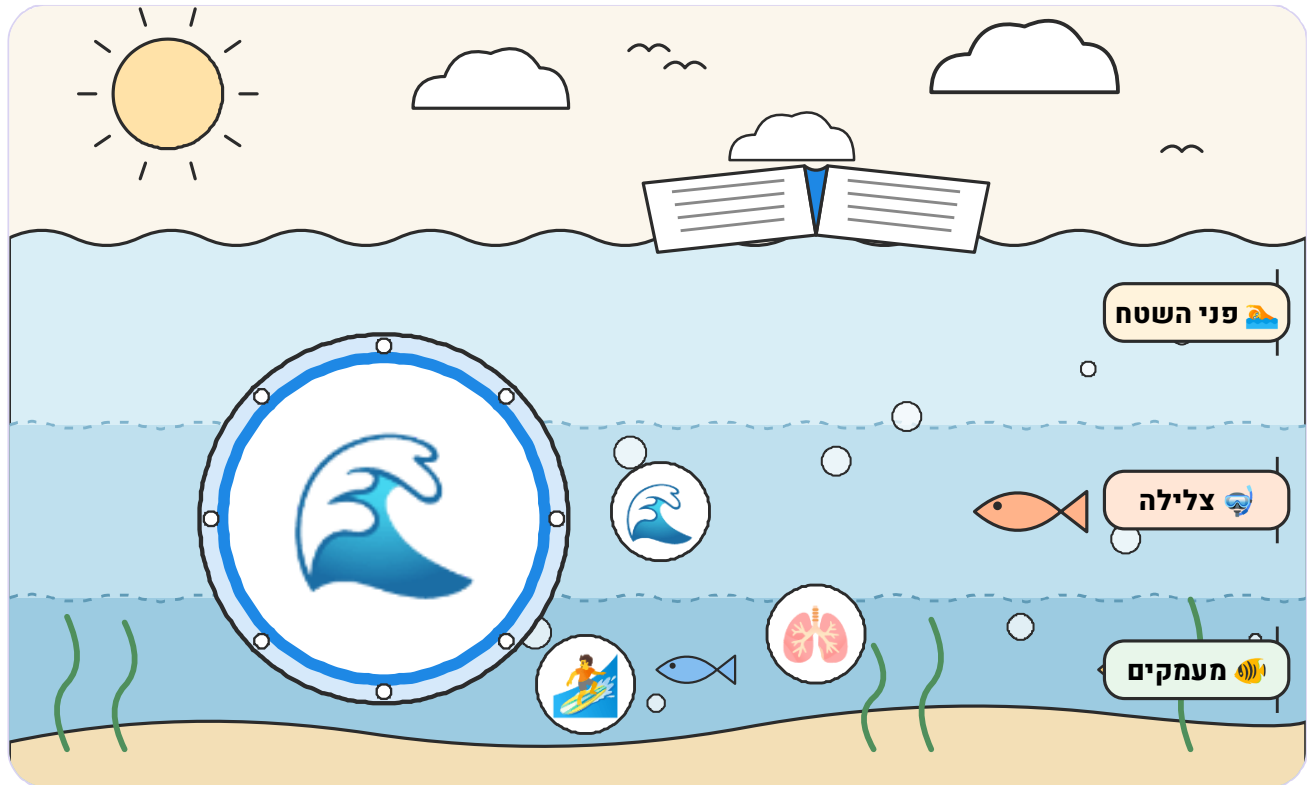




חוברת תלמיד • קריאה והבנה • חט"ב (לכיתות ז'-ט')

לגלוש על הגל: רגשות ולחץ

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



תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 6 הטקסט: גל בתוך הגוף: מה קורה לנו בלחץ ואיך עוזרים לגל לרדת
- 8 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 9 חלק ב' – צלילה
- 11 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 ועוזרים 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: טקסט מידעי עם טבלה

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
אמיגדלה	אזור קטן במוח שמזהה סכנה במהירות	
איום	משהו שנראה מסוכן או מפחיד	
נדרכים	נעשים מתוחים ומוכנים לפעולה	
דועכת	נחלשת ויורדת לאט	
צלולה	ברורה ונקייה, בלי בלבול	





כלים לקריאה

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: 🖋

לגלוש על הגל: רגשות ולחץ 📖
חט"ב 🐠



צלילה

בין השורות

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

השאלה שלי: 🖋

לגלוש על הגל: רגשות ולחץ 📖
חט"ב 🐠



פני המים

כתוב בטקסט

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

השאלה שלי: 🖋

לגלוש על הגל: רגשות ולחץ 📖
חט"ב 🐠





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

אזור קטן במוח שמזהה סכנה במהירות	אמיגדלה
משהו שנראה מסוכן או מפחיד	איום
נעשים מתוחים ומוכנים לפעולה	נדרכים
נחלשת ויורדת לאט	דועכת
ברורה ונקייה, בלי בלבול	צלולה
שלוש תגובות של הגוף לסכנה	הילחם, ברח או קפא
החזרת הקשב לרגע הנוכחי דרך החושים	קרקוע
משפט מרגיע ומציאותי שאומרים לעצמנו	משפט עוגן





הטקסט · טקסט מידעי עם טבלה

גל בתוך הגוף: מה קורה לנו בלחץ ואיך עוזרים לגל לרדת

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט מידעי עם טבלה. היזכרו ברגע שבו הייתם לחוצים, למשל לפני מבחן או הופעה. מה הרגשתם בגוף? מה לדעתכם גורם לתחושות האלה?

הניחוש שלי:

מילון קטן

אמיגדלה

אזור קטן במוח שמזהה סכנה במהירות

איום

משהו שנראה מסוכן או מפחיד

נדרכים

נעשים מתוחים ומוכנים לפעולה

דועכת

נחלשת ויורדת לאט

צלולה

ברורה ונקייה, בלי בלבול

הערות שלי

1 שומר בכניסה. במוח שלנו יש אזור קטן בשם אמיגדלה, שפועל כמו שומר בכניסה לבניין. תפקידו לזהות סכנה במהירות, עוד לפני שהספקנו לחשוב. הבעיה היא שהשומר הזה לא תמיד מבדיל בין אריה שמתקרב לבין מצגת מול הכיתה. מבחינתו, שני המצבים עלולים להיות איום.

2 הילחם, ברח או קפא. כשהשומר מזהה איום, הוא שולח אות, ובלוטות יותרת הכליה מפרישות הורמונים כמו אדרנלין וקורטיזול. תוך שניות הלב מאיץ, הנשימה נעשית מהירה ושטחית, השרירים נדרכים ויותר דם זורם לידיים ולרגליים. הגוף מתכונן להילחם, לברוח או לקפוא במקום. מערכת העיכול אינה חיונית ברגע של סכנה ולכן מאטה, ובגלל זה רבים מרגישים פרפרים או כאב בבטן.

3 לא אויב אלא מאמן. לחץ נשמע כמו משהו רע, אבל במידה מתאימה הוא דווקא עוזר: הוא מחדד את הקשב, נותן אנרגיה ודוחף אותנו להתכונן. חוקרים מבחינים בין לחץ מעורר, שיכול לשפר ביצועים, לבין לחץ מתמשך ועוצמתי מדי, שפוגע בשינה, בריכוז ובמצב הרוח. השאלה היא לא איך להעלים את הלחץ לגמרי, אלא איך לשמור אותו בגובה שאפשר לגלוש עליו.

תחנת עצירה: תחנת עצירה: חשבו על מצב שבו קצת לחץ דווקא עזר לכם להצליח. מה הוא נתן לכם: ריכוז, אנרגיה או מוטיבציה להתכונן?

4 הגל עולה והגל יורד. תגובת הלחץ דומה לגל: היא עולה, מגיעה לשיא ובדרך כלל דועכת אחרי זמן קצר, אם לא ממשיכים להזין אותה במחשבות מבהילות. מחשבות כמו אני אכשל או כולם יצחקו עליי שולחות לשומר אות נוסף, והגל ממשיך לעלות. לכן כדאי לשים לב גם למה שאנחנו אומרים לעצמנו.

5 כפתור ההרגעה. לגוף יש גם מערכת שמחזירה אותו לשגרה, ואפשר לעזור לה לפעול. נשיפה ארוכה ואיטית, תנועה של הגוף או מיקוד בחושים שולחים למוח מסר שהסכנה חלפה. כך הלב מאט, השרירים משתחררים והחשיבה הצלולה חוזרת. בטבלה תמצאו כמה כלים קטנים לרגעים גדולים.





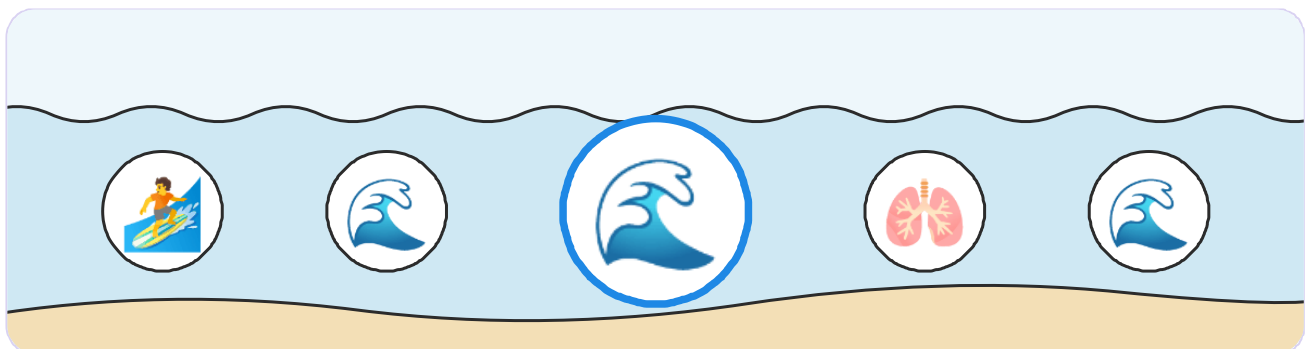
הטקסט · טקסט מידעי עם טבלה

גל בתוך הגוף: מה קורה לנו בלחץ ואיך עוזרים לגל לרדת (המשך)

6 לא לבד. כשהלחץ גבוה לאורך זמן, פוגע בשינה או מונע מכם לעשות דברים שחשובים לכם, זה הזמן לשתף. פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. בקשת עזרה איננה סימן לחולשה, אלא עוד כלי בארגז.

כלים קטנים לרגעים גדולים

הכלי	איך עושים	למה זה עוזר
נשימת 4-6	שואפים אוויר באף בספירה עד 4 ונושפים בפה בספירה עד 6	נשיפה ארוכה מסמנת לגוף להאט את קצב הלב
קרקוע 4-5 3-2-1	מוצאים 5 דברים שרואים, 4 שנוגעים בהם, 3 ששומעים, 2 שמריחים ו1 שטועמים	מחזיר את הקשב מהמחשבות המבהילות אל הרגע הנוכחי
תנועה קצרה	קופצים, מותחים את הגוף או הולכים מהר דקה או שתיים	עוזרת לגוף לשחרר את האנרגיה שהאדרנלין יצר
משפט עוגן	אומרים לעצמכם משפט כמו: זה גל, והוא יעבור	מחליף מחשבה מבהילה במחשבה מרגיעה ומציאותית
שיחה עם מישהו	משתפים חבר או חברה, הורה, יועצת או נאמן או נאמנת חוסן	שיתוף מקטין את תחושת הבדידות ומחזק את התמיכה





שאלות לפי עומק • חט"ב

גל בתוך הגוף: מה קורה לנו בלחץ ואיך עוזרים לגל לרדת

שם: _____

חלק א' - שחייה על פני השטח

בואו נשחה על פני המים ונאתר מידע שכתוב בטקסט ובטבלה.



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

לפי הטקסט, מה תפקידה של האמיגדלה?

- א. לזהות סכנה במהירות
- ב. לעכל את המזון
- ג. לזכור שמות של אנשים

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

למה רבים מרגישים פרפרים בבטן בזמן לחץ?

- א. כי הם אוכלים מעט
- ב. כי מערכת העיכול מאטה בזמן לחץ
- ג. כי השרירים נרגעים

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

לפי הטבלה, איזה כלי עוזר לשחרר את האנרגיה שהאדרנלין יצר?

- א. משפט עוגן
- ב. תנועה קצרה
- ג. נשימת 4-6

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

4

לפי פסקה 4, מה גורם לגל הלחץ להמשיך לעלות?

- א. שתיית מים
- ב. מחשבות מבהילות
- ג. נשיפה ארוכה

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

5

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון X
האמיגדלה תמיד מבדילה בין אריה שמתקרב לבין מצגת מול הכיתה.	☐	☐
בזמן לחץ מערכת העיכול מאטה.	☐	☐
לפי הטקסט, המטרה היא להעלים את הלחץ לגמרי.	☐	☐
בנשימת 4-6 הנשיפה ארוכה יותר מהשאיפה.	☐	☐





שאלות לפי עומק • חט"ב

גל בתוך הגוף: מה קורה לנו בלחץ ואיך עוזרים לגל לרדת (המשך)

שם: _____

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

6

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מתמשך

מעורר

דועכת

אדרנלין

מחסן מילים:

1. בלוטות יותרת הכליה מפרישות הורמונים כמו _____ וקורטיזול.
2. תגובת הלחץ מגיעה לשיא ובדרך כלל _____ אחרי זמן קצר.
3. לחץ _____ יכול לשפר ביצועים.

חלק ב' - צלילה

עכשיו צוללים: נסיק מסקנות, נקשר בין חלקי הטקסט ונבחן את השפה שבו.

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

7

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שמסביר למה האמיגדלה עלולה לטעות.
- סמנו בירוק שתי מחשבות מבהילות שגורמות לגל להמשיך לעלות.
- סמנו בקו את המשפט שמסביר מה המטרה הנכונה בהתמודדות עם לחץ.

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

8

מיינו את סימני הלחץ: האם הם מופיעים בגוף, במחשבות או בהתנהגות? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	גוף ❤️	מחשבות 🤔	התנהגות 🚶
הלב מאיץ	☐	☐	☐
נשימה מהירה ושטחית	☐	☐	☐
אני אכשל	☐	☐	☐
כולם יצחקו עליי	☐	☐	☐
לקפוא במקום	☐	☐	☐
לברוח מהמצב	☐	☐	☐





שאלות לפי עומק • חט"ב

גל בתוך הגוף: מה קורה לנו בלחץ ואיך עוזרים לגל לרדת (המשך)

שם: _____

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

9

מתחו קו בין הביטוי לפירוש שלו

א. משפט מרגיע ומציאותי שאומרים לעצמנו

1. הילחם, ברח או קפא

ב. שלוש תגובות של הגוף לסכנה

2. קרקוע

ג. לשמור את הלחץ בגובה שאפשר להתמודד איתו

3. משפט עוגן

ד. החזרת הקשב לרגע הנוכחי דרך החושים

4. לגלוש על הגל

משמעות ביטוי

צלילה • בין השורות

10

בפסקה 3 כתוב: לחץ מעורר. מה השורש של המילה מעורר, ומה פירושה כאן?

א. עִזֵּר: מעיר ומפעיל, נותן אנרגיה

ב. עִרַר: מערער ומפריע

ג. רִיזֵר: מבהיר ומסביר

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

11

מלאו את הטבלה לפי שלבי גל הלחץ: מה קורה בכל שלב ומה אפשר לעשות בו?

שלב בגל	מה קורה בגוף או במחשבות	מה אפשר לעשות





שאלות לפי עומק • חט"ב

גל בתוך הגוף: מה קורה לנו בלחץ ואיך עוזרים לגל לרדת (המשך)

שם: _____

חלק ג' - מעמקים



הגענו למעמקים: כאן תביעו דעה, תיצרו ותחברו את הנושא לחיים שלכם.

העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

12

בחרו כלי אחד מהטבלה שיכול לעזור לנועה, והסבירו למה. כתבו משפט עוגן שהיא יכולה לומר לעצמה.

מקרה לבחינה: רגע לפני המצגת



נועה בכיתה ח' צריכה להציג עבודה מול הכיתה. הלב שלה דופק מהר, הידיים רועדות, ובראש חוזרת המחשבה: "כולם יצחקו עליי".

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

13

האם לדעתכם בית הספר צריך ללמד כלים להתמודדות עם לחץ, כמו שהוא מלמד מתמטיקה? כתבו פסקת עמדה (6-8 שורות): נסחו עמדה ברורה, הביאו שני נימוקים (לפחות אחד מהטקסט או מהטבלה) וסיימו במשפט סיכום.





שאלות לפי עומק • חט"ב

גל בתוך הגוף: מה קורה לנו בלחץ ואיך עוזרים לגל לרדת (המשך)

שם: _____

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

14

כתבו קטע קצר על נער או נערה ברגע לחץ, שמשתמשים בעש"ן ד"ק: עוצרים, מכווצים ומשחררים שרירים, נושמים לאט, אומרים לעצמם משפט מחזק וממשיכים קדימה. ציינו איזה כלי מהטבלה מתאים לאחד השלבים.

שיח בכיתה

המעמקים • מעבר לשורות

15

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?
- של מי הציפיות שאתם מרגישים הכי חזק: שלכם, של ההורים, של החברים או של הרשת החברתית? איך אפשר להבחין בין ציפייה שמכוונת לבין ציפייה שמנהלת?
- איזה ערוץ מגש"ר מאח"ד (גוף, שכל, רגש, אמונה, חברה, דמיון) עובד הכי טוב בשבילכם ברגע לחץ, ולמה?

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

16

ציירו גל לחץ: סמנו עליו את העלייה, השיא והירידה, וכתבו ליד כל חלק מה קורה בגוף.





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 קורה בגוף בזמן לחץ ולמה.
			אני יכול/ה להבחין בין לחץ מעורר ללחץ מתמשך.
			אני יודע/ת לבחור כלי הרגעה שמתאים לי ולהסביר איך הוא עוזר.



כרטיס יציאה

לגלוש על הגל: רגשות ולחץ • חט"ב

שם:

כיתה:

תאריך:

1. דבר אחד חדש שלמדתי על האמיגדלה:

2. הכלי מהטבלה שהייתי רוצה לנסות הוא __, כי...

3. משפט עוגן שאוכל לומר לעצמי ברגע לחוץ:

כמה נהניתי 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. לזהות סכנה במהירות
2	ב. כי מערכת העיכול מאטה בזמן לחץ
3	ב. תנועה קצרה
4	ב. מחשבות מבהילות
5	1. לא נכון 2. נכון 3. לא נכון 4. נכון
7	„איך לשמור אותו בגובה שאפשר לגלוש עליו...”
8	הלב מאיץ ← גוף; נשימה מהירה ושטחית ← גוף; אני אכשל ← מחשבות; כולם יצחקו עליי ← מחשבות; לקפוא במקום ← התנהגות; לברוח מהמצב ← התנהגות
9	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג
10	א. עזר: מעיר ומפעיל, נותן אנרגיה

יצרה: רוית ראש בן ישי

לצלול פנימה • לגלוש על הגל: רגשות ולחץ • חוברת תלמיד לחט"ב

