

סוגת הטקסט: כתבה מדעית-פופולרית • נושא: מה עושים כשהלב דופק לפני מבחן

מטרות

- לאתר מידע מדעי ולהבין אותו
- לזהות מבנה של בעיה-הסבר-פתרון
- להתאים לעצמי כלים לוויסות לחץ (עש"ן ד"ק)

מהלך שיעור - 45 דקות

5 ד'	פתיחה: "איפה בגוף אתם מרגישים לחץ?"
10 ד'	קריאה ראשונה בקול + קריאה שנייה עם עיפרון (סימון מילים לא מוכרות)
8 ד'	חלק א' - שחייה (בזוגות), בדיקה במליאה
10 ד'	חלק ב' - צלילה: סימון, מיון, שפה ומבנה
8 ד'	חלק ג' - מעמקים: משימת תיבה + מעגל שיח קצר
4 ד'	כרטיס יציאה

גרסת 10 דקות: קריאה ← 2 שאלות שחייה ← סימון אחד ← שורה בכרטיס היציאה.

תשובות

חטי"ב	שחייה: 1. כדי להזרים דם לשרירים • 2. לא - מעט לחץ משפר ביצועים • 3. נשיפה ארוכה מהשאיפה ♦ סימון: "המוח לא תמיד מבחין" ♦ מיון: נשימה: נשיפה ארוכה תנועה: הליכה קצרה, קפיצות במקום דיבור פנימי: 'אני יודע/ת לעשות דברים קשים', 'זה חשוב לי' ♦ אוצר מילים: מעיר את הקשב ומשפר את הריכוז
חטי"ע	שחייה: 1. בעיה ← הסבר מדעי ← פתרונות ← הרחבה ציבורית • 2. להמחיש תופעה מדעית מורכבת בעזרת תמונה מוחשית • 3. הסתייגות ומעבר להיבט אחר ♦ סימון: "המוח לא תמיד מבחין" ♦ מיון: פתרון אישי: נשיפה ארוכה, דיבור פנימי מעודד פתרון מערכתי: גיוון דרכי ההערכה, תיקי עבודות במקום מבחן
יסודי	שחייה: 1. מבחן בחשבון • 2. נשימת בלון ♦ סימון: "למדתי" ♦ מיון: מרגיע: נשימה איטית, חיבוק, לשתות מים לא מרגיע: לחשוב 'אשכח הכול'
עולים	שחייה: 1. מבחן • 2. אני יכולה ♦ סימון: "היא נושמת לאט" ♦ מילון: מבחן=test • דפוק=beats • נושמת=breathes • לאט=slowly • רגועה=calm
חני"מ	תמונות: נשימה • רגועה ♦ מיון: עוזר: נשימה, מים, לישון טוב לא עוזר: טלוויזיה כל הלילה

מעגל שיח

- איפה בגוף אתם מרגישים לחץ?
- מה ההבדל בין 'לחץ' לבין 'אכפת לי'?
- איזה משפט היה עוזר לכם לשמוע מחבר/ה לפני מבחן?

מתווה מצגת (איורים בסגנון תלת־ממדי חמוד)

- שקופית פתיחה: מוח תלת־ממדי חמוד עם 'מד לחץ' צבעוני
- מה קורה בגוף בזמן לחץ
- לחץ טוב ולחץ שתוקע
- ארגז כלים: נשימה, תנועה, דיבור פנימי
- כרטיס יציאה: הכלי שלי למבחן הבא

🌐 מרחב בטוח: הפעילות היא תמיכה ולמידה – לא טיפול. מותר לא לשתף. כל דאגה לשלומה של תלמידה – פונים ליועצת. מודלים לשילוב: גש"ר מאח"ד · עש"ן ד"ק · מעש"ה.

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

למה הלב דופק לפני מבחן? (ומה אפשר לעשות עם זה)

כתבה מדעית-פופולרית

הידיים מזיעות, הבטן מתהפכת, ובראש – ריק. מוכר? זה לא אומר שמהשו לא בסדר אתכם. זה הגוף שלכם מנסה לעזור.

לפני אלפי שנים, כשאדם פגש טורף, המוח הפעיל 'מערכת אזעקה': הלב האיץ כדי להזרים דם לשרירים, הנשימה התקצרה, והקשב התמקד בסכנה. הבעיה היא שהמוח לא תמיד מבחין בין אריה לבין דף מבחן. והנה החדשה הטובה: מעט לחץ דווקא משפר ביצועים – הוא מעורר ומחדד. רק כשהלחץ גבוה מדי, הוא 'תוקע' את הזיכרון. המטרה איננה להיפטר מהלחץ, אלא להוריד אותו לרמה שעובדת בשבילנו. שלושה כלים פשוטים: נשימה – נשיפה ארוכה מהשאיפה מאותתת לגוף שהסכנה חלפה. תנועה – הליכה קצרה 'שורפת' את חומרי הלחץ. ודיבור פנימי – במקום 'אני אכשל', לומר 'אני לחוץ/ה כי זה חשוב לי, ואני יודע/ת לעשות דברים קשים'.

חלק א' – שחייה על פני השטח

בחלק הזה מאתרים מידע שכתוב בטקסט במפורש. הקיפו את התשובה הנכונה.

1. למה הלב מאיץ בזמן לחץ, לפי הכתבה?

☐ כדי להזרים דם לשרירים ☐ כי אכלנו מהר ☐ כי קר

2. האם כל לחץ מזיק?

☐ כן, תמיד ☐ לא – מעט לחץ משפר ביצועים ☐ רק בחשבון

3. איזו נשימה מרגיעה את הגוף?

☐ נשיפה ארוכה מהשאיפה ☐ עצירת נשימה ☐ נשימות מהירות

חלק ב' – צלילה

בחלק הזה צוללים פנימה: מסיקים, מחברים, בודקים מבנה ושפה.

1. סמנו בטקסט בצבע את המשפט שמסביר למה המוח 'מתבלבל' לפני מבחן, והעתיקו אותו:

2. מיינו את הכלים

נשיפה ארוכה • הליכה קצרה • 'אני יודע/ת לעשות דברים קשים' • קפיצות במקום • 'זה חשוב לי'

נשימה 🧘	תנועה 🚶	דיבור פנימי 🗣️

3. מה פירוש "מעורר ומחדד"?

○ מעייף ומשעמם ○ מעיר את הקשב ומשפר את הריכוז ○ גורם לכאב

חלק ג' - מעמקים

בחלק הזה חושבים, מביעים עמדה ויוצרים. אין תשובה אחת נכונה.

 **משימת תיבה:** כתבו 'תוכנית לחץ חכם' לשבוע לפני מבחן: שלושה צעדים (לפני, ביום המבחן, אחרי). השתמשו בכלי אחד מהכתבה ובכלי אחד משלכם.

 אפשר להיעזר בגשיר מאחיד (גוף · שכל · רגש · מערכת אמונות · חברה · דמיון) ובמילות קישור: ראשית · בנוסף · לעומת זאת · לכן · לסיכום.

לשיחה בזוגות: איפה בגוף אתם מרגישים לחץ?



 **כרטיס יציאה · לחץ מבחנים וניהול רגשות** שם: _____

הסימן בגוף שלי שהלחץ עולה:

הכלי שאנסה לפני המבחן הבא:

משפט עידוד שאגיד לעצמי:

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

למה הלב דופק לפני מבחן? (ומה אפשר לעשות עם זה)

כתבה מדעית-פופולרית

- 1 הידיים מזיעות, הבטן מתהפכת, ובראש – ריק. מוכר? זה לא אומר שמהשו לא בסדר אתכם. זה הגוף שלכם מנסה לעזור.
- 2 לפני אלפי שנים, כשאדם פגש טורף, המוח הפעיל 'מערכת אזעקה': הלב האיץ כדי להזרים דם לשרירים, הנשימה התקצרה, והקשב התמקד בסכנה. הבעיה היא שהמוח לא תמיד מבחין בין אריה לבין דף מבחן.
- 3 והנה החדשה הטובה: מעט לחץ דווקא משפר ביצועים – הוא מעורר ומחדד. רק כשהלחץ גבוה מדי, הוא 'תוקע' את הזיכרון. המטרה איננה להיפטר מהלחץ, אלא להוריד אותו לרמה שעובדת בשבילנו.
- 4 שלושה כלים פשוטים: נשימה – נשיפה ארוכה מהשאיפה מאותתת לגוף שהסכנה חלפה. תנועה – הליכה קצרה 'שורפת' את חומרי הלחץ. ודיבור פנימי – במקום 'אני אכשל', לומר 'אני לחוץ/ה כי זה חשוב לי, ואני יודע/ת לעשות דברים קשים'.
- 5 עם זאת, ראוי לזכור שלחץ מבחנים אינו רק עניין אישי. מערכת שבה ציון אחד נתפס כגורלי מגבירה את מערכת האזעקה אצל רבים. יש מחנכים הקוראים לגוון את דרכי ההערכה – עבודות, הצגות, תיקי עבודות – ויש המזהירים שוויתור על מבחנים יפגע ביכולת להתמודד עם אתגרים. ייתכן שהתשובה איננה 'מבחנים – כן או לא', אלא איך מלמדים לעמוד בהם בלי לאבד את השקט.

חלק א' – שחייה על פני השטח

בחלק הזה מאתרים מידע שכתוב בטקסט במפורש. הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהו מבנה הכתבה?

○ בעיה ← הסבר מדעי ← פתרונות ← הרחבה ציבורית ○ סיפור ← מוסר השכל ○ רשימת שאלות

2. מה תפקידה של האנלוגיה 'אריה מול דף מבחן'?

○ להמחיש תופעה מדעית מורכבת בעזרת תמונה מוחשית ○ להפחיד ○ להצחיק בלבד

3. המילים "עם זאת" בפתיחת הפסקה האחרונה מסמנות:

○ הסתייגות ומעבר להיבט אחר ○ דוגמה ○ סיכום

חלק ב' – צלילה

בחלק הזה צוללים פנימה: מסיקים, מחברים, בודקים מבנה ושפה.

1. סמנו בטקסט בצבע את המשפט שמסביר למה המוח 'מתבלבל' לפני מבחן, והעתיקו אותו:

2. אישי או מערכתי?

נשיפה ארוכה · גיוון דרכי ההערכה · דיבור פנימי מעודד · תיקי עבודות במקום מבחן

פתרון אישי	פתרון מערכתי

חלק ג' - מעמקים

בחלק הזה חושבים, מביעים עמדה ויוצרים. אין תשובה אחת נכונה.

משימת תיבה: כתבו טיעון: 'האם יש להחליף חלק מהמבחנים בדרכי הערכה אחרות?' - הציגו את שתי העמדות מהטקסט, הכריעו ונמקו.

אפשר להיעזר בגש"ר מאח"ד (גוף · שכל · רגש · מערכת אמונות · חברה · דמיון) ובמילות קישור: ראשית · בנוסף · לעומת זאת · לכן · לסיכום.

לשיחה בזוגות: איפה בגוף אתם מרגישים לחץ?



כרטיס יציאה · לחץ מבחנים וניהול רגשות שם: _____

הסימן בגוף שלי שהלחץ עולה:

הכלי שאנסה לפני המבחן הבא:

משפט עידוד שאגיד לעצמי:

לחץ מבחנים וניהול רגשות

ערכה להדפסה • לכיתות ג'-ו' • קריאה והבנה



שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

הפרפרים של יובל

כתבה מדעית-פופולרית

מחר יש מבחן בחשבון. יובל מרגיש פרפרים בבטן.

"אולי אשכח הכול?" הוא חושב.

אבא אומר: "בוא נעשה נשימת בלון: שואפים לאט... ונושפים לאט."

יובל נושם שלוש פעמים. הפרפרים נרגעים. הוא אומר לעצמו: "למדתי. אני אנסה."

חלק א' - שחייה על פני השטח

בחלק הזה מאתרים מידע שכתוב בטקסט במפורש. הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה יש ליובל מחר?

☐ טיול ☐ מבחן בחשבון ☐ יום הולדת

2. מה אבא לימד את יובל?

☐ נשימת בלון ☐ לרוץ מהר ☐ לאכול ממתק

חלק ב' - צלילה

בחלק הזה צוללים פנימה: מסיקים, מחברים, בודקים מבנה ושפה.

1. סמנו בטקסט בצבע את המשפט שיובל אומר לעצמו, והעתיקו אותו:

2. מה מרגיע?

נשימה איטית • לחשוב 'אשכח הכול' • חיבוק • לשתות מים

מרגיע 😊	לא מרגיע 😞

חלק ג' - מעמקים

בחלק הזה חושבים, מביעים עמדה ויוצרים. אין תשובה אחת נכונה.

משימת תיבה: מה עוזר לכם להירגע? ציירו או כתבו. 

לשיחה בזוגות: איפה בגוף אתם מרגישים לחץ? 



כרטיס יציאה • לחץ מבחנים וניהול רגשות שם: _____ 

הסימן בגוף שלי שהלחץ עולה:

הכלי שאנסה לפני המבחן הבא:

משפט עידוד שאגיד לעצמי:

לחץ מבחנים וניהול רגשות

ערכה להדפסה • לכיתות קליטה ואולפן • קריאה והבנה

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

לחץ מבחנים וניהול רגשות

כתבה מדעית-פופולרית

מחר יש מבחן.
הלב של מיכל דופק מהר.
היא נושמת לאט.
היא הולכת קצת בחוץ.
היא אומרת: "אני יכולה."
עכשו היא רגועה יותר.

מחסן מילים: מבחן (test) • דפק (beats) • נושמת (breathes) • לאט (slowly) • רגועה (calm)

חלק א' - שחייה על פני השטח

בחלק הזה מאתרים מידע שכתוב בטקסט במפורש. הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה יש מחר?

☐ מבחן ☐ חג ☐ טיול

2. מה מיכל אומרת?

☐ אני יכולה ☐ אני לא רוצה ☐ אני רעבה

חלק ב' - צלילה

בחלק הזה צוללים פנימה: מסיקים, מחברים, בודקים מבנה ושפה.

1. מתחו קו בין המילה לפירוש:

breathes	•	•	מבחן
slowly	•	•	דפק
calm	•	•	נושמת
test	•	•	לאט
beats	•	•	רגועה

2. לחצו על המשפט: מה מיכל עושה עם הנשימה?, והעתיקו אותו:

חלק ג' - מעמקים

בחלק הזה חושבים, מביעים עמדה ויוצרים. אין תשובה אחת נכונה.

יצרה: ריית ראש בן ישי • קוראים את העולם שלנו

משימת תיבה: השלימו: לפני מבחן אני... 

לשיחה בזוגות: איפה בגוף אתם מרגישים לחץ? 



כרטיס יציאה · לחץ מבחנים וניהול רגשות שם: _____ 

הסימן בגוף שלי שהלחץ עולה:

הכלי שאנסה לפני המבחן הבא:

משפט עידוד שאגיד לעצמי:

לחץ מבחנים וניהול רגשות

ערכה להדפסה • לחינוך המיוחד • קריאה והבנה

חנ"מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

לחץ מבחנים וניהול רגשות

כתבה מדעית-פופולרית

יש מבחן.

הלב דופק.

אני נושם/ת לאט.

אני רגוע/ה.

חלק א' - שחייה על פני השטח

בחלק הזה מאתרים מידע שכתוב בטקסט במפורש. הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה מרגיע אותי?



הרבה סוכריות



צעקה



נשימה

2. איך אני מרגיש/ה אחרי נשימה?



מבולבל/ת



כועס/ת



רגוע/ה

חלק ב' - צלילה

בחלק הזה צוללים פנימה: מסיקים, מחברים, בודקים מבנה ושפה.

1. מה עוזר לי לפני מבחן?

טלוויזיה כל הלילה



לישון טוב



מים



נשימה



לא עוזר

עוזר

בחלק הזה חושבים, מביעים עמדה ויוצרים. אין תשובה אחת נכונה.

מה מרגיע אותי? (הקיפו)

- ללכת קצת
- לשתות מים
- מוזיקה
- חיבוק
- נשימה

איך אני מרגיש/ה? 😊 😐 😞 😡 😄



כרטיס יציאה • לחץ מבחנים וניהול רגשות שם: _____

הסימן בגוף שלי שהלחץ עולה:

הכלי שאנסה לפני המבחן הבא:

משפט עידוד שאגיד לעצמי: