

חוברת תרגול – מסע פנימה: קטעים על חורף ועולם פנימי

מהדורה למורה חנ"מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להבין את הרעיון המרכזי של כל קטע ולזהות פרטים מהטקסט
- להכיר מילים חדשות מהמילון הקטן ולהשתמש בהן במשפט
- לזהות דימוי או השוואה פשוטה בטקסט (למשל: עייפות כמו מדורה שכבתה)
- לתרגל כתיבה אישית קצרה וקשובה, בלי תשובה נכונה או לא נכונה

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – פרק 1 • האטה וזמן שקט – הבנת הנקרא

- 1. א – משועמם וחסר מנוחה
- 2. ב – כי העולם שקט יותר
- 3. ג – כותב במחברת

חלק ב' – פרק 1 • האטה וזמן שקט – השלמת משפטים

- 1. עצלות
- 2. מחברת

חלק ג' – פרק 1 • האטה וזמן שקט – חשיבה וכתיבה

- 1. תשובה חופשית: החורף מזמין לעצור, לפנות פנימה ולאסוף כוח, כמו האדמה שאוספת כוח מתחת לפני השטח.

חלק ד' – פרק 2 • צמיחה שלא רואים – הבנת הנקרא

- 1. א – פקעות ובצלים
- 2. ב – השתילים נפלו בסערה

חלק ה' – פרק 2 • צמיחה שלא רואים – הבנת הנקרא (המשך)

- 1. לא נכון – לוקח שבועות עד שמציץ עלה ירוק, ורק אחר כך פרח.
- 2. נכון – כל הבניין יצא לעזור – מטאטא, שקיות ותה חם.

חלק ו' – פרק 2 • צמיחה שלא רואים – השלמת משפטים

- 1. אדמה

חלק ז' – פרק 3 • אור וחום בפנים – הבנה בסיסית

- 1. א – הוא לא רצה לפספס כלום
- 2. ב – שמנוחה איננה בזבוז

חלק ח' – פרק 3 • אור וחום בפנים – בדיקת הבנה

- 1. נכון – הקטע אומר שמספיקה נשיפה קטנה כדי שהאש תחזור לחיים.
- 2. לא נכון – הדובון נשאר ער דווקא אחרי שכל הדובים האחרים נרדמו.

חלק ט' – פרק 3 • אור וחום בפנים – השלמה והתאמה

- 1. דובה
- 2. אפר

חלק י' – פרק 3 • אור וחום בפנים – התאמת רעיונות

- 1 – ג (מנוחה היא צבירת כוח, לא בזבוז)
- 2 – א (גם כשנדמה שהאש כבתה, נשאר חום פנימי)
- 3 – ב (גם בחושך יש בנו מקורות אור)

חלק י״א – פרק 4 • הקשבה לעצמנו – הבנה: שני קולות

- 1. ב – בכעס ובהגזמה
- 2. ב – לציוץ ציפור קטנה
- 3. א – זה היה קשה, ועדיין ניסית

חלק י״ב – פרק 4 • הקשבה לעצמנו – נכון או לא נכון

- 1. לא נכון – הקול הראשון נוטה להגזים, ולא תמיד הוא מדויק.
- 2. נכון – הקטע אומר שאנחנו יכולים לבחור למי להקשיב יותר.

חלק י״ג – פרק 4 • הקשבה לעצמנו – כתיבה ומחשבה

- 1. תשובה אישית, לדוגמה: 'עשית כמיטב יכולתך, ומחר יהיה יום חדש.'

חלק י״ד – פרק 5 • כותבים את המסע שלי – זוכרים את הקטעים

- 1. א – שאלות
- 2. א – סקרנות, סבלנות ואומץ

חלק ט״ו – פרק 5 • כותבים את המסע שלי – מבינים את הרעיון

- 1. לא נכון – בקטע נאמר שהמסע הוא בלי קו סיום, והוא נמשך כל הזמן.
- 2. נכון – תשומת לב וכתיבה עוזרות לגלות את הרגעים הטובים גם ביום עצוב.

חלק ט״ז – פרק 5 • כותבים את המסע שלי – מתרגלים מילים ושלבים

- 1. סיום
- 2. אומץ

חלק י״ז – פרק 5 • כותבים את המסע שלי – התאמות וסדר

- 1 – ב (רצון לגלות ולדעת)
- 2 – ד (יכולת לחכות בשקט)
- 3 – א (לעשות משהו למרות הפחד)
- 4 – ג (לשים לב לדברים קטנים)

חלק י״ח – חזרה מסכמת – מכירים את הקטעים

- 1. א – הדובון שלא רצה לישון
- 2. ב – רוב הצמיחה קורית במקום שלא רואים
- 3. ב – מתחיל לכתוב במחברת

חלק י״ט – חזרה מסכמת – כתיבה ומחשבה

- 1. תשובה חופשית: אפשר לציין נושא משותף כמו צמיחה סמויה, מנוחה, שקט פנימי או כוח שחוזר אחרי קושי.
- 2. תשובה אישית: חשוב שהתלמיד יסביר בקצרה את הבחירה שלו.

כרטיס יציאה – מה לחפש

- התלמיד/ה מנסח/ת רעיון מרכזי קרוב למה שמופיע בקטע, גם במילים שלו/ה
- התלמיד/ה משתמש/ת במילה מהמילון בהקשר נכון
- יש משפט אישי קצר וכן, המורה אינה מתקנת תוכן רגשי אלא רק מעודדת שיתוף מרצון

טיפים להפעלה:

- אפשר ללמד פרק אחד בכל שיעור, ולפתוח כל שיעור בשתי דקות שקט או במצגת הפותחת
- לתלמידי חנ״מ ועולים חדשים יש גרסת קטעים פשוטה ודפי תרגול מותאמים – מומלץ לבחור מראש לפי הכיתה
- חשוב להזכיר לפני כתיבה אישית: אין תשובות נכונות או לא נכונות על רגשות, ושיתוף הוא תמיד מרצון
- אפשר לסיים את החוברת במעגל שיתוף קצר או בכתיבה ביומן המסע שלי פנימה, שבעה ימים ושבע שאלות

חוברת תרגול – מסע פנימה: קטעים על חורף ועולם פנימי

❄️ מסע פנימה

יסודי · חנ"מ

תוכן החוברת

1. פרק 1 – האטה וזמן שקט
2. פרק 2 – צמיחה שלא רואים
3. פרק 3 – אור וחום בפנים
4. פרק 4 – הקשבה לעצמנו
5. פרק 5 – כותבים את המסע שלי

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוברת תרגול – מסע פנימה: קטעים על חורף ועולם פנימי

חוברת התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

בחוברת הזאת תפגשו קטעים קצרים על החורף ועל העולם הפנימי שלנו. בכל פרק תקראו, תלמדו מילים חדשות, ותענו על שאלות. בסוף כל פרק יש גם משימת כתיבה קטנה – כאן אין תשובה נכונה אחת, כל תשובה כנה היא טובה.

בנק מילים: אדמה | אפר | עצלות | מחברת | אומץ | דובה | סיום

1 חלק א' – פרק 1 • האטה וזמן שקט – הבנת הנקרא

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איך מרגיש עידו כשהאינטרנט נופל בהתחלה, בקטע 'כשהאינטרנט נפל'?

א) משועמם וחסר מנוחה ב) שמח מאוד ג) עייף ורוצה לישון

2. לפי הקטע 'החורף לא ממהר', למה בחורף אפשר לשמוע את המחשבות שלנו?

א) כי יש יותר אור ב) כי העולם שקט יותר ג) כי כולם ישנים

3. מה עושה עידו בסוף הסיפור 'כשהאינטרנט נפל'?

א) מתקשר לחברים ב) הולך לישון ג) כותב במחברת

2 חלק ב' – פרק 1 • האטה וזמן שקט – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. לפי הקטע, האטה אינה _____.

2. עידו מצא _____ ישנה במגירה והתחיל לכתוב בה.

3 חלק ג' – פרק 1 • האטה וזמן שקט – חשיבה וכתיבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. הסבירו במילים שלכם למה החורף יכול ללמד אותנו 'שיעור בהאטה'.

_____

_____

_____

_____

4 חלק ד' – פרק 2 • צמיחה שלא רואים – הבנת הנקרא

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. בקטע 'מתחת לאדמה', מה שומר מזון ומים מתחת לקרקע בקיץ?

(א) פקעות ובצלים (ב) אבנים (ג) שורשי עץ בחורף

2. למה רוני עצובה בבוקר בסיפור 'אחרי הסערה'?

(א) היא איחרה לבית הספר (ב) השתילים נפלו בסערה (ג) אין לה מטריה

5 חלק ה' – פרק 2 • צמיחה שלא רואים – הבנת הנקרא (המשך)

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בקטע 'מתחת לאדמה', מיד אחרי הגשם הראשון רואים פרחים.	☐	☐
2	בסיפור 'אחרי הסערה', השכנים עזרו לנקות את הרחוב ולתקן את השתילים.	☐	☐

6 חלק ו' – פרק 2 • צמיחה שלא רואים – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. בסיפור 'אחרי הסערה', איתי ורוני גילו שהשורשים של השתילים עדיין ב

_____

7 חלק ז׳ – פרק 3 • אור וחום בפנים – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. בסיפור 'הדובון שלא רצה לישון', למה הדובון לא רצה לישון כל החורף?

(א) הוא לא רצה לפספס כלום (ב) הוא פחד מהחושך (ג) הוא היה רעב מאוד

2. מה אמר הינשוף לדובון כשפגש אותו עצוב ומותש?

(א) שצריך לרוץ מהר יותר (ב) שמנוחה איננה בזבוז (ג) שצריך לאכול עוד אגוזים

8 חלק ח׳ – פרק 3 • אור וחום בפנים – בדיקת הבנה

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	לפי הקטע 'גחלת', אפשר להחזיר אש לגחלת בעזרת נשיפה עדינה.	☐	☐
2	הדובון מהמשל נרדם לפני שכל שאר הדובים נרדמו.	☐	☐

9 חלק ט׳ – פרק 3 • אור וחום בפנים – השלמה והתאמה

השלימו את המילה החסרה.

1. הדובון חזר למאורה, התכרבל ליד ה _____ הזקנה ונרדם.

2. בקטע 'גחלת', מתחת ל _____ נשארות גחלים חמות וזוהרות.

10 חלק י׳ – פרק 3 • אור וחום בפנים – התאמת רעיונות

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. הדובון שלא רצה לישון	___	**א.** גם כשנדמה שהאש כבתה, נשאר חום פנימי
2. גחלת	___	**ב.** גם בחושך יש בנו מקורות אור
3. פנס קטן	___	**ג.** מנוחה היא צבירת כוח, לא בזבוז

11 חלק י״א – פרק 4 • הקשבה לעצמנו – הבנה: שני קולות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איך הקול הראשון מדבר אלינו, לפי הקטע?

א) בשקט ובעדינות ב) בכעס ובהגזמה ג) בלי מילים בכלל

2. למה דומה הקול השני בקטע?

א) לרעם חזק ב) לציוץ ציפור קטנה ג) לצעקה ברחוב

3. מה אומר הקול השני אחרי טעות?

א) זה היה קשה, ועדיין ניסית ב) לא הצלחת אף פעם ג) כולם צוחקים עליך

12 חלק י״ב – פרק 4 • הקשבה לעצמנו – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	הקול הראשון תמיד אומר את האמת המדויקת.	☐	☐
2	אפשר לבחור להקשיב יותר לקול השקט והמעודד.	☐	☐

13 חלק י״ג – פרק 4 • הקשבה לעצמנו – כתיבה ומחשבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו משפט אחד שהקול המעודד יכול להגיד לכם אחרי יום קשה.

_____

_____

_____

14 חלק י״ד – פרק 5 • כותבים את המסע שלי – זוכרים את הקטעים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. ב'מסע בלי מזוודה', המסע אל עצמנו הוא בעיקר מסע של...

(א) שאלות (ב) מזוודות כבדות (ג) מירוץ מהיר

2. מה דורש המסע אל עצמנו, לפי הקטע?

(א) סקרנות, סבלנות ואומץ (ב) הרבה כסף (ג) מפה מדויקת

15 חלק ט"ו – פרק 5 • כותבים את המסע שלי – מבינים את הרעיון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בקטע 'מסע בלי מזוודה' כתוב שיש קו סיום ברור למסע אל עצמנו.	☐	☐
2	ביומן של יום גשום מגלים שגם ביום אפור יש רגעים קטנים וטובים.	☐	☐

16 חלק ט"ז – פרק 5 • כותבים את המסע שלי – מתרגלים מילים ושלבים

השלימו את המילה החסרה.

1. המסע אל עצמנו הוא מסע בלי קו _____ .

2. כדי לצאת למסע אל עצמנו צריך סקרנות, סבלנות ו_____ .

17 חלק י"ז – פרק 5 • כותבים את המסע שלי – התאמות וסדר

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. סקרנות	___	**א.** לעשות משהו למרות הפחד
2. סבלנות	___	**ב.** רצון לגלות ולדעת
3. אומץ	___	**ג.** לשים לב לדברים קטנים
4. תשומת לב	___	**ד.** יכולת לחכות בשקט

18 חלק י״ח – חזרה מסכמת – מכירים את הקטעים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. באיזה קטע מופיע דובון שלא רצה לישון בחורף?

(א) הדובון שלא רצה לישון (ב) גחלת (ג) שלולית

2. מה לומדים מהקטע מתחת לאדמה?

(א) צמחים לא צריכים מים (ב) רוב הצמיחה קורית במקום שלא רואים

(ג) פרחים פורחים רק בקיץ

3. בקטע כשהאינטרנט נפל, מה עושה עידו כשהמחשב כבה?

(א) ישן כל היום (ב) מתחיל לכתוב במחברת (ג) יוצא לשחק בחוץ

19 חלק י״ט – חזרה מסכמת – כתיבה ומחשבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. בחרו שני קטעים מהחוברת וכתבו במשפט אחד מה משותף להם.

2. איזה קטע מהחוברת הכי דיבר אליכם? כתבו למה.

כרטיס יציאה

האם אני יודע/ת להסביר במשפט אחד מה הרעיון המרכזי בקטע שקראתי?

האם מצאתי לפחות מילה חדשה אחת מהמילון ויודע/ת להשתמש בה?

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️