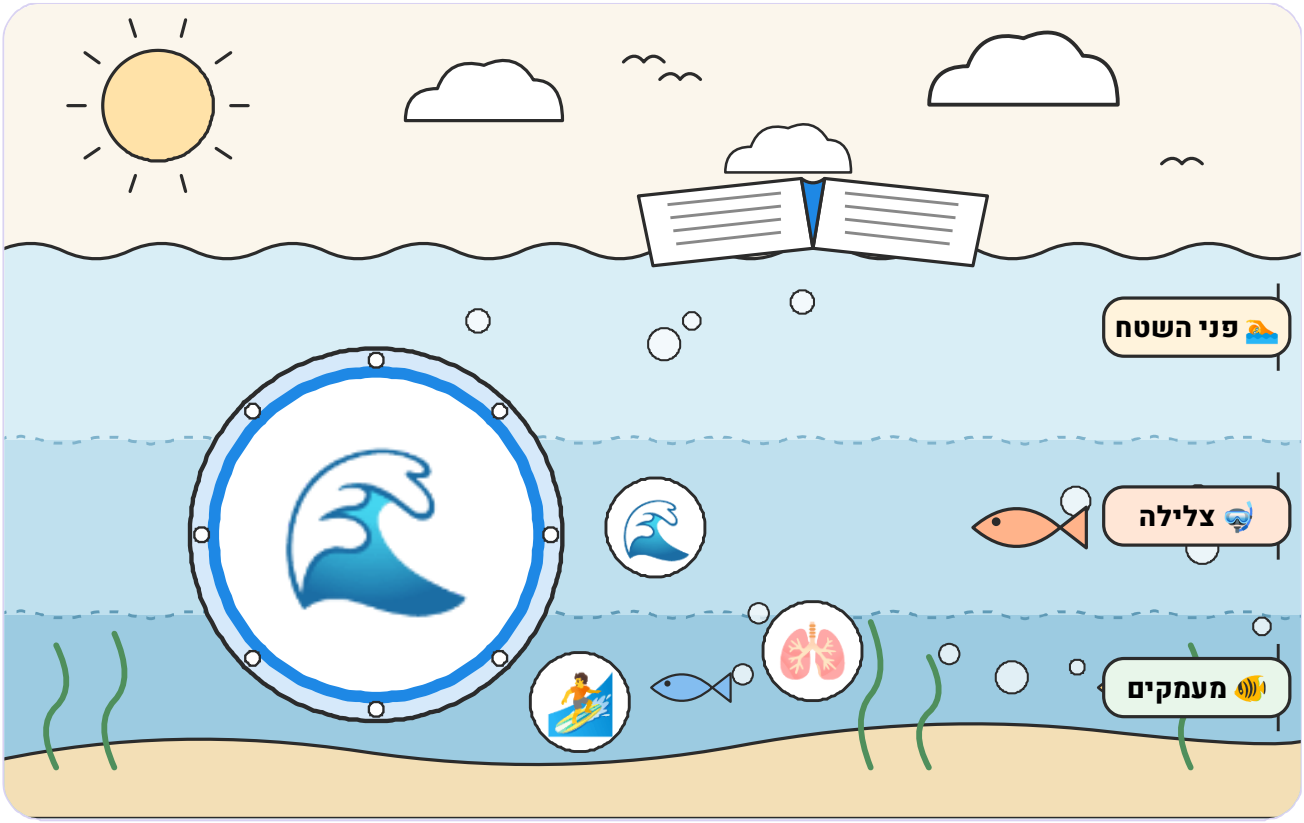
חוברת תלמיד • קריאה והבנה • 🧸 יסודי (לכיתות ג׳–ו׳)

🌊 לגלוש על הגל: רגשות ולחץ

מה קורה בגוף בלחץ, כלים קטנים לרגעים גדולים וציפיות — צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

🧰 כלים לקריאה

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

📖 טקסט ושאלות

הטקסט: אלה וגל הנשימה 6
חלק א׳ – שחייה על פני השטח 8
חלק ב׳ – צלילה 9
חלק ג׳ – מעמקים 10
בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה 12
מפתח תשובות למורה 13

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.

להדפסה · ניסוח לבנים ולבנות · ⚫ עובד גם בשחור־לבן · 🧸 יסודי

כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

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?

בזמן הטקסט

✏️
מסמנים מילה קשה
עיגול סביב מילה שלא הבנתי.

🛑
עוצרים וחושבים
מה קרה עד עכשיו?

🎬
מדמיינים
איך זה נראה? מה הדמות מרגישה?

אחרי הטקסט

🗣️
מספרים במילים שלי
מה קרה בהתחלה, באמצע ובסוף?

💛
מה הרגשתי?
מה אהבתי בסיפור?

🔄
מה לומדים?
מה אני לוקח/ת איתי?

🖍️ מקרא סימונים בעיפרון

○ מילה לא מוכרת	___ משפט חשוב	? לא הבנתי	! מפתיע אותי	♥ מתחבר אליי

✅ 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

שחייה על פני השטח
מוצאים מידע שכתוב בטקסט

צלילה
מסיקים, מקשרים ובודקים מילים ומבנה

מעמקים
חושבים, מביעים דעה ויוצרים

סוג הטקסט: טקסט סיפורי

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
להתהפך (בבטן)	תחושה לא נעימה בבטן כשמפחדים או מתרגשים	
השכבה	כל הכיתות של אותו גיל בבית הספר	
שיא	הנקודה הכי גבוהה	
נשיפה	הוצאת אוויר מהפה או מהאף	
מחאה כפיים	הכתה של כף יד בכף יד, כדי להראות שמשהו מצא חן	

כלים לקריאה

סימניות לגזירה

✂️ גזרו לאורך הקו המקווקו

פני המים

כתוב בטקסט

- מי בסיפור?
- מה קרה?
- איפה ומתי?

✍️ **השאלה שלי:**

📖 לגלוש על הגל: רגשות ולחץ
🧸 יסודי

צלילה

בין השורות

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

✍️ **השאלה שלי:**

📖 לגלוש על הגל: רגשות ולחץ
🧸 יסודי

המעמקים

מעבר לשורות

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

✍️ **השאלה שלי:**

📖 לגלוש על הגל: רגשות ולחץ
🧸 יסודי

כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

להתהפך (בבטן)	תחושה לא נעימה בבטן כשמפחדים או מתרגשים
השכבה	כל הכיתות של אותו גיל בבית הספר
שיא	הנקודה הכי גבוהה
נשיפה	הוצאת אוויר מהפה או מהאף
מחאה כפיים	הכתה של כף יד בכף יד, כדי להראות שמשהו מצא חן
סבא בוריס	לימד את נשימת הגל
המורה שירה	תרגלה עם אלה בכיתה הריקה
אלה	קראה שיר מול כל השכבה

הטקסט • טקסט סיפורי

אלה וגל הנשימה

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט סיפורי. האם פעם התרגשתם מאוד לפני משהו חשוב? מה הרגשתם בגוף?

הניחוש שלי:

1 בעוד שבוע תהיה מסיבת סוף השנה, ואלה נבחרה לקרוא מול כל השכבה שיר שכתבה. בהתחלה היא קפצה משמחה. אבל ככל שהיום התקרב, משהו בבטן שלה התחיל להתהפך.

2 בכל פעם שחשבה על הבמה, הלב שלה דפק מהר והידיים הזיעו. בלילה היא שכבה במיטה ולא הצליחה להירדם. היא לחשה לתקרה: מה אם אשכח את המילים?

3 בשבת הלכה אלה עם סבא בוריס לחוף הים. כשסבא היה צעיר, הוא היה שחיין. הוא הצביע על הים ואמר: תראי, כל גל עולה, מגיע לשיא ואז יורד. גם הפחד שלך הוא כמו גל. לא צריך להילחם בו, אפשר ללמוד לגלוש עליו.

מילון קטן

להתהפך (בבטן)
תחושה לא נעימה בבטן כשמפחדים או מתרגשים

השכבה
כל הכיתות של אותו גיל בבית הספר

שיא
הנקודה הכי גבוהה

נשיפה
הוצאת אוויר מהפה או מהאף

מחאה כפיים
הכתה של כף יד בכף יד, כדי להראות שמשהו מצא חן

הערות שלי

_____

_____

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

_____

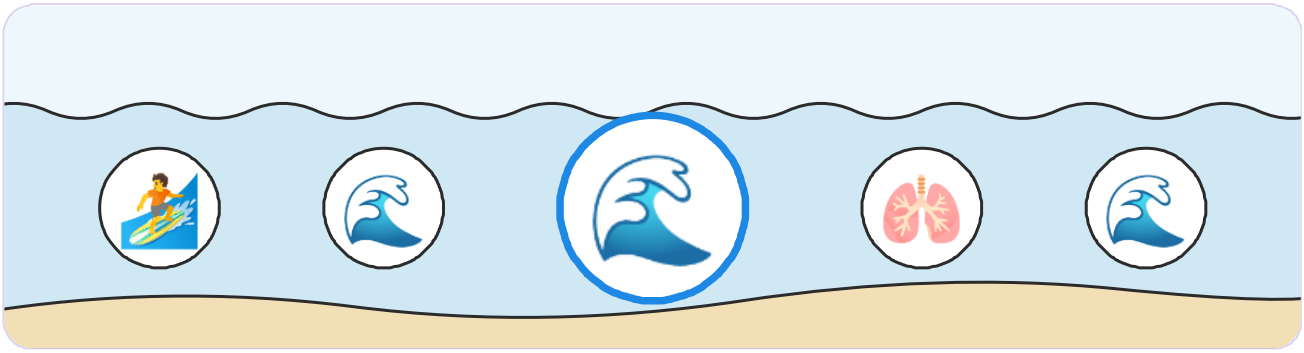
4 סבא לימד אותה את נשימת הגל. בכל נשימה פנימה היא העלתה את היד לאט, כמו גל שעולה. בכל נשיפה ארוכה היא הורידה אותה, כמו גל שנשבר על החול. אחרי כמה נשימות הבטן שלה נרגעה קצת.

5 ביום ראשון סיפרה אלה למורה שירה שהיא מתרגשת מאוד. המורה חייכה ואמרה שזה סימן שאכפת לה. יחד הן תרגלו את השיר פעמיים בכיתה הריקה.

הטקסט • טקסט סיפורי

אלה וגל הנשימה (המשך)

6 ביום המסיבה רעד הקול של אלה במשפט הראשון. היא עשתה גל קטן עם היד, ראתה את סבא בוריס מחייך בשורה השלישית והמשיכה לקרוא. כשסיימה, כל השכבה מחאה כפיים. הגל עלה, ואלה גלשה עליו עד החוף.



שאלות לפי עומק • יסודי

אלה וגל הנשימה

שם: _____

חלק א' – שחייה על פני השטח

בואו נמצא בטקסט מה קרה לאלה, שלב אחרי שלב.

1 פני המים • כתוב בטקסט · איתור מידע

מה אלה הייתה צריכה לעשות במסיבת סוף השנה?

א) לרקוד ריקוד
ב) לקרוא שיר שכתבה
ג) לנגן בפסנתר

2 פני המים • כתוב בטקסט · איתור מידע

מי לימד את אלה את נשימת הגל?

א) סבא בוריס
ב) המורה שירה
ג) חברה מהכיתה

3 פני המים • כתוב בטקסט · איתור מידע

מה עשתה אלה עם היד בכל נשימה פנימה?

א) הורידה אותה
ב) העלתה אותה לאט
ג) מחאה כפיים

4 פני המים • כתוב בטקסט · בדיקת פרטים

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	✓ נכון	✗ לא נכון
אלה הלכה עם סבא בוריס לחוף הים בשבת.	☐	☐
כשסבא בוריס היה צעיר, הוא היה רקדן.	☐	☐
אלה והמורה שירה תרגלו את השיר שלוש פעמים.	☐	☐
ביום המסיבה סבא בוריס ישב בשורה השלישית.	☐	☐

שאלות לפי עומק • 🧸 יסודי

אלה וגל הנשימה (המשך)

שם: _____

5 🏊 פני המים • כתוב בטקסט · אוצר מילים בהקשר

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: שחיין | נשיפה | פעמיים | רקדן

1. כשסבא בוריס היה צעיר, הוא היה _____.
2. בכל _____ ארוכה אלה הורידה את היד.
3. אלה והמורה שירה תרגלו את השיר _____ בכיתה הריקה.

חלק ב׳ – צלילה

עכשיו נצלול עמוק יותר ונבין למה הדברים קרו.

6 🤿 צלילה • בין השורות · סימון בטקסט

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שבו סבא משווה את הפחד לגל.
- סמנו בירוק שני סימנים בגוף שהראו שאלה לחוצה.
- סמנו בקו את המשפט שבו סבא בוריס משווה את הפחד לגל.

7 🤿 צלילה • בין השורות · מיון וארגון

מיינו: מה קרה בגוף של אלה, ומה עזר לה? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	🫀 מה קרה בגוף	🛠️ מה עזר לה
הידיים הזיעו	☐	☐
הבטן התהפכה	☐	☐
הלב דפק מהר	☐	☐
נשימת הגל עם היד	☐	☐
שיחה עם המורה שירה	☐	☐
להסתכל על סבא בקהל	☐	☐

שאלות לפי עומק • יסודי

אלה וגל הנשימה (המשך)

שם: _____

8 צלילה • בין השורות | קישור מושגים

מתחו קו בין הדמות למה שעשתה

1. סבא בוריס	א. קראה שיר מול כל השכבה
2. המורה שירה	ב. לימד את נשימת הגל
3. אלה	ג. מחאה כפיים
4. כל השכבה	ד. תרגלה עם אלה בכיתה הריקה

9 צלילה • בין השורות | מארגן גרפי

השלימו בטבלה: מה קרה לאלה, מה הרגישה ומה עזר לה

מה קרה	מה אלה הרגישה	מה עזר לה

חלק ג' – מעמקים

כאן תכתבו מה אתם חושבים ומרגישים.

10 המעמקים • מעבר לשורות | העברה למקרה חדש

מה נועם יכול לעשות או לחשוב, כמו אלה, כדי לגלוש על הגל?

מקרה לבחינה: נועם והתחרות

מחר נועם ישחק בתחרות כדורסל ראשונה שלו. בערב הבטן שלו מתהפכת והוא חושב: מה אם אפספס את הכדור?

שאלות לפי עומק • יסודי

אלה וגל הנשימה (המשך)

שם: _____

11 המעמקים • מעבר לשורות | כתיבה ונימוק

גם לכם היה רגע שבו הלב דפק מהר? ציירו או כתבו מה היה הגל שלכם ומה עזר לכם לגלוש עליו. אפשר לבחור כלי מהגוף (נשימה, תנועה), מהדמיון או מחבר או חברה שעזרו לכם.

12 המעמקים • מעבר לשורות | כלי חוסן

דמיינו שאתם עומדים לפני במה כמו אלה. כתבו מה תעשו בכל שלב של עש"ן ד"ק: עצור, שרירים (מכווצים ומשחררים), נשימה איטית, משפט מחזק לעצמכם, וקדימה!

13 המעמקים • מעבר לשורות | שיח בכיתה

מעגל שיח 🗣️

- איזה סימן בגוף שלכם מודיע לכם ראשון שהגל מתחיל לעלות: לב, בטן, ידיים או מחשבות?
- ספרו על פעם שבה לחץ עזר לכם ועל פעם שבה הוא הפריע לכם. מה היה ההבדל בין שתי הפעמים?

14 המעמקים • מעבר לשורות | ייצוג חזותי

ציירו את אלה גולשת על גל הפחד. כתבו על הגל מה עזר לה.

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

🪞 בודקים את עצמנו

סמנו בכל שורה איך אתם מרגישים

	בטוח/ה	בערך	עוד לא
אני יודע/ת לספר מה הרגישה אלה לפני המסיבה.	😀	🙂	🤔
אני יודע/ת להסביר מהי נשימת הגל.	😀	🙂	🤔
אני יכול/ה לבחור דרך שתעזור לי כשאני לחוץ/ה.	😀	🙂	🤔

✂️

🎟️ כרטיס יציאה

🌊 לגלוש על הגל: רגשות ולחץ • יסודי

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

1. דבר אחד שעזר לאלה היה...

_____

_____

2. למה סבא אמר שהפחד הוא כמו גל?

_____

_____

3. בפעם הבאה שאתרגש, אנסה...

_____

_____

כמה נהניתי 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. לקרוא שיר שכתבה
2	א. סבא בוריס
3	ב. העלתה אותה לאט
4	1. נכון | 2. לא נכון | 3. לא נכון | 4. נכון
6	„גם הפחד שלך הוא כמו גל…"
7	הידיים הזיעו ← 🫀 מה קרה בגוף; הבטן התהפכה ← 🫀 מה קרה בגוף; הלב דפק מהר ← 🫀 מה קרה בגוף; נשימת הגל עם היד ← 🛠️ מה עזר לה; שיחה עם המורה שירה ← 🛠️ מה עזר לה; להסתכל על סבא בקהל ← 🛠️ מה עזר לה
8	1–ב, 2–ד, 3–א, 4–ג

יצרה: רוית ראש בן ישי

🤿 לצלול פנימה • לגלוש על הגל: רגשות ולחץ • חוברת תלמיד ליסודי