



חוברת תלמיד · קריאה והבנה · יסודי (לכיתות ג'-ו')

לא רק ציון: לימודים ובגריות



מה זו בעצם בגרות, למה המוח אוהב חזרות, מה למד יואב בין שני מבחנים, והאם לבטל את בחינות הבגרות – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 10 הטקסט: הלילה לפני המבחן של יואב
- 12 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 13 חלק ב' – צלילה
- 14 חלק ג' – מעמקים
- 17 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 2 מהדורה למורה ומפתח תשובות

כלים לקריאה

- 6 דף האסטרטגיות
- 7 מפת הצלילה
- 8 סימניות לגזירה
- 9 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.

יסודי

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה – יסודי. כאן מרכז כל מה שצריך לפני השיעור: מטרות, מערך ל-45 דקות, גרסה קצרה, חיבור למודלים של חוסן, טיפים ומפתח תשובות. אפשר להסיר את הדפים האלה לפני צילום החוברת לתלמידים.

מטרות השיעור

- התלמידים והתלמידות יאתרו מידע גלוי בטקסט ובטבלה ויסבירו מושגים מרכזיים: בגרות, ציון מגן, יחידות לימוד, עקומת השכחה והיזכרות פעילה.
- התלמידים והתלמידות יסיקו מסקנות, יזהו מבנה טקסט (סיפורי, מידעי וטיעוני) ומילות קישור, ויבחינו בין טענה, נימוק, טענת נגד ומסקנה.
- התלמידים והתלמידות יחברו את הנקרא לחייהם: יבחרו צעד למידה קטן ומעשי, יתמודדו עם לחץ מבחנים בעזרת עש"ן ד"ק, יתמכו בחבר/ה בעזרת מעש"ה ויזכרו שציון הוא לא מי שהם.

גרסה קצרה – 10 דקות

קוראים יחד את טקסט הי"מ או ה"ע (ארבע שורות על חזרות, כרטיסיות, שינה ובקשת עזרה) ועונים על שאלת איתור אחת. אחר כך עושים בזוגות את משימת המיון 'הרגל מנצח או מלכודת', ומסיימים בכרטיס יציאה: צעד קטן אחד שאנסה השבוע.

שאלת פתיחה לכיתה

חשבו על הפעם האחרונה שלמדתם למבחן: מתי התחלתם ללמוד, איך הרגשתם בלילה שלפני, ומה הייתם עושים אחרת? אפשר לענות במילה אחת על הלוח או בהרמת אצבעות מ-1 (רגוע/ה) עד 5 (לחוצ'ה מאוד). כל תשובה בסדר, כי לחץ לפני מבחן הוא תחושה מוכרת לכולנו.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

חוסן מול מבחנים: גש"ר מאח"ד · עש"ן ד"ק · מעש"ה

עש"ן ד"ק הוא כלי ללילה שלפני המבחן ולרגע שבו פוגשים 'קיר' בדף הבחינה: ע – עצור, ש – שרירים (לכווץ אגרופים ולשחרר לאט), נ – נשימה (שאיפה איטית, נשיפה ארוכה), ד – דיבור עצמי (משפט מחזק), ק – קדימה (בחרים צעד קטן אחד וממשיכים). מעש"ה מלמד איך לעזור לחבר/ה או לעצמנו לפני מבחן: מ – מחויבות ('אני כאן איתך'), ע – עידוד לפעולה (משימה קטנה עכשיו), ש – שאלות (מה קרה? מה עוזר לך? ולפני מבחן: מה כבר אני יודע/ת? מה הצעד הבא?), ה – הבניית רצף (מה קרה, מה עכשיו ומה הלאה), בדיוק כמו אמא של יואב. גש"ר מאח"ד מזכיר שיש שישה ערוצי התמודדות – גוף (שינה, נשימה), שכל (תכנון חזרות), רגש (לתת מקום ללחץ), אמונה וערכים ('ציון הוא לא מי שאני'), חברה (ללמוד עם חבר/ה, לבקש עזרה) ודמיון (לדמיין את עצמי רגוע/ה בבחינה). חבר או חברה לחוצים לפני מבחן – או שזה אתם? מעש"ה: מ – מחויבות ("אני כאן איתך, לא לבד"), ע – עידוד לפעולה (צעד קטן אחד: רבע שעה של חזרה, כרטיסייה אחת), ש – שאלות שמפעילות חשיבה ("מה כבר אני יודע/ת? מה הצעד הבא?"), ה – הבניית רצף (מה היה, מה עכשיו, מה הלאה). ציון הוא לא מי שאתם. אם הלחץ כבד מדי – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

מעריך שיעור - 45 דקות

דקות	שלב	מה קורה
5	פתיחה וחימום	שאלת הפתיחה (מתי התחלתם ללמוד? איך הרגשתם?) והצגת שקופית הפתיחה. נרמול: לחץ לפני מבחן הוא תחושה רגילה, וציון הוא לא מי שאנחנו.
8	לפני הקריאה	הצצה בכותרת, בכותרות המשנה ובכותרות הטבלה; ניבוי: על מה הטקסט ומה נלמד ממנו? הסבר על שלוש רמות הצלילה: פני המים, מתחת למים, המעמקים.
12	קריאה מודרכת – פני המים	קריאת הטקסט ברמה המתאימה, עצירה בתחנת העצירה, ומענה על שאלות האיתור והסימון (hl).
10	צלילה – מתחת למים	שאלות הסקה, אוצר מילים ומילות קישור, ומשימת המיון (הרגל מנצח / מלכודת, או מיון רכיבי טיעון בחט"ע).
7	המעמקים ומשחק המסלול	משחק 'בחרו מסלול' בזוגות, עם דגש על עש"ן ד"ק ועל מעש"ה; שיתוף קצר בכיתה.
3	סיכום וכרטיס יציאה	כל תלמיד/ה כותב/ת צעד למידה קטן אחד ומשפט מחזק. תזכורת עדינה למי אפשר לפנות אם הלחץ כבד מדי.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

טיפים להנחיה

- אסטרטגיית קריאה בשלושה שלבים: לפני הקריאה – מציצים בכותרות ובטבלה ומנבאים; במהלך הקריאה – עוצרים בתחנת העצירה ומסמנים מילים לא מוכרות; אחרי הקריאה – צוללים בשלוש רמות: פני המים (מה כתוב?), מתחת למים (מה הכוונה? למה הכותב בחר כך?) והמעמקים (מה אני חושב/ת? איך זה קשור לחיים שלי?).
- שלבו את המשחקים מחבילת העבודה: נכון / לא נכון (למשל: 'שינה מפריעה לזיכרון כי המוח מנותק בלילה' – לא נכון), השלמת מילות קישור בטקסט הטיעוני (ראשית, שנית, יתרה מזו, אולם, לפיכך), וכרטיסיות מושגים: למה המגן חשוב? · הטעות של יואב · הטיפ הכי זול · לבדוק, לא להדגיש · בגרות בלי לחץ?
- מרחב בטוח: הנושא נוגע בלחץ ובתחושת ערך עצמי. הדגישו שאין חובה לשתף ציונים או חוויות אישיות, הימנעו מהשוואות בין תלמידים, וזכרו שהשיעור הוא תמיכה ולא טיפול. כל חשש למצוקה – מפנים להיועצת. חזרו על המשפט: 'אם הלחץ כבד מדי – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים, או למבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה'.

הכוונה לשאלה הפתוחה – יסודי

שאלות סגורות: 1 – בלילה שלפני המבחן; 2 – התאריכים והשמות התערבבו לו; 3 – למד עשרים דקות כל ערב, עם כרטיסיות ובחינה עצמית. hl: 'התאריכים והשמות התערבבו לו כמו פאזל'. שאלה פתוחה: תשובה טובה כוללת משפט מחויבות ('אני כאן איתך'), צעד קטן וקונקרטי עם זמן (למשל 'עשר דקות כרטיסיות אחרי ארוחת הערב'), ושאלה מפעילה ('מה כבר את/ה יודע/ת?'). חפשו טון מעודד ולא שיפוטי, ומשפט שמבדיל בין 'אני לא טוב/ה' לבין 'עוד לא מצאתי את הדרך'.

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





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

שאלה	תשובה
1	ב. בלילה שלפני המבחן
2	א. התאריכים והשמות התערבבו לו
3	ג. למד עשרים דקות כל ערב, עם כרטיסיות ובחינה עצמית
4	1. נכון 2. נכון 3. לא נכון 4. לא נכון
6	„התאריכים והשמות התערבבו לו כמו פאזל...”
7	לומדים כל הלילה לפני המבחן ← מלכודת; בודקים את עצמנו בכרטיסיות ← הרגל מנצח; ישנים טוב בלילה שלפני המבחן ← הרגל מנצח; לומדים עם הטלפון פתוח ליד המחברת ← מלכודת; מסבירים את החומר לאח או לאחות ← הרגל מנצח; מעתיקים סיכום של חבר בלי לקרוא ← מלכודת
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

אחרי הטקסט



מספרים במילים שלי
מה קרה בהתחלה, באמצע ובסוף?



מה הרגשתי?
מה אהבתי בסיפור?



מה לומדים?
מה אני לוקח/ת איתי?

בזמן הטקסט



מסמנים מילה קשה
עיגול סביב מילה שלא הבנתי.



עוצרים וחושבים
מה קרה עד עכשיו?



מדמיינים
איך זה נראה? מה הדמות מרגישה?

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?

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 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
ספרינט	ריצה מהירה וקצרה. כאן: ללמוד הרבה בבת אחת	
הבטן שלו התכווצה	הוא הרגיש לחץ ודאגה בגוף	
פגש קיר	נתקע ולא הצליח להמשיך	
התראה	הודעה מראש, זמן להתכונן	
כרטיסיות	כרטיסים קטנים: שאלה בצד אחד ותשובה בצד השני	



כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

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

השאלה שלי: 🖋

לא רק ציון: לימודים ובגריות
יסודי 🖋



צלילה

בין השורות

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

השאלה שלי: 🖋

לא רק ציון: לימודים ובגריות
יסודי 🖋



פני המים

כתוב בטקסט

- מי בסיפור?
- מה קרה?
- איפה ומתי?

השאלה שלי: 🖋

לא רק ציון: לימודים ובגריות
יסודי 🖋





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

ספרינט	ריצה מהירה וקצרה. כאן: ללמוד הרבה בבת אחת
הבטן שלו התכווצה	הוא הרגיש לחץ ודאגה בגוף
פגש קיר	נתקע ולא הצליח להמשיך
התראה	הודעה מראש, זמן להתכונן
כרטיסיות	כרטיסים קטנים: שאלה בצד אחד ותשובה בצד השני
היום הראשון	קרא וסימן שאלות
היום השני	הכין כרטיסיות
היום השלישי	בחן את עצמו





הטקסט · טקסט סיפורי

הלילה לפני המבחן של יואב

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט סיפורי. מה אתם עושים כשאתם שומעים שמחר יש מבחן? נחשו: מה יעשה יואב, הילד בסיפור?

הניחוש שלי:

מילון קטן

ספרינט

ריצה מהירה וקצרה. כאן: ללמוד הרבה בבת אחת

הבטן שלו התכווצה

הוא הרגיש לחץ ודאגה בגוף

פגש קיר

נתקע ולא הצליח להמשיך

התראה

הודעה מראש, זמן להתכונן

כרטיסיות

כרטיסים קטנים: שאלה בצד אחד ותשובה בצד השני

הערות שלי

1 ביום ראשון בערב קיבל יואב הודעה בקבוצת הכיתה: 'מחר מבחן בהיסטוריה. שמונה עמודים. בהצלחה!!!' הוא הסתכל על הטלפון, ואחר כך על ספר ההיסטוריה הסגור ששכב על המדף כבר שבועיים. הבטן שלו התכווצה. 'אין בעיה', אמר לעצמו, 'אלמד הכול הלילה. ספרינט אחד גדול.'

2 הוא קרא וקרא עד מאוחר מאוד. הוא כתב את אותם תאריכים פעם חמישית, והעיניים שלו נעצמו. פעם אחת הוא נרדם על הספר, התעורר בבהלה והחליט שהוא 'זוכר הכול'. הוא הלך לישון מאוחר מאוד, והשעון המעורר צלצל בשבע.

3 בכיתה הוא קרא את השאלה הראשונה, ופגש קיר. התאריכים והשמות התערבבו לו כמו פאזל שהפכו על הרצפה. הציון היה 54. 'אני פשוט לא טוב בלימודים', אמר לאמא בערב. אמא חיבקה אותו ואמרה: 'אני כאן איתך. ציון הוא לא מי שאתה.' ואז שאלה רק שאלה אחת: 'כמה ימים למדת?'

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





הטקסט • טקסט סיפורי

הלילה לפני המבחן של יואב (המשך)

4 שבועיים אחר כך הודיעה המורה על מבחן נוסף, הפעם עם שלושה שבועות התראה. אמא שאלה: 'מה כבר אתה יודע? ומה הצעד הבא?' יואב החליט על ניסוי: עשרים דקות בכל ערב, לא יותר. ביום הראשון הוא קרא וסימן שאלות. ביום השני הכין כרטיסיות: שאלה בצד אחד ותשובה בצד השני. ביום השלישי בחן את עצמו וגילה שהוא שוכח חצי, אז חזר על החצי הזה למחרת. ביום הרביעי הסביר את החומר לאחותו הקטנה, והיא שאלה שאלות שהפתיעו אותו.

5 בלילה שלפני המבחן הלך יואב לישון מוקדם, ובבוקר קם רענן. הפעם, כשקרא את השאלה הראשונה, החוט נמשך חלק: תאריך משך תאריך, והעט כמעט רץ לבד. המורה החזירה את המבחן ואמרה: '88, יואב. שיפור יפה. מה עשית אחרת?' יואב חייך: 'התחלתי מוקדם. קצת בכל פעם. וישנתי.'

6 בערב כתב יואב פתק והדביק אותו על הספר: 'המוח לא בונה בלילה אחד. הוא בונה קצת בכל יום.' מתחת הוסיף שורה קטנה: 'וגם – לא להאמין למחשבה שאני לא טוב בלימודים. פשוט למדתי לא נכון.'





שאלות לפי עומק • יסודי

הלילה לפני המבחן של יואב

שם:

חלק א' - שחייה על פני השטח

בואו נמצא בטקסט מה בדיוק קרה ליואב!



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

מתי התחיל יואב ללמוד למבחן הראשון?

א. שבוע לפני המבחן ב. בלילה שלפני המבחן

ג. שלושה שבועות לפני המבחן

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

מה קרה ליואב כשקרא את השאלה הראשונה במבחן הראשון?

א. התאריכים והשמות התערבבו לו ב. הוא זכר הכול מיד

ג. הוא לא הבין את השפה של השאלה

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

מה עשה יואב אחרת לקראת המבחן השני?

א. ויתר על שינה כדי להספיק יותר

ב. העתיק סיכומים מחבר

ג. למד עשרים דקות כל ערב, עם כרטיסיות ובחינה עצמית

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	✓ נכון	✗ לא נכון
ספר ההיסטוריה שכב סגור על המדף שבועיים.	☐	☐
יואב קיבל 54 במבחן הראשון.	☐	☐
לקראת המבחן השני יואב למד שעה שלמה בכל ערב.	☐	☐
יואב הסביר את החומר לאחיו הגדול.	☐	☐





שאלות לפי עומק • יסודי

שם:

הלילה לפני המבחן של יואב (המשך)

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מחסן מילים: שבע עשרים כרטיסיות מחברת

- השעון המעורר צלצל ב- _____ בבוקר.
- יואב החליט ללמוד _____ דקות בכל ערב.
- ביום השני יואב הכין _____.

חלק ב' - צלילה

עכשיו נצלול עמוק יותר ונבין למה הדברים קרו.



סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

6

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שבו יואב אומר שהוא לא טוב בלימודים.
- סמנו בירוק את המילים שאמא אמרה כדי לחזק את יואב.
- סמנו בקו את המשפט שמתאר מה קרה ליואב במבחן הראשון.

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

7

מיינו: מה עוזר ללמוד ולזכור, ומה הוא מלכודת? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	הרגל מנצח	מלכודת
לומדים כל הלילה לפני המבחן	☐	☐
בודקים את עצמנו בכרטיסיות	☐	☐
ישנים טוב בלילה שלפני המבחן	☐	☐
לומדים עם הטלפון פתוח ליד המחברת	☐	☐
מסבירים את החומר לאח או לאחות	☐	☐
מעתיקים סיכום של חבר בלי לקרוא	☐	☐





שאלות לפי עומק • יסודי

הלילה לפני המבחן של יואב (המשך)

שם:

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

8

מתחו קו בין היום לבין מה שיואב עשה בו

א. בחן את עצמו	1. היום הראשון
ב. קרא וסימן שאלות	2. היום השני
ג. הסביר את החומר לאחותו	3. היום השלישי
ד. הכין כרטיסיות	4. היום הרביעי

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

9

השוו בין שני המבחנים של יואב. כתבו בכל משבצת מה קרה.

מה בודקים?	המבחן הראשון	המבחן השני

חלק ג' - מעמקים



כאן תכתבו מה אתם חושבים, תדמינו ותספרו על עצמכם.

העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

10

מה הייתם מציעים לנועה לעשות, כמו שיואב למד לעשות?

מקרה לבחינה: נועה והמבחן בחשבון



המורה של נועה הודיעה על מבחן בחשבון בעוד שבוע. נועה אמרה לעצמה: 'יש עוד המון זמן, אלמד ביום האחרון.'





שאלות לפי עומק • יסודי

הלילה לפני המבחן של יואב (המשך)

שם:

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

11

דמיינו שחבר או חברה מהכיתה אומרים לכם לפני מבחן: 'אני פשוט לא טוב/ה בזה'. כתבו להם פתק קטן, כמו הפתק של יואב. בפתק כתבו: משפט שאומר 'אני כאן איתך', צעד קטן אחד שאפשר לעשות היום, ושאלה אחת כמו 'מה כבר את/ה יודע/ת?'.

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

12

לפני המבחן הבטן של יואב התכווצה. כתבו מה הוא יכול לעשות ברגע הלחץ לפי עש"ן ד"ק: לעצור, לכווץ ולשחרר שרירים, לנשום לאט, להגיד לעצמו משפט מחזק, ולהתקדם לשאלה הראשונה.

שיח בכיתה

המעמקים • מעבר לשורות

13

מעגל שיח

- יואב אמר 'אני פשוט לא טוב בלימודים', ואחר כך כתב 'פשוט למדתי לא נכון'. מה ההבדל בין שני המשפטים, ולמה הוא חשוב?
- הטקסט אומר שהיכרות 'מתחזה' לזיכרון. איפה עוד בחיים אנחנו מתבלבלים בין 'מוכר' לבין 'ידוע באמת'?





שאלות לפי עומק • יסודי

שם:

הלילה לפני המבחן של יואב (המשך)

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

14

ציירו את הפתק של יואב על הספר, והוסיפו ציור קטן של הדרך החדשה שלו ללמוד.





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 לספר מה יואב עשה אחרת במבחן השני.
			אני יודע/ת להסביר למה כדאי ללמוד קצת בכל יום.
			אני יכול/ה להכין כרטיסיות שאלה ותשובה.



לא רק ציון: לימודים ובגרויות • יסודי

כרטיס יציאה

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

1. דבר אחד שלמדתי מיואב:

2. צעד קטן אחד שאעשה לפני המבחן הבא:

3. משפט מחזק שאגיד לעצמי לפני מבחן:

כמה נהייתי מהטקסט? 1 2 3 4 5

יצרה: רוית ראש בן ישי

לצלול פנימה • לא רק ציון: לימודים ובגרויות • חוברת תלמיד ליסודי

