

חוברת 1 – מאגר טקסטים לכיתה ז׳

הבנת הנקרא · טקסטים 1–10 · גרסה: חנ״מ

1. 📱 זירת המסכים: מה קורה בקבוצת ההודעות השכבתית? (כתבה)
2. 🏫 מדריך הישרדות לכיתה ז׳: עצות מהגדולים (כתבה)
3. 🧗 גבוה, מהר, חזק: למה ילדים בני 12 מטפסים על קירות? (כתבה)
4. 🌙 מה קורה למוח בעשר בלילה? על טלפונים, אור ושינה (טקסט מידעי)
5. 🎒 עם התיק הכחול: יומן של ילד חדש (סיפור קצר)
6. 🤝 "גיליתי שגם אני יכולה לתת": ראיון עם מתנדבת בת 13 (ראיון)
7. 👧 האח הגדול זה לא תפקיד, זו עבודה במשרה מלאה (טור דעה)
8. 🏕️ הלילה שבו נגמר החשמל באכסניה (סיפור קצר)
9. 👟 מכנסיים רחבים, נעלי בד וסיכות בשיער: האופנה שחוזרת (כתבה)
10. 🐶 חבר עם ארבע רגליים: האם חיות מחמד משפרות את מצב הרוח? (טקסט מידעי)

יצרה: רוית ראש בן ישי

מהדורה למורה – מפתח תשובות לחוברת 1

מפתח התשובות לכל עשרת הטקסטים מרוכז כאן. דפי התלמיד מתחילים אחרי המפתח. מחוון לשאלות עמדה: עמדה ברורה – 2 · נימוק – 3 · הוכחה/דוגמה – 3 · לשון ומבנה – 2.

זירת המסכים: מה קורה בקבוצת ההודעות השכבתית?

1. בקבוצת ההודעות של השכבה...

א) רק משחקים משחקים

ב) מתאמים מפגשים ומעבירים סיכומים

ג) אסור לכתוב

תשובה 1: מתאמים מפגשים ומעבירים סיכומים.

2. היועץ אומר שהקבוצה היא כמו...

א) ספרייה שקטה

ב) גן שעשועים

ג) רחוב בלי שוטרים

תשובה 2: רחוב בלי שוטרים.

תשובה 3: *למה נועה הרגישה רע?* – כי היא שלחה פרצוף צוחק על הודעה שפגעה בילד.

תשובה 4: *מה זה "זהירות דיגיטלית"? השלימו: עוצרים לרגע לפני ש___.* – לפני ששולחים הודעה.

תשובה 5: *האם צריך לאסור קבוצות של השכבה? השלימו: "אני חושב/ת ש___ כי ___."* – תשובה אישית: עמדה + סיבה.

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. אבל לפעמים מישהו נפגע ב_____. **(קבוצה)**
2. היועץ רן גלבוע אומר: "הקבוצה היא כמו רחוב בלי _____." מול המסך קל יותר לכתוב מילים פוגעות. **(שוטרים)**
3. היא הבינה שקל _____ אחרי כולם. **(להיסחף)**

4. הפתרון: "_____ דיגיטלית". **(זהירות)**

מדריך הישרדות לכיתה ז׳: עצות מהגדולים

1. בכיתה ז׳ יש...

א) רק שיעור אחד ביום

ב) מורה אחת לכל השיעורים

ג) מורה לכל מקצוע

תשובה 1: מורה לכל מקצוע.

2. מה עשתה שירה כדי לא לשכוח מחברות?

א) סידרה את התיק בערב

ב) השאירה מחברות בכיתה

ג) ביקשה מחברה

תשובה 2: סידרה את התיק בכל ערב לפי המערכת של מחר.

תשובה 3: *מה גילתה נועה כששאלה בשיעור?* – שגם ילדים אחרים לא הבינו.

תשובה 4: *איפה קל להכיר חברים חדשים? כתבו מקום אחד.* – בחוג / בקבוצת ספורט / בפעילות בהפסקה.

תשובה 5: *איזו עצה אתם הכי אוהבים? השלימו: "העצה שאני הכי אוהב/ת היא ___ כי ___."* – תשובה אישית עם נימוק.

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. העצה הראשונה שלהם: לשמור על _____. **(סדר)**
2. העצה השנייה: לא לפחד _____. **(לשאול)**
3. אפשר להצטרף ל_____ או לקבוצת ספורט. **(חוג)**
4. העצה השלישית: לחפש _____ חדשים. **(חברים)**
5. שירה מספרת שהיא סידרה את ה_____ בכל ערב לפי המערכת של מחר. **(תיק)**

גבוה, מהר, חזק: למה ילדים בני 12 מטפסים על קירות?

1. איזה ספורט עושה מאיה?

א. טיפוס על קיר

ב. כדורגל

ג. שחייה

תשובה 1: טיפוס על קיר.

2. מה הילדים לומדים בספורט אתגרי?

א. להתמודד עם פחד

ב. לשחק במחשב

ג. לשבת בשקט

תשובה 2: להתמודד עם פחד, להצליח ולסמוך על אחרים.

תשובה 3: *כתבו כלל בטיחות אחד מהטקסט.* – כל ציוד נבדק פעמיים.

תשובה 4: *למה מחאו כפיים לאביב?* – כי הוא קם אחרי שנפל.

תשובה 5: *השלימו: "אתגר שאני רוצה לנסות הוא ___ כי ___."* – תשובה אישית.

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. הם לומדים להתמודד עם _____. **(פחד)**

מה קורה למוח בעשר בלילה? על טלפונים, אור ושינה

1. כמה שעות שינה צריכים בני נוער?

א. 15 שעות

ב. 8–10 שעות

ג. 4 שעות

תשובה 1: שמונה עד עשר שעות.

2. מה עושה האור של המסך?

א) לא משפיע בכלל

ב) מפריע למוח להתכונן לשינה

ג) עוזר להירדם מהר

תשובה 2: מפריע למוח להתכונן לשינה (מפריע למלטונין).

תשובה 3: *כתבו עוד דבר, חוץ מהאור, שמפריע להירדם.* – משחק מותח / הודעה מעליבה / סרטון מרגש.

תשובה 4: *איפה שמה משפחת אלמוג את הטלפונים בלילה?* – בקופסה ליד המטבח.

תשובה 5: *השלימו: "לפני השינה אני יכול/ה במקום מסך ___."* – לקרוא ספר / לשמוע מוזיקה שקטה / לדבר עם מישהו מהמשפחה.

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. ב_____ המוח מסדר את מה שלמדנו, והגוף גדל. **(שינה)**
2. האור של ה_____ מפריע לזה. **(מסך)**
3. כשמחשיך, המוח מייצר חומר שעוזר להירדם: _____. **(מלטונין)**
4. להפסיק מסכים _____ לפני השינה. **(שעה)**

🎒 עם התיק הכחול: יומן של ילד חדש

1. מאיפה הגיע אורי?

א) מהצפון

ב) מחו"ל

ג) מהדרום

תשובה 1: מהצפון.

2. איפה ישב אורי בהפסקה?

א בספרייה

ב במגרש

ג בקפיטריה

תשובה 2: בספרייה.

תשובה 3: *מה אורי ידע לעשות בשיעור מדעים?* – לחבר מעגל חשמלי.

תשובה 4: *מה עשה אורי בסוף הסיפור?* – ישב ליד הילד החדש ואמר לו שלום.

תשובה 5: *השלימו: "כשמגיע ילד חדש לכיתה, אני יכול/ה ___."* – תשובה אישית, למשל: לשבת לידו / להזמין אותו לשחק.

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. אחרי חודש הגיע ילד _____ לכיתה. **(חדש)**
2. הוא ישב בשולחן האחרון ושמר את ה_____ על הברכיים. **(תיק)**
3. הוא ישב ב_____ וחשב על החברים בצפון. **(ספרייה)**
4. אורי ידע לחבר _____. **(מעגל חשמלי)**
5. בהפסקה הוא היה _____. **(לבד)**

"גיליתי שגם אני יכולה לתת": ראיון עם מתנדבת בת 13

1. מה עושה תמר בגן?

א מנקה את החצר

ב מבשלת

ג קוראת סיפורים לילדים

תשובה 1: קוראת סיפורים לילדים.

2. מה היה הכי קשה לתמר?

א לדבר עם ליה

ב למצוא זמן

ג לקרוא

תשובה 2: למצוא זמן.

תשובה 3: *מה תמר קיבלה מההתנדבות? כתבו דבר אחד.* – ביטחון / סבלנות / סדר.

תשובה 4: *מה ציירה ליה לתמר?* – שתי ילדות עם ספר גדול, ומילה "תודה".

תשובה 5: *השלימו: "אני יכול/ה לעזור ל___ ב___."* – תשובה אישית.

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. פעם בשבוע היא _____ סיפורים לילדי גן. **(קוראת)**
2. היא התחילה כי המחנכת סיפרה על _____ שצריך עזרה. **(גן)**
3. _____ וסבלנות. **(ביטחון)**
4. תמר למדה _____ את השבוע מראש. **(לתכנן)**

האח הגדול זה לא תפקיד, זו עבודה במשרה מלאה

1. על מי הדס שומרת?

א על שני האחים הקטנים

ב על הכלב

ג על חברה מהכיתה

תשובה 1: על שני האחים הקטנים שלה.

2. מה הכי קשה להדס?

א) הבישול

ב) הקריאה

ג) האחריות

תשובה 2: האחריות.

תשובה 3: *כתבו דבר אחד שהדס למדה.* – לבשל / להרגיע ילד / להמציא משחקים.

תשובה 4: *מה הדס מבקשת מההורים? כתבו בקשה אחת.* – שיגידו תודה / יום חופשי / שיזכרו שהיא ילדה.

תשובה 5: *השלימו: "בבית אני עוזר/ת ב___, ואני מרגיש/ה ___."* – תשובה אישית.

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. יש לה שני _____ קטנים. **(אחים)**
2. הדבר הקשה ביותר הוא ה_____. **(אחריות)**
3. הדס מבקשת: שיגידו לה _____, שיהיה לה יום חופשי, ושיזכרו שהיא עדיין ילדה. **(תודה)**

🏕️ הלילה שבו נגמר החשמל באכסניה

1. למה נגה לא רצתה לנסוע לטיול?

א) כי היא חולה

ב) כי אין לה תיק

ג) כי היא אוהבת שקט וספרים

תשובה 1: כי היא אוהבת שקט וספרים.

2. מה קרה בלילה?

א) ירד שלג

ב) החשמל נפל

ג) הגיע אוטובוס

תשובה 2: החשמל נפל.

תשובה 3: *מה היה רק לנגה?* – פנס.

תשובה 4: *מה עשו הבנות בחושך?* – ישבו במעגל וסיפרו סיפורים.

תשובה 5: *השלימו: "פעם, בטיול, אני ___."* – תשובה אישית.

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. נגה לא רצתה לצאת ל_____ השנתי. **(טיול)**
2. פתאום ה_____ נפל. **(חשמל)**
3. רק לנגה היה _____. **(פנס)**
4. כולן ישבו ב_____ על השטיח. **(מעגל)**
5. כל אחת סיפרה _____. **(סיפור)**

מכנסיים רחבים, נעלי בד וסיכות בשיער: האופנה שחוזרת

1. מה לבשה אמא של עדי בתמונה?

א. מכנסיים רחבים ונעלי בד

ב. חליפה

ג. שמלה ארוכה

תשובה 1: מכנסיים רחבים ונעלי בד.

2. מה זה "מעגל האופנה"?

א. בגדים ישנים חוזרים להיות באופנה

ב. חנות חדשה

ג. בגדים עגולים

תשובה 2: בגדים ישנים חוזרים להיות באופנה.

תשובה 3: *כתבו סיבה אחת לכך שהאופנה חוזרת.* – געגוע / חברות רוצות למכור / רצון להיות שונים.

תשובה 4: *מה עושים ב"יריד החלפות"?* – מביאים בגד ולוקחים בגד אחר.

תשובה 5: *השלימו: "בגד ישן שהייתי רוצה ללבוש הוא ___."* – תשובה אישית.

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. מעצבים קוראים לזה "מעגל ה_____": בגדים נעלמים, ואחרי שנים הם חוזרים. **(אופנה)**
2. יש בני נוער שלובשים בגדים של ה_____. **(הורים)**
3. יש שלוש סיבות: _____ לתקופה ישנה, חברות שרוצות למכור "חדש", ורצון של בני נוער להיות שונים. **(געגוע)**
4. לבגדים ישנים יש גם יתרון ל_____: לא צריך לייצר בגד חדש. **(סביבה)**

חבר עם ארבע רגליים: האם חיות מחמד משפרות את מצב הרוח?

1. איך קוראים לכלב של נטע?

א. שוקו

ב. מלך

ג. פלפל

תשובה 1: פלפל.

2. מה עוזר להירגע, לפי המחקרים?

א. ללטף כלב או חתול

ב. לצעוק

ג. לא לישון

תשובה 2: ללטף כלב או חתול.

תשובה 3: *כתבו דבר אחד שצריך לבדוק לפני שמאמצים.* – מי יטייל עם הכלב / מי ישלם / אלרגיה / חופשות.

תשובה 4: *מה עשתה נטע כדי לשכנע את ההורים?* – טיילה כל יום עם הכלב של השכנה.

תשובה 5: *השלימו: "אם הייתה לי חיית מחמד, הייתי דואג/ת לה כך: ___."* – תשובה אישית.

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. יש לה _____ בשם פלפל. **(כלב)**
2. מחקרים מצאו שליטוף של כלב או _____ יכול להרגיע. **(חתול)**
3. יש _____ קבועה. **(שגרה)**
4. אנחנו לומדים _____. **(אחריות)**
5. זו החלטה של כל ה_____. **(משפחה)**

זירת המסכים: מה קורה בקבוצת ההודעות השכבתית?

כתבה · גרסה: חנ"מ

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מחסן מילים

קבוצה · שוטרים · מסך · להיסחף · זהירות · לעצור

קִראו את הטקסט. אפשר לקרוא לאט, ולחזור לכל פסקה.

א לכל שכבה יש קבוצת הודעות. שם מתאמים מפגשים ומעבירים סיכומים. אבל לפעמים מישהו נפגע בקבוצה.

ב היועץ רן גלבוע אומר: "הקבוצה היא כמו רחוב בלי שוטרים." מול המסך קל יותר לכתוב מילים פוגעות. גם התעלמות מילד היא פגיעה.

ג יש מבוגרים שחושבים שלא צריך להתערב. יש מבוגרים שחושבים שצריך כללים ברורים.

ד נועה מכיתה ז׳ שלחה פרצוף צוחק על הודעה שפגעה בילד. אחר כך היא הרגישה רע. היא הבינה שקל להיסחף אחרי כולם.

ה הפתרון: "זהירות דיגיטלית". עוצרים לרגע לפני ששולחים הודעה. מילה כתובה נשארת, גם אם מוחקים אותה.

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
מודרים	מרגישים שהשאירו אותם בחוץ
אומץ מדומה	אומץ שנראה אמיתי אבל הוא לא באמת אומץ
מכוונת	שעושים בכוונה
למחתרת	למקום סודי ונסתר

✏️ שאלות

🔎 איתור מידע
התשובה כתובה במפורש בטקסט – מאתרים אותה.

🧩 הבנה והסקה
התשובה לא כתובה במפורש – מחברים רמזים ומסיקים.

💭 חושבים ומרגישים
מביעים עמדה ומנמקים לפי הטקסט ולפי מה שאנחנו חושבים.

לפני כל תשובה שאלו את עצמכם: **מה כבר נתון בשאלה? מה נשאר לי לברר?** סמנו את מילות ההוראה (ציינו, הסבירו, השוו, נמקו).

🧺 מחסן מילים

קבוצה | שוטרים | מסך | להיסחף | זהירות | לעצור

1. בקבוצת ההודעות של השכבה...

א) רק משחקים משחקים

ב) מתאמים מפגשים ומעבירים סיכומים

ג) אסור לכתוב

2. היועץ אומר שהקבוצה היא כמו...

א) ספרייה שקטה

ב) גן שעשועים

ג) רחוב בלי שוטרים

3. למה נועה הרגישה רע?

4. מה זה "זהירות דיגיטלית"? השלימו: עוצרים לרגע לפני ש___.

5. האם צריך לאסור קבוצות של השכבה? השלימו: "אני חושב/ת ש___ כי ___."

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. אבל לפעמים מישהו נפגע ב_____.
2. היועץ רן גלבוע אומר: "הקבוצה היא כמו רחוב בלי _____." מול המסך קל יותר לכתוב מילים פוגעות.
3. היא הבינה שקל _____ אחרי כולם.
4. הפתרון: "_____ דיגיטלית".

כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹️

מדריך הישרדות לכיתה ז׳: עצות מהגדולים

כתבה · גרסה: חנ״מ

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מחסן מילים

סדר · לשאול · חוג · חברים · תיק · לבד

קִראו את הטקסט. אפשר לקרוא לאט, ולחזור לכל פסקה.

א ביום הראשון של כיתה ז׳ הכול חדש. יש מורה לכל מקצוע. יש כיתות שמתחלפות. יש תלמידים חדשים מבתי ספר אחרים. אלון מכיתה ח׳ מספר: "בשבוע הראשון הלכתי לאיבוד שלוש פעמים."

ב תלמידי כיתה ח׳ כתבו מדריך לילדים שעולים לכיתה ז׳. העצה הראשונה שלהם: לשמור על סדר. שירה מספרת שהיא סידרה את התיק בכל ערב לפי המערכת של מחר. זה עזר לה מאוד.

ג העצה השנייה: לא לפחד לשאול. נועה פחדה לשאול בשיעור. אחר כך היא גילתה שגם ילדים אחרים לא הבינו. היועצת אומרת: "שאלה היא סימן שאכפת לך ללמוד."

ד העצה השלישית: לחפש חברים חדשים. אפשר להצטרף לחוג או לקבוצת ספורט. שם קל יותר להתחיל לדבר. מספיק לשאול שאלה קטנה, כמו "מה יש לנו עכשיו?"

ה בסוף המדריך התלמידים כתבו: "כולם מרגישים קצת אבודים בהתחלה." כלומר: אתם לא לבד.

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
מבהיל	מפחיד
שובצו	הוכנסו, קיבלו מקום (בכיתה)
כֵּנוֹת	אמיתיות, בלי להסתיר
מחזקת את הדברים	מסכימה ומוסיפה תמיכה

✏️ שאלות

🔎 איתור מידע
התשובה כתובה במפורש בטקסט – מאתרים אותה.

🧩 הבנה והסקה
התשובה לא כתובה במפורש – מחברים רמזים ומסיקים.

💭 חושבים ומרגישים
מביעים עמדה ומנמקים לפי הטקסט ולפי מה שאנחנו חושבים.

לפני כל תשובה שאלו את עצמכם: **מה כבר נתון בשאלה? מה נשאר לי לברר?** סמנו את מילות ההוראה (ציינו, הסבירו, השוו, נמקו).

🧺 מחסן מילים

סדר | לשאול | חוג | חברים | תיק | לבד

1. בכיתה ז׳ יש...

א. רק שיעור אחד ביום

ב. מורה אחת לכל השיעורים

ג. מורה לכל מקצוע

2. מה עשתה שירה כדי לא לשכוח מחברות?

א. סידרה את התיק בערב

ב. השאירה מחברות בכיתה

ג. ביקשה מחברה

3. מה גילתה נועה כששאלה בשיעור?

4. איפה קל להכיר חברים חדשים? כתבו מקום אחד.

5. איזו עצה אתם הכי אוהבים? השלימו: "העצה שאני הכי אוהב/ת היא ___ כי ___."

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. העצה הראשונה שלהם: לשמור על _____.
2. העצה השנייה: לא לפחד _____.
3. אפשר להצטרף ל_____ או לקבוצת ספורט.
4. העצה השלישית: לחפש _____ חדשים.
5. שירה מספרת שהיא סידרה את ה_____ בכל ערב לפי המערכת של מחר.

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹️

גבוה, מהר, חזק: למה ילדים בני 12 מטפסים על קירות?

כתבה · גרסה: חנ"מ

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מחסן מילים

גובה · פחד · הישג · בטיחות · שותף · מטרה

קִראו את הטקסט. אפשר לקרוא לאט, ולחזור לכל פסקה.

א מאיה בת 12 וחצי. היא מטפסת על קיר גבוה. בפעם הראשונה היא נתקעה ורעדו לה הרגליים. היום היא מגיעה עד למעלה.

ב יותר ויותר ילדים בגיל 12–13 בוחרים בספורט עם אתגר: טיפוס, ג'ודו, פארק חבלים.

ג למה? הם מרגישים הצלחה אישית. הם לומדים להתמודד עם פחד. וגם – זה כיף ואין בזה מסכים.

ד המאמנת אומרת: חשוב לבדוק גבולות במקום בטוח. יש חבל, יש מדריך ויש כללים. כל ציוד נבדק פעמיים.

ה אביב אומר: "כשנפלתי, כולם מחאו כפיים. לא בגלל שנפלתי – בגלל שקמתי."

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
רתמה	חגורה מיוחדת שמחברים אליה את החבל
מגמה	משהו שהולך ומתרחב, שיותר ויותר אנשים עושים
הישג	הצלחה שהשגת במאמץ
חורגים	עוברים את הגבול, הם יותר מ...

✏️ שאלות

🔎 איתור מידע
התשובה כתובה במפורש בטקסט – מאתרים אותה.

🧩 הבנה והסקה
התשובה לא כתובה במפורש – מחברים רמזים ומסיקים.

💭 חושבים ומרגישים
מביעים עמדה ומנמקים לפי הטקסט ולפי מה שאנחנו חושבים.

לפני כל תשובה שאלו את עצמכם: **מה כבר נתון בשאלה? מה נשאר לי לברר?** סמנו את מילות ההוראה (ציינו, הסבירו, השוו, נמקו).

🧺 מחסן מילים

גובה | פחד | הישג | בטיחות | שותף | מטרה

1. איזה ספורט עושה מאיה?

א. טיפוס על קיר

ב. כדורגל

ג. שחייה

2. מה הילדים לומדים בספורט אתגרי?

א. להתמודד עם פחד

ב. לשחק במחשב

ג. לשבת בשקט

3. כתבו כלל בטיחות אחד מהטקסט.

4. למה מחאו כפיים לאביב?

5. השלימו: "אתגר שאני רוצה לנסות הוא ___ כי ___."

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. הם לומדים להתמודד עם _____.

כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹️

מה קורה למוח בעשר בלילה? על טלפונים, אור ושינה

טקסט מידעי · גרסה: חנ״מ

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מחסן מילים

שינה · מסך · אור · מלטונין · הרגל · שעה

קִראו את הטקסט. אפשר לקרוא לאט, ולחזור לכל פסקה.

א בכל ערב יש ויכוח בבית: מתי מניחים את הטלפון?

ב בני נוער צריכים לישון שמונה עד עשר שעות בלילה. בשינה המוח מסדר את מה שלמדנו, והגוף גדל.

ג כשמחשיך, המוח מייצר חומר שעוזר להירדם: מלטונין. האור של המסך מפריע לזה. המוח חושב שעדיין יום.

ד גם התוכן מפריע: משחק מותח או הודעה מעליבה מעוררים אותנו, וקשה להירדם.

ה מה אפשר לעשות? להפסיק מסכים שעה לפני השינה. להטעין את הטלפון מחוץ לחדר. במשפחת אלמוג כל הטלפונים "הולכים לישון" בקופסה ליד המטבח.

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
משא ומתן	שיחה שבה כל צד מנסה להגיע להסכמה טובה לו
להפריש	לייצר ולשחרר (חומר בגוף)
לדחות	להזיז למועד מאוחר יותר
מעוררים	גורמים להיות ער ונרגש

✏️ שאלות

🔎 איתור מידע
התשובה כתובה במפורש בטקסט – מאתרים אותה.

🧩 הבנה והסקה
התשובה לא כתובה במפורש – מחברים רמזים ומסיקים.

💭 חושבים ומרגישים
מביעים עמדה ומנמקים לפי הטקסט ולפי מה שאנחנו חושבים.

לפני כל תשובה שאלו את עצמכם: **מה כבר נתון בשאלה? מה נשאר לי לברר?** סמנו את מילות ההוראה (ציינו, הסבירו, השוו, נמקו).

🧺 מחסן מילים

שינה | מסך | אור | מלטונין | הרגל | שעה

1. כמה שעות שינה צריכים בני נוער?

א) 15 שעות

ב) 8–10 שעות

ג) 4 שעות

2. מה עושה האור של המסך?

א) לא משפיע בכלל

ב) מפריע למוח להתכונן לשינה

ג) עוזר להירדם מהר

3. כתבו עוד דבר, חוץ מהאור, שמפריע להירדם.

4. איפה שמה משפחת אלמוג את הטלפונים בלילה?

5. השלימו: "לפני השינה אני יכול/ה במקום מסך ___."

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. ב_____ המוח מסדר את מה שלמדנו, והגוף גדל.
2. האור של ה_____ מפריע לזה.
3. כשמחשיך, המוח מייצר חומר שעוזר להירדם: _____.
4. להפסיק מסכים _____ לפני השינה.

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹️

עם התיק הכחול: יומן של ילד חדש

סיפור קצר · גרסה: חנ״מ

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מחסן מילים

חדש · תיק · ספרייה · זוג · מעגל חשמלי · לבד

קִראו את הטקסט. אפשר לקרוא לאט, ולחזור לכל פסקה.

א אורי עבר עם המשפחה לעיר חדשה באמצע כיתה ז׳. ביום הראשון כולם הסתכלו עליו. הוא ישב בשולחן האחרון ושמר את התיק על הברכיים.

ב בהפסקה הוא היה לבד. הוא ישב בספרייה וחשב על החברים בצפון. החבר שחר ענה לו רק אחרי שעתיים.

ג בשיעור מדעים המורה צירפה את אורי לנגה ולאיתי. אורי ידע לחבר מעגל חשמלי. הנורה דלקה, וכולם צחקו. אורי צחק בפעם הראשונה.

ד איתי הזמין את אורי לשחק כדורסל. הוא הראה לו מקום סודי בפארק.

ה אחרי חודש הגיע ילד חדש לכיתה. הוא ישב לבד, עם תיק על הברכיים. אורי ישב לידו ואמר: "אני אורי."

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
מקהלה	קבוצה ששרה או מדברת יחד באותו זמן
אסיר תודה	מודה מאוד, מרגיש תודה גדולה
ציפיתי	חשבתי שזה יקרה
להתלונן	להגיד שמשהו לא טוב או לא מוצא חן

✏️ שאלות

🔎 איתור מידע
התשובה כתובה במפורש בטקסט – מאתרים אותה.

🧩 הבנה והסקה
התשובה לא כתובה במפורש – מחברים רמזים ומסיקים.

💭 חושבים ומרגישים
מביעים עמדה ומנמקים לפי הטקסט ולפי מה שאנחנו חושבים.

לפני כל תשובה שאלו את עצמכם: **מה כבר נתון בשאלה? מה נשאר לי לברר?** סמנו את מילות ההוראה (ציינו, הסבירו, השוו, נמקו).

🧺 מחסן מילים

חדש | תיק | ספרייה | זוג | מעגל חשמלי | לבד

1. מאיפה הגיע אורי?

א) מהצפון

ב) מחו"ל

ג) מהדרום

2. איפה ישב אורי בהפסקה?

א) בספרייה

ב) במגרש

ג) בקפיטריה

3. מה אורי ידע לעשות בשיעור מדעים?

4. מה עשה אורי בסוף הסיפור?

5. השלימו: "כשמגיע ילד חדש לכיתה, אני יכול/ה ___."

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. אחרי חודש הגיע ילד _____ לכיתה.
2. הוא ישב בשולחן האחרון ושמר את ה_____ על הברכיים.
3. הוא ישב ב_____ וחשב על החברים בצפון.
4. אורי ידע לחבר _____.
5. בהפסקה הוא היה _____.

כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹️

"גיליתי שגם אני יכולה לתת": ראיון עם מתנדבת בת 13

ראיון · גרסה: חנ"מ

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מחסן מילים

קוראת · גן · סל מזון · ביטחון · סבלנות · לתכנן

קִראו את הטקסט. אפשר לקרוא לאט, ולחזור לכל פסקה.

א תמר בת 13. היא מתנדבת. פעם בשבוע היא קוראת סיפורים לילדי גן. פעם בחודש היא עוזרת לחלק סלי מזון למשפחות.

ב היא התחילה כי המחנכת סיפרה על גן שצריך עזרה. ילדה קטנה, ליה, ביקשה שתבוא שוב.

ג מה קשה? הזמן. תמר למדה לתכנן את השבוע מראש. כך היא גם נעשתה מסודרת יותר.

ד מה היא קיבלה? ביטחון וסבלנות. היום היא קוראת מול עשרים ילדים ולא מפחדת.

ה העצה שלה: להתחיל בקטן, לבחור משהו שאוהבים, ולהביא חבר.

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
נתפסתי	התאהבתי בזה ולא יכולתי להפסיק
לתכנן מראש	להחליט לפני מה עושים ומתי
מתביישת	מרגישה לא נוח מול אחרים
סבלנות	היכולת לחכות ולהישאר רגועים

✏️ שאלות

🔎 איתור מידע
התשובה כתובה במפורש בטקסט – מאתרים אותה.

🧩 הבנה והסקה
התשובה לא כתובה במפורש – מחברים רמזים ומסיקים.

💭 חושבים ומרגישים
מביעים עמדה ומנמקים לפי הטקסט ולפי מה שאנחנו חושבים.

לפני כל תשובה שאלו את עצמכם: **מה כבר נתון בשאלה? מה נשאר לי לברר?** סמנו את מילות ההוראה (ציינו, הסבירו, השוו, נמקו).

🧺 מחסן מילים

קוראת | גן | סל מזון | ביטחון | סבלנות | לתכנן

1. מה עושה תמר בגן?

א) מנקה את החצר

ב) מבשלת

ג) קוראת סיפורים לילדים

2. מה היה הכי קשה לתמר?

א) לדבר עם ליה

ב) למצוא זמן

ג) לקרוא

3. מה תמר קיבלה מההתנדבות? כתבו דבר אחד.

4. מה ציירה ליה לתמר?

5. השלימו: "אני יכול/ה לעזור ל___ ב___."

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. פעם בשבוע היא _____ סיפורים לילדי גן.
2. היא התחילה כי המחנכת סיפרה על _____ שצריך עזרה.
3. _____ וסבלנות.
4. תמר למדה _____ את השבוע מראש.

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹️

האח הגדול זה לא תפקיד, זו עבודה במשרה מלאה

טור דעה · גרסה: חנ"מ

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מחסן מילים

אחים · אחריות · עייפה · תודה · גאה · ילדה

קִראו את הטקסט. אפשר לקרוא לאט, ולחזור לכל פסקה.

א הדס בת 12 וחצי. יש לה שני אחים קטנים. ההורים עובדים, ולכן שלוש פעמים בשבוע היא שומרת עליהם.

ב זה לא קל. שני האחים רוצים דברים שונים. גם הדס צריכה לעשות שיעורי בית.

ג הדבר הקשה ביותר הוא האחריות. פעם אחותה נפלה, והדס הרגישה שהיא אשמה.

ד אבל הדס גם למדה הרבה: לבשל, להרגיע, להמציא משחקים. היא אוהבת את הרגעים שבהם האחים שמחים בה.

ה הדס מבקשת: שיגידו לה תודה, שיהיה לה יום חופשי, ושיזכרו שהיא עדיין ילדה.

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
להשגיח	לשמור ולהסתכל שלא יקרה משהו רע
אחריות	להיות זה שדואג ושצריך לתת תשובה אם משהו קורה
נשרטה	נפצעה קצת, קיבלה שריטה
מתלוננת	אומרת שמשהו לא טוב

✏️ שאלות

🔎 איתור מידע
התשובה כתובה במפורש בטקסט – מאתרים אותה.

🧩 הבנה והסקה
התשובה לא כתובה במפורש – מחברים רמזים ומסיקים.

💭 חושבים ומרגישים
מביעים עמדה ומנמקים לפי הטקסט ולפי מה שאנחנו חושבים.

לפני כל תשובה שאלו את עצמכם: **מה כבר נתון בשאלה? מה נשאר לי לברר?** סמנו את מילות ההוראה (ציינו, הסבירו, השוו, נמקו).

🧺 מחסן מילים

אחים | אחריות | עייפה | תודה | גאה | ילדה

1. על מי הדס שומרת?

א. על שני האחים הקטנים

ב. על הכלב

ג. על חברה מהכיתה

2. מה הכי קשה להדס?

א. הבישול

ב. הקריאה

ג. האחריות

3. כתבו דבר אחד שהדס למדה.

4. מה הדס מבקשת מההורים? כתבו בקשה אחת.

5. השלימו: "בבית אני עוזר/ת ב___, ואני מרגיש/ה ___."

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. יש לה שני _____ קטנים.
2. הדבר הקשה ביותר הוא ה_____.
3. הדס מבקשת: שיגידו לה _____, שיהיה לה יום חופשי, ושיזכרו שהיא עדיין ילדה.

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹️

הלילה שבו נגמר החשמל באכסניה

סיפור קצר · גרסה: חנ״מ

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מחסן מילים

טיול · חשמל · פנס · מעגל · סיפור · חברות

קִראו את הטקסט. אפשר לקרוא לאט, ולחזור לכל פסקה.

א נגה לא רצתה לצאת לטיול השנתי. היא אוהבת שקט וספרים. היא ישנה בחדר עם חמש בנות.

ב בערב הבנות התווכחו, וכל אחת הייתה עסוקה בעצמה.

ג פתאום החשמל נפל. היה חושך גדול. רק לנגה היה פנס. כולן ישבו במעגל על השטיח.

ד כל אחת סיפרה סיפור. הבנות צחקו, הקשיבו ועזרו זו לזו. נגה סיפרה שקשה לה בהפסקות.

ה החשמל חזר, אבל הבנות רצו להמשיך. אחרי הטיול נגה ניגשה אליהן בהפסקה ושאלה: "רוצות לשמוע סיפור?"

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
אישור	מכתב חתום שאומר שמותר
מוחלט	לגמרי, ב־100%
תקלה	משהו שהתקלקל ולא עובד כמו שצריך
מביך	שגורם להרגיש לא נוח, להתבייש

✏️ שאלות

🔎 איתור מידע
התשובה כתובה במפורש בטקסט – מאתרים אותה.

🧩 הבנה והסקה
התשובה לא כתובה במפורש – מחברים רמזים ומסיקים.

💭 חושבים ומרגישים
מביעים עמדה ומנמקים לפי הטקסט ולפי מה שאנחנו חושבים.

לפני כל תשובה שאלו את עצמכם: **מה כבר נתון בשאלה? מה נשאר לי לברר?** סמנו את מילות ההוראה (ציינו, הסבירו, השוו, נמקו).

🧺 מחסן מילים

טיול | חשמל | פנס | מעגל | סיפור | חברות

1. למה נגה לא רצתה לנסוע לטיול?

א. כי היא חולה

ב. כי אין לה תיק

ג. כי היא אוהבת שקט וספרים

2. מה קרה בלילה?

א. ירד שלג

ב. החשמל נפל

ג. הגיע אוטובוס

3. מה היה רק לנגה?

4. מה עשו הבנות בחושך?

5. השלימו: "פעם, בטיול, אני ___."

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. נגה לא רצתה לצאת ל_____ השנתי.
2. פתאום ה_____ נפל.
3. רק לנגה היה _____.
4. כולן ישבו ב_____ על השטיח.
5. כל אחת סיפרה _____.

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹️

מכנסיים רחבים, נעלי בד וסיכות בשיער: האופנה שחוזרת

כתבה · גרסה: חנ"מ

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מחסן מילים

אופנה · חוזרת · הורים · געגוע · סביבה · החלפה

קִראו את הטקסט. אפשר לקרוא לאט, ולחזור לכל פסקה.

א עדי מצאה תמונה ישנה של אמא שלה בגיל 13. אמא לבשה מכנסיים רחבים ונעלי בד – בדיוק כמו עדי היום!

ב מעצבים קוראים לזה "מעגל האופנה": בגדים נעלמים, ואחרי שנים הם חוזרים.

ג למה? יש שלוש סיבות: געגוע לתקופה ישנה, חברות שרוצות למכור "חדש", ורצון של בני נוער להיות שונים.

ד יש בני נוער שלובשים בגדים של ההורים. זו גם דרך לדבר עם ההורים על העבר.

ה לבגדים ישנים יש גם יתרון לסביבה: לא צריך לייצר בגד חדש. יש בתי ספר שעושים "יריד החלפות".

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
יוצא דופן	מיוחד, שונה מהרגיל
סגנון	הדרך המיוחדת שבה משהו נראה או נעשה
געגוע	רצון חזק במשהו או במישהו שאינו כאן
מאפס	מההתחלה, בלי שום דבר קיים

✏️ שאלות

🔎 איתור מידע
התשובה כתובה במפורש בטקסט – מאתרים אותה.

🧩 הבנה והסקה
התשובה לא כתובה במפורש – מחברים רמזים ומסיקים.

💭 חושבים ומרגישים
מביעים עמדה ומנמקים לפי הטקסט ולפי מה שאנחנו חושבים.

לפני כל תשובה שאלו את עצמכם: **מה כבר נתון בשאלה? מה נשאר לי לברר?** סמנו את מילות ההוראה (ציינו, הסבירו, השוו, נמקו).

🧺 מחסן מילים

אופנה | חוזרת | הורים | געגוע | סביבה | החלפה

1. מה לבשה אמא של עדי בתמונה?

א. מכנסיים רחבים ונעלי בד

ב. חליפה

ג. שמלה ארוכה

2. מה זה "מעגל האופנה"?

א. בגדים ישנים חוזרים להיות באופנה

ב. חנות חדשה

ג. בגדים עגולים

3. כתבו סיבה אחת לכך שהאופנה חוזרת.

4. מה עושים ב"יריד החלפות"?

5. השלימו: "בגד ישן שהייתי רוצה ללבוש הוא ___."

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. מעצבים קוראים לזה "מעגל ה_____": בגדים נעלמים, ואחרי שנים הם חוזרים.
2. יש בני נוער שלובשים בגדים של ה_____.
3. יש שלוש סיבות: _____ לתקופה ישנה, חברות שרוצות למכור "חדש", ורצון של בני נוער להיות שונים.
4. לבגדים ישנים יש גם יתרון ל_____: לא צריך לייצר בגד חדש.

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹️

חבר עם ארבע רגליים: האם חיות מחמד משפרות את מצב הרוח?

טקסט מידעי · גרסה: חנ״מ

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מחסן מילים

כלב | חתול | לחץ | שגרה | אחריות | משפחה

קִראו את הטקסט. אפשר לקרוא לאט, ולחזור לכל פסקה.

א נטע בת 12. יש לה כלב בשם פלפל. כשהיא חוזרת עצובה, פלפל קופץ עליה בשמחה, והיא מרגישה טוב יותר.

ב מחקרים מצאו שליטוף של כלב או חתול יכול להרגיע. בעלי כלבים גם יוצאים יותר להליכות.

ג אבל חיית מחמד היא לא תרופה. צריך לדאוג לה כל יום.

ד למה זה עוזר? החיה מקבלת אותנו כמו שאנחנו. יש שגרה קבועה. אנחנו לומדים אחריות.

ה לפני שמאמצים צריך לשאול: מי יטייל עם הכלב? מי ישלם? זו החלטה של כל המשפחה.

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
סקר	שאלות ששואלים הרבה אנשים כדי לדעת מה הם חושבים
מאולפים	שלימדו אותם להתנהג בצורה מסוימת
מורכבת	לא פשוטה, יש בה כמה צדדים
בן לוויה	מי שנמצא איתך והולך איתך

✏️ שאלות

🔎 איתור מידע
התשובה כתובה במפורש בטקסט – מאתרים אותה.

🧩 הבנה והסקה
התשובה לא כתובה במפורש – מחברים רמזים ומסיקים.

💭 חושבים ומרגישים
מביעים עמדה ומנמקים לפי הטקסט ולפי מה שאנחנו חושבים.

לפני כל תשובה שאלו את עצמכם: **מה כבר נתון בשאלה? מה נשאר לי לברר?** סמנו את מילות ההוראה (ציינו, הסבירו, השוו, נמקו).

🧺 מחסן מילים

כלב | חתול | לחץ | שגרה | אחריות | משפחה

1. איך קוראים לכלב של נטע?

א. שוקו

ב. מלך

ג. פלפל

2. מה עוזר להירגע, לפי המחקרים?

א. ללטף כלב או חתול

ב. לצעוק

ג. לא לישון

3. כתבו דבר אחד שצריך לבדוק לפני שמאמצים.

4. מה עשתה נטע כדי לשכנע את ההורים?

5. השלימו: "אם הייתה לי חיית מחמד, הייתי דואג/ת לה כך: ___."

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. יש לה _____ בשם פלפל.
2. מחקרים מצאו שליטוף של כלב או _____ יכול להרגיע.
3. יש _____ קבועה.
4. אנחנו לומדים _____.
5. זו החלטה של כל ה_____.

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹️