



חוברת תלמיד • קריאה והבנה • חט"ב (לכיתות ז'-ט')

לחץ מבחנים וניהול רגשות



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



תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 6 הטקסט: למה הלב דופק לפני מבחן? (ומה אפשר לעשות עם זה)
- 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.

חט"ב

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

אחרי הטקסט



מסכמים במשפט

מה הרעיון המרכזי – במילים שלי?



מגיבים

מסכים/ה? לא מסכים/ה? למה?



מחברים לחיים

איפה פגשתי משהו דומה? מה אקח איתי?

בזמן הטקסט



מסמנים בעיפרון

מילה לא מוכרת – עיגול. משפט חשוב – קו.



עוצרים בתחנות

מה קרה עד עכשיו? מה אני מנחש/ת שיקרה?



מחפשים קשרים

סיבה ותוצאה, לפני ואחרי, טענה ונימוק.

לפני הטקסט



מציצים בכותרת ובתמונה

על מה הטקסט? מה כבר ידוע לי על הנושא?



קובעים מטרה

למה אני קורא/ת? למידע, להנאה, כדי לגבש דעה?



מזהים סוג טקסט

סיפור? כתבה? טור אישי? כל סוג נקרא אחרת.

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
מערכת אזעקה	תגובה אוטומטית של הגוף כשהוא מרגיש סכנה	
האיץ	הגביר את המהירות	
מעורר ומחדד	מעיר את הקשב ומשפר ריכוז	
מאותתת	שולחת סימן	
דיבור פנימי	מה שאנחנו אומרים לעצמנו בראש	





סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

- מה דעתי – ולמה?
- מה הייתי עושה במקום הדמות?
- מה הטקסט מלמד על החיים?
- איך הייתי ממשיך/ה את הטקסט?

השאלה שלי: 🖋

לחץ מבחנים וניהול רגשות
חט"ב



צלילה

בין השורות

- למה זה קרה?
- מה הדמות מרגישה – בלי שנאמר?
- מה פירוש הביטוי?
- איך בנוי הטקסט?

השאלה שלי: 🖋

לחץ מבחנים וניהול רגשות
חט"ב



פני המים

כתוב בטקסט

- מי? מה? איפה? מתי?
- איזה פרט מוכיח?
- מה קרה קודם ומה אחר כך?
- איפה זה כתוב?

השאלה שלי: 🖋

לחץ מבחנים וניהול רגשות
חט"ב





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

תגובה אוטומטית של הגוף כשהוא מרגיש סכנה	מערכת אזעקה
הגביר את המהירות	האיץ
מעיר את הקשב ומשפר ריכוז	מעורר ומחדד
שולחת סימן	מאותתת
מה שאנחנו אומרים לעצמנו בראש	דיבור פנימי
תחושת מתח ואיננוחות בבטן	הבטן מתהפכת
קשה להיזכר ולחשוב	בראש - ריק
מונע שליפה של מה שלמדנו	'תוקע' את הזיכרון





הטקסט · כתבה מדעית פופולרית

למה הלב דופק לפני מבחן? (ומה אפשר לעשות עם זה)

לפני הקריאה

סוג הטקסט: כתבה מדעית פופולרית. נסו להיזכר: מה קורה לגוף שלכם רגע לפני מבחן? לדעתכם, למה זה קורה?

הניחוש שלי:

מילון קטן

מערכת אזעקה

תגובה אוטומטית של הגוף כשהוא מרגיש סכנה

האיץ

הגביר את המהירות

מעורר ומחדד

מעיר את הקשב ומשפר ריכוז

מאותתת

שולחת סימן

דיבור פנימי

מה שאנחנו אומרים לעצמנו בראש

הערות שלי

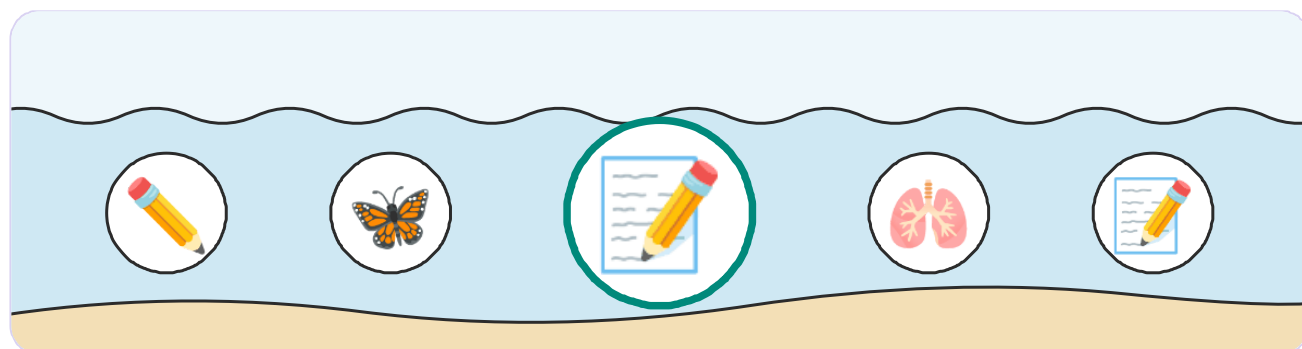
1 הידיים מזיעות, הבטן מתהפכת, ובראש – ריק. מוכר? זה לא אומר שמשהו לא בסדר אתכם. זה הגוף שלכם מנסה לעזור.

2 לפני אלפי שנים, כשאדם פגש טורף, המוח הפעיל 'מערכת אזעקה': הלב האיץ כדי להזרים דם לשרירים, הנשימה התקצרה, והקשב התמקד בסכנה. הבעיה היא שהמוח לא תמיד מבחין בין אריה לבין דף מבחן.

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

3 והנה החדשה הטובה: מעט לחץ דווקא משפר ביצועים – הוא מעורר ומחדד. רק כשהלחץ גבוה מדי, הוא 'תוקע' את הזיכרון. המטרה איננה להיפטר מהלחץ, אלא להוריד אותו לרמה שעובדת בשבילנו.

4 שלושה כלים פשוטים: נשימה – נשיפה ארוכה מהשאיפה מאותתת לגוף שהסכנה חלפה. תנועה – הליכה קצרה 'שורפת' את חומרי הלחץ. ודיבור פנימי – במקום 'אני אכשל', לומר 'אני לחוץ/ה כי זה חשוב לי, ואני יודע/ת לעשות דברים קשים'.





שאלות לפי עומק • חט"ב

למה הלב דופק לפני מבחן? (ומה אפשר לעשות עם זה)

שם: _____

חלק א' - שחייה על פני השטח

בואו נאתר בכתבה את העובדות החשובות.



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

למה הלב מאיץ בזמן לחץ, לפי הכתבה?

- א) כדי להזרים דם לשרירים
ג) כי קר
ב) כי אכלנו מהר

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

האם כל לחץ מזיק?

- א) כן, תמיד
ג) רק בחשבון
ב) לא - מעט לחץ משפר ביצועים

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

איזו נשימה מרגיעה את הגוף?

- א) נשיפה ארוכה מהשאיפה
ג) נשימות מהירות
ב) עצירת נשימה

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	✓ נכון	✗ לא נכון
לפי הכתבה, כל לחץ פוגע בזיכרון.	☐	☐
המוח לא תמיד מבחין בין אריה לבין דף מבחן.	☐	☐
הליכה קצרה 'שורפת' את חומרי הלחץ.	☐	☐
כדי להירגע, השאיפה צריכה להיות ארוכה מהנשיפה.	☐	☐

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: אזעקה להיפטר נשיפה לשכוח

1. כשאדם פגש טורף, המוח הפעיל 'מערכת' _____.
2. המטרה איננה _____ מהלחץ, אלא להוריד אותו לרמה שעובדת בשבילנו.
3. _____ ארוכה מהשאיפה מאותתת לגוף שהסכנה חלפה.





שאלות לפי עומק • חט"ב

למה הלב דופק לפני מבחן? (ומה אפשר לעשות עם זה) (המשך)

שם: _____

חלק ב' - צלילה



עכשיו נצלול: איך הכתבה מסבירה את הלחץ ואיך מילים יוצרות משמעות?

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

6

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את שלושת השינויים שקורים בגוף מול טורף.
- סמנו בירוק את המשפט שמציג את 'החדשה הטובה'.
- סמנו בקו את המשפט שמסביר למה המוח 'מתבלבל' לפני מבחן

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

7

מיינו את הכלים (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

דיבור פנימי	תנועה	נשימה	הפריט
☐	☐	☐	נשיפה ארוכה
☐	☐	☐	הליכה קצרה
☐	☐	☐	'אני יודע/ת לעשות דברים קשים'
☐	☐	☐	קפיצות במקום
☐	☐	☐	'זה חשוב לי'

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

8

מתחו קו בין הביטוי לפירושו

א. מונע שליפה של מה שלמדנו



1. הבטן מתהפכת



ב. תחושת מתח ואיננוחות בבטן



2. בראש - ריק



ג. אין עוד איום



3. 'תוקע' את הזיכרון



ד. קשה להיזכר ולחשוב



4. הסכנה חלפה



משמעות ביטוי

צלילה • בין השורות

9

מה פירוש "מעורר ומחדד"?

מעיר את הקשב ומשפר את הריכוז

ב

מעייף ומשעמם

א

גורם לכאב

ג





שאלות לפי עומק • חט"ב

למה הלב דופק לפני מבחן? (ומה אפשר לעשות עם זה) (המשך)

שם: _____

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

10

השלימו לכל כלי מהכתבה: מה עושים ולמה זה עוזר

כלי	מה עושים	למה זה עוזר (לפי הכתבה)

חלק ג' - מעמקים

ועכשיו - מה אתם חושבים ואיך תשתמשו בזה?



העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

11

איזה כלי מהכתבה יתאים לעומר עכשיו? נסחו בשבילו דיבור פנימי אחר.

מקרה לבחינה: עומר והמשפט המכשיל

עומר, תלמיד כיתה ח', יושב מול מבחן בהיסטוריה. הידיים שלו מזיעות והוא חושב: 'אני אכשל, אני לא זוכר כלום.'

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

12

כתבו 'תוכנית לחץ חכם' לשבוע לפני מבחן: שלושה צעדים (לפני, ביום המבחן, אחרי). השתמשו בכלי אחד מהכתבה ובכלי אחד משלכם.





שאלות לפי עומק • חט"ב

למה הלב דופק לפני מבחן? (ומה אפשר לעשות עם זה) (המשך)

שם: _____

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

13

דמיינו שבאמצע מבחן 'הראש ריק'. כתבו מה תעשו לפי עש"ן ד"ק: עצירה, שאלה ('מה אני כן יודע/ת?'), נשימה, דמיון (מקום רגוע) וקשב לשאלה הבאה.

שיח בכיתה

המעמקים • מעבר לשורות

14

מעגל שיח

- איפה בגוף אתם מרגישים לחץ?
- מה ההבדל בין 'לחוץ/ה' לבין 'אכפת לי'?
- איזה משפט היה עוזר לכם לשמוע מחבר/ה לפני מבחן?

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

15

ציירו 'מד לחץ' עם שלוש רמות: נמוך, מתאים, גבוה מדי. כתבו ליד כל רמה מה קורה לזיכרון לפי הכתבה.





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 את 'מערכת האזעקה' של הגוף.
			אני יודע/ת להבחין בין לחץ שעוזר ללחץ שתוקע.
			אני יכול/ה לבחור כלי מתאים להורדת לחץ.



כרטיס יציאה

לחץ מבחנים וניהול רגשות • חט"ב

שם:

כיתה:

תאריך:

1. למה המוח 'מתבלבל' לפני מבחן?

2. הכלי מהכתבה שהכי מתאים לי:

3. דיבור פנימי חדש שאנסה:

כמה נהייתי מהטקסט? 1 2 3 4 5

מה אני לוקח/ת איתי מהטקסט? כתבו או ציירו





מפתח תשובות למורה

מפתח תשובות למורה

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

שאלה	תשובה
1	א. כדי להזרים דם לשרירים
2	ב. לא – מעט לחץ משפר ביצועים
3	א. נשיפה ארוכה מהשאיפה
4	1. לא נכון 2. נכון 3. נכון 4. לא נכון
6	„המוח לא תמיד מבחין...”
7	נשיפה ארוכה ← נשימה; הליכה קצרה ← תנועה; 'אני יודע/ת לעשות דברים קשים' ← דיבור פנימי; קפיצות במקום ← תנועה; 'זה חשוב לי' ← דיבור פנימי
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג
9	ב. מעיר את הקשב ומשפר את הריכוז

יצרה: רוית ראש בן ישי

קוראים את העולם שלנו • לחץ מבחנים וניהול רגשות • חוברת תלמיד לחט"ב

