

חוברת תרגול – מסע פנימה: קטעים על חורף ועולם פנימי

מהדורה למורה עולים חדשים

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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

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

- 1. א – משועמם וחסר מנוחה
- 2. ב – כי העולם שקט יותר
- 3. ג – כותב במחברת
- 4. א – לנשום ולהיות עצמנו
- 5. ב – כי שניהם אוספים כוח בשקט בפנים

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

- 1. עצלות
- 2. מחברת
- 3. אביב
- 4. מתופף
- 5. שקט

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.
- 2. תשובה חופשית: בלי מסך ובלי רעש הוא הקשיב לעצמו, הסתכל סביב וכתב מה שהוא מרגיש וחושב.
- 3. תשובה חופשית ואישית, לפי חוויית התלמיד או התלמידה.

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
- 3. ב – גחלים חמות מתחת לאפר

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 – ב (מנוחה היא צבירת כוח, לא בזבוז)
- 2 – ג (גם כשנדמה שהאש כבתה, נשאר חום פנימי)
- 3 – א (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
- 4. א – לשאול מה הייתי אומר לחבר

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.
- 3. נכון – זה הרעיון המרכזי של הסיפור שלולית.
- 4. לא נכון – המכתב עוזר לקבל את הקשיים ולזכור שאנחנו ממשיכים לצמוח, לא לשכוח אותם.

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

- 1. תשובה אישית, לדוגמה: 'עשית כמיטב יכולתך, ומחר יהיה יום חדש.'
- 2. תשובה אישית המתארת מצב, ואחריו משפט מעודד חלופי.
- 3. כדי לראות את הדרך שעברנו, לקבל קשיים ולזכור שאנחנו ממשיכים לצמוח.
- 4. תשובה אישית, לדוגמה: הקול הרועש חזק ומיידי, ואילו הקול השקט דורש תשומת לב ושקט פנימי.

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

- 1. א – שאלות
- 2. א – סקרנות, סבלנות ואומץ
- 3. א – תשומת לב וכתיבה

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.
- 3. לא נכון – השם 'בלי מזוודה' מראה שלא צריך חפצים, אלא סקרנות ושאלות.

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 – ד (רצון לגלות ולדעת)
- 2 – ג (יכולת לחכות בשקט)
- 3 – א (לעשות משהו למרות הפחד)
- 4 – ב (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
- 4. ב – האטה
- 5. ב – כמו ציוץ ציפור בתוך רעש
- 6. א – חום פנימי ששומרים עליו גם כשקשה
- 7. א – שניהם עוסקים בכוח שחוזר אחרי קושי או מנוחה

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.
- 3. תשובה אישית המתייחסת לרעיון מהקטעים, כמו סבלנות, מנוחה או הקשבה פנימית.

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 · עולים חדשים

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 עולים חדשים

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

בחוברת יש קטעים קצרים וקלים על חורף. תקראו, תלמדו מילים, ותענו על שאלות. בסוף תכתבו קצת על עצמכם. אין תשובה לא נכונה.

📖 מילון קטן:

האטה	לעשות דברים לאט יותר
מאורה	בית של חיה בתוך האדמה
גחלת	חתיכת עץ חמה בלי להבה
פקעת	חלק של צמח מתחת לאדמה ששומר מזון
התכרבל	התקפל והתכסה כדי שיהיה חם
מחלחלים	נכנסים לאט לתוך משהו
ביקורתי	שמחפש טעויות
תרמוס	בקבוק ששומר על משקה חם
זקוף	עומד ישר
נאנח	הוציא אוויר בקול, מעייפות או עצב

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה עידו מרגיש בהתחלה?

א) משועמם וחסר מנוחה ב) שמח מאוד ג) עייף ורוצה לישון ד) כועס על אחותו

2. למה דווקא בחורף שומעים מחשבות?

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

3. מה עידו עושה בסוף?

א) מתקשר לחברים ב) הולך לישון ג) כותב במחברת ד) יוצא לשחק בחוץ

4. מה השקט נותן לנו?

א) לנשום ולהיות עצמנו ב) לרוץ מהר יותר ג) לשכוח הכול ד) לדבר בקול רם

5. למה משווים אדם בחורף לאדמה?

א) כי שניהם קרים מאוד ב) כי שניהם אוספים כוח בשקט בפנים ג) כי שניהם ירוקים

ד) כי שניהם רועשים

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. מתחת לפני השטח, האדמה אוספת מים וכוח לקראת ה _____ .

4. הגשם _____ על החלונות, כמו תוף.

5. עידו הרגיש הרגשה מוזרה בבטן כשהבית היה כל כך _____ .

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'.

2. עידו גילה שהוא 'לא צריך למהר' דווקא כשנפל האינטרנט. למה דווקא השקט הכפוי עזר לו לגלות את זה?

3. תארו רגע שקט שחוויתם, ומה גיליתם בו.

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה שומר מים ומזון מתחת לאדמה?

א) פקעות ובצלים ב) אבנים ג) שורשי עץ בחורף ד) עלים יבשים

2. למה רוני עצובה?

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

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.	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
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. למה הדובון נשאר ער?

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

2. מה לימד הינשוף את הדובון?

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

3. מה נשאר אחרי שהאש כבתה?

א) שום דבר לא נשאר ב) גחלים חמות מתחת לאפר ג) רק עשן

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

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איך הקול הראשון מרגיש?

א) בשקט ובעדינות ב) בכעס ובהגזמה ג) בלי מילים בכלל ד) רק בבוקר

2. עם מה משווים את הקול השני?

א) לרעם חזק ב) לציוץ ציפור קטנה ג) לצעקה ברחוב ד) לשקט מוחלט

3. מה אומר הקול הטוב אחרי שטעינו?

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

4. מה אפשר לעשות כשהקול הביקורתי מדבר?

א) לשאול מה הייתי אומר לחבר ב) להפסיק לדבר בכלל ג) לכתוב מכתב לינשוף ד) לישון כל היום

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.	☐	☐
3	בסיפור 'שלולית', לעצור ולהסתכל מכיוון אחר עוזר להבין את עצמנו.	☐	☐
4	מכתב לעצמנו נועד לגרום לנו לשכוח את הקשיים שעברנו.	☐	☐

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.

2. תארו רגע שבו הקול הביקורתי דיבר אליכם, ומה הקול המעודד יכול היה לומר במקומו.

3. לפי הקטע 'מכתב לעצמי', למה כדאי לכתוב מכתב לעצמנו? כתבו בשתי שורות.

4. למה, לדעתכם, קשה יותר לשמוע את הקול השקט מהקול הרועש? הסבירו.

_____

_____

_____

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה הם אומרים שהמסע אל עצמנו הוא?

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

2. אילו תכונות צריך כדי לצאת למסע פנימי?

(א) סקרנות, סבלנות ואומץ (ב) הרבה כסף (ג) מפה מדויקת (ד) חברים רבים בלבד

3. מה עוזר לראות דברים טובים ביום עצוב?

(א) תשומת לב וכתיבה (ב) שינה ארוכה מאוד (ג) משחקי מחשב (ד) לצאת מהבית מיד

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.	☐	☐
3	אפשר לצאת למסע אל עצמנו רק אם יש לנו הרבה חפצים ותשובות מוכנות מראש.	☐	☐

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.** לשים לב לדברים קטנים
3. אומץ	___	**ג.** יכולת לחכות בשקט
4. תשומת לב	___	**ד.** רצון לגלות ולדעת

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. באיזה קטע יש דובון שלא רוצה לישון?

א) הדובון שלא רצה לישון ב) גחלת ג) שלולית ד) עץ בחורף

2. מה הרעיון בקטע על הצמחים מתחת לאדמה?

א) צמחים לא צריכים מים ב) רוב הצמיחה קורית במקום שלא רואים ג) פרחים פורחים רק בקיץ

ד) האדמה תמיד יבשה

3. מה עידו עשה כשלא היה אינטרנט?

א) ישן כל היום ב) מתחיל לכתוב במחברת ג) יוצא לשחק בחוץ ד) מתקשר לחברים

4. במה עוסק הקטע על החורף?

א) מהירות ב) האטה ג) רעש ד) תחרות

5. איך הקול השקט מתואר בקטע?

א) חזק ורועש מאוד ב) כמו ציוץ ציפור בתוך רעש ג) מפחיד ומאיים ד) משקר תמיד

6. מה הגחלת מסמלת בקטע?

א) חום פנימי ששומרים עליו גם כשקשה ב) אש שאי אפשר להדליק שוב לעולם ג) קור חזק של החורף

ד) אור שמסנוור

7. מה דומה בין שני הסיפורים האלה?

א) שניהם עוסקים בכוח שחוזר אחרי קושי או מנוחה ב) שניהם הם מכתבים ג) שניהם קורים בקיץ החם

ד) שניהם משלים על ציפורים

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.

3. כתבו משפט אחד שהייתם רוצים לזכור מהחוברת, ולמה הוא חשוב לכם.

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?

האם הצלחתי לכתוב משהו קצר ואמיתי על עצמי, בלי לדאוג אם זה 'נכון'?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀