



חוקרת מלמד • קריאה והבנה • עולים (עברית בניקוד + מילון)

לחץ מבחנים וניהול רגשות



מה עושים כשהלב דופק לפני מבחן – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



שם:

כיתה:

תאריך:

טקסט ושאלות

- 6 הטקסט: לחץ מבחנים וניהול רגשות
- 7 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 8 חלק ב' – צלילה
- 9 חלק ג' – מעמקים
- 11 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 12 מפתח תשובות למורה

כלים לקריאה

- 2 דף האסטרטגיות
- 3 מפת הצלילה
- 4 סימניות לגזירה
- 5 כרטיסי מילים לקיפול

איה משתמשים?

א. מתחילים בדף האסטרטגיות ובמפת הצלילה. ב. קוראים את הטקסט ועוזרים בתחנת העצירה. ג. עונים על השאלות לפי העומק: פני המים, צלילה והמעמקים. ד. מסיימים בבדיקה עצמית ובכרטיס יציאה.

עולים

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





כלים לקריאה

דרך האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

אחרי הטקסט



מספרים במילים שלי
מה קרה בהתחלה, באמצע ובסוף?



מה הרגשתי?
מה אהבתי בסיפור?



מה לומדים?
מה אני לוקח/ת איתי?

בזמן הטקסט



מסמנים מילה קשה
עיגול סביב מילה שלא הבנתי.



עוצרים וחושבים
מה קרה עד עכשיו?



מדמיינים
איך זה נראה? מה הדמות
מרגישה?

לפני הטקסט



מסתכלים על הכותרת
על מה הסיפור? מה אני כבר
יודע/ת?



מסתכלים בתמונה
מה רואים? מה זה מספר לי?



מנחשים
מה לדעתי יקרה בסיפור?

מקרא סימנים בעיפרון



מתחבר אליי



מפתיע אותי



לא הבנתי



משפט חשוב



מילה לא מוכרת

רשימת בדיקה לקורא/ת

- ☐ קראתי את הכותרת ושאלתי את עצמי על מה הטקסט
- ☐ קראתי את כל הטקסט עד הסוף
- ☐ סימנתי מילה שלא הבנתי
- ☐ קראתי שוב את מה שלא היה ברור

המטרה שלי בקריאה

למה אני קורא/ת את הטקסט הזה? מה הייתי רוצה לגלות?





כלים לקריאה

מפת הצלילה: סוג הטקסט ומילים חדשות

מפת הצלילה שלי



מעמקים

חושבים, מביעים דעה ויוצרים



צלילה

מסיקים, מקשרים ובדקים מילים
ומבנה



שחייה על פני השטח

מוצאים מידע שכתוב בטקסט

סוג הטקסט: כתבה מדעית-פופולרית

מה מאפיין את סוג הטקסט הזה? כתבו שני סימנים שתחפשו בקריאה:

לפני שצוללים

מה אני חושב/ת שיקרה בטקסט? (לפי הכותרת)

מילים חדשות

מילה	פירוש	משפט משלי
מחר	tomorrow	
הלב	the heart	
מהר	fast	
בחוץ	outside	
יכולה	can	
מבחן	test	
דפק	beats	



כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקוקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

- מה אני חושב/ת?
- מה הייתי עושה?
- מה למדתי?

השאלה שלי: 🖋

לחץ מבחנים וניהול רגשות
עולים



צלילה

בין השורות

- למה זה קרה?
- מה הדמות מרגישה?
- מה פירוש המילה?

השאלה שלי: 🖋

לחץ מבחנים וניהול רגשות
עולים



פני המים

כתוב בטקסט

- מי בסיפור?
- מה קרה?
- איפה ומתי?

השאלה שלי: 🖋

לחץ מבחנים וניהול רגשות
עולים





כלים לקריאה

פרטיסי מילים לקיפול

גזרו כל פרטיס, קפלו לאורך הקו המנוקד שבאמצע – המילה מקדימה והפירוש מאחור. תרגלו בזוגות. ✂

tomorrow	מחר
the heart	הלב
fast	מהר
outside	בחוץ
can	יכולה
test	מבחן
beats	דפק
heart	לב





הטקסט • כתבה מדעית פופולרית

לחץ מבחנים וניהול רגשות

לפני הקריאה

סוג הטקסט: כתבה מדעית פופולרית. יש לך מבחן מחר. מה את/ה מרגיש/ה?

הניחוש שלי:

מילון קטן

מחר

tomorrow

הלב

the heart

מהר

fast

בחוץ

outside

יכולה

can

מבחן

test

הערות שלי

1 מחר יש מבחן.

2 הלב של מיכל דופק מהר.

3 היא נושמת לאט.

תחנת עצירה: עצרו רגע: מה קרה עד כאן? מה

לדעתכם יקרה עכשיו?

4 היא הולכת קצת בחוץ.

5 היא אומרת: "אני יכולה".

6 עכשו היא רגועה יותר.





שאלות לפי עומק • עולים

לחץ מבחנים וניהול רגשות

שם:

חלק א' - שחיה על פני השטח

בואו נמצא מילים בטקסט.



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

מה יש מחר?

א מבחן

ב חג

ג טיול

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

מה מיכל אומרת?

א אני יכולה

ב אני לא רוצה

ג אני רעבה

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

3

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
מחר יש מבחן.	☐	☐
מיכל נושמת מהר.	☐	☐
מיכל הולכת קצת בחוץ.	☐	☐
בסוף מיכל עצובה.	☐	☐





שאלות לפי עומק • עולים

לחץ מבחנים וניהול רגשות (המשך)

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

4

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: מהר לאט יכולה בחוץ

1. הלב של מיכל דופק _____.

2. היא נושמת _____.

3. היא אומרת: אני _____.

חלק ב' - צלילה

עכשיו נחשוב: מה עוזר למיכל?



סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

5

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב: מה עושה הלב?
- סמנו בירוק: מה מיכל אומרת?
- לחצו על המשפט: מה מיכל עושה עם הנשימה?

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

6

מתחו קו בין המילה למילה באנגלית

slowly .א



1. מבחן



test .ב



2. לב



calm .ג



3. לאט



heart .ד



4. רגועה





שאלות לפי עומק • עולים

שם:

לחץ מבחנים וניהול רגשות (המשך)

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

7

כתבו: איך מיכל לפני ואחרי?

לפני 😞	אחרי 😊

חלק ג' - מעמקים



ועכשיו: מה עוזר לך?

העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

8

מה דניאל יכול לעשות?

מקרה לבחינה: דניאל והמבחן 🔍

דניאל בכיתה חדשה. מחר יש מבחן בעברית. הלב שלו דופק מהר.

פתיחה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

9

השלימו: לפני מבחן אני...





שאלות לפי עומק • עולים

לחץ מבחנים וניהול רגשות (המשך)

שם:

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

10

השלימו: גוף - אני ____ . רגש - אני מרגיש/ה ____ . חברה - אני מדבר/ת עם ____ .

שיח בכיתה

המעמקים • מעבר לשורות

11

מעגל שיח

- איפה בגוף אתם מרגישים לחץ?
- מה ההבדל בין 'לחוץ/ה' לבין 'אכפת לי'?

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

12

ציירו את מיכל הולכת בחוץ.





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו

סמנו בכל שורה איך אתם מרגישים

עוד לא	בערך	בטוח/ה	
			אני יודע/ת לומר: הלב דופק מהר.
			אני יודע/ת לנשום לאט.
			אני יכול/ה לומר: אני יכול/ה.



כרטיס יציאה

לחץ מבחנים וניהול רגשות • עולים

שם:

כיתה:

תאריך:

1. מה מיכל עושה?

2. לפני מבחן אני ____.

3. מילה חדשה שלמדתי:

כמה נהניתי מהטקסט? 1 2 3 4 5





מפתח תשובות למורה

מפתח תשובות למורה

מפתח תשובות למורה – עולים. שאלות פתוחות: תשובות אישיות. מחפשים תשובה שנשענת על הטקסט, מנומקת ומנוסחת במשפטים שלמים.

שאלה	תשובה
1	א. מבקן
2	א. אני יכולה
3	1. נכון 2. לא נכון 3. נכון 4. לא נכון
5	„היא נושמת לאט...”
6	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג

יצרה: רוית ראש בן ישי

קוראים את העולם שלנו • לחץ מבחנים וניהול רגשות • חוברת תלמיד לעולים

