



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
😞	לחץ	
❤️	לב דופק	
💬	נושם/ת לאט	
😊	רגוע/ה	





כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

אני

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

השאלה שלי: 🗣

לגלוש על הגל: רגשות ולחץ 📖
חנ"מ 🌿



צלילה

חושבים

- למה? 🤔 •
- מה מרגישים? 😊 •

השאלה שלי: 🗣

לגלוש על הגל: רגשות ולחץ 📖
חנ"מ 🌿



פני המים

מוצאים

- מי? 👤 •
- מה קרה? ❓ •

השאלה שלי: 🗣

לגלוש על הגל: רגשות ולחץ 📖
חנ"מ 🌿





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

לחץ	😞
לב דופק	💖
נושם/ת לאט	🧊
רגוע/ה	😊





הטקסט · טקסט קצר עם תמונות

הגל עולה, הגל יורד

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט קצר עם תמונות. מתי הלב שלכם דופק מהר?

הניחוש שלי:

מילון קטן



לחץ



לב דופק



נושם/ת לאט



רגוע/ה

הערות שלי

1 יש לי לחץ.

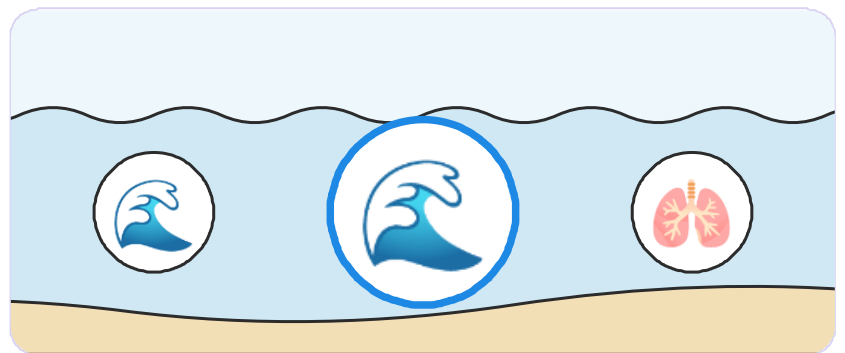
2 הלב דופק מהר.

תחנת עצירה: עצרו רגע: מה קרה עד כאן?

מה לדעתכם יקרה עכשיו?

3 אני נושם או נושמת לאט.

4 עכשיו אני רגוע או רגועה.





שאלות לפי עומק • חנ"מ

הגל עולה, הגל יורד

שם: _____

חלק א' - שחייה על פני השטח

קוראים ומוצאים בטקסט.



תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

1

מה אני מרגיש או מרגישה בהתחלה? (הקיפו את התמונה הנכונה)



פיצה



שינה



לחץ

תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

2

מה דופק מהר? (הקיפו את התמונה הנכונה)



עץ



לב



נעל

תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

3

מה עוזר להירגע? (הקיפו את התמונה הנכונה)



לנשום לאט



לברוח



לצעוק





שאלות לפי עומק • חנ"מ

הגל עולה, הגל יורד (המשך)

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
הלב דופק לאט. 📄	☐	☐
אני נושם/ת לאט. 📄	☐	☐
בסוף אני רגוע/ה. 😊	☐	☐

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

פצה

לאט

לב

מחסן מילים:

1. 📄 ה _____ דופק מהר.

2. 📄 אני נושם/ת _____.

חלק ב' - צלילה

צלילים: חושבים ומחברים. 📄

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

6

מסמנים בטקסט

• הקיפו את המילה "לחץ" בטקסט.





שאלות לפי עומק • חנ"מ

הגל עולה, הגל יורד (המשך)

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

7

מיינו: לחץ או רגוע? – גזרו והדביקו במקום הנכון

רגוע 😊

לחץ 😞

נשימה לאט 🧘 ✂️

בטן כואבת 😞 ✂️

לב דופק ❤️ ✂️
מהר

חיבוק 😊 ✂️

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

8

מתחו קו בין הציור למילה

א. נשימה



1. 😞



ב. לחץ



2. ❤️



ג. רגוע/ה



3. 🧘



ד. לב



4. 😊





שאלות לפי עומק · חנ"מ

הגל עולה, הגל יורד (המשך)

מארגן גרפי

צלילה · בין השורות

9

מה בהתחלה ומה בסוף? ציירו או כתבו.

בהתחלה 😞	בסוף 😊

חלק ג' - מעמקים

מה אתם חושבים ומרגישים?



העברה למקרה חדש

המעמקים · מעבר לשורות

10

מה נועה יכולה לעשות כדי להירגע?

מקרה לבחינה: נועה בכיתה 🔍

נועה קוראת בקול מול הכיתה. 😞 הלב שלה דופק מהר.

כתיבה ונימוק

המעמקים · מעבר לשורות

11

מה עוזר לך להירגע?

חיבוק 😊

לשתות מים 💧

לנשום לאט 🌬️

לדבר עם המורה 🗣️

מוזיקה 🎵





שאלות לפי עומק • חנ"מ

הגל עולה, הגל יורד (המשך)

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

12

כשיש לחץ: 🛑 עוצרים. 🧠 נושמים לאט. 💬 אומרים לעצמנו:
"אני יכול/ה!" כתבו משפט אחד טוב שתגידו לעצמכם.

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

13

ציירו את עצמכם רגועים 😊 אחרי נשימה איטית 🧠.





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 מה זה לחץ
			אני יודע/ת לנשום לאט
			אני יודע/ת מה עוזר לי להירגע



כרטיס יציאה

לגלוש על הגל: רגשות ולחץ • חנ"מ

תאריך:

כיתה:

שם:

1. מתי יש לי לחץ? —

2. ניסיתי לנשום לאט: כן / לא

3. מה עוזר לי? מילה אחת או ציור.

כמה נהניתי מהטקסט? 1 2 3 4 5





מפתח תשובות למורה

מפתח תשובות למורה

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

שאלה	תשובה
1	לחץ 😞
2	לב ❤️
3	לנשום לאט 🧘
4	1. לא נכון 2. נכון 3. נכון
7	לב דופק מהר ❤️ → לחץ 😞; בטן כואבת → לחץ 😞; נשימה לאט → רגוע 😊; חיבוק → רגוע 😊
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג

יצרה: רוית ראש בן ישי

לצלול פנימה • לגלוש על הגל: רגשות ולחץ • חוברת תלמיד לחנ"מ

