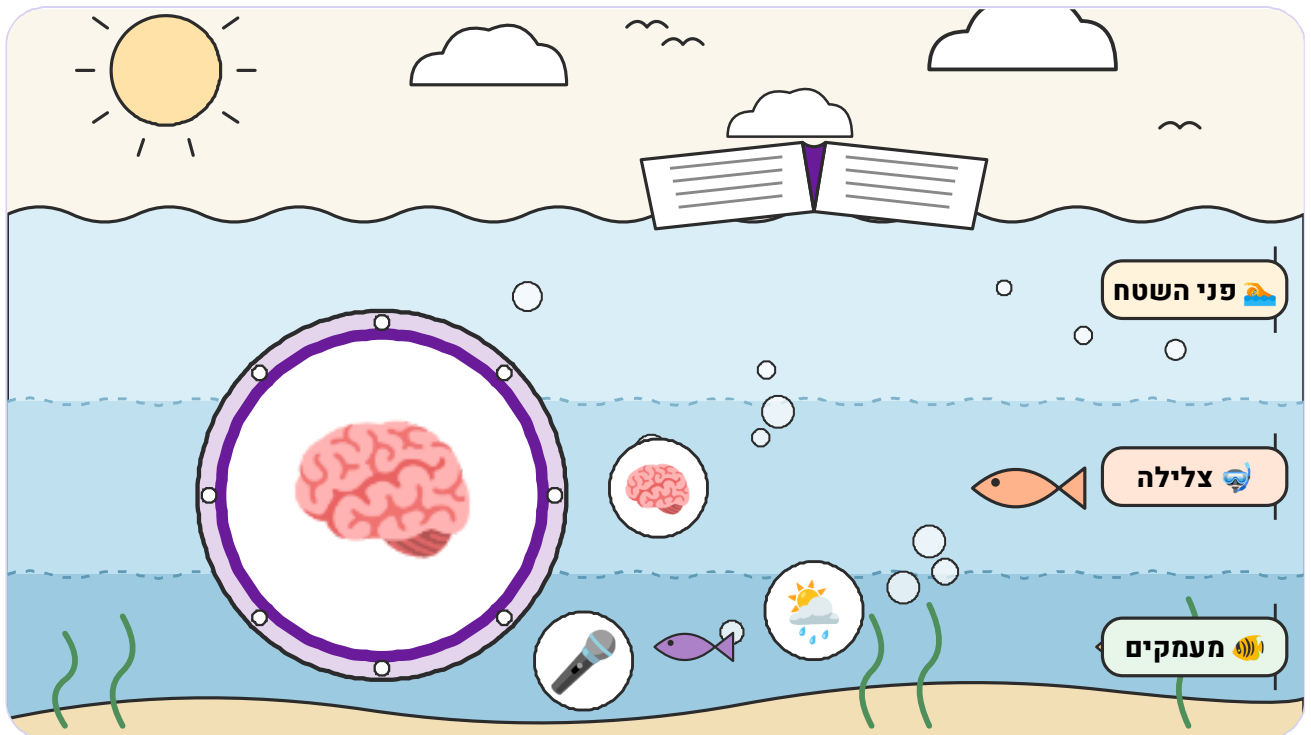




מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של הנוער

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.



תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 10 הטקסט: שלוש דקות לפני הנאום
- 12 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 13 חלק ב' – צלילה
- 14 חלק ג' – מעמקים
- 17 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.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה – יסודי. כאן מרכז 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 לשחק). ומה לדעתכם קורה במוח כשרגש מרגיש חזק במיוחד?





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

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 (חברה או מבוגר/ת) ודמיון (לדמיון 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 ליותר 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. וכשמהו מעיק לאורך זמן – פונים ליועצת או למבוגר/ת משמעותי/ת.

מעריך 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 משתף/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 כשמהו 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 כף, 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 – יסודי

תשובה פתוחה. בהודעה ליותר מחפשים מחמאה ספציפית, למשל: 'אהבתי שחייכת והמשכת אחרי שהתבלבלת', ועצה אחת קטנה, למשל: 'בפעם הבאה תנשום לבטן עוד לפני שאתה עולה'. מי שכותב/ת על דמות מספר או מסרט צריך/ה לציין סימן גוף אחד וכלי אחד שעזר לה. שיתוף אישי אינו חובה.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

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

שאלה	תשובה
1	ב. כי הוא עומד להציג מול כל השכבה
2	ג. נשימה לבטן: ספירה עד חמש בשאיפה ועד חמש בנשיפה
3	א. שגם אחרים לחוצים – הוא לא לבד
4	1. נכון 2. לא נכון 3. נכון 4. לא נכון
6	„הפחד לא אומר שאני לא מסוגל...”
7	הלב דופק מהר ← סימני פחד בגוף; הידיים מזיעות ← סימני פחד בגוף; הבטן מתהפכת ← סימני פחד בגוף; נשימה איטית לבטן ← מה עוזר להירגע; לכווץ אגרופים ולשחרר לאט ← מה עוזר להירגע; לומר לעצמי משפט מחזק ← מה עוזר להירגע
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

אחרי הטקסט



מספרים במילים שלי

מה קרה בהתחלה, באמצע ובסוף?



מה הרגשתי?

מה אהבתי בסיפור?



מה לומדים?

מה אני לוקח/ת איתי?

בזמן הטקסט



מסמנים מילה קשה

עיגול סביב מילה שלא הבנתי.



עוצרים וחושבים

מה קרה עד עכשיו?



מדמינים

איך זה נראה? מה הדמות

מרגישה?

לפני הטקסט



מסתכלים על הכותרת

על מה הסיפור? מה אני כבר

יודע/ת?



מסתכלים בתמונה

מה רואים? מה זה מספר לי?



מנחשים

מה לדעתי יקרה בסיפור?

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 סיפורי

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
השכבה	כל הכיתות באותו גיל בבית הספר	
הבטן מתהפכת	תחושה לא נעימה בבטן כשמפחדים	
מבוהל	מפוחד מאוד, בלחץ	
מחאו כפיים	הכו כף אל כף כדי להראות שאהבו	
מעיק	מכביד, מציק ולא נותן מנוחה	





סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

- מה אני חושב/ת?
- מה הייתי עושה?
- מה למדתי?

השאלה שלי: 🖋

מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של

הנוער

יסודי 🖋



צלילה

בין השורות

- למה זה קרה?
- מה הדמות מרגישה?
- מה פירוש המילה?

השאלה שלי: 🖋

מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של

הנוער

יסודי 🖋



פני המים

כתוב בטקסט

- מי בסיפור?
- מה קרה?
- איפה ומתי?

השאלה שלי: 🖋

מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של

הנוער

יסודי 🖋





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

השכבה	כל הכיתות באותו גיל בבית הספר
הבטן מתהפכת	תחושה לא נעימה בבטן כשמפחדים
מבוהל	מפוחד מאוד, בלחץ
מחאו כפיים	הכו כף אל כף כדי להראות שאהבו
מעיק	מכביד, מציק ולא נותן מנוחה
עצור	להפסיק לרגע את מה שקורה
נשימת בטן	שאיפה איטית שממלאת את הבטן
אמיץ	מי שפועל גם כשהוא מפחד





שלוש דקות לפני הנאום

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט סיפורי. הכותרת היא "שלוש דקות לפני הנאום". מה לדעתכם מרגיש/ה ילד/ה רגע לפני שהוא/היא עולה לבמה?

הניחוש שלי:

מילון קטן

השכבה

כל הכיתות באותו גיל בבית הספר

הבטן מתהפכת

תחושה לא נעימה בבטן

כשמפחדים

מבוהל

מפחד מאוד, בלחץ

מחאו כפיים

הכו כף אל כף כדי להראות

שאהבו

מעיק

מכביד, מציק ולא נותן מנוחה

הערות שלי

1 יותם לומד בכיתה ו'. היום הוא צריך להציג את הפרויקט שלו מול כל השכבה. שלוש דקות לפני שהוא עולה לבמה, הוא עומד מאחורי הווילון. הלב שלו דופק מהר כמו תוף, הידיים מזיעות, הפה יבש והבטן מתהפכת. בראש יש רק מחשבה אחת: 'אני לא יכול'.

2 ואז יותם נזכר במה שלימדה אותו היועצת: 'כשהגוף מבוהל, לא נלחמים בו – מרגיעים אותו.' קודם כול הוא עצר ואמר לעצמו בשקט: 'עצור!'. אחר כך כיווץ את הידיים לאגרופים חזקים ושחרר אותן לאט לאט.

3 עכשיו הגיע תור נשימת הבטן. יותם הניח יד על הבטן ושאף לאט דרך האף: אחת, שתיים, שלוש, ארבע, חמש. הבטן התמלאה כמו בלון. אחר כך נשף דרך הפה: אחת, שתיים, שלוש, ארבע, חמש. הוא חזר על זה כמה פעמים, והלב התחיל להירגע.

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

4 אחר כך יותם נתן שם למה שהוא מרגיש. 'אני מפחד, וזה בסדר,' לחש לעצמו. 'הפחד לא אומר שאני לא מסוגל. הפחד אומר שזה חשוב לי.' הוא הציץ מאחורי הווילון וראה שגם הילדה שהציגה לפניו מחזיקה את הדף ביד רועדת. 'אני לא היחיד,' הבין.

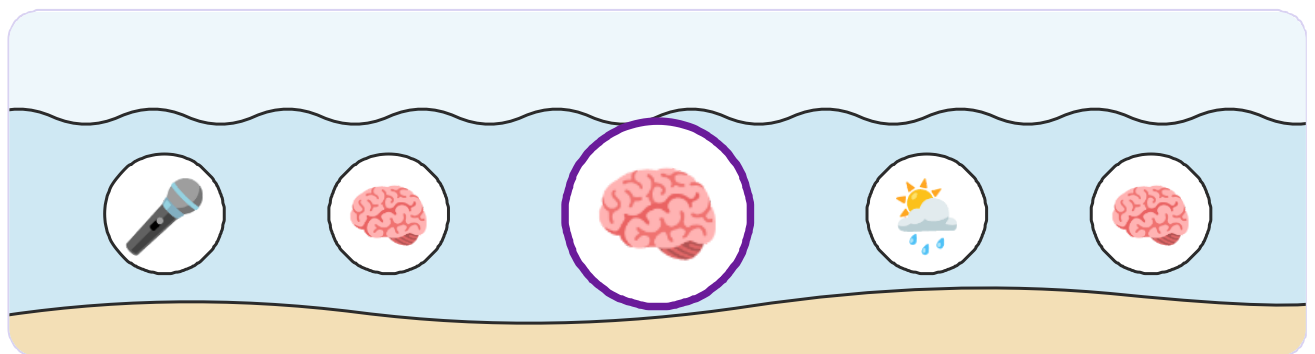




שלוש דקות לפני הנאום (המשך)

5 השם שלו הוקרא. יותם בחר צעד קטן אחד: רק לעלות לבמה ולומר את המשפט הראשון. הוא התבלבל קצת במילה אחת, חייך – והמשיך. בסוף כולם מחאו כפיים. זה לא היה מושלם, אבל זה היה מספיק טוב.

6 בערב יותם כתב ליועצת: 'אמיץ זה לא בלי פחד. אמיץ זה לעלות עם הפחד.' והוא זכר עוד דבר חשוב: כשמשוהו מעיק לאורך זמן או מרגיש כבד מדי – לא נשארים עם זה לבד: פונים ליועצת, למחנך/ת או למבוגר/ת משמעותי/ת שסומכים עליו/ה.





שאלות לפי עומק • יסודי

שלוש דקות לפני הנאום

שם:

חלק א' – שחייה על פני השטח

בואו נשחה על פני המים ונמצא בטקסט מה קרה ליותם!



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

למה הלב של יותם דופק מהר?

- א כי הוא רץ לתפוס אוטובוס
- ב כי הוא עומד להציג מול כל השכבה
- ג כי היה חם מאוד באולם

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

איזו נשימה לימדה היועצת את יותם?

- א נשימה מהירה וקצרה
- ב לעצור את האוויר דקה שלמה
- ג נשימה לבטן: ספירה עד חמש בשאיפה ועד חמש בנשיפה

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

מה יותם הבין כשהציץ מאחורי הווילון?

- א שגם אחרים לחוצים – הוא לא לבד
- ב שכולם מושלמים חוץ ממנו
- ג שהקהל כבר הלך הביתה

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון X
יותם לומד בכיתה ו'.	☐	☐
יותם נשם מהר וקצר כדי להירגע.	☐	☐
הילדה שהציגה לפני יותם החזיקה את הדף ביד רועדת.	☐	☐
יותם לא התבלבל אף פעם בזמן הנאום.	☐	☐





שאלות לפי עומק • יסודי

שלוש דקות לפני הנאום (המשך)

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: תוף בלון אגרופים כדור

1. הלב שלו דופק מהר כמו _____.
2. הבטן התמלאה כמו _____.
3. יותם כיווץ את הידיים ל_____ חזקים.

חלק ב' - צלילה

עכשיו צוללים עמוק יותר: נבין למה יותם עשה את מה שעשה ומה זה לימד אותו.

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

6

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפטים שמתארים מה קרה לגוף של יותם מאחורי הווילון.
- סמנו בירוק את המשפט שיותם כתב ליועצת בערב.
- סמנו בקו את המשפט שמסביר מה הפחד לא אומר על יותם.

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

7

מיינו: מה קורה בגוף כשמפחדים, ומה עוזר להירגע? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

מה עוזר להירגע	סימני פחד בגוף	הפריט
☐	☐	הלב דופק מהר
☐	☐	הידיים מזיעות
☐	☐	הבטן מתהפכת
☐	☐	נשימה איטית לבטן
☐	☐	לכווץ אגרופים ולשחרר לאט
☐	☐	לומר לעצמי משפט מחזק





שאלות לפי עומק • יסודי

שלוש דקות לפני הנאום (המשך)

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

8

מתחו קו בין המילה לפירוש

א. מי שפועל גם כשהוא מפחד

1. עצור

ב. להפסיק לרגע את מה שקורה

2. נשימת בטן

ג. משימה אחת שננוח להתחיל בה

3. אמיץ

ד. שאיפה איטית שממלאת את הבטן

4. צעד קטן

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

9

מלאו בטבלה שלושה דברים שיתם עשה כדי להירגע, ואיך כל אחד מהם עזר לו.

מה יותם עשה	איך זה עזר לו

חלק ג' - מעמקים

במעמקים תחשבו, תמציאו ותכתבו מה אתם חושבים.



העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

10

מה נועה יכולה לעשות או להגיד לעצמה, כמו שיתם עשה?

מקרה לבחינה: מבחן השחייה של נועה

נועה בכיתה ה' ומחר יש לה מבחן שחייה מול כל הקבוצה. בלילה היא לא נרדמת, והבטן שלה מתהפכת. היא חושבת: 'אני בטוח אטבע מפחד'.





שאלות לפי עומק • יסודי

שלוש דקות לפני הנאום (המשך)

שם:

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

11

כתבו ליותם הודעה קצרה למחרת הנאום: משפט אחד על משהו שהוא עשה טוב, ומשפט אחד שיעזור לו בפעם הבאה. אפשר גם לכתוב על רגע שבו הלב של דמות מספר או מסרט 'דפק מהר' לפני משהו חשוב, ומה עזר לה. לא חייבים לשתף רגע משלכם.

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

12

הכינו ליותם כרטיס עזר לפעם הבאה לפי עש"ן ד"ק: ע-עצור, ש-שרירים (לכווץ ולשחרר), נ-נשימה איטית, ד-דיבור עצמי מחזק, ק-קדימה. כתבו משפט קצר אחד לכל אות.

שיח בכיתה

המעמקים • מעבר לשורות

13

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?





שאלות לפי עומק · יסודי

שלוש דקות לפני הנאום (המשך)

ייצוג חזותי

המעמקים · מעבר לשורות

14

ציירו את יותם בשני רגעים: מאחורי הווילון לפני הנאום, ועל הבמה בסוף, כשכולם מוחאים כפיים.





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 לתאר מה קורה לגוף כשמפחדים.
			אני יודע/ת להסביר איך עושים נשימת בטן.
			אני יכול/ה להסביר למה פחד לא אומר שאני לא מסוגל/ת.



כרטיס יציאה

מה קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של הנוער • יסודי

שם:

כיתה:

תאריך:

1. דבר אחד שעזר ליותרם להירגע:

2. משפט מחזק שהייתי אומר/ת לעצמי לפני משהו מלחיץ:

3. למי אפשר לפנות כשמשהו מרגיש כבד מדי?

כמה נהייתי 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 קורה לי בפנים: פסיכולוגיה של הנוער • חוברת תלמיד

ליסודי

