מערך שיעור

פרטים כלליים על מערך השיעור

תחום דעת:

מדעי החברה - פסיכולוגיה

נושא: מודל גשר מאח"ד

אבני הדרך: הנצחה וגבורה

שלב גילאי שמתאים לשיעור : חט"ע

שפה: עברית

לאילו קטגוריות מתאימה הפרקטיקה: הבניית ידע/פיתוח מיומנויות/

הפרקטיקה תורמת למיומנות: אוריינות שפתית/חשיבה יצירתית/אוריינות דיגיטלית/מודעות עצמית/הכוונה עצמית

הפרקטיקה מקדמת ערכים: מחויבות לערכי המורשת והזהות התרבותית של התלמיד

מתודה: ניתוח דמות/ ניתוח סרטון, טקסט או מושג/ ניתוח תוכן חזותי/ ניסוח פרומפט/ חיבור לאקטואליה/ רלוונטיות לעולם התלמיד/יישום חומר הלימוד

מערך השיעור

במערך שיעור זה מוטמעת פרקטיקה משולבת בינה מלאכותית

להעמקה בפרקטיקה מצורף קישור

הכנה לקראת השיעור

אין הכנה לפני השיעור

הקדמה

השיעור יעסוק במודל גשר מאח"ד ככלי לפיתוח חוסן נפשי דרך סיפורם של שורדי השבי עומר ונקרט והתצפיתנית אגם ברגר, באמצעות שימוש בבינה מלאכותית ליצירת סיפור חינוכי שמדגים חוסן, אמונה ודרכי התמודדות.

משך השיעור: 90 דקות (שיעור כפול)

מטרות

1. הבנת מושג החוסן הנפשי.
2. היכרות עם מודל "גש"ר מאחד" כאסטרטגיה לפיתוח חוסן.
3. יישום המודל באמצעות יצירת סיפור המדגים התמודדות עם משבר.
4. הדגמת השימוש במודל דרך סיפורם של שורדי השבי עומר ונקרט והתצפיתנית אגם ברגר.
5. היכרות ותרגול של כלי בינה מלאכותית ליצירת סיפור (מחולל טקסט ומחולל תמונה).
6. פיתוח מיומנויות אוריינות דיגיטלית, חשיבה יצירתית, אוריינות לשונית, ועבודת צוות.

פתיח

פתיחה – הצגת הנושא דרך שאלה אישית

- שאלה לדיון בכיתה: *האם יש משהו שמעניק לכם כוח ברגעים קשים?*
- מטרת הדיון: לגרום לתלמידים לחשוב על הכוח הפנימי שלהם.
- כל תלמיד כותב על דף דבר שנתן לו כוח להתמודד עם התקופה המאתגרת של המלחמה.
- המורה תאסוף את התשובות ותדייק מתוכן את את הערוצים המופיעים במודל

גוף השיעור

הסבר המושג חוסן והקניית מודל "גשר מאח"ד"

- הצגת מצגת על חוסן נפשי.
- הסבר מודל "גשר מאח"ד" ככלי לפיתוח חוסן.

- על פי מודל זה: כל אדם מפתח במשך חייו את דפוס ההתמודדות הייחודי לו. אין דפוס התמודדות אחד שהוא טוב לכולם, ואין דפוסים טובים יותר מאחרים. כל אדם מגיב ומנסה להתמודד בשפה הראשונית הטבעית לו, שדרכה הוא קולט את העולם ומגיב אליו. האדם נוטה בדרך כלל להשתמש ביותר מדפוס התמודדות אחד.
- דיון קצר על דוגמאות מחיי היומיום.

הצגת סיפורם של שורדי השבי עומר ונקרט והתצפיתנית אגם ברגר + ניתוח פסיכולוגי

- סקירה על סיפור החטיפה והשחרור של אגם ברגר.
https://www.kikar.co.il/israel-news/agam-berger-rescue-flight
https://www.mako.co.il/news-military/2025_q1/Article-ce364e5efaf1591026.htm
https://www.inn.co.il/news/661968

- ניתוח פסיכולוגי: כיצד האמונה סייעה לאגם לחיזוק החוסן ועזרה לה להתמודד עם השבי? מתוך הסיפור מהם הכלים שבהם השתמשה אגם , כפי שהיא מספרת, על מנת להתמודד עם הקשיים בשבי?
- אילו אלמנטים של "גשר מאח"ד" באים לידי ביטוי בסיפורה?

- דיון קצר: האם רק אמונה דתית יכולה למלא את התפקיד הזה?
אם לא, אלו עוד סוגים של אמונה יש, שיכולים להוות מקור לחוסן.

- המורה תדייק שמרכיב האמונה במודל מתייחס לסט של אמונות ולמערכת ערכים חברתית-אידיאולוגית. דוגמאות לאמונה: תפילה, תקווה, מתן משמעות לאירועים, (חוסן פנימי-להוריד) ואמונה בעצמי.

- סקירה על סיפור החטיפה והשחרור עומר ונקרט.
https://www.mako.co.il/news-israel/2025_q1/Article-24e30bb87958591026.htm

- ניתוח פסיכולוגי: (כיצד חוסן נפשי ואמונה עזרו לו להתמודד עם השבי) מתוך הסיפור מהם הכלים שבהם השתמש עומר ונקרט, כפי שהוא מספר, על מנת להתמודד עם הקשיים בשבי?
גם עומר מבטא סוג של אמונה, אולם שונה מעט מזו של אגם. איזו אמונה זו?
- אילו אלמנטים נוספים של "גשר מאח"ד" באים לידי ביטוי בסיפורו?

יצירת סיפור על חוסן נפשי ואמונה באמצעות בינה מלאכותית

- המורה תציג לתלמידים סיפורי ילדים שנכתבו בהשראת סיפורם של שורדי השבי עומר ונקרט והתצפיתנית אגם ברגר, באמצעות בינה מלאכותית.

"בדרך אמונה - סיפורה של אגם"
https://jenny.mokamio.people.aws.dev/book/a13d9636-ed60-4f86-9fc1-bc73bc228117

"הניצוץ של עומר - סיפורו של עומר"
https://jenny.mokamio.people.aws.dev/book/8a6324e0-92a5-4c44-95cc-d9cfe24e39fe

- המורה תחלק את התלמידים לקבוצות.
- כל קבוצה מתבקשת ליצור סיפור על חוסן נפשי ואמונה באמצעות בינה מלאכותית.
- **כתיבת סיפור קצר** - גשו למחולל טקסטים (מחולל סיפורים במג'יק סקול, gpt או כל מודל שפה אחר) ובקשו ממנו לסייע לכם לכתוב סיפור על הנושא שבחרתם.
- התלמידים מתבקשים לכתוב פרומפט ליצירת הסיפור. חשוב להגדיר בפרומפט שהסיפור צריך להדגים את המושגים ללא אזכור ישיר שלהם, יש להנחות את הבינה לאזכור עקיף של המושגים חוסן ואמונה.
- יש לבקש בפרומפט להתייחס למבנה הסיפור:
  - **פתיחה** – הצגת הדמות והעולם שבו היא פועלת.
  - **קונפליקט** – דילמה מרכזית של הדמות.
  - **נקודת מפנה** – החלטה משמעותית של הדמות.
  - **שיא** – תגובה והשלכות למעשיה.
  - **סיום עם מסר** – התובנה או הלמידה מהחוויה.
- **אורך הסיפור**: 5 עמודים. יש להגדיר בפרומפט 5 פסקאות/סצנות

- כתבו שם לסיפור + תיאור קצר
- **חלוקת הסיפור לסצנות + תמונות**

לאחר שלתלמידים יש סיפור, הם צריכים לבקש מהצ'אט לחלק להם את הסיפור ל- 5 עמודים, בכל עמוד תהיה תמונה. התלמידים צריכים לבקש מהצ'אט להציע תיאור לתמונה שתמחיש את הפסקה.

- **יצירת הסיפור:**

את הסיפור עצמו התלמידים יצרו במחשב של המורה באמצעות הכלי jenny של אמזון ליצירת סיפורים. הכלי לא מאושר לשימוש תלמידים באופן פרטי, לכן התלמידים ישלחו למורה את הסיפור והביצוע הגרפי יתבצע מעמדת המורה. יש להכניס לכלי jenny את הסיפור והתיאור של התמונות.

5. הצגת התוצרים או למידת עמיתים (אפשר בשיעור נוסף)

- כל קבוצה מציגה את הסיפור שיצרה.
- התלמידים מנתחים כיצד מודל "גשר מאח"ד" בא לידי ביטוי בסיפור.

6. משימת סיום קצרה - יישום אישי

- כל תלמיד כותב משפט חיזוק שאגם הייתה יכולה לומר לעצמה בזמן השבי.
- איסוף המשפטים ויצירת "קיר השראה" כיתתי עם משפטי חוסן.

סיכום וסיום

סיכום השיעור:

- חוסן נפשי הוא כלי חשוב להתמודדות עם משברים.
- מודל "גשר מאח"ד" מספק אסטרטגיה מובנית לחיזוק חוסן אישי.
- סיפורם של אגם ברגר ועומר ונקרט מדגים את החשיבות של חוסן ואמונה.

- אמונה היא סט של אמונות ומערכת ערכים חברתית-אידיאולוגית. דוגמאות לאמונה: תפילה, תקווה, מתן משמעות לאירועים, חוסן פנימי ואמונה בעצמי.

הערות למורה:

- ניתן להרחיב את הפעילות על ידי הפקת סרטונים קצרים המספרים את סיפורי התלמידים.
- אפשר להשתמש בכלי AI גם ליצירת כרזות השראה עם המשפטים שנכתבו במשימת הסיום.

סרטונים

- סקירה על סיפור החטיפה והשחרור של אגם ברגר.
https://www.kikar.co.il/israel-news/agam-berger-rescue-flight
https://www.mako.co.il/news-military/2025_q1/Article-ce364e5efaf1591026.htm
https://www.inn.co.il/news/661968

- סקירה על סיפורו של עומר ונקרט
https://www.mako.co.il/news-israel/2025_q1/Article-24e30bb87958591026.htm

"בדרך אמונה - סיפורה של אגם" - נעשה באמצעות בינה מלאכותית
https://jenny.mokamio.people.aws.dev/book/a13d9636-ed60-4f86-9fc1-bc73bc228117

"הניצוץ של עומר - סיפורו של עומר" - נעשה באמצעות בינה מלאכותית
https://jenny.mokamio.people.aws.dev/book/8a6324e0-92a5-4c44-95cc-d9cfe24e39fe

קישורים נוספים

הסיפור מצורף מטה

"בדרך אמונה בחרתי" – סיפורה של אגם

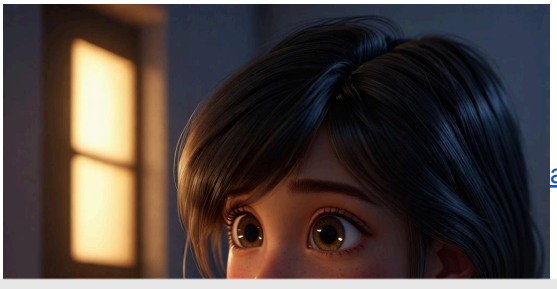
הסיפור נוצר ע"י ויוה מרגי - מדריכת תקשוב ארצית במדעי החברה
באמצעות gpt + כלי jenny של אמזון ליצירת סיפורים
על בסיס הסיפור המקורי של אגם ברגר.
כל התמונות נוצרו באמצעות בינה מלאכותית.



אגם תמיד אהבה את **אור השבת**. כשהנרות דלקו בערב שבת, היא הרגישה חום, ביטחון ושלווה.
גם כשהימים היו קשים, היא ידעה – **האמונה תמיד שם, כמו נר קטן שמאיר גם את הלילה החשוך ביותר.**



יום אחד, אגם נלקחה למקום רחוק ואפל.
במשך **ימים, שבועות, חודשים**, היא חיה בין חומות, ללא חירות, ללא משפחה.
היא לא ידעה מתי תראה שוב את השמש – אבל היא ידעה דבר אחד: **השבת תבוא, כמו תמיד.**



כשניסו לשבור אותה, כשאמרו לה לוותר על עקרונותיה – היא **לא נכנעה**.
כשאמרו לה להדליק אש בשבת – היא **סירבה**.
כשאמרו לה לשכוח מי שהיא – היא **החזיקה חזק יותר באמונה שלה.**
בלילות הארוכים, היא לחשה לעצמה פסוקים.
בימים הקשים, היא שמרה על תפילותיה. גם כשלא היה לה חנוכייה – **היא הדליקה את האור בנשמתה.**
גם כשלא היה לה סידור – **היא ידעה את המילים בליבה.**



ואז, יום אחד, הדלת נפתחה.
היא נשאה עיניים לשמיים וידעה – **הנס קרה.**
היא הוחזקה בידי אנשים אכזריים, אך יצאה משם **בידיים חזקות יותר, בלב מלא אמונה.**
כשישבה במסוק בדרכה הביתה, היא הסתכלה על העולם שמתחתיה ואמרה לעצמה:
"בדרך אמונה בחרתי, ובדרך אמונה שבתי."



כשפגשה שוב את משפחתה, היא ידעה שהם חיכו לה כל הזמן הזה, כמו שהאמונה שלה חיכתה לרגע שתוכל לצאת לאור.
היא חזרה הביתה, אבל **החוזק שלה מעולם לא עזב אותה**.

🔥 **כי יש דברים שאי אפשר לשבור.**
🌟 **ויש אור שאי אפשר לכבות.**



צילום: דובר צה"ל © דובר צה"ל https://www.gov.il/he/pages/spoke-b300125

"הניצוץ של עומר" – סיפורו של עומר ונקרט

הסיפור נוצר ע"י ויוה מרגי - מדריכת תקשוב ארצית במדעי החברה
באמצעות gpt + כלי jenny של אמזון ליצירת סיפורים
על בסיס הסיפור המקורי של עומר ונקרט.
כל התמונות נוצרו באמצעות בינה מלאכותית.



עומר היה ילד מיוחד שתמיד הפיץ שמחה בשכונה שלו. בכל בוקר היה מתעורר עם חיוך גדול, פותח את החלון ומברך את השמש בשיר עליז. הוא אהב לטייל עם הכלב שלו רקס, לשיר במגפון קטן שקיבל ליום הולדתו, ולרקוד עם חבריו בגינה. השכנים תמיד אמרו שכשעומר מגיע, כל השכונה מתמלאת באור. הוא היה מארגן מופעי שירה קטנים לילדי השכונה, והיה הראשון לעודד ילדים חדשים שהגיעו לגור בסביבה.



יום אחד, כשיצא לחגיגה במקום לא מוכר, קרה משהו מוזר ומפחיד. עומר מצא את עצמו בחדר חשוך וקר, לבד לגמרי. הקירות היו אפורים, והדלת הייתה נעולה. הוא לא שמע קולות מבחוץ, רק את הלב שלו דופק בחוזקה. הזמן עבר לאט, והחושך נראה עמוק יותר מכל חושך שהכיר. הוא התגעגע לאור השמש, לרקס, ולקולות המשחק של חבריו.



בהתחלה, הפחד כמעט השתלט על עומר. אבל אז, בתוך השקט, הוא נזכר במי שהוא באמת. הוא התחיל לדבר אל עצמו בשקט, מספר סיפורים שאהב, שר שירים שזכר מהגן. כשהרגיש בודד במיוחד, דמיין את רקס לידו, מניח ראש על ברכיו כמו בבית. הוא ספר את הצעדים שלו בחדר, יצר משחקים קטנים, ושמר על התקווה בליבו.



בלילה הארוך ביותר, כשהחושך נראה אינסופי, עומר נזכר במילים החכמות של סבתא שלו. היא תמיד אמרה שבכל אחד יש אור קטן שאף פעם לא כבה. הוא עצם את עיניו, חיבק את עצמו חזק, והרגיש את החום הקטן שבתוכו. "אני עומר," לחש לעצמו, "ויש בי אור שאף אחד לא יכול לכבות." ופתאום, למרות החושך, הוא הרגיש חזק יותר.



כשהדלת סוף סוף נפתחה, עומר יצא שונה ממה שנכנס. הוא גילה בתוכו כוח שלא ידע שקיים. בשכונה, הוא המשיך לשיר ולרקוד, אבל עכשיו היה בקולו משהו עמוק יותר. הוא הבין שהאור

האמיתי לא תלוי במה שקורה בחוץ, אלא במה שיש בפנים. כשראה ילדים מפוחדים או עצובים, ידע בדיוק איך לעזור להם למצוא את הניצוץ שבתוכם.



עומר ונקרט יחד עם הוריו, שי וניבה, בדרכם לבית החולים בילינסון© צילום: דובר צה"ל

https://www.gov.il/he/pages/event-omer-wenkert220225