש שלי:

מילון קטן

זירה

מקום שבו מתרחשת תחרות או מאבק

בלתי פוסקת

שאינה נגמרת, נמשכת כל הזמן

מלכתחילה

כבר מההתחלה, מהבסיס

מיתוסי כושר

אמונות נפוצות ושגויות על אימון וספורט

אות כבוד

סימן שמעיד על הישג ומעורר הערכה

הערות שלי

1 השעה מאוחרת. נער בכיתה י' שוכב במיטה ומגלגל באגודל עוד סרטון, ועוד תמונה, ועוד אחת. כולם שם נראים מאושרים, מצליחים ובטוחים בעצמם. כשהוא מניח לבסוף את הטלפון, הוא עייף לא רק בעיניים, אלא גם בלב. מוכר לכם?

2 אין להכחיש: הרשתות החברתיות עלולות לפגוע בדימוי הגוף של בני ובנות נוער, בעיקר כשהן הופכות לזירה של השוואה בלתי פוסקת. אולם לדעתי, השאלה אם הרשתות פוגעות איננה השאלה הנכונה. השאלה החשובה היא כיצד אנחנו משתמשים בהן, ומי מחליט מה נראה בפיד שלנו: אנחנו, או הגלילה האוטומטית.

3 ראשית, ההשוואה ברשת אינה הוגנת מלכתחילה. מאחורי כל תמונה 'מושלמת' מסתתרים ניסיונות רבים, תאורה מחושבת, חיתוך ופילטר. אף על פי שרובנו יודעים זאת, המוח ממשיך להשוות את החיים האמיתיים שלנו לרגע הערוך של מישור אחר. מחקרים רבים מראים שהשוואה תכופה לתמונות ערוכות קשורה להרגשה שלילית יותר כלפי הגוף. יתרה מזו, אפליקציות רבות מציגות לנו עוד ועוד ממה שהתעכבנו עליו, וכך מבט מקנא אחד עלול להפוך לפיד שלם של השוואות.

4 שנית, הרשתות מפיצות מיתוסי כושר שעלולים להזיק. סרטונים קצרים מציגים אימון מתיש כהוכחה לרצינות, וכאב כאילו היה אות כבוד. אולם הידע המקובל בעולם הבריאות והספורט אומר אחרת: כאב חד הוא סימן אזהרה של הגוף, כושר נבנה בהתמדה ולא בסבל, ומנוחה ושינה הן חלק מהאימון עצמו. כשתנועה מוצגת כעונש ולא כמקור לכוח, לאנרגיה ולהנאה, היא מרחיקה דווקא את מי שהיו נהנים ממנה יותר מכולם.

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

5 יש הטוענים שהתמונה הפוכה. לדבריהם, דווקא ברשתות אפשר למצוא היום גופים מגוונים, קהילות שמעודדות יחס מכבד לגוף, אנשים שמספרים בגלוי על פציעות ועל ימים קשים, וקבוצות תמיכה לבני ובנות נוער שמרגישים לבד. זו טענה נכונה וחשובה, ואין לבטל אותה.

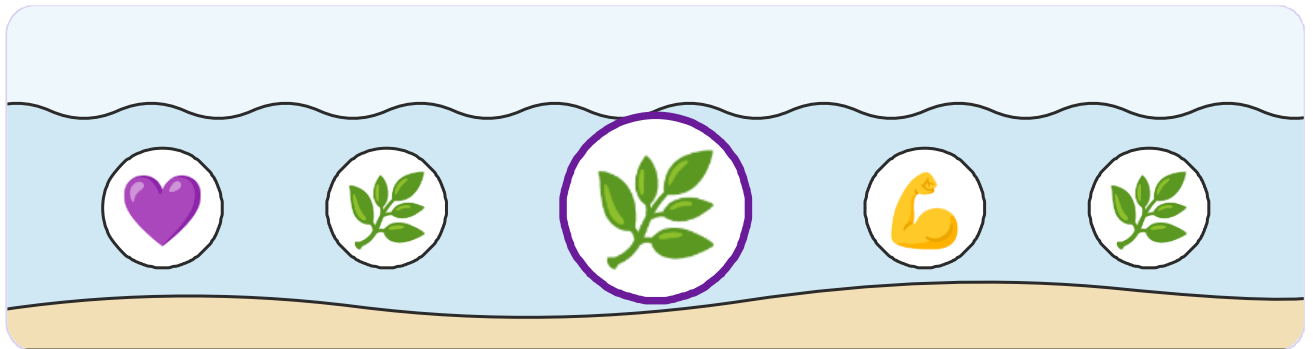




הפיד שלי, הבחירה שלי: רשתות חברתיות ודימוי גוף (המשך)

6 ואולם, התוכן המגוון והתומך הזה אינו מגיע אלינו מעצמו. משום שהגלילה האוטומטית נמשכת אל המרהיב והקיצוני, מי שאינו בוחר בכוונה יקבל בעיקר השוואות. כלומר, הצד הטוב של הרשתות קיים, אך רק למי שמשתמשים בהן באופן מודע: בוחרים למי לעקוב ומפסיקים לעקוב אחרי מה שמחליש אותם, שמים לב איך הם מרגישים אחרי גלילה, ולוקחים הפסקות קבועות, למשל לפני השינה. טענת הנגד, אם כן, אינה סותרת את עמדתי, אלא דווקא מחזקת אותה.

7 לפיכך, במקום לשאול אם הרשתות טובות או רעות, כדאי לשאול את עצמנו בכל פעם: איך אני מרגיש/ה עכשיו, ומה הפיד הזה עושה לי? הנער מהמיטה אינו חייב למחוק את האפליקציה. הוא יכול לנקות את הפיד, לכבות את המסך מוקדם יותר ולצאת מחר לתנועה שמשמחת אותו, ולא כעונש. הגוף שלנו איננו תמונה שצריך לערוך, אלא בית שאנחנו חיים בו.





הפיץ שלי, הבחירה שלי: רשתות חברתיות ודימוי גוף

שם: _____

חלק א' – שחייה על פני השטח

בואו נתחיל על פני המים: נאתר מידע שכתוב במפורש במאמר.



איתור מידע

פני המים · כתוב בטקסט

1

מהי המטרה העיקרית של המאמר?

- א. לתאר כיצד נוצרו הרשתות החברתיות
- ב. להמליץ לבני נוער למחוק את כל האפליקציות
- ג. לשכנע שהשאלה החשובה היא איך משתמשים ברשתות, ולעודד שימוש מודע

איתור מידע

פני המים · כתוב בטקסט

2

מהו תפקידה של הפסקה הראשונה במבנה המאמר?

- א. להציג את טענת הנגד
- ב. ליצור הזדהות באמצעות תמונה מוכרת ולמשוך את הקוראים לקריאה
- ג. לסכם את הנימוקים

בדיקת פרטים

פני המים · כתוב בטקסט

3

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
הכותב/ת ממליץ/ה לנער מהפתיח למחוק את האפליקציה.	☐	☐
לפי המאמר, מנוחה ושינה הן חלק מהאימון עצמו.	☐	☐
הכותב/ת דוחה את טענת הנגד וטוען/ת שהיא שגויה.	☐	☐
לפי המאמר, הגלילה האוטומטית נמשכת אל המרהיב והקיצוני.	☐	☐

אוצר מילים בהקשר

פני המים · כתוב בטקסט

4

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: מקרי מודע פילטר אזהרה

1. כאב חד הוא סימן _____ של הגוף.
2. מאחורי כל תמונה 'מושלמת' מסתתרים ניסיונות רבים, תאורה מחושבת, חיתוך ו_____.
3. הצד הטוב של הרשתות קיים, אך רק למי שמשתמשים בהן באופן _____.





הפיץ שלי, הבחירה שלי: רשתות חברתיות ודימוי גוף (המשך)

שם: _____

חלק ב' - צלילה

עכשיו נצלול: נסיק מסקנות, נבחן את מבנה הטיעון ואת הלשון.



סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

5

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שבו מנוסחת עמדת הכותב/ת.
- סמנו בירוק את המשפט שבו הכותב/ת מסביר/ה מדוע טענת הנגד מחזקת את עמדתו/ה.
- סמנו בקו את המשפט שמפריך את המיתוס שכאב הוא אות כבוד.

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

6

מיינו את המשפטים מן המאמר לפי תפקידם בטיעון. (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	טענה	נימוק / ראיה	טענת נגד	מסקנה
השאלה החשובה היא כיצד אנחנו משתמשים בהן	☐	☐	☐	☐
ההשוואה ברשת אינה הוגנת מלכתחילה	☐	☐	☐	☐
מחקרים רבים מראים שהשוואה תכופה לתמונות ערוכות קשורה להרגשה שלילית יותר כלפי הגוף	☐	☐	☐	☐
דווקא ברשתות אפשר למצוא היום גופים מגוונים	☐	☐	☐	☐
כאב חד הוא סימן אזהרה של הגוף	☐	☐	☐	☐
הגוף שלנו איננו תמונה שצריך לערוך, אלא בית שאנחנו חיים בו	☐	☐	☐	☐

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

7

מתחו קו בין מילת הקישור לבין היחס הלוגי שהיא מבטאת

א. הבהרה ופירוש של הנאמר

1. אף על פי ש...

ב. ויתור: ניגוד בין עובדה לתוצאה הצפויה

2. משום ש...

ג. מסקנה

3. כלומר

ד. סיבה

4. לפיכך





שאלות לפי עומק · חט"ע

הפיץ שלי, הבחירה שלי: רשתות חברתיות ודימוי גוף (המשך)

שם: _____

משמעות ביטוי

צלילה · בין השורות

8

מהו השורש של המילה 'השוואה', החוזרת במאמר כמה פעמים?

א. הישוז

ב. שיזה

ג. שיאה

מבנה ומטרה

צלילה · בין השורות

9

בפסקה השלישית נכתב: 'יתרה מזו, אפליקציות רבות מציגות לנו עוד ועוד...'. מהו היחס הלוגי שמבטאת מילת הקישור 'יתרה מזו'?

א. הוספה והעצמה של הנימוק

ב. ניגוד לנאמר קודם

ג. סיבה ותוצאה

מבנה ומטרה

צלילה · בין השורות

10

במשפט החותם נכתב: 'הגוף שלנו איננו תמונה שצריך לערוך, אלא בית שאנחנו חיים בו'. באיזה אמצעי רטורי משתמש/ת הכותב/ת?

א. שאלה רטורית

ב. מטפורה (השאלה) המעמידה ניגוד בין 'תמונה' ל'בית'

ג. הבאת ראיה מחקרית

מבנה ומטרה

צלילה · בין השורות

11

הפסקה החותמת חוזרת אל 'הנער מהמיטה' שבפתיח. הסבירו מה תרומת המבנה המעגלי הזה למאמר ולשכנוע הקוראים.

מבנה ומטרה

צלילה · בין השורות

12

הכותב/ת טוען/ת שטענת הנגד 'אינה סותרת את עמדתו, אלא דווקא מחזקת אותה'. הסבירו כיצד, והעריכו אם ההפרכה משכנעת. נמקו.





שאלות לפי עומק • חט"ע

הפיד שלי, הבחירה שלי: רשתות חברתיות ודימוי גוף (המשך)

שם:

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

13

השלימו את הטבלה על פי מבנה הטיעון במאמר: שני נימוקים וטענת הנגד.

טענה / נימוק	הסבר במילים שלכם	דוגמה או ראיה מהטקסט

חלק ג' - מעמקים

במעמקים תביעו עמדה, תיצרו ותחברו את המאמר לחייכם.



העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

14

על פי המאמר, אילו שני צעדים נועם יכול לעשות? נמקו כל צעד בעזרת הטקסט.

מקרה לבחינה: הפיד של נועם

נועם, בן 16, התחיל לעקוב אחרי סרטוני אימון קיצוניים. מאז הפיד שלו מלא בגופים 'מושלמים', והוא מתאמן גם כשכואב לו. אחרי כל גלילה הוא מרגיש פחות טוב עם עצמו.





שאלות לפי עומק • חט"ע

הפיץ שלי, הבחירה שלי: רשתות חברתיות ודימוי גוף (המשך)

שם: _____

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

15

האם לדעתכם יש לחייב סימון 'תמונה ערוכה' על כל תמונה שעברה פילטר או עריכה ברשתות החברתיות? כתבו מאמר טיעון קצר (8-10 שורות) הכולל: פתיח מושך, טענה ברורה, שני נימוקים עם דוגמה, טענת נגד והפרכתה, ומסקנה. שלבו לפחות שלוש מילות קישור (למשל: אולם, לפיכך, יתרה מזו, אף על פי ש..., משום ש...), וכתבו במשלב רשמי. אם משהו מטריד אתכם – פנו למבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה.

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

16

חבר/ה כותב/ת לכם בלילה: 'אני לא סובל/ת את איך שאני נראה/ית'. כתבו תשובה קצרה לפי מעש"ה: מחויבות ('אני כאן איתך'), עידוד למשימה קטנה, שאלה שמפעילה חשיבה, והבניית רצף: מה קרה, מה עכשיו, מה הלאה.





הפיד שלי, הבחירה שלי: רשתות חברתיות ודימוי גוף (המשך)

שם:

שיח בכיתה

המעמקים • מעבר לשורות

17

מעגל שיח

- אלה כתבה רשימה של מה שהגוף שלה יודע לעשות. איך לדעתכם משתנה התחושה כשמסתכלים על הגוף דרך 'מה הוא עושה' ולא דרך 'איך הוא נראה'? תנו דוגמה מהחיים שלכם.
- מאחורי תמונה 'מושלמת' אחת יש ניסיונות רבים, ולפעמים גם פילטר ועריכה. האם לייקים יכולים למדוד את הערך של אדם? מה כן מראה לנו שמישהו באמת רואה אותנו?
- איזה מיתוס כושר שמעתם פעם, למשל 'אם כואב, סימן שזה עובד'? מה ידוע באמת על כאב, על התמדה, על מנוחה ועל שינה? ואיזו תנועה משמחת אתכם?
- האם הרשתות החברתיות פוגעות בדימוי הגוף, או שהכול תלוי באופן שבו משתמשים בהן? מה אתם יכולים לעשות כדי שהפיד שלכם ייטיב איתכם? ותזכורת: אם משהו מטריד אתכם – פנו למבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה.

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

18

שרטטו שני מסכים: 'פיד אוטומטי' ו'פיד שבחרתי בכוונה'. כתבו או ציירו מה מופיע בכל אחד.





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 לזהות את העמדה ואת טענת הנגד במאמר טיעון.
			אני יכול/ה להסביר את תפקידן של מילות קישור בבניית הטעון.
			אני יודע/ת לבדוק איך הפיד שלי משפיע על הרגשתי כלפי גופי.



כרטיס יציאה

הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר • חט"ע

שם:

כיתה:

תאריך:

1. נסחו במשפט אחד את השאלה 'הנכונה' לפי הכותב/ת.

2. ציינו אמצעי רטורי אחד מהמאמר ואת תרומתו לשכנוע.

3. כתבו הרגל אחד לשימוש מודע ברשת שתנסו השבוע.

כמה נהיית מהטקסט? 1 2 3 4 5

מה אני לוקח/ת איתי מהטקסט? כתבו או ציירו





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה (המשך)

יצרה: רוית ראש בן ישי

לצלול פנימה • הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר • חוברת תלמיד לחט"ע

