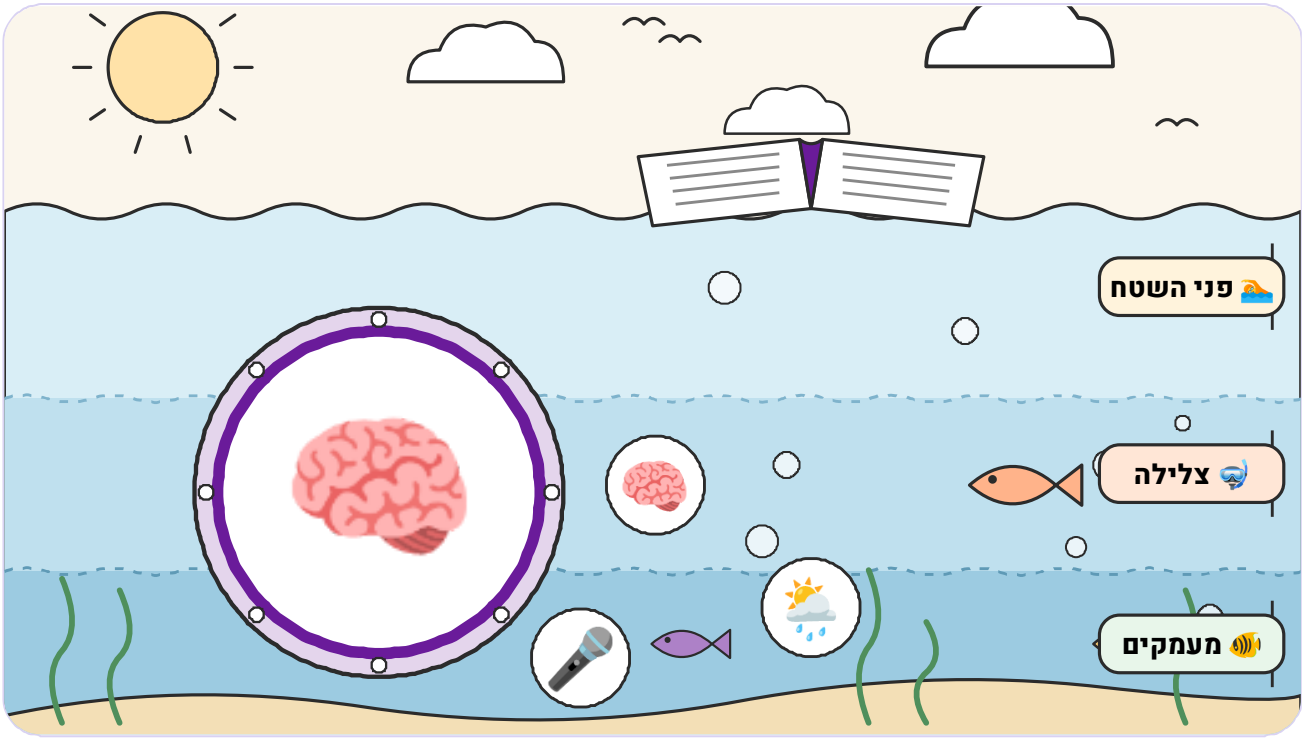
חוברת תלמיד • קריאה והבנה • 🎒 חט"ב (לכיתות ז'–ט')

🧠 מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של הנוער

המוח המתבגר בבנייה, שלוש הדקות של יותם לפני הנאום, מזג האוויר הרגשי, והשאלה הגדולה: האם מבחן אישיות יודע מי אתם — צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

🧰 כלים לקריאה

דף האסטרטגיות 6
מפת הצלילה 7
סימניות לגזירה 8
כרטיסי מילים לקיפול 9

📖 טקסט ושאלות

הטקסט: המוח שלכם עדיין בבנייה 10
חלק א' – שחייה על פני השטח 12
חלק ב' – צלילה 13
חלק ג' – מעמקים 15
בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה 17
מהדורה למורה ומפתח תשובות 2

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.

להדפסה · ניסוח לבנים ולבנות · ⚫ עובד גם בשחור־לבן · 🎒 חט"ב

מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

👩‍🏫 מהדורה למורה – 🎒 חט"ב. 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 בטקסט ולהסיק מסקנות על השינויים במוח המתבגר, על תגובת הלחץ בגוף ועל דרכים פשוטות להירגע.
- לזהות את מבנה הטקסט (סיפורי, מידעי עם טבלה, טיעוני) ואת מרכיבי הטיעון: טענה, ראיה, טענת נגד והפרכה. להשתמש נכון במילות קישור.
- להכיר ארגז כלים להתמודדות רגשית: נשימת בטן, מתן שם לרגש, שינה, תנועה ופנייה למבוגר/ת. לגבש עמדה אישית ומנומקת לגבי מבחני אישיות.

⚡ גרסה קצרה – 10 דקות

קוראים את הגרסה המתאימה לכיתה ועונים על שלוש שאלות פני המים. מתרגלים פעם אחת יחד נשימת בטן: חמש בשאיפה וחמש בנשיפה. מסיימים בשאלת דיון אחת ('אמיץ זה לא בלי פחד' או 'סולם או קופסה?') ובתזכורת שמבוגר/ת שמקשיב/ה הוא חלק מארגז הכלים.

💬 שאלת פתיחה לכיתה

אילו הייתם צריכים לתאר את 'מזג האוויר' של השבוע שלכם – שמש, עננים, סופה או קשת – מה הייתם בוחרים? (אפשר לבחור רק בלב, בלי לשתף.) ומה לדעתכם קורה במוח כשרגש מרגיש חזק במיוחד?

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

עש"ן ד"ק מופיע כסדר הצעדים של יותם: עוצר, מכווץ ומשחרר שרירים, נושם לאט לבטן, אומר לעצמו 'הפחד לא אומר שאני לא מסוגל' וצועד צעד קטן קדימה. גש"ר מאח"ד הוא מפת ארגז הכלים במזג האוויר הרגשי: גוף (נשימה, תנועה), שכל (מה הרגש רוצה לומר), רגש (לתת לו שם), אמונה וערכים, חברה (חבר/ה או מבוגר/ת) ודמיון (לדמיין את עצמי מצליח/ה). מעש"ה מתאים כשחבר או חברה לחוצים: מחויבות ('אני כאן איתך'), עידוד לצעד אחד קטן, שאלות ('מה קרה? מה עוזר לך?') והבניית רצף (מה היה, מה עכשיו, מה הלאה). הלב דופק, הידיים מזיעות והנאום בעוד שלוש דקות? גם ליותם זה קרה. עש"ן ד"ק: עוצרים ואומרים "עצור!", מכווצים ומשחררים כתפיים, נושמים לבטן – חמש פנימה וחמש החוצה, דיבור עצמי – "הפחד לא אומר שאני לא מסוגל/ת", וקדימה – צעד קטן אחד. ובארגז הכלים גם גש"ר מאח"ד: גוף, שכל, רגש, חברה ודמיון. וכשמשהו מעיק לאורך זמן – פונים ליועצת או למבוגר/ת משמעותי/ת.

מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

⏱️ מערך שיעור – 45 דקות

דקות	שלב	מה קורה
5	**פתיחה: מזג האוויר שלי**	שאלת הפתיחה על 'מזג האוויר' של השבוע. בוחרים רק בלב, ומי שרוצה משתף/ת. מציגים את שלושת מפלסי הצלילה: פני המים, צלילה, המעמקים. לפני הקריאה מנבאים: מה לדעתכם קורה במוח כשרגש מרגיש חזק?
10	**צלילה ראשונה: המוח בבנייה**	קוראים את הטקסט המידעי עם הטבלה (קליפת המוח הקדם-מצחית, מיקוד חברתי, שעון השינה, התגובה ללחץ). עוצרים בתחנת העצירה. עונים על שאלות פני המים ועל שאלה אחת מתוך הטבלה ('מה עוזר').
10	**שלוש הדקות של יותם ותרגול**	קוראים את הסיפור, ומסמנים בו את סימני הלחץ בגוף ואת הצעדים לפי עש"ן ד"ק. מתרגלים יחד חמישה סבבים של נשימת בטן: שאיפה עד חמש ונשיפה עד חמש. מי שלא רוצה משתתף/ת בשקט או מתבונן/ת.
8	**מזג האוויר הרגשי וארגז הכלים**	קוראים את הטקסט על רגשות בגיל ההתבגרות. ממפים את הכלים לפי גש"ר מאח"ד על הלוח. משחק קצר בזוגות: 'צעד שבונה את המוח או מלכודת ששוחקת אותו?'.
9	**המעמקים: ארבע אותיות עליכם**	קוראים את המאמר הטיעוני. בזוגות מאתרים את הטענה, את הראיה (המחקר מ-1989), את טענת הנגד ואת ההפרכה. דיון קצר: סולם או קופסה? כל אחד ואחת מגבשים עמדה ומנמקים אותה.
3	**סיכום וכרטיס יציאה**	ממלאים כרטיס יציאה. תזכורת למי פונים כשמשהו מעיק: יועצת, מחנך/ת, נאמני החוסן המורים או נאמני החוסן התלמידים.

מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

💡 טיפים להנחיה

- טיפ ליועצת: תאמו את השיעור עם יועצת בית הספר מראש. אם תלמיד או תלמידה משתפים מצוקה, הודו להם על השיתוף והקשיבו בלי לשפוט. אל תאבחנו ואל תבטיחו סודיות, והעבירו את המידע ליועצת עוד באותו יום. אפשרו לכל אחד ואחת 'לדלג' על שאלות אישיות, והציעו תמיד לכתוב על דמות. זכרו: זו תמיכה ולא טיפול. הדגישו שרגשות חזקים, לחץ, פחד ושינה מאוחרת הם נורמליים ונפוצים בגיל הזה, ושמבוגר/ת שמקשיב/ה הוא חלק מארגז הכלים. אל תשתמשו בתוויות קליניות כדי לתאר תלמידים ותלמידות, ואל תעירו על מראה או על גוף.
- דיוק עובדתי: לפי ההערכות המקובלות, המוח ממשיך להבשיל עד אמצע–סוף שנות העשרים, וקליפת המוח הקדם-מצחית היא מהאזורים האחרונים להבשיל. הימנעו מ'בגיל 25 בדיוק'. מחקר הדמיית מוח גדול מ-2025 הציע שהחיווט במוח ממשיך להשתנות גם בתחילת שנות השלושים. המחקר ממשיך להתעדכן (לוודא). על השינה: הורמון השינה מתחיל לעלות מאוחר יותר בערב (בערך שעתיים אחרי ילדים) ונשאר גבוה עד מאוחר יותר בבוקר. בני נוער צריכים כ-8 עד 10 שעות שינה. על המחקר מ-1989: שני חוקרי אישיות, 468 משתתפים ומשתתפות בני 19 עד 93. ארבעה מסולמות המבחן תואמים ארבעה מחמשת הממדים, ולא נמצאה תמיכה ב'טיפוסים' נפרדים.
- אסטרטגיית קריאה בשלושה שלבים. לפני הקריאה: ניבוי לפי הכותרת, הפעלת ידע קודם והצגת מטרת הקריאה. במהלך הקריאה: עצירה בתחנות העצירה, סימון סימני גוף או ראיות, וקריאה חוזרת של הפסקה הרלוונטית כשטועים. אחרי הקריאה: מעבר בין שלושת המפלסים, מפני המים (מה כתוב) דרך מתחת למים (מה בין השורות) ועד המעמקים (מה אני חושב/ת ואיך זה מתחבר אליי).
- מבחני אישיות: הציגו אותם בהגינות. הם כיף, פותחי שיחה ורגע של התבוננות עצמית, אבל לא מדע שקובע מי אתם, ולא בסיס לבחירת חברים, עבודה או מגמת לימוד. אנשים משתנים. אל תכפו עמדה; בקשו מכל תלמיד ותלמידה לנסח עמדה משלהם ולנמק אותה בראיות.

✍️ הכוונה לשאלה הפתוחה – חט"ב

פסקת עמדה מנומקת: עמדה ברורה, שני נימוקים מהטקסט ומהטבלה (למשל: שעון השינה נדחה, ולכן שגרת שינה קבועה עוזרת; קליפת המוח הקדם-מצחית עוד מבשילה, ולכן כדאי לעצור שנייה ולתכנן מראש), ומשפט סיכום. אפשר לכתוב על בני נוער באופן כללי או על דמות, ולא חובה לשתף. פני המים: המוח מבשיל עד אמצע–סוף שנות העשרים. הורמון השינה מתחיל לעלות מאוחר יותר בערב ונשאר גבוה עד מאוחר יותר בבוקר.

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

מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

שאלה	תשובה
1	ב. עד אמצע–סוף שנות העשרים
2	ג. הוא מתחיל לעלות מאוחר יותר בערב ונשאר גבוה עד מאוחר יותר בבוקר
3	א. מיקוד חברתי חזק יחד עם קליפת מוח שעוד מתבגרת
4	ב. שגרת שינה קבועה גם בסוף שבוע
5	1. לא נכון | 2. נכון | 3. לא נכון | 4. נכון
7	„זה ביולוגיה, לא עצלנות..."
8	לישון באותן שעות בערך, גם בסוף שבוע ← ✅ צעד שבונה את המוח; לגלול בטלפון במיטה עד שהעיניים נסגרות ← 🚩 מלכודת ששוחקת אותו; להתחיל ללמוד נגינה או שפה חדשה ← ✅ צעד שבונה את המוח; להישאר ערים עד שלוש לפני יום מבחנים ← 🚩 מלכודת ששוחקת אותו; דקת נשימת בטן לפני מבחן קשה ← ✅ צעד שבונה את המוח; לשתף מבוגר/ת שסומכים עליו/ה כשמשהו לוחץ ← ✅ צעד שבונה את המוח
9	1–ב, 2–ד, 3–א, 4–ג
10	ב. חשוב ומועיל מאוד

כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

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 סוג טקסט
סיפור? כתבה? טור אישי? כל סוג נקרא אחרת.

בזמן הטקסט

✏️
מסמנים בעיפרון
מילה לא מוכרת – עיגול. משפט חשוב – קו.

🛑
עוצרים בתחנות
מה קרה עד עכשיו? מה אני מנחש/ת שיקרה?

🔗
מחפשים קשרים
סיבה ותוצאה, לפני ואחרי, טענה ונימוק.

אחרי הטקסט

📝
מסכמים במשפט
מה הרעיון המרכזי – במילים שלי?

💭
מגיבים
מסכים/ה? לא מסכים/ה? למה?

🔄
מחברים לחיים
איפה פגשתי משהו דומה? מה אקח איתי?

🖍️ מקרא סימונים בעיפרון

○	___	?	!	♥
מילה לא מוכרת	משפט חשוב	לא הבנתי	מפתיע אותי	מתחבר אליי

✅ 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

שחייה על פני השטח	צלילה	מעמקים
מוצאים מידע שכתוב בטקסט	מסיקים, מקשרים ובודקים מילים ומבנה	חושבים, מביעים דעה ויוצרים

🧩 סוג הטקסט: טקסט מידעי עם טבלה

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
קליפת המוח הקדם-מצחית	אזור במוח מאחורי המצח, שאחראי על תכנון ועל קבלת החלטות	
דחפים	רצון פתאומי לעשות משהו מיד, בלי לחשוב	
מלטונין	הורמון שגורם לנו להרגיש עייפים ולרצות לישון	
להבשיל	להתפתח עד הסוף, להיות מוכן	
נטילת סיכונים	עשייה של משהו שאולי לא יצליח או שיש בו סכנה	

כלים לקריאה

סימניות לגזירה

✂️ גזרו לאורך הקו המקווקו

פני המים

כתוב בטקסט

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

✍️ **השאלה שלי:**

📖 מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של הנוער
🎒 חט"ב

צלילה

בין השורות

- למה זה קרה?
- מה הדמות מרגישה – בלי שנאמר?
- מה פירוש הביטוי?
- איך בנוי הטקסט?

✍️ **השאלה שלי:**

📖 מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של הנוער
🎒 חט"ב

המעמקים

מעבר לשורות

- מה דעתי – ולמה?
- מה הייתי עושה במקום הדמות?
- מה הטקסט מלמד על החיים?
- איך הייתי ממשיך/ה את הטקסט?

✍️ **השאלה שלי:**

📖 מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של הנוער
🎒 חט"ב

כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

קליפת המוח הקדם-מצחית	אזור במוח מאחורי המצח, שאחראי על תכנון ועל קבלת החלטות
דחפים	רצון פתאומי לעשות משהו מיד, בלי לחשוב
מלטונין	הורמון שגורם לנו להרגיש עייפים ולרצות לישון
להבשיל	להתפתח עד הסוף, להיות מוכן
נטילת סיכונים	עשייה של משהו שאולי לא יצליח או שיש בו סכנה
כוונון עדין	שיפור ודיוק קטנים, צעד אחר צעד
שווה הרים	מרגיש חשוב מאוד
שווים זהב	מועילים מאוד

הטקסט • טקסט מידעי עם טבלה

המוח שלכם עדיין בבנייה

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט מידעי עם טבלה. האם קרה לכם שאמרתם או שלחתם משהו, ורק אחר כך חשבתם "רגע, למה עשיתי את זה?" מה לדעתכם קורה אז במוח?

הניחוש שלי:

1 כוונון עדין. הנה עובדה שכמעט אף אחד לא מספר לכם: המוח שלכם כבר לא גדל בגודלו, אבל הוא עדיין רחוק מלהיות מוכן. חוקרי המוח מסבירים ששנות ההתבגרות הן תקופה של 'כוונון עדין'. לפי ההערכות המקובלות, המוח ממשיך להבשיל עד אמצע–סוף שנות העשרים. כלומר, גם אם אתם כבר מרגישים גדולים, בפנים עדיין עובדים עליכם. בכוונה טובה.

2 הבלמים בבנייה. החלק שמסיים להיבנות מהאחרונים הוא קליפת המוח הקדם-מצחית – האזור שממש מאחורי המצח. היא אחראית על תכנון, על סידור עדיפויות, על עצירת דחפים ועל קבלת החלטות טובות. לכן קורה לפעמים שהדחף ממהר לפני התוכנית: רוצים לחשוב על משפט וכבר אמרו אותו, רוצים לחכות וכבר שלחו. זו לא 'בעיית אופי' – זו בנייה שעוד לא נגמרה.

3 הקול של החברים. במקביל משתנים גם האזורים החברתיים של המוח. פתאום מה שחברים וחברות חושבים מרגיש ענק, וכל הודעה בקבוצה שווה הרים. לפי חוקרי המוח, השילוב של מיקוד חברתי חזק עם קליפת מוח שעוד מתבגרת יכול להוביל לנטילת סיכונים. אבל שימו לב: סיכון הוא לא תמיד רע. לפנות לחבר/ה חדש/ה בכיתה, להציג מול הכיתה או ללמוד מיומנות חדשה – גם זה סיכון, ואלו בדיוק הסיכונים שבונים חיים.

📚 מילון קטן

קליפת המוח הקדם-מצחית
אזור במוח מאחורי המצח, שאחראי על תכנון ועל קבלת החלטות

דחפים
רצון פתאומי לעשות משהו מיד, בלי לחשוב

מלטונין
הורמון שגורם לנו להרגיש עייפים ולרצות לישון

להבשיל
להתפתח עד הסוף, להיות מוכן

נטילת סיכונים
עשייה של משהו שאולי לא יצליח או שיש בו סכנה

✍️ הערות שלי

🛑 **תחנת עצירה:** ⏸ תחנת עצירה: עצרו והסתכלו בטבלה. בחרו שורה אחת שמזכירה לכם את עצמכם – או דמות שאתם מכירים מספר או מסרט. איזה רגע מסביר למה בחרתם דווקא אותה? (אפשר לחשוב רק בלב, בלי לשתף.)

הטקסט • טקסט מידעי עם טבלה

המוח שלכם עדיין בבנייה (המשך)

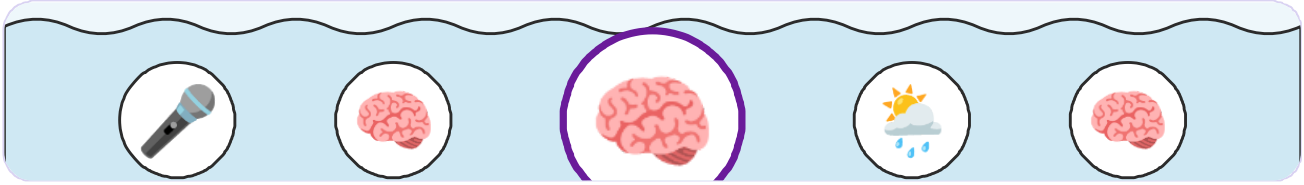
4 שעון השינה. ועכשיו לשינה, שהיא כמעט כל הסיפור. אצל בני נוער הורמון השינה, מלטונין, עובד אחרת: הוא מתחיל לעלות מאוחר יותר בערב ונשאר גבוה עד מאוחר יותר בבוקר. לכן בא לכם לישון מאוחר וקשה לקום – זה ביולוגיה, לא עצלנות. בני נוער צריכים בערך שמונה עד עשר שעות שינה בלילה, אבל מחקרים רבים מראים שרבים מהם לא ישנים מספיק, ואז קשה להתרכז, קשה לעצור דחפים וקשה בלימודים.

5 מערכת האזעקה. גם ללחץ המוח המתבגר מגיב אחרת ממוח מבוגר. לפי מחקרים, הוא נוטה להגיב ללחץ מהר יותר וחזק יותר. רגשות חזקים בגיל הזה הם דבר נפוץ ונורמלי, ולכן זיהוי מה מלחיץ אתכם ותרגול דרכי התמודדות שווים זהב. וחשוב לזכור: כשמשהו מעיק לאורך זמן או מרגיש כבד מדי – לא נשארים עם זה לבד: פונים ליועצת, למחנך/ת או למבוגר/ת משמעותי/ת שסומכים עליו/ה.

6 הבשורה הטובה. המוח המתבגר הוא גם גמיש וחסון להפליא. רוב בני הנוער גדלים להיות מבוגרים בריאים, וחלק מהשינויים שקורים עכשיו דווקא בונים חוסן לטווח הארוך. ובדיוק בגלל שהמוח עדיין נבנה, הוא במיטבו ללמוד: שיעור מאתגר, ספורט, נגינה, ציור, כל חוויה חדשה – מחזקים מעגלים במוח ועוזרים לו להבשיל. המוח נבנה ממה שאנחנו מתרגלים. השאלה היא רק מה תבחרו לבנות.

📊 **המוח המתבגר: מה משתנה, מה זה אומר עליי ומה עוזר**

מה משתנה	מה זה אומר עליי	מה עוזר
קליפת המוח הקדם-מצחית: מהאזורים האחרונים להבשיל (לפי ההערכות, עד אמצע–סוף שנות העשרים)	לפעמים הדחף ממהר לפני התוכנית	לעצור שנייה ולהכין תוכנית מראש
מיקוד חברתי: הקול של החברים והחברות נשמע חזק במיוחד	מה שאחרים חושבים מרגיש ענק, ומתחשק לנסות דברים חדשים	לבחור סיכונים שבונים: להצטרף לקבוצה, להציג, ללמוד משהו חדש
שעון השינה: המלטונין מתחיל לעלות מאוחר יותר בערב ונשאר גבוה עד מאוחר יותר בבוקר	ערים בלילה, קשה לקום בבוקר – ביולוגיה, לא עצלנות	שגרת שינה קבועה גם בסוף שבוע, ובערך שמונה עד עשר שעות שינה
מערכת התגובה ללחץ / רגשות: נוטה להגיב מהר וחזק יותר	משימה אחת יכולה להרגיש ענקית, והרגשות חזקים – וזה נורמלי	נשימת בטן, תנועה ושיחה עם מבוגר/ת שסומכים עליו/ה



שאלות לפי עומק • חט"ב

המוח שלכם עדיין בבנייה

שם: _____

חלק א' – שחייה על פני השטח

צוללים לפני המים: מחפשים מידע שכתוב בטקסט במפורש.

1 פני המים • כתוב בטקסט | איתור מידע

לפי ההערכות המקובלות שמובאות בטקסט, עד מתי המוח ממשיך להבשיל?

א. עד גיל 18 בדיוק

ב. עד אמצע–סוף שנות העשרים

ג. עד סוף בית הספר היסודי

2 פני המים • כתוב בטקסט | איתור מידע

מה קורה להורמון השינה, מלטונין, אצל בני נוער?

א. הוא עולה מוקדם מאוד בערב ויורד מוקדם בבוקר

ב. הוא נעלם לגמרי בגיל ההתבגרות

ג. הוא מתחיל לעלות מאוחר יותר בערב ונשאר גבוה עד מאוחר יותר בבוקר

3 פני המים • כתוב בטקסט | איתור מידע

לפי חוקרי המוח, מה יכול להוביל בני נוער לנטילת סיכונים?

א. מיקוד חברתי חזק יחד עם קליפת מוח שעוד מתבגרת

ב. חוסר אכפתיות מוחלט לעתיד

ג. מוח שקטן בגודלו בתקופה הזו

4 פני המים • כתוב בטקסט | איתור מידע

לפי הטבלה, מה עוזר כששעון השינה מתחיל מאוחר יותר?

א. לישון הרבה בסוף שבוע כדי 'להשלים'

ב. שגרת שינה קבועה גם בסוף שבוע

ג. להישאר ערים עד שמרגישים עייפים מאוד

5 פני המים • כתוב בטקסט | בדיקת פרטים

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	✓ נכון	✗ לא נכון
לפי הטקסט, המוח של בני נוער עדיין גדל בגודלו.	☐	☐
קליפת המוח הקדם-מצחית נמצאת ממש מאחורי המצח.	☐	☐
בני נוער צריכים בערך שש שעות שינה בלילה.	☐	☐
המוח המתבגר נוטה להגיב ללחץ מהר יותר וחזק יותר ממוח מבוגר.	☐	☐

שאלות לפי עומק • 🎒 חט"ב

המוח שלכם עדיין בבנייה (המשך)

שם: _____

6 🏊 פני המים • כתוב בטקסט · אוצר מילים בהקשר

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: דחפים | מלטונין | גמיש | עצלנות

1. קליפת המוח הקדם-מצחית אחראית גם על עצירת _____.
2. הורמון השינה, _____, מתחיל לעלות מאוחר יותר בערב.
3. המוח המתבגר הוא _____ וחסון להפליא.

חלק ב' – צלילה

צוללים עמוק יותר: מסיקים, מקשרים ובודקים איך הטקסט בנוי.

7 🤿 צלילה • בין השורות · סימון בטקסט

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שמסביר למה קשה לבני נוער לקום בבוקר.
- סמנו בירוק את שלוש הדוגמאות לסיכונים "שבונים חיים".
- סמנו בקו את המשפט שמסביר שהקושי לקום בבוקר הוא לא עצלנות.

8 🤿 צלילה • בין השורות · מיון וארגון

מיינו את ההרגלים: צעד שבונה את המוח או מלכודת ששוחקת אותו? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	✅ צעד שבונה את המוח	🚩 מלכודת ששוחקת אותו
לישון באותן שעות בערך, גם בסוף שבוע	☐	☐
לגלול בטלפון במיטה עד שהעיניים נסגרות	☐	☐
להתחיל ללמוד נגינה או שפה חדשה	☐	☐
להישאר ערים עד שלוש לפני יום מבחנים	☐	☐
דקת נשימת בטן לפני מבחן קשה	☐	☐
לשתף מבוגר/ת שסומכים עליו/ה כשמשהו לוחץ	☐	☐

שאלות לפי עומק • חט"ב

המוח שלכם עדיין בבנייה (המשך)

שם: _____

9 צלילה • בין השורות | קישור מושגים

מתחו קו בין הביטוי מהטקסט לפירוש שלו

1. כוונון עדין	א. מועילים מאוד
2. שווה הרים	ב. שיפור ודיוק קטנים, צעד אחר צעד
3. שווים זהב	ג. במצב הכי טוב שלו
4. במיטבו	ד. מרגיש חשוב מאוד

10 צלילה • בין השורות | משמעות ביטוי

בפסקה 'מערכת האזעקה' כתוב שתרגול דרכי התמודדות 'שווה זהב'. מה פירוש הביטוי?

א) עולה הרבה כסף

ב) חשוב ומועיל מאוד

ג) נוצץ ויפה

11 צלילה • בין השורות | מארגן גרפי

כתבו שלושה מצבים מחיי בני נוער. לכל מצב כתבו מה הדחף אומר לעשות ומה התוכנית אומרת לעשות.

המצב	הדחף אומר...	התוכנית אומרת...

שאלות לפי עומק • חט"ב 🎒

המוח שלכם עדיין בבנייה (המשך)

שם: _____

חלק ג' – מעמקים

מגיעים למעמקים: מביעים דעה, יוצרים ומתחברים לעצמכם.

12 המעמקים • מעבר לשורות | העברה למקרה חדש

מה נועה יכולה לעשות או לחשוב ברגע הזה, כדי שה"בלמים" יעבדו לפני שהיא שולחת?

🔍 **מקרה לבחינה: ההודעה שכמעט נשלחה**

נועה בת 14 ראתה בקבוצת הכיתה הודעה שנראתה לה כמו לעג עליה. האצבעות שלה כבר התחילו להקליד תשובה חריפה. היא זכרה שהדחף לפעמים ממהר לפני התוכנית.

13 המעמקים • מעבר לשורות | כתיבה ונימוק

יש אנשים שאומרים: 'בני נוער פשוט עצלנים בבוקר'. האם אתם מסכימים או לא מסכימים? כתבו פסקת טיעון (6–8 שורות): פתחו במשפט עמדה ברור, בססו אותו על שתי ראיות מהטקסט או מהטבלה (למשל על שעון השינה ועל מספר שעות השינה שבני נוער צריכים), השתמשו לפחות בשתי מילות קישור (כי, לכן, אולם, בנוסף), וסיימו בהצעה אחת למבוגרים או לבני נוער. אפשר לכתוב בלי לשתף דבר אישי.

שאלות לפי עומק • חט"ב

המוח שלכם עדיין בבנייה (המשך)

שם: _____

14 המעמקים • מעבר לשורות | כלי חוסן

דמיינו נער/ה שצריך/ה להציג מחר מול הכיתה, והלב כבר דופק חזק. כתבו מה הדמות עושה לפי עש"ן ד"ק: עוצרת, מכווצת ומשחררת שרירים, נושמת לאט, אומרת לעצמה משפט מחזק, וממשיכה קדימה.

15 המעמקים • מעבר לשורות | שיח בכיתה

מעגל שיח 🗣️

- יותם אמר: 'אמיץ זה לא בלי פחד. אמיץ זה לעלות עם הפחד.' האם אתם מסכימים ומסכימות עם המשפט? אפשר לענות בעזרת דוגמה מסיפור, מסרט או מדמות שאתם מכירים, ולא חייבים לשתף רגע אישי.
- הטקסט 'המוח שלכם עדיין בבנייה' טוען שסיכון הוא לא תמיד רע. אילו סיכונים 'בונים חיים', ואיך מבחינים בינם לבין סיכונים שכדאי לוותר עליהם?
- אם רגשות הם כמו מזג אוויר, מה אפשר לעשות כשמגיעה 'סופה'? איזו מגירה בארגז הכלים (גוף, שכל, רגש, אמונה וערכים, חברה, דמיון) נראית לכם הכי שימושית, ולמה?
- האם מבחן ארבע האותיות הפופולרי יכול לעזור לנו להכיר את עצמנו, או שהוא עלול להדביק לנו תווית? מתי תוצאה של מבחן כזה היא בסיס לשיחה, ומתי היא כבר 'גזר דין'? גבשו עמדה משלכם ונמקו אותה.

16 המעמקים • מעבר לשורות | ייצוג חזותי

ציירו מוח כמו אתר בנייה: סמנו את "הבלמים בבנייה", את "הקול של החברים" ואת "שעון השינה", והוסיפו לכל אזור שלט קצר.

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו

סמנו בכל שורה איך אתם מרגישים

	בטוח/ה	בערך	עוד לא
אני יודע/ת להסביר למה לפעמים הדחף ממהר לפני התוכנית.	😀	🙂	🤔
אני יודע/ת להבחין בין סיכון שבונה לבין סיכון שמסכן.	😀	🙂	🤔
אני יכול/ה לבסס טענה על ראיה מהטקסט, למשל על שעון השינה.	😀	🙂	🤔

כרטיס יציאה

מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של הנוער • חט"ב

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

1. עובדה אחת חדשה שלמדתי על המוח המתבגר:

2. סיכון שבונה שהייתי רוצה לנסות:

3. שינוי קטן אחד שאפשר לעשות בשגרת השינה:

כמה נהניתי 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 • מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של הנוער • חוברת תלמיד לחט"ב