

דף עבודה לתלמידים

מעגל השנה

בין הצלצולים

התמודדות עם אלימות וטיפוח אקלים בית ספרי



MANDY GODBEHEAR / shutterstock.com/asap creative

## יום הצמחונות הבינלאומי

### מיהו בדיוק אדם צמחוני?

צמחוני הוא אדם שאינו אוכל בשרים ומקור המזונות שלו הוא בעיקר מן הצומח. הוא אוכל דגנים, ירקות, פירות, אגוזים, בוטנים וכולי.

ישנם כמה סוגי צמחונות:

- ◆ חצי-צמחוני: אינם אוכלים בשר בקר, אך אוכלים דגים ועוף.
- ◆ צמחונים שאינם אוכלים בשרים ועוף, אך אוכלים דגים.
- ◆ צמחונים שאינם אוכלים בשרים, אך אוכלים מוצרי חלב וביצים.
- ◆ צמחונים שאינם אוכלים מוצרי בשר וחלב, אך אוכלים ביצים.
- ◆ צמחונים מוחלטים (או טבעונים) – אינם אוכלים מוצרים מהחי בכלל.

---

---

---

2 **שרון** היא בת להורים צמחונים. מעולם לא עלה על דעתה לאכול בשר, כי התחנכה בבית שבו לא אוכלים בשר מתוך תפיסת עולם הומנית כלפי בעלי חיים.

בביתה של **מורן** לעומת זאת, הוריה ואחיה הם אוכלי כל, ואילו היא החליטה על דעת עצמה בגיל שבע להפסיק לאכול בשר, ומאז ועד היום היא הצמחונית היחידה בבית. בשנים הראשונות שלאחר החלטתה, הוריה ניסו לשכנע אותה ולדחוק בה לאכול בשר, ומורן מצאה את עצמה נלחמת על דעותיה.

לאור האמור, מה לדעתכם המאפיינים המייחדים ילד צמחוני לעומת מבוגר צמחוני?

---

---

---

קראו את הקטע הבא:

### **טבעונות בשבועות / מאת שיר דרור**

נופר לומדת בכיתה ה' בבית ספר יבולים שבדרום הארץ. עוד לפני שנופר נולדה, הוריה אימצו אורח חיים טבעוני (הימנעות מוחלטת ממוצרים מהחי), שעליו הם מקפידים. בחג השבועות, הידוע גם כחג הגבינות, יזמה המורה פעילות כיתתית וביקשה מכל הילדים להביא מאכל גבינה משפחתי שאהוב עליהם לסעודה משותפת.

נופר הגיעה לפעילות ובידיה ממרחי טופו (מאכל המבוסס על סויה) וממרח אגוזי קשיו, כתחליף לממרחי גבינה מוכרים.

כשהילדים התבקשו להניח את המאכלים המשפחתיים על שולחן משותף, פרץ יניב בצחוק – "נופר, מה נסגר אתך? את בסכסוך עם הרפת?... ביקשו מאכלי גבינה, לא אוכל לתוכים".

תמיר וערן הצטרפו לצחוק ולצהלה ועשו תנועות גועל מהממרחים.

דנה, שאחיה צמחוני והיא מכירה את המאכלים הללו מהבית, נזפה בהם "מה קרה לכם? אף אחד לא מכריח אתכם לאכול מזה, וחופף מזה, זה הרבה יותר טעים ובריא מכל מה שיש כאן על השולחן. מניסיון".  
נופר השתדלה לחייך לעבר דנה, אך הרגישה איך בטנה מתכווצת מבושה. היא רצתה לברוח משם.

3 מדוע לדעתכם התביישה נופר?

---

---

4 מה דעתכם על תגובתם של יניב, תמיר וערן על המאכלים שהביאה נופר, וממה היא נובעת?

---

---

---

5 בחרו באחת משתי משימות הכתיבה:

- כתבו מכתב לנופר, שיסייע לה בשיפור הרגשתה.
- כתבו מכתב ליניב, תמיר וערן, שיבהיר להם מה הייתה ההשפעה של התנהגותם על נופר וכיצד עליהם לנהוג. במשימה זו, השתדלו להימנע מהאשמות ונסו לעורר בהם אמפתיה והזדהות עם נופר.



6 אתרו ברשת מתכון צמחוני או טבעוני לטעמכם.

● בזוגות, הכינו חצי דף A4 עם המתכון הכתוב לצד איורים/ תצלומים/ קומיקס, או כל קישוט אחר העולה על דעתכם.

● מנו נציג כיתתי שיאסוף את כל המתכונים ויצלם חוברות כמספר תלמידי הכיתה, כך שכל אחד מהתלמידים יוכל לקבל לידי חוברת של מתכונים טעימים הביתה.

בתיאבון!