מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להבין מהם מעגלי תמיכה ולזהות את המעגלים שלי
- לפתח יכולת קריאה של רשת חברתית כיתתית ולזהות מי עלול להישאר בחוץ
- לתרגל דרכי התמודדות עם מצבי הדרה מתוך אמפתיה
- לגבש פעולה אישית קטנה שמחזקת שייכות וחוסן בכיתה

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – היכרות עם המעגלים

- 1. ב – שלושה
- 2. ב – אנשים קרובים ומשמעותיים מאוד
- 3. ב – פחות קרוב מהמעגל הפנימי

חלק ב' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – נכון או לא נכון

- 1. לא נכון – לכל אחד מעגלי תמיכה שונים ואישיים
- 2. נכון – קשרים יכולים להתחזק ולהשתנות
- 3. לא נכון – יכולים לכלול גם חברים, מורים ואחרים

חלק ג' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – יישום וחשיבה

- 1. קרוב
- 2. בינוני

חלק ד' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – התבוננות אישית

- 1. תשובה אישית עם נימוק הגיוני לקרבה
- 2. כל אדם חווה קשרים שונים; קרבה תלויה בחוויה האישית ולא בתפקיד הרשמי

חלק ה' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – היכרות עם המושגים

- 1. א – מצב שבו מישהו נשאר מחוץ לקבוצה או לפעילות
- 2. ב – פעולה שגורמת למישהו להרגיש שייך ומוזמן להשתתף
- 3. ב – למקם אנשים לפי רמת הקרבה שלנו אליהם

חלק ו' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – מה עושים בפועל

- 1 – ג (אפשר לגשת ולהזמין אותו/ה להצטרף)
- 2 – א (אפשר להציע לשלב אותו/ה בתפקיד מסוים בקבוצה)
- 3 – ד (חשוב להקשיב בלי לשפוט ולהציע עזרה)
- 4 – ב (אפשר לחשוב יחד על דרך לכלול עוד משתתפים)

חלק ז' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – חשיבה ויישום

- 1. לא נכון – לכל מצב יכולות להיות כמה דרכי פעולה אפשריות, ולא כולן מתאימות לכל סיטואציה
- 2. נכון – כל אחד יכול לפעול להכלה, גם אם הוא לא במעגל התמיכה הקרוב ביותר

חלק ח' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – כתיבה ויישום אישי

חלק ט' – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – מושגי יסוד

- 1. א – תרשים המראה קשרים בין אנשים בקבוצה
- 2. ב – קבוצות אנשים לפי קרבה ותמיכה שאנחנו מרגישים כלפיהם
- 3. ב – להרגיש חלק מהקבוצה ומקובל בה

חלק י׳ – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – הבנה ויישום

- 1. נכון – קשרים חברתיים תומכים מחזקים את היכולת להתמודד עם קשיים
- 2. לא נכון – אנשים שונים נמצאים במעגלים שונים, בהתאם לקרבה ולתמיכה שמרגישים

חלק י״א – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – חשיבה והתנסות

- 1. שייך

חלק י״ב – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – כתיבה ומחשבה

חלק י״ג – פרק 5 • מהמילים למעשים – הבנה בסיסית

- 1. נכון – המעגלים ממקמים אנשים לפי קרבה ותמיכה
- 2. לא נכון – גלגל השיחה נועד לעורר שיחה על שייכות וחוסן

חלק י״ד – פרק 5 • מהמילים למעשים – יישום

- 1. שיחה
- 2. ברת ביצוע
- 3. שייכות

חלק ט״ו – פרק 5 • מהמילים למעשים – כתיבה והתחייבות אישית

חלק ט״ז – חזרה מסכמת – שאלות אמריקאיות

- 1. א – למקם אנשים לפי מידת הקרבה והתמיכה שהם נותנים לנו
- 2. ב – מי בחר במי כחבר או חברה
- 3. ב – מצבים שבהם מישהו נשאר בחוץ

חלק י״ז – חזרה מסכמת – כתיבה פתוחה

- 1. תשובה אישית המתארת מצב של בדידות או חוסר חברים, עם הסבר סביר

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה טובה: הסבר ברור על ההבדל בין מעגל קרוב, בינוני ורחוק עם דוגמה אישית
- תשובה טובה: תיאור של סימן אחד קונקרטי (למשל ישיבה לבד, חוסר שיתוף) ולא תשובה כללית
- תשובה טובה: פעולה קונקרטית וישימה, לא סיסמה כללית כמו 'להיות נחמד/ה'

טיפים להפעלה:

- מומלץ לפרוס את החוברת על פני כמה שיעורים ולא לעשות הכול ברצף אחד, כדי לאפשר עיבוד רגשי
- לפני פרק הדילמות כדאי לוודא אווירת כיתה בטוחה ולהזכיר שאין חובה לשתף ברבים
- ניתן להתאים את רמת הכתיבה בפרק הרשת החברתית לתלמידים מתקשים – דרך ציור במקום טקסט
- בפרק ההתחייבות האישית אפשר לאפשר בחירה בין כתיבה לשיחה בעל פה למי שמתקשה בכתיבה

חוברת תרגול – המפה החברתית שלנו: חוסן ושייכות

המפה החברתית שלנו – חוסן ושייכות

· חנ"מ

תוכן החוברת

1. פרק 1 – מעגלי התמיכה שלי
2. פרק 2 – קוראים רשת כיתתית
3. פרק 3 – דילמות של הכלה והדרה
4. פרק 4 – כמה אני יודע/ת על שייכות
5. פרק 5 – מהמילים למעשים

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי

חוברת תרגול – המפה החברתית שלנו: חוסן ושייכות

חוברת התלמיד/ה חנ"מ

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

בחוברת זו תתרגלו יחד את מושגי השייכות והחוסן דרך משימות קצרות. עברו על הפרקים לפי הסדר, כתבו בכנות אך בזהירות – אין תשובות נכונות או לא נכונות ברגשות. בסיום כל פרק אפשר לשתף בזוגות או בקבוצה קטנה אם נעים לכם.

בנק מילים: קרוב | שיחה | ברת ביצוע | בינוני | שייך | שייכות

1 חלק א' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – היכרות עם המעגלים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה מעגלי תמיכה מופיעים בפעילות?

א) שניים ב) שלושה ג) ארבעה

2. מי בדרך כלל נמצא במעגל הקרוב ביותר?

א) אנשים זרים לגמרי ב) אנשים קרובים ומשמעותיים מאוד

ג) אנשים שפגשנו פעם אחת

3. מעגל רחוק יותר מתאר קשר:

א) חזק מאוד ויומיומי ב) פחות קרוב מהמעגל הפנימי ג) לא קיים בכלל

2 חלק ב' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	לכל אדם יש בדיוק את אותו הרכב מעגלים כמו לחברים שלו	☐	☐
2	אפשר שאדם יעבור ממעגל רחוק למעגל קרוב יותר עם הזמן	☐	☐
3	מעגלי התמיכה עוסקים רק בבני משפחה	☐	☐

3 חלק ג' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – יישום וחשיבה

השלימו את המילה החסרה.

1. אדם שנמצא איתי כל יום ותומך בי משמעותית שייך למעגל ה_____

2. אדם שאני מכיר אבל פחות קרוב אליו שייך למעגל ה_____ או הרחוק

4 חלק ד' – פרק 1 • מעגלי התמיכה שלי – התבוננות אישית

ענו בקצרה.

1. כתבו שם של דמות (בלי לפרט פרטים מזהים) שהייתם ממקמים במעגל הקרוב שלכם, ונמקו מדוע

2. הסבירו מדוע ייתכן שלשני תלמידים באותה כיתה יהיו מעגלי תמיכה שונים לגמרי

5 חלק ה' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – היכרות עם המושגים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהי 'הדרה' במצב כיתתי?

(א) מצב שבו מישהו נשאר מחוץ לקבוצה או לפעילות

(ב) מצב שבו כולם משתתפים יחד (ג) משחק חדש בהפסקה

2. מהי 'הכלה' בקבוצה?

(א) התעלמות ממי שלבד (ב) פעולה שגורמת למישהו להרגיש שייך ומוזמן להשתתף

(ג) הרחקת מישהו מהקבוצה

3. מעגלי התמיכה שבפעילות עוזרים לנו ל...

(א) לשכוח מי החברים שלנו (ב) למקם אנשים לפי רמת הקרבה שלנו אליהם

(ג) לדרג ציונים

6 חלק ו' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – מה עושים בפועל

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. רואים מישהו לבד בהפסקה	___	**א.** אפשר להציע לשלב אותו/ה בתפקיד מסוים בקבוצה
2. קבוצת עבודה לא רוצה לצרף תלמיד/ה	___	**ב.** אפשר לחשוב יחד על דרך לכלול עוד משתתפים
3. מישהו מספר שהרגיש מודר/ת	___	**ג.** אפשר לגשת ולהזמין אותו/ה להצטרף
4. משחק בהפסקה עם מקום מוגבל	___	**ד.** חשוב להקשיב בלי לשפוט ולהציע עזרה

7 חלק ז' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – חשיבה ויישום

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	כשחושבים על דילמת הכלה, תמיד יש פתרון אחד נכון שמתאים לכולם	☐	☐
2	אפשר לעזור למישהו שנשאר בחוץ גם בלי להיות החבר/ה הכי קרוב/ה שלו	☐	☐

8 חלק ח' – פרק 3 • דילמות של הכלה והדרה – כתיבה ויישום אישי

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

9 חלק ט' – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – מושגי יסוד

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהי מפה חברתית?

(א) תרשים המראה קשרים בין אנשים בקבוצה (ב) מפה של רחובות העיר

(ג) רשימת ציונים בכיתה

2. מהם מעגלי התמיכה?

(א) דרכים לחלק ציונים

(ב) קבוצות אנשים לפי קרבה ותמיכה שאנחנו מרגישים כלפיהם (ג) משחקי חצר

3. מה הכוונה ב'שייכות' בהקשר כיתתי?

(א) להיות הכי פופולרי (ב) להרגיש חלק מהקבוצה ומקובל בה

(ג) לשבת תמיד לבד

10 חלק י' – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – הבנה ויישום

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	חוסן אישי יכול להתחזק כשיש לנו רשת תמיכה טובה	☐	☐
2	במפה החברתית כל התלמידים תמיד נמצאים באותו מעגל תמיכה	☐	☐

11 חלק י"א – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – חשיבה והתנסות

השלימו את המילה החסרה.

1. כאשר תלמיד מרגיש בודד, חברים יכולים לעזור לו להרגיש _____

12 חלק י״ב – פרק 4 • כמה אני יודע/ת על שייכות – כתיבה ומחשבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

13 חלק י״ג – פרק 5 • מהמילים למעשים – הבנה בסיסית

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מעגלי התמיכה שלי מחולקים לשלושה מעגלים שונים	☐	☐
2	מטרת גלגל השיחה היא לבדוק ציונים בלימודים	☐	☐

14 חלק י״ד – פרק 5 • מהמילים למעשים – יישום

השלימו את המילה החסרה.

1. כדי שאף אחד לא יישאר בחוץ אפשר להזמין חבר או חברה ל_____

2. התחייבות אישית צריכה להיות קטנה ו_____ כדי שאפשר לעמוד בה

3. שאלה אפשרית בגלגל השיחה היא: מתי הרגשתי _____ בכיתה

15 חלק ט״ו – פרק 5 • מהמילים למעשים – כתיבה והתחייבות אישית

ענו בקצרה.

16 חלק ט״ז – חזרה מסכמת – שאלות אמריקאיות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהי מטרת מעגלי התמיכה?

(א) למקם אנשים לפי מידת הקרבה והתמיכה שהם נותנים לנו

(ב) לדרג חברים לפי פופולריות (ג) לבחור את חברי הכיתה הכי טובים

2. ברשת הכיתה הבדויה, מה בודקים?

(א) מי הכי גבוה בכיתה (ב) מי בחר במי כחבר או חברה (ג) מי הכי מהר רץ

3. כרטיסי הדילמה עוסקים ב...

(א) מבחנים קשים (ב) מצבים שבהם מישהו נשאר בחוץ (ג) משחקי כדורסל

17 חלק י"ז – חזרה מסכמת – כתיבה פתוחה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו תלמיד או תלמידה שלדעתכם עלולים להרגיש מודרים ברשת כיתתית, והסבירו מדוע.

כרטיס יציאה

האם אני יודע/ת להסביר מהם שלושת מעגלי התמיכה ולתת דוגמה לכל אחד?

האם אני יכול/ה לזהות סימן לכך שמישהו בכיתה מרגיש מחוץ לרשת החברתית?

איך הרגשתי בשיעור? 😕 😐 🙂 😀