# מרחב אישי לך וגם לי: הבועה הבלתי נראית

כיתה א' | כישורי חיים | 45 דק' | שיעור לפי מעגל הלמידה · מערך למורה

**❓ כמה קרוב זה נעים? איך יודעים איפה נגמרת הבועה שלי ומתחילה הבועה של החבר?**

**עיגון בתוכנית הלימודים:** הכ"חות שבדרך – ממלכתי יסודי, שיעורים לכיתות א': "מרחב אישי לך וגם לי". (משרד החינוך, אגף בכיר שפ"י – "הכ"חות שבדרך", מערך "מרחב אישי לך וגם לי" לכיתות א', ממלכתי (מצגת למורה, שקף "מטרות השיעור" והערות המורה); רשימת השיעורים: שבוע המערכת למוגנות תשפ"ג)

„מטרות השיעור: "התלמידים יזהו את הצורך הייחודי שלהם במרחב אישי ויתאמנו בהצבת גבול כדי לשמור על המרחב האישי שלהם." · "מרחב אישי הוא המרחק שאנחנו רוצים לשמור בינינו לבין האחרים – כל אחד זקוק למרחק אחר.""

## מטרות

**מטרה מרכזית:** התלמידים יציבו גבול במילים ("די-לי" / "לא, תודה") וישאלו רשות ("אפשר...?") במצבים יומיומיים, וימיינו מצבים ל"אפשר", "קודם שואלים" ו"לא מתאים".

- התלמידים יראו בגוף ויאמרו במילים מתי מישהו קרוב מדי, בעזרת המשפט "די-לי".
- התלמידים ימדדו בחוט את המרחב האישי שלהם, ישוו לחוט של חבר ויסיקו שלכל אחד מרחב בגודל אחר.
- התלמידים ימיינו לפחות 7 מתוך 9 מצבים לשלוש הקבוצות ויסבירו מיון אחד.
- התלמידים ישאלו "אפשר...?", יחכו לתשובה ויכבדו תשובה של "לא".

**ידע קודם:** שמות של רגשות בסיסיים (נעים, לא נעים, מפחד, שמח). · השוואת אורכים: ארוך יותר / קצר יותר (מתמטיקה, גן–א'). · ארבע הפעולות מהשיעור "אל תיגע בי, אל תיגע 1234" (אם נלמד).

**מושגים:** מרחב אישי · גבול · רשות (לשאול ולחכות לתשובה) · כבוד הדדי

**חומרים:** חוט צמר באורך כ-2 מטר לכל זוג ומספריים · גיר או מסקינטייפ לסימון על הרצפה · כרטיסי מצבים מצוירים (אותם מצבים כמו בסימולטור) · מסך להקרנת הסרטון והסימולטור

**בטיחות:** בתרגול הזוגי אין נגיעה. אם תלמיד מגיב בעוצמה רגשית חריגה – לשוחח איתו בנפרד ולעדכן את היועצת.

## מהלך השיעור לפי שלבי מעגל הלמידה

| | |
|---|---|
| **1. פתיחת המעגל – איתור ידע קודם**<br>**6 דק'** | *חוויה פותחת: משחק "העוצר והמתקרב" – להרגיש בגוף את המרחק הנעים.*<br>1. מזמינה שני מתנדבים: "העוצר" עומד בתוך עיגול שסומן בגיר, ו"המתקרב" עומד רחוק.<br>2. המתקרב מתקדם לאט, צעד אחר צעד. כשהעוצר מרגיש שזה קרוב מדי – מרים יד ואומר "די-לי". המורה מסמנת בגיר את המקום שבו נעצר.<br>3. שואלת את העוצר: "איך ידעת מתי לעצור? איפה הרגשת את זה בגוף?" ואת המתקרב: "היה קשה לעצור?"<br>4. חוזרים עם זוג נוסף ושואלים את הכיתה: "מה אתם משערים – האם לכולם הבועה באותו גודל?"<br><br>**תשובות צפויות:**<br>• תשובה צפויה: "הרגשתי לחוץ בבטן", "רציתי שיעצור".<br>• תפיסה שגויה נפוצה: "אם הוא חבר שלי הוא יכול להתקרב כמה שהוא רוצה" ← תגובת המורה: "גם לחבר טוב מותר להגיד די-לי, וגם החבר יכול להגיד לנו." |

| | |
|---|---|
| **2. התנסות**<br>**12 דק'** | *התנסות: למדוד את הבועה האישית ולמיין מצבים – לפני שנותנים מושגים.*<br>1. מחלקת לזוגות. ילד אחד עומד במקום, והחבר מתקרב לאט עד שהוא אומר "די-לי". גוזרים חוט באורך המרחק ביניהם.<br>2. כל ילד משווה את החוט שלו לחוט של חבר: "של מי ארוך יותר? כמה אורכי יד זה?"<br>3. תולים את החוטים על הלוח מהקצר לארוך ושואלת: "מה אתם רואים?"<br>4. מקרינה את הסימולטור: הכיתה ממיינת יחד מצבים לשלוש קבוצות, וילד אחר מנמק כל בחירה.<br><br>🕹️ **סימולטור:** ממיינים: אפשר, קודם שואלים, לא מתאים – מצאו אילו מעשים שומרים על הבועה של החבר. (בעמוד השיעור באתר)<br><br>**תשובות צפויות:**<br>• תשובה צפויה: "החוט שלי ארוך יותר משל דני", "יש חוטים קצרים וארוכים".<br>• תפיסה שגויה נפוצה: "מי שיש לו חוט ארוך לא אוהב חברים" ← תגובת המורה: "כל אחד צריך מרחק אחר – זה לא אומר שלא אוהבים. פשוט מכבדים." |
| **3. המשגה**<br>**10 דק'** | *המללה והמשגה: לנסח מתוך ההתנסות מה זה מרחב אישי, גבול ורשות.*<br>1. שואלת: "מה גילינו? האם כל החוטים באותו אורך?" ומסכמת: לכל אחד מרחב בגודל אחר, וגם אצל אותו ילד הוא משתנה (עם חבר טוב או עם מישהו שלא מכירים).<br>2. מקרינה את הסרטון "נועם והבועה האישית" ושואלת את שאלות הצפייה.<br>3. אני מדגימה עם בובה: "אני רוצה לשבת ליד הבובה. אני שואלת: אפשר לשבת לידך? אני מחכה. היא אמרה לא, תודה. אני אומרת בסדר – ומתיישבת במקום אחר."<br>4. נעשה יחד: כל הכיתה אומרת בקול את שני המשפטים: "אפשר...?" ו"די-לי" / "לא, תודה. אני צריך/ה מקום", עם תנועת יד.<br>5. מגדירים יחד ורושמים עם ציור: מרחב אישי, גבול, רשות, כבוד הדדי.<br><br>**מושגים:** מרחב אישי – הבועה הבלתי נראית סביב הגוף שבתוכה נעים לי. לכל אחד יש בועה בגודל אחר. · גבול – המקום שבו אני אומר "עד כאן". את הגבול שלי אני קובע, ואת הגבול של החבר – הוא קובע. · רשות – לשאול "אפשר?" ולחכות לתשובה לפני שנוגעים, מתקרבים או לוקחים משהו. · כבוד הדדי – אני שומר על הבועה של החבר, והחבר שומר על הבועה שלי.<br><br>🎬 **סרטון:** נועם והבועה האישית - מרחב אישי (רגע של למידה) – youtube.com/watch?v=xtEk0OHxzAA<br><br>**תשובות צפויות:**<br>• תשובה צפויה: "לכל אחד יש בועה בגודל אחר", "שואלים לפני שמחבקים".<br>• תפיסה שגויה נפוצה: "אם שאלתי – מותר לי" (גם בלי לחכות לתשובה) ← תגובת המורה: "לשאול זה חצי. החצי השני: לחכות לתשובה ולכבד אותה."<br><br>**שאלות מסדר חשיבה גבוה:**<br>• למה, לדעתכם, הבועה שלנו קטנה יותר ליד אמא או חבר טוב, וגדולה יותר ליד מישהו שלא מכירים? |

| | |
|---|---|
| **4. יישום – ביצועי**<br>**הבנה**<br>**10 דק'** | *יישום: לתרגל בקשת רשות והצבת גבול במצבים חדשים.*<br>1. מסמנת בגיר עיגול סביב כמה ילדים ("הבועה").<br>2. מחלקת לזוגות כרטיסי מצב חדשים מצוירים (לשבת ליד חבר על השטיח, לתת כיף, לשאול צבע, לשחק בתופסת).<br>3. כל זוג מציג: אחד שואל "אפשר...?", השני עונה "כן" או "לא, תודה" – והשואל מכבד את התשובה. מתחלפים.<br>4. מחזקת במילים זוג שכיבד סירוב בלי להיעלב: "ראיתי ששמעת לא – ומצאת משהו אחר לעשות."<br><br>**משימה:** בחרו מצב. אחד שואל: אפשר? השני עונה. האם השואל חיכה וכיבד את התשובה?<br><br>**תשובות צפויות:**<br>• תשובה צפויה: "אפשר לשבת לידך?" – "כן" / "לא, תודה".<br>• תפיסה שגויה נפוצה: ילד ששמע "לא" נעלב או מתעקש ← תגובת המורה: "מה אפשר לעשות במקום? לשאול מישהו אחר, לשבת קצת רחוק יותר."<br><br>**שאלות מסדר חשיבה גבוה:**<br>• מה ההבדל בין לשבת ליד חבר על השטיח לבין לחבק אותו? למה באחד צריך לשאול ובשני לא תמיד? |
| **5. סגירת המעגל –**<br>**רפלקציה והערכה**<br>**7 דק'** | *סגירת המעגל: הערכה (שאלון וכרטיס יציאה) ורפלקציה.*<br>1. עונים יחד על השאלון במסך – התלמידים מצביעים על התשובה לפני החשיפה.<br>2. כרטיס יציאה מצויר: כל ילד מקבל דף עם שלושה ציורים ומסמן ליד כל אחד ✅ / 🙋 / ✋.<br>3. שאלת רפלקציה אחת: "מתי השבוע תוכלו להגיד די-לי או לשאול אפשר?"<br>4. מסכמים: "לכל אחד בועה משלו. שואלים – ומחכים לתשובה."<br><br>**תשובות צפויות:**<br>• תשובה צפויה בכרטיס: חיבוק – 🙋, לשבת במרחק נעים – ✅, לדחוף בתור – ✋.<br>• תפיסה שגויה נפוצה: לסמן "לקחת מחק מהקלמר" כ-✅ ← תגובת המורה בשיעור הבא: "של מי הקלמר? מה עושים לפני שלוקחים?"<br><br>📝 **שאלון** (6 שאלות) **ורפלקציה** – בדף לתלמיד.<br><br>🎟️ **כרטיס יציאה:** סמנו ליד כל ציור: אפשר, קודם שואלים או לא מתאים – לחבק חבר, לשבת לידו במרחק נעים, לדחוף בתור.<br>• חיבוק – קודם שואלים<br>• ישיבה במרחק נעים – אפשר<br>• דחיפה בתור – לא מתאים |

## הלימה: מטרה – פעילות – עדות

| | | |
|---|---|---|
| הצבת גבול במילים | פתיחה: משחק "העוצר והמתקרב"; יישום: תרגול בזוגות | אמירת "די-לי" בזמן בתרגול; שאלון פריט 6 |
| מדידה והשוואה | התנסות: מדידת הבועה בחוט ותליית החוטים מהקצר לארוך | החוטים על הלוח; תשובה לשאלה "האם כל החוטים באותו אורך?"; שאלון פריט 2 |
| מיון מצבים | התנסות: סימולטור המיון; כרטיסי מצב | 7 מתוך 9 בסימולטור; כרטיס יציאה |
| בקשת רשות וכיבוד "לא" | המשגה: הדגמה; יישום: הצגות בזוגות | תצפית המורה בתרגול; שאלון פריטים 3–4 |

## התאמה לשונות

| | |
|---|---|
| **מתקשים** | • כרטיסי מצב עם ציור בלבד והקראה של המורה<br>• בסימולטור: למיין קודם לשתי קבוצות (אפשר / לא מתאים) ורק אחר כך להוסיף "קודם שואלים"<br>• משפטים מצוירים על הלוח: "אפשר...?" ✋ "די-לי"<br>• תרגול ראשון עם המורה לפני הזוגות |
| **בינוניים** | • למיין את כל המצבים ולנמק בעל פה<br>• להשוות את החוט שלי לחוט של חבר: של מי ארוך יותר ובכמה אורכי יד |
| **מתקדמים** | • להמציא מצב חדש לכל אחת משלוש הקבוצות ולהסביר את הבחירה<br>• להסביר למה אותו מעשה (למשל חיבוק) יכול להיות "אפשר" עם אמא ו"קודם שואלים" עם חבר מהכיתה |

## מחוון

- מתאר/ת במילים תחושה של קרבה נעימה או לא נעימה ואומר/ת "די-לי" בזמן
- ממיין/ת לפחות 7 מתוך 9 מצבים נכון ומנמק/ת מיון אחד
- שואל/ת "אפשר...?" ומחכה לתשובה בתרגול
- מקבל/ת תשובת "לא" בלי להיעלב או להתעקש

## רב-תחומיות

- מתמטיקה: מדידה ביחידות לא תקניות (חוט, אורך יד), השוואת אורכים וסידור מהקצר לארוך – תוכן מתוכנית המתמטיקה לכיתה א׳ שמשמש להבנה שלכל ילד מרחב בגודל אחר.

תשובות השאלון: 1–א · 2–ב · 3–ג · 4–א · 5–ב · 6–ג

# 🫧 מרחב אישי לך וגם לי: הבועה הבלתי נראית

שם _____ כיתה _____ תאריך _____

**❓ כַּמָּה קָרוֹב זֶה נָעִים? אֵיךְ יוֹדְעִים אֵיפֹה נִגְמֶרֶת הַבּוּעָה שֶׁלִּי וּמַתְחִילָה הַבּוּעָה שֶׁל הֶחָבֵר?**

🕹️ **בסימולטור: מָצְאוּ אֵילּוּ מַעֲשִׂים שׁוֹמְרִים עַל הַבּוּעָה שֶׁל הֶחָבֵר.**
אֵיזֶה מַצָּב הָיָה הֵכִי קָשֶׁה לְמַיֵּן? לָמָּה?

_____

_____

🛠️ **משימה:** בַּחֲרוּ מַצָּב. אֶחָד שׁוֹאֵל: אֶפְשָׁר? הַשֵּׁנִי עוֹנֶה. הַאִם הַשּׁוֹאֵל חִכָּה וְכִבֵּד אֶת הַתְּשׁוּבָה?

_____

_____

_____

## 📝 שאלון

**1. מָה זֶה מֶרְחָב אִישִׁי?**

◯ הַבּוּעָה הַבִּלְתִּי נִרְאֵית סְבִיב הַגּוּף שֶׁבָּהּ נָעִים לִי ◯ הַחֶדֶר שֶׁלִּי בַּבַּיִת ◯ הַמָּקוֹם שֶׁלִּי בַּתּוֹר

**2. הַאִם לְכָל הַיְלָדִים יֵשׁ בּוּעָה בְּאוֹתוֹ גֹּדֶל?**

◯ כֵּן, לְכֻלָּם בְּדִיּוּק אוֹתוֹ גֹּדֶל ◯ לֹא, לְכָל אֶחָד בּוּעָה בְּגֹדֶל אַחֵר ◯ רַק לְמְבֻגָּרִים יֵשׁ בּוּעָה

**3. רוֹצִים לְחַבֵּק חָבֵר. מָה עוֹשִׂים קֹדֶם?**

◯ מְחַבְּקִים מַהֵר לִפְנֵי שֶׁהוּא בּוֹרֵחַ ◯ מְחַכִּים שֶׁהוּא יִסְתּוֹבֵב ◯ שׁוֹאֲלִים "אֶפְשָׁר חִבּוּק?" וּמְחַכִּים לִתְשׁוּבָה

**4. שָׁאַלְתִּי "אֶפְשָׁר לָשֶׁבֶת לְיָדְךָ?" וְהֶחָבֵר אָמַר "לֹא, תּוֹדָה". מָה עוֹשִׂים?**

◯ מְכַבְּדִים אֶת הַתְּשׁוּבָה וּמוֹצְאִים מָקוֹם אַחֵר ◯ יוֹשְׁבִים בְּכָל זֹאת ◯ כּוֹעֲסִים עָלָיו

**5. מִי מַחֲלִיט מָה הַגְּבוּל שֶׁלִּי?**

◯ הֶחָבֵר הֵכִי טוֹב שֶׁלִּי ◯ אֲנִי ◯ מִי שֶׁגָּבוֹהַ יוֹתֵר

**6. מִישֶׁהוּ נָכָנָס לַבּוּעָה שֶׁלִּי וְלֹא נָעִים לִי. מָה אֶפְשָׁר לְהַגִּיד?**

◯ לֹא לְהַגִּיד כְּלוּם אַף פַּעַם ◯ לִדְחֹף אוֹתוֹ ◯ "דַּי-לִי" אוֹ "לֹא, תּוֹדָה. אֲנִי צָרִיךְ מָקוֹם"

🎟️ **כרטיס יציאה:** סַמְּנוּ לְיַד כָּל צִיּוּר: אֶפְשָׁר, קֹדֶם שׁוֹאֲלִים אוֹ לֹא מַתְאִים – לְחַבֵּק חָבֵר, לָשֶׁבֶת לְיָדוֹ בְּמֶרְחָק נָעִים, לִדְחֹף בַּתּוֹר.

_____

_____

## 🪞 רפלקציה

**מָה לָמַדְתִּי הַיּוֹם עַל הַבּוּעָה שֶׁלִּי?**

_____

**מָה הִרְגַּשְׁתִּי כְּשֶׁהֶחָבֵר הִתְקָרֵב אֵלַי לְאַט?**

**מָה הִפְלִיא אוֹתִי כְּשֶׁהִשְׁוִינוּ אֶת הַחוּטִים?**

**אֵיפֹה אֶשְׁתַּמֵּשׁ בַּמִּשְׁפָּט "אֶפְשָׁר...?" – בַּהַפְסָקָה, בַּבַּיִת אוֹ בַּתּוֹר?**

**מָה עוֹד הָיִיתִי רוֹצֶה לִשְׁאֹל עַל מֶרְחָב אִישִׁי?**

| אני יכול/ה... | בטוח/ה | כמעט | עוד לא |
|---|---|---|---|
| אֲנִי יָכוֹל/ה לְהַסְבִּיר מָה זֶה מֶרְחָב אִישִׁי. | | | |
| אֲנִי יָכוֹל/ה לִשְׁאֹל "אֶפְשָׁר?" וּלְחַכּוֹת לִתְשׁוּבָה. | | | |
| אֲנִי יָכוֹל/ה לְהַגִּיד "לֹא, תּוֹדָה" כְּשֶׁלֹּא נָעִים לִי. | | | |
| אֲנִי יָכוֹל/ה לְכַבֵּד "לֹא" שֶׁל חָבֵר. | | | |