



חוברת תלמיד • קריאה והבנה • חנ"מ (אותיות גדולות ותמונות)

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: 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

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.

חנ"מ

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

לפני	בזמן	אחרי
 מסתכלים מה רואים בתמונה?	 קוראים לאט שורה ועוד שורה.	 מספרים מה קרה?
 חושבים על מה הסיפור?	 מסמנים מילה קשה – עיגול.	 מרגישים מה אני מרגיש/ה?

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
	מבחן	
	לב	
	נשימה	
	רגוע/ה	





כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

אני

- מה אני חושב/ת? 🧡 •
- מה אני מצייר/ת? 🎨 •

השאלה שלי: 🗣

לחץ מבחנים וניהול רגשות 📖
חנ"מ 🌱



צלילה

חושבים

- למה? 🤔 •
- מה מרגישים? 😊 •

השאלה שלי: 🗣

לחץ מבחנים וניהול רגשות 📖
חנ"מ 🌱



פני המים

מוצאים

- מי? 👤 •
- מה קרה? ❓ •

השאלה שלי: 🗣

לחץ מבחנים וניהול רגשות 📖
חנ"מ 🌱





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

מבחן	
לב	
נשימה	
רגוע/ה	





הטקסט · כתבה מדעית פופולרית

לחץ מבחנים וניהול רגשות

לפני הקריאה

סוג הטקסט: כתבה מדעית פופולרית. יש לך מבחן. איך את/ה

מרגיש/ה? 😞 / 😊

הניחוש שלי:

מילון קטן



מבחן



לב



נשימה



רגוע/ה

הערות שלי

1 יש מבחן.

2 הלב דופק.

תחנת עצירה: עצרו רגע: מה קרה עד כאן?

מה לדעתכם יקרה עכשיו?

3 אני נושם/ת לאט.

4 אני רגוע/ה.





שאלות לפי עומק • חנ"מ

לחץ מבחנים וניהול רגשות

שם:

חלק א' - שחייה על פני השטח

נמצא בטקסט.



תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

1

מה מרגיע אותי? (הקיפו את התמונה הנכונה)



הרבה
סוכריות



צעקה



נשימה

תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

2

איך אני מרגיש/ה אחרי נשימה? (הקיפו את התמונה הנכונה)



מבולבל/ת



כועס/ת



רגוע/ה

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

3

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
יש מבחן.	☐	☐
אני נושם/ת מהר.	☐	☐
בסוף אני רגוע/ה.	☐	☐





שאלות לפי עומק • חנ"מ

שם:

לחץ מבחנים וניהול רגשות (המשך)

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

4

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: דופק לאט

1. ❤️ הלב _____.

2. 🧠 אני נושם/ת _____.

חלק ב' - צלילה

נחשוב יחד. 🧐

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

5

מסמנים בטקסט

• הקיפו את המילה 'לב' בטקסט.

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

6

מה עוזר לי לפני מבחן? - גזרו והדביקו במקום הנכון

❌ לא עוזר

✅ עוזר

לישון טוב 🧘‍♂️ ✂️

מים 💧 ✂️

נשימה 🧘‍♀️ ✂️

טלוויזיה כל
הלילה 📺 ✂️





שאלות לפי עומק • חנ"מ

שם: _____

לחץ מבחנים וניהול רגשות (המשך)

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

7

מתחו קו בין הציור למילה

א. נשימה	•	1. 	•
ב. מבחן	•	2. 	•
ג. רגוע/ה	•	3. 	•
ד. לב	•	4. 	•

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

8

ציירו או כתבו: איך אני לפני ואחרי נשימה?

לפני 	אחרי 

חלק ג' - מעמקים

מה איתי? 

העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

9

מה רון יכול לעשות? / /

 **מקרה לבחינה: רון** 

לרון יש מבחן.  הלב שלו דופק.





שאלות לפי עומק • חנ"מ

לחץ מבחנים וניהול רגשות (המשך)

שם: _____

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

10

מה מרגיע אותי?

לשתות מים

מוזיקה

חיבוק

נשימה

ללכת קצת

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

11

גוף 🧠: אני נושם/ת לאט. מה עוד עוזר לי? ____

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

12

ציירו את עצמכם רגועים 😊.





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 לנשום לאט
			אני יודע/ת מה זה מבחן
			אני יודע/ת מה מרגיע אותי



כרטיס יציאה

לחץ מבחנים וניהול רגשות • חנ"מ

תאריך:

כיתה:

שם:

1. או או : איך אני עכשיו?

2. מה מרגיע אותי?

3. אני אומר/ת: אני יכול/ה

כמה נהייתי מהטקסט? 1 2 3 4 5





מפתח תשובות למורה

מפתח תשובות למורה

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

שאלה	תשובה
1	נשימה 🧠
2	רגוע/ה 😊
3	1. נכון 2. לא נכון 3. נכון
6	נשימה 🧠 ← נשימה ✓; עוזר; מים 💧 ← עוזר; ✓; לישון טוב ← ✓ עוזר; טלוויזיה כל הלילה 📺 ← לא עוזר ✗
7	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג

יצרה: רוית ראש בן ישי

קוראים את העולם שלנו • לחץ מבחנים וניהול רגשות •
חוברת תלמיד לחנ"מ

