

### תיאור המטלה

עזרה לטבח בהכנת ארוחות  
הכנת ארוחות קלות  
ניקוי כלי האוכל  
ניקוי סירים וכלי בישול  
ניקוי המטבח וסידורו

---

---

---

### מיומנויות נדרשות

קילוף  
חיתוך  
פריסה  
חימום והרתחה  
בישול  
ערבוב  
ערבול  
מיון מזונות (פירות, ירקות, יבש, רטוב, בשרי, חלבי, חם, קר וכו')  
צינון והקפאה  
מיון כלי אוכל  
הפעלת מכשירים חשמליים במטבח  
הדחת כלים שונים  
שטיפת כיוור, שטיפת משטחים, שטיפת קירות חרסינה וכו'  
אריזה  
איסוף פסולת והשלכתה.

---

---

---

## הכרת מכשירים, כלי עבודה, חומרים ואביזרים

מדיח כלים

מערבב מזון (מיקסר, בלנדר, פוד-פרוססור)

מיקרוגל

תנור אפייה

כיריים (גז או חשמליים)

מצנם (טוסטר)

מקרר, מקפיא

פותרון קופסאות

פורס לחם

אביזרי ניקיון ומכשירי ניקיון

כלים לבישול (סירים, מחבתות, תבניות, קערות, מצקות, תרודים, וכו')

ארונות מטבח

כיור חלבי וכיור בשרי

פחי אשפה



### בכיתה

**לימוד ידע קוגניטיבי** הכרת המזון (הכרת שמות המזונות ושיוכם לקבוצות)  
הכרת מרכיבי המאכלים  
הכרת כלי בישול  
זהירות במטבח  
הבנת הקשר בין מזון ובריאות, דיאטה וכו'  
הכרת טעמי מזון והעדפות אישיות בבחירתו  
הכרת המזון המקובל בארוחות שונות, בימי חול, בשבתות ובחגים  
הכרת כללי כשרות.

**הכרת כלים והשימוש בהם**  
כלי חיתוך, כלי ריסוק, כלי קילוף, כלי ערבוב וכו'  
הכרת כלי בישול, כלי אפייה וכלי טיגון  
הכרת מכשירים חשמליים – מעבד מזון, תנור אפייה, מיקרוגל, כיריים של גז או של חשמל, מקרר, מקפיא, מדיח כלים וכו'.

**תרגול כישורים ומיומנויות**  
קילוף, חיתוך, פריסה, ריסוק, מריחה, לישה, ערבוב וכו'  
הפעלת מכשירים חשמליים.

**הכרת נורמות בעבודה**  
דיוק בכמויות  
דיוק בזמני הכנת האוכל  
שמירה על אסתטיקה של המזון  
שמירה על ניקיון המזון  
שמירה על כללי הכשרות.

**מילוי תפקידים כיתתיים**  
הכנת ארוחות עשר (כריכים, סלט, ממרחים, שתייה).

### בבית הספר

תורנות במטבח בבית הספר  
שיתוף המורה לכלכלת הבית בפעילות.

### במקום העבודה

**עבודה חלקית**  
עבודה בתפקיד מסוים במטבח. למשל: קילוף ירקות וחיתוכם, או טיגון קציצות, או רחיצת הסירים וכו'.

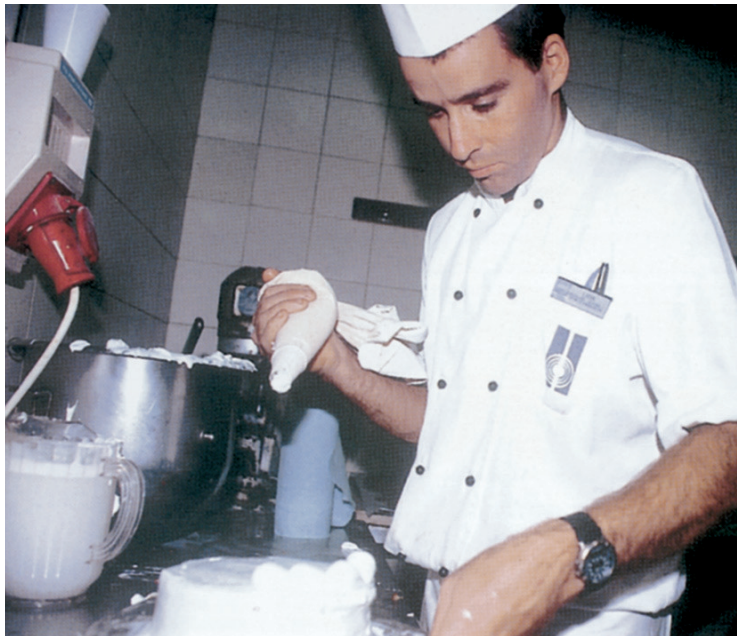
## עבודה נתמכת

קבלת אחריות על עבודה מסוימת, ועבודה כחבר בצוות המטבח.

## יזמות

צוות תלמידים מכין כריכים, פשטידות, עוגות, ממרחים, שתייה ומוכר אותם מחוץ לבית הספר.

**הערה:** נדגיש כי לא המכירה מייצגת את היזמות, אלא תהליך ההתארגות והעמידה בסטנדרטים נורמטיביים-תחרותיים.



## שיחות קבוצתיות

משימה – פריסת לחם.

האירוע – נחתכתי מן הסכין.

### I שלב

משמעות האירוע

סובייקטיבי

כאב לי וירד לי דם

נבהלתי ובכיתי

לא רוצה יותר לעבוד בסכין

העובדים ניחמו אותי

אובייקטיבי

חבשו לי את האצבע בפלסטר

הציעו לי עבודה אחרת במטבח

### II שלב

פיתוח

דרכי פעולה

לתרגל חיתוך ופריסה בבית הספר

להתייחס לעידוד של העובדים – זה לא נורא

להתמודד עם הכאב – זה עובר

ללמוד לחבוש פצע, סריטה או חתך שאינם חמורים

לפנות לאחד העובדים לעזרה

לא לבכות.

### III שלב

מאמצי התמודדות

בחירת ההצעות המתאימות לי.

**הישגים ותוצרים** – עבדתי, נזהרתי ולא נפצעתי.

נסרטתי בטעות, ניגשתי לארון "עזרה ראשונה"

וחבשתי את הפצע.

### IV שלב

הערכה

אני יודע להיזהר

אני מתמודד עם כאב

אני יכול לדאוג לעצמי.