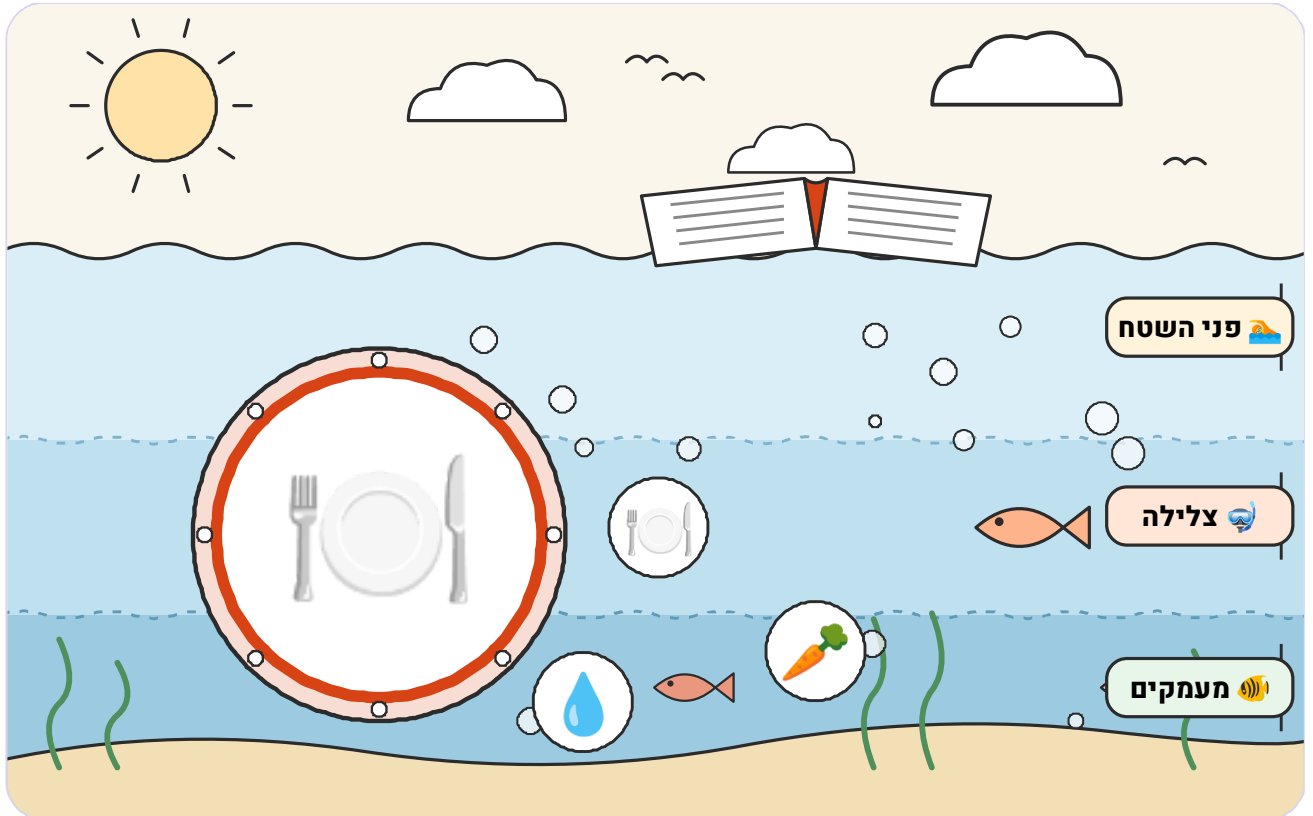




חוקרת מלמד • קריאה והבנה • עולים (עברית בניקוד + מילון)

מה יש בצלחת: אוכל

מה באמת כתוב בתווית, איך עומר הציל תחרות אפיה, 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: צלחת חכמה
- 11 חלק א' – שחיה על פני השטח
- 12 חלק ב' – צלילה
- 14 חלק ג' – מעמקים
- 16 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 2 מפתח תשובות למורה

כלים לקריאה

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

איה משתמשים?

א. מתחילים בדף האסטרטגיות ובמפת הצלילה. ב. קוראים את הטקסט ועוזרים בתחנת העצירה. ג. עונים על השאלות לפי העומק: פני המים, צלילה והמעמקים. ד. מסיימים בבדיקה עצמית ובכרטיס יציאה.

עולים

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה – עולים. 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 כשמשהו 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 כאנגריה 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 בתוויות, 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 לשותף 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 – עולים

מקבלים כל השלמה פשוטה ונכונה, גם בשפת הבית. דוגמה: 'בבית שלי אוכלים... ויש בצלחת ירקות, לחם ועדשים'. מעודדים לשתף מאכל מהבית ומכבדים כל תרבות: לכל תרבות יש צלחת חכמה משלה, בלי לספור ובלי דיאטות.

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





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

שאלה	תשובה
1	א. ירקקות ופירות
2	ב. מים
3	ג. חלבון
4	1. נכון 2. לא נכון 3. נכון 4. לא נכון
6	„אוכלים בלי לספור ובלי דיאטות...”
7	מלפפון ← ירקקות ופירות; תפוח ← ירקקות ופירות; עדשים ← חלבון; ביצה ← חלבון
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג





כלים לקריאה

דרך 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 לדעתך יקרה בסיפור?

מקרא סימנים 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



שחיה על פני השטח

מוצאים מידע שכתוב בטקסט

סוג הטקסט: טקסט קצר בניקוד

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
צלחת	plate	
ירקות ופירות	vegetables and fruits	
דגנים מלאים	whole grains	
חלבון	protein	
תרבות	culture	
חצי	half	
רבע	quarter	





כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקוקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

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

השאלה שלי: 🖋

מה יש בצלחת: אוכל 📖
עולים ●



צלילה

בין השורות

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

השאלה שלי: 🖋

מה יש בצלחת: אוכל 📖
עולים ●



פני המים

כתוב בטקסט

- מי בסיפור?
- מה קרה?
- איפה ומתי?

השאלה שלי: 🖋

מה יש בצלחת: אוכל 📖
עולים ●





כלים לקריאה

פרטיסי מילים לקיפול

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

plate	צלחת
vegetables and fruits	ירקות ופירות
whole grains	דגנים מלאים
protein	חלבון
culture	תרבות
half	חצי
quarter	רבע
vegetables	ירקות





הטקסט • טקסט קצר בנִיקוד

צִלַחַת חֲכָמָה

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט קצר בנִיקוד. מה אתם אוהבים לאכול? מה יש בצלחת שלכם?

הניחוש שלי:

מילון קטן

צִלַחַת

plate

יִרְקוֹת וּפִירוֹת

vegetables and fruits

דְּגָנִים מְלֵאִים

whole grains

חֲלָבוֹן

protein

תְּרֻבוֹת

culture

חֲצִי

half

הַעֲרוֹת שְׁלִי

1 זאת צִלַחַת חֲכָמָה.

2 חֲצִי צִלַחַת זֶה יִרְקוֹת וּפִירוֹת.

3 רִבֵּעַ צִלַחַת זֶה דְּגָנִים מְלֵאִים, כְּמוֹ לֶחֶם מְלֵא אוֹ אֹרֶז מְלֵא.

4 רִבֵּעַ צִלַחַת זֶה חֲלָבוֹן, כְּמוֹ עֶדְשִׁים, בִּיצִים, עוֹף אוֹ טוֹפּוֹ.

תַּחֲנֵת עֲצִירָה: עֲצְרוּ רֹגַע: מָה קָרָה עַד כָּאן? מָה

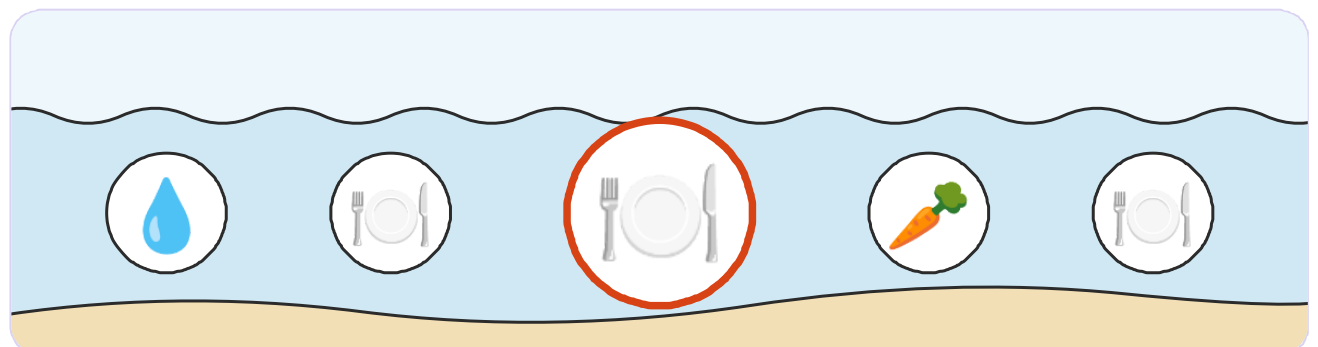
לְדַעְתְּכֶם יִקְרָה עֲכָשִׁיו?

5 לִיד הַצִּלַחַת שׁוֹתִים מִים.

6 אוֹכְלִים בְּלִי לִסְפוֹר וּבְלִי דִיאֵטוֹת.

7 בְּכָל תְּרֻבוֹת יֵשׁ צִלַחַת חֲכָמָה מְשֻׁלָּה.

8 מָה אַתֶּם אוֹכְלִים בְּבֵית? סַפְרוּ לָנוּ עַל מַאֲכָל מִהֲבֵית!





שאלות לפי עומק • עולים

צלחת חכמה

שם:

חלק א' - שחיה על פני השטח

בואו נמצא מידע בטקסט!



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

מה יש בחצי צלחת?

א. ירקות ופירות

ב. לחם

ג. עוף

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

מה שותים ליד הצלחת?

א. מיץ

ב. מים

ג. חלב

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

מה זה עדשים?

א. דגן מלא

ב. פרי

ג. חלבון

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
חצי צלחת זה ירקות ופירות.	☐	☐
ליד הצלחת שותים מיץ.	☐	☐
עוף הוא חלבון.	☐	☐
צריך לספור את כל מה שאוכלים.	☐	☐





שאלות לפי עומק • עולים

צלחת חכמה (המשך)

שם: _____

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: ירקות מים חלבון עוגה

1. חצי צלחת זה _____ ופירות.

2. ליד הצלחת שותים _____.

3. רבע צלחת זה _____, כמו ביצים או עוף.

חלק ב' - צלילה

עכשיו נחשוב ונבין יותר.



סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

6

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט על המים.
- סמנו בירוק את כל המאכלים שיש בהם חלבון.
- לחצו על המשפט שאומר שלא צריך לספור.

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

7

מיינו: ירקות ופירות או חלבון? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	ירקות ופירות	חלבון
מלפפון	☐	☐
תפוח	☐	☐
עדשים	☐	☐
ביצה	☐	☐





שאלות לפי עומק • עולים

צלחת חכמה (המשך)

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

8

מתחן קו בין המילה לפירוש

water .א



1. ירקות



vegetables .ב



2. ביצים



rice .ג



3. מים



eggs .ד



4. אורז



מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

9

כתבו בטבלה מאכלים מהטקסט ומהבית שלכם לכל חלק בצלחת.

חלבון	דגנים מלאים	ירקות ופירות





שאלות לפי עומק • עולים

צלחת חכמה (המשך)

שם: _____

חלק ג' - מעמקים



עכשיו תורכם: מה אתם חושבים ואוהבים?

העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

10

מה נועה יכולה לעשות? מה היא יכולה לספר לחברים?

מקרה לבחינה: נועה והאוכל מהבית



נועה עלתה לארץ לפני חודש. היא מתגעגעת לאוכל של סבתא. בביתה נולם אוכלים מאכלים אחרים.

קתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

11

השלימו: בבית שלי אוהבים לאכול _____. זה מזכיר לי _____. (אפשר לכתוב גם בשפה שלכם.)





שאלות לפי עומק • עולים

צלחת חכמה (המשך)

שם:

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

12

גש"ר מאח"ד: יש הרבה דרכים להרגיש טוב. דרך הגוף: אוכל טוב ומים. דרך החברה: לאכול יחד עם המשפחה או עם חברים. כתבו: מה אני אוכל/ת כדי להרגיש טוב? עם מי אני אוהב/ת לאכול?

שיח בקיפה

המעמקים • מעבר לשורות

13

מעגל שיח

- סבתא מזל אומרת ש'הטעם בא מהידיים, לא מהנפיר'. מתי אתם ואתן למדתם משהו מאדם במשפחה, לא מספר או ממסך? מה ההבדל בין שתי הדרכים ללמוד?
- עומר שאל 'מה יש?' במקום 'מה חסר?'. באיזה מצב בחיים שלכם השאלה הזאת יכולה לעזור: במבחן, במשחק או בריב עם חבר/ה?

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

14

ציירו צלחת חכמה עם אוכל מהבית שלכם. אל תשכחו כוס 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 לומר מה יש בחצי צלחת.
			אני מכיר/ה מילים של אוכל בטברית.
			אני יכול/ה לספר על מאכל מהבית שלי.



כרטיס יציאה

מה יש בצלחת: אוכל • עולים

שם:

כיתה:

תאריך:

1. מאכל אחד מהבית שלי: ____

2. מילה חדשה שלמדתי היום: ____

3. מה שותים ליד הצלחת? ____

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 לעולים 🤿

