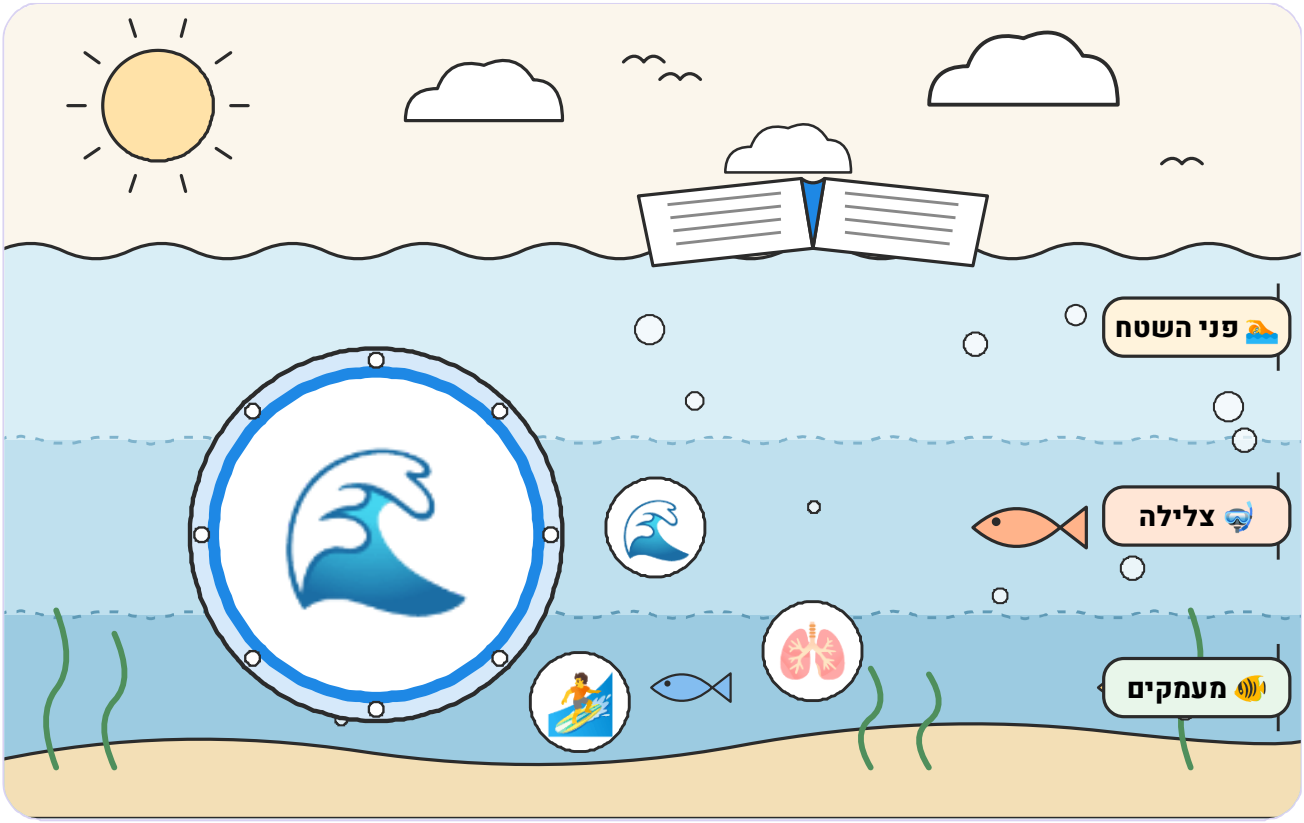
חוֹבֶרֶת תַּלְמִיד • קְרִיאָה וַהֲבָנָה • 🟢 עולים (עברית בניקוד + מילון)

🌊 לִגְלוֹשׁ עַל הַגַּל: רְגָשׁוֹת וְלַחַץ

מָה קוֹרֶה בְּגוּף בְּלַחַץ, כֵּלִים קְטַנִּים לִרְגָעִים גְּדוֹלִים וְצִיפִּיּוֹת – צוֹלְלִים בְּשַׁלַּבִּים: מַתְחִילִים עַל פְּנֵי הַמַּיִם וְיוֹרְדִים לָעוֹמֶק.



שֵׁם: _____ כִּיתָה: _____ תַּאֲרִיך: _____

🧰 כֵּלִים לִקְרִיאָה

דַּף הָאַסְטְרָטֶגְיוֹת 2
מַפַּת הַצְּלִילָה 3
סִימָנִיּוֹת לִגְזֵירָה 4
כַּרְטִיסֵי מִילִּים לְקִיפּוּל 5

📖 טֶקְסְט וּשְׁאֵלוֹת

הַטֶּקְסְט: אָנָה מְדַבֶּרֶת מוּל הַכִּיתָּה 6
חֵלֶק א' – שְׁחִיָּיה עַל פְּנֵי הַשָּׁטַח 7
חֵלֶק ב' – צְלִילָה 8
חֵלֶק ג' – מַעֲמַקִּים 10
בּוֹדְקִים אֶת עַצְמֵנוּ + כַּרְטִיס יְצִיאָה 12
מְפַתֵּחַ תְּשׁוּבוֹת לַמּוֹרֶה 13

אֵיךְ מִשְׁתַּמְּשִׁים?

א. מַתְחִילִים בְּדַף הָאַסְטְרָטֶגְיוֹת וּבְמַפַּת הַצְּלִילָה. ב. קוֹרְאִים אֶת הַטֶּקְסְט וְעוֹצְרִים בְּתַחֲנַת הָעֲצִירָה. ג. עוֹנִים עַל הַשְּׁאֵלוֹת לְפִי הָעוֹמֶק: פְּנֵי הַמַּיִם, צְלִילָה וְהַמַּעֲמַקִּים. ד. מְסַיְּמִים בִּבְדִיקָה עַצְמִית וּבְכַרְטִיס יְצִיאָה.

להדפסה · ניסוח לבנים ולבנות · ⚫ עובד גם בשחור־לבן · 🟢 עולים

כֵּלִים לִקְרִיאָה

דַּף הָאַסְטְרָטֶגְיוֹת: אֵיךְ קוֹרְאִים לָעוֹמֶק?

לִפְנֵי הַטֶּקְסְט

🔎
מְסַתְּכְלִים עַל הַכּוֹתֶרֶת
עַל מָה הַסִּיפּוּר? מָה אֲנִי כְּבָר יוֹדֵעַ/ת?

🖼️
מְסַתְּכְלִים בַּתְּמוּנָה
מָה רוֹאִים? מָה זֶה מַסְפֵּר לִי?

🤔
מְנַחֲשִׁים
מָה לְדַעְתִּי יִקְרֶה בַּסִּיפּוּר?

בִּזְמַן הַטֶּקְסְט

✏️
מְסַמְּנִים מִילָה קָשָׁה
עִיגּוּל סְבִיב מִילָה שֶׁלֹּא הֵבַנְתִּי.

🛑
עוֹצְרִים וְחוֹשְׁבִים
מָה קָרָה עַד עַכְשָׁיו?

🎬
מְדַמְיְינִים
אֵיךְ זֶה נִרְאֶה? מָה הַדְּמוּת מַרְגִּישָׁה?

אַחֲרֵי הַטֶּקְסְט

🗣️
מְסַפְּרִים בַּמִּילִים שֶׁלִּי
מָה קָרָה בַּהַתְחָלָה, בָּאֶמְצַע וּבַסּוֹף?

💛
מָה הִרְגַּשְׁתִּי?
מָה אָהַבְתִּי בַּסִּיפּוּר?

🔄
מָה לוֹמְדִים?
מָה אֲנִי לוֹקֵחַ/ת אִיתִּי?

מְקָרֵא סִימָנִים בְּעִיפָּרוֹן

○ מִילָה לֹא מוּכֶּרֶת	⎯⎯ מִשְׁפָּט חָשׁוּב	? לֹא הֵבַנְתִּי	! מַפְתִּיעַ אוֹתִי	♥ מִתְחַבֵּר אֵלַיי

✅ רְשִׁימַת בְּדִיקָה לַקּוֹרֵא/ת

- ☐ קָרָאתִי אֶת הַכּוֹתֶרֶת וְשָׁאַלְתִּי אֶת עַצְמִי עַל מָה הַטֶּקְסְט
- ☐ קָרָאתִי אֶת כָּל הַטֶּקְסְט עַד הַסּוֹף
- ☐ סִימַנְתִּי מִילָה שֶׁלֹּא הֵבַנְתִּי
- ☐ קָרָאתִי שׁוּב אֶת מָה שֶׁלֹּא הָיָה בָּרוּר

🎯 הַמַּטָּרָה שֶׁלִּי בִּקְרִיאָה

לָמָּה אֲנִי קוֹרֵא/ת אֶת הַטֶּקְסְט הַזֶּה? מָה הָיִיתִי רוֹצֶה לִגְלוֹת?

_____

_____

כֵּלִים לִקְרִיאָה

מַפַּת הַצְלִילָה: סוּג הַטֶּקְסְט וּמִילִים חֲדָשׁוֹת

🗺️ מַפַּת הַצְלִילָה שֶׁלִּי

🏊
שְׁחִיָּיה עַל פְּנֵי הַשֶּׁטַח
מוֹצְאִים מֵידָע שֶׁנָּתוּב בַּטֶּקְסְט

🤿
צְלִילָה
מַסִּיקִים, מְקַשְּׁרִים וּבוֹדְקִים מִילִים וּמִבְנֶה

🐠
מַעֲמַקִּים
חוֹשְׁבִים, מַבִּיעִים דֵּעָה וְיוֹצְרִים

🧩 סוּג הַטֶּקְסְט: טֶקְסְט קָצָר בְּנִיקּוּד

מָה מְאַפְיֵין אֶת סוּג הַטֶּקְסְט הַזֶּה? כָּתְבוּ שְׁנֵי סִימָנִים שֶׁתִּחַפְּשׂוּ בְּקְרִיאָה:

_____

_____

🔮 לִפְנֵי שֶׁצּוֹלְלִים

מָה אֲנִי חוֹשֵׁב/ת שֶׁיִּקְרֶה בַּטֶּקְסְט? (לִפְנֵי הַכּוֹתֶרֶת)

_____

_____

📚 מִילִים חֲדָשׁוֹת

מִילָה	פֵּירוּשׁ	מִשְׁפָּט מִשֶּׁלִּי
דּוֹפֶק	beats	
קָרוֹת	cold	
לְחַץ	stress	
לְאַט	slowly	
אוֹמֶרֶת לְעַצְמִי	I say to myself	
לֵב	heart	
נוֹשֶׁמֶת	breathe / breathing	

כֵּלִים לִקְרִיאָה

סִימָנִיּוֹת לִגְזִירָה

✂️ גְּזְרוּ לְאוֹרֶךְ הַקַּו הַמְּקֻוָּקָו

פְּנֵי הַמַּיִם

כְּתוּב בַּטֶּקְסְט

- מִי בַּסִּיפּוּר?
- מָה קָרָה?
- אֵיפֹה וּמָתַי?

✍️ הַשְּׁאֵלָה שֶׁלִּי:

📖 לִגְלוֹשׁ עַל הַגַּל: רְגָשׁוֹת וְלַחַץ
🟢 עוֹלִים

צְלִילָה

בֵּין הַשּׁוּרוֹת

- לָמָּה זֶה קָרָה?
- מָה הַדְּמוּת מַרְגִּישָׁה?
- מָה פֵּירוּשׁ הַמִּילָה?

✍️ הַשְּׁאֵלָה שֶׁלִּי:

📖 לִגְלוֹשׁ עַל הַגַּל: רְגָשׁוֹת וְלַחַץ
🟢 עוֹלִים

הַמַּעֲמַקִּים

מֵעֵבֶר לַשּׁוּרוֹת

- מָה אֲנִי חוֹשֵׁב/ת?
- מָה הָיִיתִי עוֹשָׂה?
- מָה לָמַדְתִּי?

✍️ הַשְּׁאֵלָה שֶׁלִּי:

📖 לִגְלוֹשׁ עַל הַגַּל: רְגָשׁוֹת וְלַחַץ
🟢 עוֹלִים

כֵּלִים לִקְרִיאָה

כַּרְטִיסֵי מִילִים לְקִיפּוּל

✂️ גְּזְרוּ כָּל כַּרְטִיס, קַפְּלוּ לְאוֹרֶךְ הַקַּו הַמְנוּקָד שֶׁבָּאֶמְצַע – הַמִּילָה מִקְּדִימָה וְהַפֵּירוּשׁ מֵאָחוֹר. תִּרְגְּלוּ בְּזוּגוֹת.

דּוֹפֶק	beats
קָרוֹת	cold
לְחַץ	stress
לְאַט	slowly
אוֹמֶרֶת לְעַצְמִי	I say to myself
לֵב	heart
נוֹשֶׁמֶת	breathe / breathing
יָדַיִים	hands

הַטֶקְסְט • טֶקְסְט קָצָר בְּנִיקּוּד

אָנָה מְדַבֶּרֶת מוּל הַכִּיתָּה

לִפְנֵי הַקְּרִיאָה

סוּג הַטֶקְסְט: טֶקְסְט קָצָר בְּנִיקּוּד. דִּיבַּרְתֶּם פַּעַם מוּל כִּיתָּה? מָה הִרְגַּשְׁתֶּם בַּגּוּף?

הַנִּיחוּשׁ שֶׁלִּי: _____

1. אֲנִי אָנָה, וַאֲנִי בְּכִיתָּה ח'.
2. הַיּוֹם אֲנִי מְדַבֶּרֶת מוּל הַכִּיתָּה בְּעִבְרִית.
3. הַלֵּב שֶׁלִּי דּוֹפֵק מַהֵר.
4. הַיָּדַיִים שֶׁלִּי קָרוֹת, וְהַבֶּטֶן כּוֹאֶבֶת קְצָת.

🛑 **תַּחֲנַת עֲצִירָה:** עִצְרוּ רֶגַע: מָה קָרָה עַד כָּאן? מָה לְדַעְתְּכֶם יִקְרֶה עַכְשָׁיו?

_____

5. זֶה לַחַץ, וְזֶה בְּסֵדֶר.
6. אֲנִי נוֹשֶׁמֶת לְאַט: אַחַת, שְׁתַּיִים, שָׁלוֹשׁ.
7. אֲנִי שׁוֹתָה מַיִם וּמִסְתַּכֶּלֶת עַל חֲבֵרָה טוֹבָה.
8. אֲנִי אוֹמֶרֶת לְעַצְמִי: אֲנִי יְכוֹלָה!

📚 מִילּוֹן קָטָן

דּוֹפֵק
beats

קָרוֹת
cold

לַחַץ
stress

לְאַט
slowly

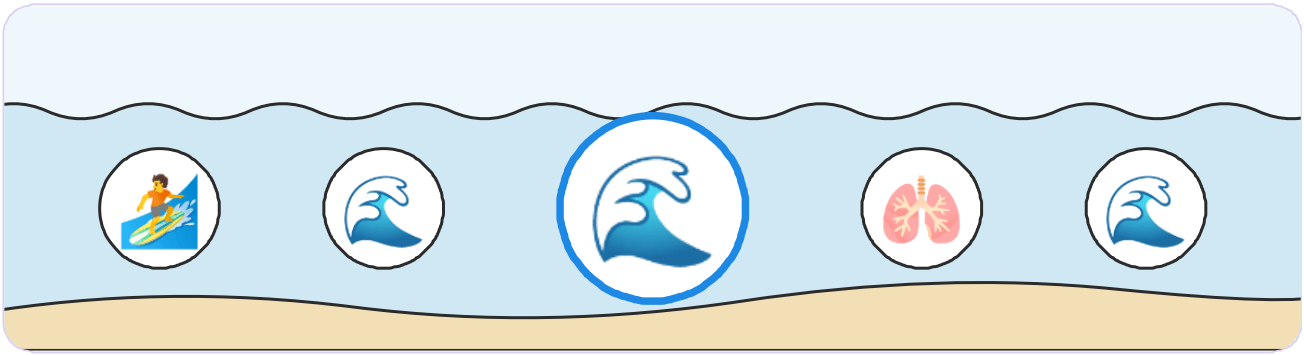
אוֹמֶרֶת לְעַצְמִי
I say to myself

לֵב
heart

✍️ הָעָרוֹת שֶׁלִּי

_____

_____



שְׁאֵלוֹת לְפִי עוֹמֶק • 🟢 עולים

אָנָה מְדַבֶּרֶת מִגֹּל הַכִּיתָּה

שם: _____

חֵלֶק א' – שְׁחָיָיה עַל פְּנֵי הַשֶּׁטַח

בּוֹאוּ נִמְצָא מֵידָע בַּטֶּקְסְט עַל אָנָה!

1 🏊 פְּנֵי הַמַּיִם • כָּתוּב בַּטֶּקְסְט · אִיתּוּר מֵידָע

אֵיפֹה אָנָה מְדַבֶּרֶת הַיּוֹם?

א) בַּבַּיִת
ב) מִגֹּל הַכִּיתָּה
ג) בַּחֲנוּת

2 🏊 פְּנֵי הַמַּיִם • כָּתוּב בַּטֶּקְסְט · אִיתּוּר מֵידָע

אֵיךְ הַלֵּב שֶׁל אָנָה?

א) דּוֹפֵק מַהֵר
ב) יָשָׁן
ג) שָׁר

3 🏊 פְּנֵי הַמַּיִם • כָּתוּב בַּטֶּקְסְט · אִיתּוּר מֵידָע

מָה אָנָה שׁוֹתָה?

א) מִיץ
ב) חָלָב
ג) מַיִם

4 🏊 פְּנֵי הַמַּיִם • כָּתוּב בַּטֶּקְסְט · בְּדִיקַת פְּרָטִים

נָכוֹן אוֹ לֹא נָכוֹן? סַמְּנוּ ✓ בַּטַּבְלָה

הַמִּשְׁפָּט	✓ נָכוֹן	✗ לֹא נָכוֹן
אָנָה בְּכִיתָּה ח'.	☐	☐
הַיָּדַיִים שֶׁל אָנָה חַמּוֹת.	☐	☐
אָנָה שׁוֹתָה מַיִם.	☐	☐
אָנָה מִסְתַּכֶּלֶת עַל הַמּוֹרֶה.	☐	☐

שְׁאֵלוֹת לְפִי עוֹמֶק • 🟢 עולים

אָנָה מְדַבֶּרֶת מוּל הַכִּיתָּה (המשך)

שם: _____

5 פְּנֵי הַמַּיִם • כְּתוֹב בַּטֶּקְסְט אוֹצָר מִילִּים בְּהֶקְשֵׁר

הַשְׁלִימוּ אֶת הַמִּשְׁפָּטִים בְּעֶזְרַת מַחְסַן הַמִּילִּים

מַחְסַן מִילִּים: מַהֵר | לְאַט | מַיִם | שָׁמֵחַ

1. הַלֵּב שֶׁלִּי דּוֹפֵק _____.
2. אֲנִי נוֹשֶׁמֶת _____: אַחַת, שְׁתַּיִם, שָׁלוֹשׁ.
3. אֲנִי שׁוֹתָה _____ וּמִסְתַּכֶּלֶת עַל חֲבֵרָה טוֹבָה.

חֵלֶק ב' – צְלִילָה

עַכְשָׁיו נַחֲשׁוֹב: לָמָּה אָנָה עוֹשָׂה אֶת הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה?

6 צְלִילָה • בֵּין הַשּׁוּרוֹת סִימוּן בַּטֶּקְסְט

מְסַמְּנִים בַּטֶּקְסְט

- סַמְּנוּ בְּצָהוֹב אֶת הַמִּשְׁפָּט עַל הַלֵּב שֶׁל אָנָה.
- סַמְּנוּ בִּירוֹק אֶת מָה שֶׁאָנָה אוֹמֶרֶת לְעַצְמָהּ.
- לַחֲצוּ עַל הַמִּשְׁפָּט: מָה אָנָה עוֹשָׂה כְּדֵי לְהֵירָגַע?

7 צְלִילָה • בֵּין הַשּׁוּרוֹת מִיּוּן וְאַרְגּוּן

מִיְּינוּ: מָה זֶה לַחַץ, וּמָה זֶה רָגוּעַ? (מִיְּינוּ: סַמְּנוּ ✓ בָּעַמּוּדָה הַמַּתְאִימָה)

הַפְּרִיט	😟 לְחַץ	😌 רָגוּעַ
הַלֵּב דּוֹפֵק מַהֵר	☐	☐
יָדַיִם קָרוֹת	☐	☐
נוֹשְׁמִים לְאַט	☐	☐
שׁוֹתִים מַיִם	☐	☐

שְׁאֵלוֹת לְפִי עוֹמֶק • 🟢 עולים

אָנָה מְדַבֶּרֶת מִתּוֹךְ הַכִּיתָּה (המשך)

שם: _____

8 🤿 צְלִילָה • בֵּין הַשּׁוּרוֹת · קִישׁוּר מוּשְׂגִים

מָתְחוּ קַו בֵּין הַמִּילָּה לְתִרְגּוּם

1. לֵב	א. stomach
2. יָדַיִם	ב. heart
3. בֶּטֶן	ג. friend
4. חֲבֵרָה	ד. hands

9 🤿 צְלִילָה • בֵּין הַשּׁוּרוֹת · מְאַרְגֵּן גְּרָפִי

כָּתְבוּ בַּטַּבְלָה: מָה קוֹרֶה לְאָנָה בַּגּוּף? מָה אָנָה עוֹשָׂה?

מָה קוֹרֶה בַּגּוּף?	מָה אָנָה עוֹשָׂה?

שְׁאֵלוֹת לְפִי עוֹמֶק • 🟢 עולים

אָנָה מְדַבֶּרֶת מוֹל הַכִּיתָּה (המשך)

שם: _____

חֵלֶק ג' – מַעֲמַקִּים

עַכְשָׁיו תּוֹרְכֶם: מָה אַתֶּם חוֹשְׁבִים וּמַרְגִּישִׁים?

10 מַעֲמַקִּים • מֵעֵבֶר לְשׁוּרוֹת · הַעֲבָרָה לִמְקָרֶה חָדָשׁ

מָה דָּנִיאֵל יָכוֹל לַעֲשׂוֹת? כָּתְבוּ 2 דְּבָרִים.

🔍 **מִקְרֶה לַבְּחִינָה: דָּנִיאֵל קוֹרֵא בְּקוֹל**

דָּנִיאֵל בְּכִיתָּה ז'. הוּא חָדָשׁ בָּאָרֶץ. הַיּוֹם הוּא קוֹרֵא בְּקוֹל בְּעִבְרִית, וְהַיְּדִיִּים שֶׁלּוֹ רוֹעֲדוֹת.

11 מַעֲמַקִּים • מֵעֵבֶר לְשׁוּרוֹת · כְּתִיבָה וְנִימּוּק

הַשְׁלִימוּ: כְּשֶׁיֵּשׁ לִי לַחַץ, אֲנִי _____. (אֶפְשָׁר לִכְתּוֹב גַּם בַּשָּׂפָה שֶׁלָּכֶם)

12 מַעֲמַקִּים • מֵעֵבֶר לְשׁוּרוֹת · כְּלֵי חוֹסֶן

אָנָה מִשְׁתַּמֶּשֶׁת בעש"ן ד"ק: הִיא נוֹשֶׁמֶת לְאַט (נ) וְאוֹמֶרֶת לְעַצְמָהּ "אֲנִי יְכוֹלָה!" (ד).

כִּתְבוּ מִשְׁפָּט טוֹב לְעַצְמְכֶם לְרֶגַע שֶׁל לַחַץ: ___

שְׁאֵלוֹת לְפִי עוֹמֶק • 🟢 עולים

אָנָה מְדַבֶּרֶת מִתּוֹל הַכִּיתָּה (המשך)

שם: _____

13 הַמַּעֲמַקִּים • מֵעֵבֶר לַשּׁוּרוֹת שִׂיחַ בַּכִּיתָּה

מַעְגַּל שִׂיחַ 🗣️

- אֵיזֶה סִימָן בַּגּוּף שֶׁלָּכֶם מוֹדִיעַ לָכֶם רִאשׁוֹן שֶׁהַגַּל מַתְחִיל לַעֲלוֹת: לֵב, בֶּטֶן, יָדַיִים אוֹ מַחֲשָׁבוֹת?
- סִפְּרוּ עַל פַּעַם שֶׁבָּהּ לַחַץ עָזַר לָכֶם וְעַל פַּעַם שֶׁבָּהּ הוּא הִפְרִיעַ לָכֶם. מָה הָיָה הַהֶבְדֵּל בֵּין שְׁתֵּי הַפְּעָמִים?

14 הַמַּעֲמַקִּים • מֵעֵבֶר לַשּׁוּרוֹת יְצִוג חָזוּתִי

צִיְּרוּ אֶת אָנָה מִתּוֹל הַכִּיתָּה. מָה הִיא עוֹשָׂה כְּדֵי לְהֵירָגַע?

בּוֹדְקִים אֶת עַצְמֵנוּ + כַּרְטִיס יְצִיאָה

בּוֹדְקִים אֶת עַצְמֵנוּ + כַּרְטִיס יְצִיאָה

🪞 בּוֹדְקִים אֶת עַצְמֵנוּ

סַמְּנוּ בְּכָל שׁוּרָה אֵיךְ אַתֶּם מַרְגִּישִׁים

	בָּטוּחַ/ה	בְּעֵרֶךְ	עוֹד לֹא
אֲנִי יוֹדֵעַ/ת לִכְתּוֹב 2 סִימָנִים שֶׁל לַחַץ בַּגּוּף.	😀	🙂	🤔
אֲנִי יוֹדֵעַ/ת לְהַגִּיד מָה אָנָה עוֹשָׂה כְּשֶׁיֵּשׁ לָהּ לַחַץ.	😀	🙂	🤔
אֲנִי יָכוֹל/ה לִכְתּוֹב מִשְׁפָּט טוֹב לְעַצְמִי.	😀	🙂	🤔

✂️

🎟️ כַּרְטִיס יְצִיאָה

🌊 לִגְלוֹשׁ עַל הַגַּל: רְגָשׁוֹת וְלַחַץ • עולים

שֵׁם: _____ כִּיתָּה: _____ תַּאֲרִיךְ: _____

1. מִילָּה חֲדָשָׁה שֶׁלָּמַדְתִּי הַיּוֹם: ___

2. כְּשֶׁיֵּשׁ לִי לַחַץ, אֲנִי ___

3. מִשְׁפָּט טוֹב שֶׁאֲנִי אוֹמֵר/ת לְעַצְמִי: ___

כַּמָּה נֶהֱנֵיתִי מֵהַטֶּקְסְט? 1 2 3 4 5

מפתח תשובות למורה

מפתח תשובות למורה

👩‍🏫 מפתח תשובות למורה – 🟢 עולים. שאלות פתוחות: תשובות אישיות. מחפשים תשובה שנשענת על הטקסט, מנומקת ומנוסחת במשפטים שלמים.

שאלה	תשובה
1	ב. מוּל הַכִּיתָה
2	א. דּוֹפֵק מַהֵר
3	ג. מַיִם
4	1. נָכוֹן | 2. לֹא נָכוֹן | 3. נָכוֹן | 4. לֹא נָכוֹן
6	„אֲנִי נוֹשֶׁמֶת לְאַט…”
7	הַלֵּב דּוֹפֵק מַהֵר ← 😟 לְחַץ; יָדַיִים קָרוֹת ← 😟 לְחַץ; נוֹשְׁמִים לְאַט ← 😌 רָגוּעַ; שׁוֹתִים מַיִם ← 😌 רָגוּעַ
8	1–ב, 2–ד, 3–א, 4–ג

יצרה: רוית ראש בן ישי

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