



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

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: איך מתכוננים למבחן
- 11 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 12 חלק ב' – צלילה
- 14 חלק ג' – מעמקים
- 16 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.

חנ"מ

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה – חנ"מ. כאן מרוכז 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 ה־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 (בוחרים 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, כרטיסיה 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.

מערך 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 – חנ"מ

תמונות: 1 – ישנים; 2 – כרטיסיות; 3 – מבקשים עזרה. מיון: 'קצת כל יום' ו'שינה טובה' – עוזר; 'טלפון ליד המחברת' וער כל הלילה' – לא עוזר. בשאלה הפתוחה כל צ'יפ שנבחר הוא תשובה טובה; חזקו את הבחירה, ותרגלו יחד נשימה איטית (שאיפה איטית, נשיפה ארוכה).

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





מהדורה למורה

מהדורה למורה - מערך ומפתח תשובות (המשך)

שאלה	תשובה
1	ישנים 🤔
2	כרטיסיות 📄
3	מבקשים עזרה 🙏
4	1. נכון 2. לא נכון 3. נכון
7	קצת כל יום 📅 July 17 ← עוזר; 📱 טלפון ליד המחברת ← 🙅 לא עוזר; שינה טובה 🤔 ← עוזר; 🌙 ער כל הלילה ← 🙅 לא עוזר
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג





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: טקסט קצר עם תמונות

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
17 יולי	כל יום	
🎉	כרטיסיות	
😞	ישנים	
👧	עזרה	





כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂

המעמקים

אני

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

השאלה שלי: 🗣

לא רק ציון: לימודים ובגריות
חנ"מ 🌱

צלילה

חושבים

- למה? 🤔
- מה מרגישים? 😊

השאלה שלי: 🗣

לא רק ציון: לימודים ובגריות
חנ"מ 🌱

פני המים

מוצאים

- מי? 👤
- מה קרה? ❓

השאלה שלי: 🗣

לא רק ציון: לימודים ובגריות
חנ"מ 🌱





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

כל יום	
כרטיסיות	
ישנים	
עזרה	





הטקסט · טקסט קצר עם תמונות

איך מתכוננים למבחן

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט קצר עם תמונות. מה אתם עושים לפני מבחן?

הניחוש שלי:

מילון קטן

July 17

כל יום

כרטיסיות

ישנים

עזרה

הערות שלי

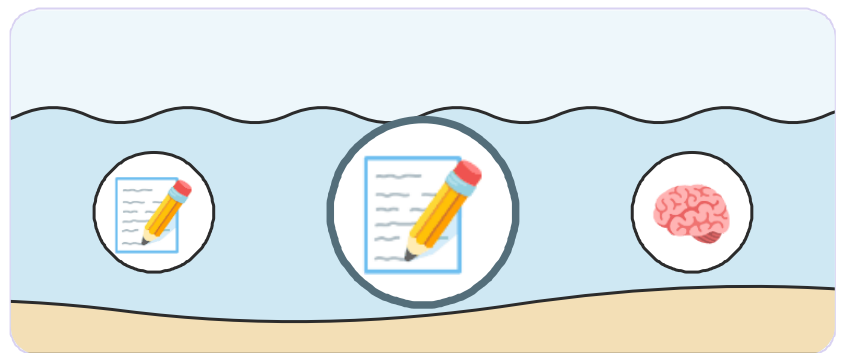
1 לומדים קצת כל יום.

2 בודקים את עצמי בכרטיסיות.

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

3 ישנים טוב לפני מבחן.

4 מבקשים עזרה.





שאלות לפי עומק • חנ"מ

איך מתכוננים למבחן

שם:

חלק א' – שחייה על פני השטח

בואו נמצא מה כתוב בטקסט.



תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

1

מה עושים לפני מבחן בלילה? (הקיפו את התמונה הנכונה)



ממתק



טלפון



ישנים

תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

2

במה בודקים את עצמי? (הקיפו את התמונה הנכונה)



טלוויזיה



קרטיסיות



כדור

תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

3

מה עושים כשקשה? (הקיפו את התמונה הנכונה)



מבקשים

עזרה



מסתתרים



יוצאים





שאלות לפי עומק • חנ"מ

איך מתכוננים למבחן (המשך)

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
לומדים קצת כל יום. 📅 July 17	☐	☐
לפני מבחן לא ישנים. 😴	☐	☐
בודקים את עצמי בכרטיסיות. 📝	☐	☐

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

טלפון

עזרה

ישנים

מחסן מילים:

1. _____ טוב לפני מבחן. 😴

2. _____ מבקשים. 🙋

חלק ב' - צלילה

עכשיו נחשוב ביחד. 🤿



סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

6

מסמנים בטקסט

• הקיפו את המילה "עזרה" בטקסט.





שאלות לפי עומק · חנ"מ

איך מתכוננים למבחן (המשך)

מיון וארגון

צלילה · בין השורות

7

מה עוזר לי ללמוד? – גזרו והדביקו במקום הנכון

לא עוזר 🙅

עוזר 👍

שינה טובה 🤤 ✂️

טלפון ליד
המחברת 📱 ✂️

קצת כל יום 📅 July 17 ✂️

ער כל הלילה 🌙 ✂️

קישור מושגים

צלילה · בין השורות

8

מתחו קו בין הציור למילה

א. ישנים



1. 📅 July 17

ב. כל יום



2. 🎉

ג. עזרה



3. 🤤

ד. כרטיסיות



4. 🙋





שאלות לפי עומק • חנ"מ

איך מתכוננים למבחן (המשך)

שם: _____

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

9

מה עוזר לפני מבחן ומה לא עוזר? כתבו או ציירו.

עוזר 👍	לא עוזר 👎

חלק ג' - מעמקים

עכשיו תורכם לספר ולצייר.



העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

10



מה נועה יכולה לעשות?

מקרה לבחינה: נועה לא מבינה 🔍

מחר יש לנועה מבחן 📝. יש תרגיל שהיא לא מבינה. 😞

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

11

מה אני עושה כשאני לחוץ/ה לפני מבחן?

מבקש/ת עזרה 🙋

נושם/ת לאט 😞

ישן/ה טוב 😴

קרטיסיות 🎉

מדבר/ת עם חבר/ה 😊





שאלות לפי עומק · חנ"מ

איך מתכוננים למבחן (המשך)

שם:

כלי חוסן

המעמקים · מעבר לשורות

12

לפני מבחן אני לחוץ/ה 😞. עוצרים 🙌. נושמים לאט 🌊. כתבו משפט טוב שאומרים לעצמכם: "אני __"

ייצוג חזותי

המעמקים · מעבר לשורות

13



ציירו את עצמכם מתכוננים למבחן

Large dashed box for drawing or writing.





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 לומר דבר אחד שעוזר לפני מבחן.
			אני יודע/ת שחשוב לישון טוב לפני מבחן.
			אני יכול/ה לבקש עזרה כשקשה לי.



לא רק ציון: לימודים ובגרויות • חנ"מ

כרטיס יציאה

תאריך:

כיתה:

שם:

1. דבר אחד שאעשה לפני המבחן הבא:

2. ממי אני יכול/ה לבקש עזרה?

3. מתי הולכים לישון לפני מבחן?

כמה נהייתי מהטקסט? ⑤ ④ ③ ② ①





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה (המשך)

יצרה: רזית ראש בן ישי

🤿 לצלול פנימה • לא רק ציון: לימודים ובגרויות • חוברת
תלמיד לחנ"מ

