



חוברת תלמיד • קריאה והבנה • יסודי (לכיתות ג'-ו')

לחץ מבחנים וניהול רגשות



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



פני השטח

צלילה

מעמקים

תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 6 הטקסט: הפרפרים של יובל
- 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

איך משתמשים?

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

יסודי

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה



כלים לקריאה

דף 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 סימונים 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 ובודקים 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
פרפרים בבטן	הרגשה של דאגה או התרגשות בבטן	
נשימת בלון	נשימה איטית, כמו כשמנפחים בלון	
שואפים	מכניסים אוויר פנימה	
נושפים	מוציאים אוויר החוצה	
נרגעים	נעשים שקטים ורגועים	





כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

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

השאלה שלי: 🖋

לחץ מבחנים וניהול רגשות
יסודי 🖋



צלילה

בין השורות

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

השאלה שלי: 🖋

לחץ מבחנים וניהול רגשות
יסודי 🖋



פני המים

כתוב בטקסט

- מי בסיפור?
- מה קרה?
- איפה ומתי?

השאלה שלי: 🖋

לחץ מבחנים וניהול רגשות
יסודי 🖋



כרטיסי מילים לקיפול

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

הרגשה של דאגה או התרגשות בבטן	פרפרים בבטן
נשימה איטית, כמו כשמנפחים בלון	נשימת בלון
מכניסים אוויר פנימה	שואפים
מוציאים אוויר החוצה	נושפים
נעשים שקטים ורגועים	נרגעים
מרגיש פרפרים בבטן	יובל
מציע נשימת בלון	אבא
נרגעים	הפרפרים



הטקסט · כתבה מדעית פופולרית

הפרפרים של יובל

לפני הקריאה

סוג הטקסט: כתבה מדעית פופולרית. מה אתם מרגישים בגוף יום לפני מבחן? נחשו: מה זה 'פרפרים בבטן'? הניחוש שלי:

מילון קטן

פרפרים בבטן

הרגשה של דאגה או התרגשות בבטן

נשימת בלון

נשימה איטית, כמו כשמנפחים בלון

שואפים

מכניסים אוויר פנימה

נושפים

מוציאים אוויר החוצה

נרגעים

נעשים שקטים ורגועים

הערות שלי

1 מחר יש מבחן בחשבון. יובל מרגיש פרפרים בבטן.

2 "אולי אשכח הכול?" הוא חושב.

תחנת עצירה: עצרו רגע: מה קרה עד כאן? מה לדעתכם יקרה עכשיו?

3 אבא אומר: "בוא נעשה נשימת בלון: שואפים לאט... ונושפים לאט."

4 יובל נושם שלוש פעמים. הפרפרים נרגעים. הוא אומר לעצמו: "למדתי. אני אנסה."





שאלות לפי עומק • יסודי

הפרפרים של יובל

שם: _____

חלק א' - שחייה על פני השטח

בואו נמצא בסיפור מה קרה ליובל!



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

מה יש ליובל מחר?

א טיול

ב מבחן בחשבון

ג יום הולדת

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

מה אבא לימד את יובל?

א נשימת בלון

ב לרוץ מהר

ג לאכול ממתק

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

3

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
המבחן של יובל הוא בחשבון.	☐	☐
אמא לימדה את יובל נשימת בלון.	☐	☐
יובל נשם חמש פעמים.	☐	☐
בסוף יובל אומר לעצמו: 'אני אנסה'.	☐	☐

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

4

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: פרפרים לאט שלוש אבא

1. יובל מרגיש _____ בבטן.

2. שואפים _____ ונושפים לאט.

3. יובל נושם _____ פעמים.





שאלות לפי עומק • יסודי

הפרפרים של יובל (המשך)

שם: _____

חלק ב' - צלילה



עכשיו נחשוב: למה יובל הרגיש כך ומה עזר לו?

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

5

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שיובל חושב כשהוא דואג.
- סמנו בירוק את מה שאבא אומר ליובל.
- סמנו בקו את המשפט שיובל אומר לעצמו

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

6

מה מרגיע? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	מרגיע 😊	לא מרגיע 😞
נשימה איטית	☐	☐
לחשוב 'אשכח הכול'	☐	☐
חיבוק	☐	☐
לשתות מים	☐	☐

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

7

מתחו קו בין הדמות למה שהיא עושה

א. נרגעים	1. יובל
ב. מרגיש פרפרים בבטן	2. אבא
ג. יהיה מחר	3. הפרפרים
ד. מציע נשימת בלון	4. המבחן בחשבון





שאלות לפי עומק • יסודי

הפרפרים של יובל (המשך)

צליה • בין השורות
מארגן גרפי

8

כתבו מה יובל חושב ומרגיש לפני הנשימה ואחריה

לפני נשימת הבלון	אחרי נשימת הבלון

חלק ג' - מעמקים

ועכשיו תורכם: מה עוזר לכם?



המעמקים • מעבר לשורות
העברה למקרה חדש

9

מה נועה יכולה לעשות כמו יובל? מה היא יכולה להגיד לעצמה?

מקרה לבחינה: נועה לא נרדמת



מחר יש לנועה מבחן באנגלית. היא שוכבת במיטה וחושבת: 'אולי לא אצליח?' הבטן שלה מתהפכת.

המעמקים • מעבר לשורות
כתיבה ונימוק

10

מה עוזר לכם להירגע? ציירו או כתבו.





שאלות לפי עומק • יסודי

הפרפרים של יובל (המשך)

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

11

יובל נעזר בגוף (נשימת בלון) ובשכל (אמר לעצמו 'למדתי'). כתבו: מה אתם עושים עם הגוף ומה אתם אומרים לעצמכם כשאתם דואגים?

שיח בכיתה

המעמקים • מעבר לשורות

12

מעגל שיח

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

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

13

ציירו את יובל לפני נשימת הבלון ואחריה. איך נראים הפרפרים בכל ציור?





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 להסביר מה זה 'פרפרים בבטן'.
			אני יודע/ת לעשות נשימת בלון.
			אני יכול/ה לומר משפט מעודד לעצמי.



כרטיס יציאה

לחץ מבחנים וניהול רגשות • יסודי

שם:

כיתה:

תאריך:

1. מה עזר ליובל להירגע?

2. משפט אחד שאגיד לעצמי לפני מבחן:

3. ציור קטן של מה שמרגיע אותי:

כמה נהייתי מהטקסט? 1 2 3 4 5





מפתח תשובות למורה

מפתח תשובות למורה

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

שאלה	תשובה
1	ב. מבחן בחשבון
2	א. נשימת בלון
3	1. נכון 2. לא נכון 3. לא נכון 4. נכון
5	„למדתי...”
6	נשימה איטית ← 😊 מרגיע; לחשוב 'אשכח הכול' ← 😞 לא מרגיע; חיבוק ← 😊 מרגיע; לשתות מים ← 😊 מרגיע
7	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג

יצרה: רוית ראש בן ישי

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

