

מאמר א'

קרא את המאמר הבא וענה על הפעילויות אחריו: (40)

1 אנחנו מכירים בכך שעיסוק בספורט משפיע בדרך חיובית על הבריאות שלנו. אבל ספורט יכול לתרום לדברים חיוביים נוספים כמו צימצום (פחות) אלימות בין בני נוער שמשחקים ספורט.	1
5 התפקיד של בית הספר הוא לא רק להעניק (לתת) לתלמיד ידע אקדמאי במקצועות הלימוד השונים כמו: היסטוריה, מתמטיקה או אנגלית. מטרה חינוכית חשובה לא פחות של בית הספר היא להפוך את בני הנוער לבני אדם טובים יותר. העיסוק בספורט יכול להשיג מטרה זו.	5
10 כאמור, הספורט משפיע בדרך חיובית על הבריאות שלנו, אבל הוא גם מחנך את הנער לדמוקרטיה, אחריות אישית וכבוד לזולת. כל אחד יכול להשתתף בספורט בלי קשר לצבע העור שלו או למצב הכלכלי שלו. כולם יכולים לשחק, ליהנות ואפילו לנצח...	10
15 פסיכולוגים בארצות הברית פירסמו מחקר שמראה, שבני נוער שמשחקים ספורט, רוכשים (לומדים) כישורים שבעזרתם הם יכולים לפתור בעיות בדרכי שלום. הם גם לומדים לשלוט על עצמם במצבים של לחץ.	15
20 בהרבה משחקי ספורט יש יותר ממשחק (שחקן) אחד כמו, למשל, במשחק כדורגל. במשחק כדורגל הספורטאי לומד, בין היתר, להפסיד ולכבד את הספורטאים מהקבוצה המנצחת. שחקן, שמתנהג באלימות בזמן המשחק, מקבל מהשופט אזהרה או, לפעמים, השופט אפילו אומר לו לצאת מהמשחק. כך הספורט הקבוצתי מלמד את הנער לשלוט על הכעסים שלו, אפילו אם הוא חושב שהוא צודק.	20
לסיכום, העיסוק בספורט מאפשר לנער לשחרר אנרגיה (energy) גופנית ונפשית ולפרוק (to release) מתח ותוקפנות. חוקרים מצאו שאחרי משחק ספורט בני נוער מרגישים טוב יותר. הם פחות מתוסכלים וכתוצאה מכך הם גם פחות אלימים.	

מעובד מתוך מאמר מאת משה טלסניק, מפתח דידיקטי במרכז למחקר ופיתוח של "אורט".

c3.ort.org.il/APPS/.../page.aspx?ws...2

קרא את המאמר וענה על הפעילויות אחריו: (20)

1	לפני כחודש סיפרו בחדשות על נער בן 14 שקפץ מהגג של בית חברו. הנער וחבריו צפו בטלוויזיה במשחק כדורגל, שתו אלכוהול ואז החברים התעקבו (were betting) שהם יתנו לו 100 שקלים אם הוא יקפוץ מהגג. הנער הסכים לעשות זאת ורק בנס חייו ניצלו. הוא רק שָׁבַר יד ורגל. זאת היא דוגמה ללחץ חברתי.
5	
	לחץ חברתי הוא תופעה מְשׁוּתָּפֶת להרבה בני הנוער. בני הנוער לא רוצים להיות תלויים בהורים שלהם. הם רוצים להיות עצמאיים. הם רוצים להיות שייכים לקבוצה ולהיות עם החברים שלהם. הם קונים בגדים עם מותגים יקרים כי כך מתלבשים החברים, הם שותים אלכוהול במסיבות כי כך עושים החברים ועוד.
10	בני הנוער רוצים ליצור לעצמם זְהוּת שוֹנָה מזו של ההורים שלהם. לכן הם מבליים יותר זמן עם החברים ופחות זמן עם המשפחה. היחסים עם החברים הופכים להיות המרכז של החיים שלהם.
15	מצד שני, ללחץ חברתי יכולה להיות גם השפעה חיובית. לחץ חברתי חיובי יכול להיות כאשר בני נוער מְצַטְרְפים לתנועת נוער או מתנדבים לעזור לזולת כי החברים שלהם עושים זאת. לחץ חברתי חיובי יכול להביא להצלחה בלימודים ולהתמודדות עם אֲתָגְרִים (challenges) חדשים.
20	הורים צריכים לעזור לילדיהם להתמודד עם לחץ חברתי. הם צריכים לדעת מי הם החברים של ילדם ולשים גבולות ברורים של מה מותר ומה אסור לו לעשות. צריכה גם להיות תקשורת טובה בין ההורים לילדם. ההורים צריכים להסביר לילד למה הם מְצִיבִים (שמים) לו גבול כלשהו. זה ימנע מהנער לטעון שהוא לא ידע מה ההורים מְצִפִים ממנו.

מעובד ומקוצר מתוך מאמר של דן בראון בעיתון "יסודות", גליון 15, מאי 2011

[www.yesodot3.co.il/.../224-teanagers-dealing-with-peer pressure](http://www.yesodot3.co.il/.../224-teanagers-dealing-with-peer%20presure)