



חוברת תלמיד • קריאה והבנה • חט"ע (לכיתות י"ב)

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
- 10 חלק ג' – מעמקים
- 13 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 14 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"ע

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

אחרי הטקסט



מסכמים במשפט

מה הרעיון המרכזי – במילים שלי?



בוחנים בעין ביקורתית

האם הנימוקים משכנעים? מה חסר?



מחברים לחיים

איפה פגשתי משהו דומה? מה עמדת?

בזמן הטקסט



מסמנים בעיפרון

מילה לא מוכרת – עיגול. משפט חשוב – קו.



עוצרים בתחנות

מה קרה עד עכשיו? מה אני מנחש/ת שיקרה?



ממפים את הטיעון

טענה, נימוקים, טענת נגד, הפרכה ומסקנה. שימו לב למילות קישור.

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 סוגה ומטרה

טור, כתבה, מאמר טיעון? מה הכותב/ת רוצה להשיג?

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
נתפס כגורלי	נחשב כקובע את העתיד	
לגוון את דרכי ההערכה	לבדוק ידע בכמה דרכים שונות	
תיקי עבודות	אוסף עבודות שמראה התקדמות לאורך זמן	
ראוי לזכור	חשוב לא לשכוח	
מבחין	מזהה הבדל	





סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

- האם הטיעון משכנע? למה?
- מה טענת הנגד החזקה ביותר?
- מה עמדת המנומקת?
- איך זה מתחבר לחברה שלנו?

השאלה שלי: 📝

לחץ מבחנים וניהול רגשות
חט"ע



צלילה

בין השורות

- מה תפקיד הפסקה בטקסט?
- איזה יחס לוגי יוצרת מילת הקישור?
- מה המטרה של הכותב/ת?
- מה פירוש הביטוי בהקשר?

השאלה שלי: 📝

לחץ מבחנים וניהול רגשות
חט"ע



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"ע





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

נחשב כקובע את העתיד	נתפס כגורלי
לבדוק ידע בכמה דרכים שונות	לגוון את דרכי ההערכה
אוסף עבודות שמראה התקדמות לאורך זמן	תיקי עבודות
חשוב לא לשכוח	ראוי לזכור
מזהה הבדל	מבחין
הסתייגות ומעבר להיבט אחר	עם זאת
מפנה מהבעיה אל צד חיובי	והנה החדשה הטובה
הצגת קושי או מגבלה	הבעיה היא ש...





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

לפני הקריאה

סוג הטקסט: כתבה מדעית-פופולרית. האם לחץ מבחנים הוא בעיה של כל תלמיד/ה לבד, או גם של המערכת? כתבו השערה קצרה.

הניחוש שלי:

מילון קטן

נתפס כגורלי

נחשב כקובע את העתיד

לגוון את דרכי ההערכה

לבדוק ידע בכמה דרכים שונות

תיקי עבודות

אוסף עבודות שמראה התקדמות לאורך זמן

ראוי לזכור

חשוב לא לשכוח

מבחין

מזהה הבדל

הערות שלי

1 הידיים מזיעות, הבטן מתהפכת, ובראש – ריק. מוכר? זה לא אומר שמשוהו 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.

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.

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

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'.

5 עם זאת, ראוי לזכור שלחץ מבחנים אינו רק עניין אישי. מערכת שבה ציון אחד נתפס כגורלי מגבירה את מערכת האזעקה אצל רבים. יש מחנכים הקוראים לגוון את דרכי ההערכה – עבודות, הצגות, תיקי עבודות – ויש המזהירים שוויתור על מבחנים יפגע ביכולת להתמודד עם אתגרים. ייתכן שהתשובה איננה 'מבחנים – כן או לא', אלא איך מלמדים לעמוד בהם בלי לאבד את השקט.

פסקת הרחבה – חט"ע





שאלות לפי עומק • חט"ע

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

שם: _____

חלק א' - שחייה על פני השטח

נאחר בכתבה מידע ועמדות.



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

למה הלב מאיץ בזמן לחץ, לפי הכתבה?

א כי אכלנו מהר

ב כדי להזרים דם לשרירים

ג כי קר

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

האם כל לחץ מזיק?

א כן, תמיד

ב לא - מעט לחץ משפר ביצועים

ג רק בחשבון

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

איזו נשימה מרגיעה את הגוף?

א נשיפה ארוכה מהשאיפה

ב עצירת נשימה

ג נשימות מהירות

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	✓ נכון	✗ לא נכון
לפי הכותב, לחץ מבחנים הוא עניין אישי בלבד.	☐	☐
יש מחנכים המזהירים שוויתור על מבחנים יפגע ביכולת להתמודד עם אתגרים.	☐	☐
הכותב מכריע שיש לבטל את המבחנים.	☐	☐
לפי הכתבה, מעט לחץ מעורר ומחדד.	☐	☐

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים:

גורלי

לאבד

לגוון

להחמיר

1. מערכת שבה ציון אחד נתפס כ_____ מגבירה את מערכת האזעקה.

2. יש מחנכים הקוראים _____ את דרכי ההערכה.

3. השאלה היא איך מלמדים לעמוד במבחנים בלי _____ את השקט.





שאלות לפי עומק • חט"ע

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

שם: _____

חלק ב' - צלילה

נבחן את מבנה הכתבה, את הקישוריות ואת הטיעון.



סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

6

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שבו הכותב מציג את עמדתו.
- סמנו בכחול את הביטוי שמעביר מהפתרונות האפשריים לדין הציבורי.

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

7

אישי או מערכתי? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	פתרון אישי	פתרון מערכתי
נשיפה ארוכה	☐	☐
גיוון דרכי ההערכה	☐	☐
דיבור פנימי מעודד	☐	☐
תיקי עבודות במקום מבחן	☐	☐

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

8

מתחו קו בין הביטוי לתפקידו בטקסט

א. הצגת קושי או מגבלה



1. עם זאת



ב. הסתייגות ומעבר להיבט אחר



2. והנה החדשה הטובה



ג. הצעת עמדה מסויגת ומסכמת



3. הבעיה היא ש...



ד. מפנה מהבעיה אל צד חיובי



4. ייתכן ש...



מבנה ומטרה

צלילה • בין השורות

9

מהו מבנה הכתבה?

- א. בעיה ← הסבר מדעי ← פתרונות ← הרחבה ציבורית
- ב. סיפור ← מוסר השכל
- ג. רשימת שאלות





שאלות לפי עומק • חט"ע

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

שם: _____

מבנה ומטרה צלילה • בין השורות

10

מה תפקידה של האנלוגיה 'אריה מול דף מבחן'?

- א. להמחיש תופעה מדעית מורכבת בעזרת תמונה מוחשית
- ב. להפחיד
- ג. להצחיק בלבד

מבנה ומטרה צלילה • בין השורות

11

המילים "עם זאת" בפתיחת הפסקה האחרונה מסמנות:

- א. הסתייגות ומעבר להיבט אחר
- ב. דוגמה
- ג. סיכום

מבנה ומטרה צלילה • בין השורות

12

מהי מטרת הכתבה? הביאו שתי ראיות מן התוכן ומדרכי הכתיבה (למשל פנייה ישירה לקורא, אנלוגיה).

מבנה ומטרה צלילה • בין השורות

13

הסבירו כיצד הפסקה האחרונה מרחיבה את הדיון ביחס לפסקאות הקודמות. התייחסו לביטוי 'עם זאת' ולמשפט החותם.





שאלות לפי עומק • חט"ע

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

שם: _____

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

14

מפו את הוויכוח שבפסקה האחרונה (שורה שלישית: עמדת הכותב)

עמדה	נימוק מהטקסט	דוגמה או הרחבה משלכם

חלק ג' - מעמקים

עכשיו - גבשו עמדה אישית ונמקו אותה.



העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

15

על סמך הכתבה, מה הייתם אומרים למאיה ברמה האישית ומה ברמה המערכתית? מדוע 'אל תילחצי' אינה עצה מספיקה?

מקרה לבחינה: מאיה והציון הגורלי



מאיה, תלמידת כיתה י"א, בטוחה שציון אחד בבגרות יקבע את כל עתידה. חברתה אומרת לה: 'פשוט אל תילחצי'.





שאלות לפי עומק • חט"ע

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

שם: _____

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

16

כתבו טיעון: 'האם יש להחליף חלק מהמבחנים בדרכי הערכה אחרות?' – הציגו את שתי העמדות מהטקסט, הכריעו ונמקו.

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

17

כתבו קטע רפלקטיבי על מבחן מלחיץ לפי מעש"ה: מה קרה, עכשיו מה אני מרגיש/ה, מה אני שואל/ת את עצמי, ומהי ההכוונה שלי לפעם הבאה.

שיח בכיתה

המעמקים • מעבר לשורות

18

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?





שאלות לפי עומק • חט"ע

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

שם: _____

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

19

ציירו קריקטורה המבקרת מערכת שבה 'ציון אחד נתפס כגורל'. הוסיפו כיתוב קצר.





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 לתאר את מבנה הכתבה ואת תפקיד כל חלק.
			אני יודע/ת לזהות מילות קישור ותפקידן הלוגי.
			אני יכול/ה להציג שתי עמדות ולהכריע ביניהן בנימוק.



כרטיס יציאה

לחץ מבחנים וניהול רגשות • חט"ע

שם:

כיתה:

תאריך:

1. מה הוסיפה הפסקה האחרונה לדיון?

2. עמדתי בשאלת המבחנים, במשפט אחד:

3. כלי אישי וכלי מערכתי שהייתי מציע/ה:

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"ע. 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. לא נכון 4. נכון
7	נשיפה ארוכה ← פתרון אישי; גיוון דרכי ההערכה ← פתרון מערכתי; דיבור פנימי מעודד ← פתרון אישי; תיקי עבודות במקום מבחן ← פתרון מערכתי
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג
9	א. בעיה ← הסבר מדעי ← פתרונות ← הרחבה ציבורית
10	א. להמחיש תופעה מדעית מורכבת בעזרת תמונה מוחשית
11	א. הסתייגות ומעבר להיבט אחר

יצרה: רוית ראש בן ישי

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

