הלב דופק, הקול רועד: איך מתמודדים עם פחד קהל?

מאגר טקסטים לכיתה ז׳ · טקסט מידעי · גרסה: עולים

מהדורה למורה – מפתח תשובות

המהדורה למורה מופיעה בעמוד הראשון. דפי התלמיד מתחילים בעמוד הבא. בשאלות פתוחות – תשובה לדוגמה ומחוון; כל תשובה מנומקת מהטקסט מתקבלת.

1. מה הגוף משחרר כשמפחדים?

א) מים

ב) אדרנלין

ג) אוויר קר

תשובה 1: אדרנלין.

2. מה קורה ללב כשמפחדים?

א) נעצר

ב) דופק מהר

ג) שר

תשובה 2: דופק מהר.

תשובה 3: *כתבו עצה אחת לפני הצגה.* – להתאמן בקול רם / כרטיסים / לדעת את המשפט הראשון.

תשובה 4: *איך נושמים כדי להירגע?* – לאט, דרך האף, וסופרים עד ארבע.

תשובה 5: *השלימו: "כשאני מפחד/ת, מה שעוזר לי הוא ___."* – תשובה אישית.

משימה נוספת – התאימו כל מילה להסבר שלה

מילה	אות	הסבר
מאוימים	ב	א. מילים חשובות שעוזרות לזכור רעיון
הורמון	ה	ב. מרגישים שיש סכנה
שטחית	ד	ג. חיה שצדה ואוכלת חיות אחרות
טורפת	ג	ד. לא עמוקה
מילות מפתח	א	ה. חומר שהגוף מייצר ומעביר הודעות בתוכו
בחומרה	ו	ו. בצורה קשה ולא סלחנית

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

קִראו את הטקסט. מילים קשות מוסברות במילון בסוף הטקסט.

א ליה הציגה עבודה מול הכיתה. הרגליים רעדו, והיא שכחה את המשפט הראשון. הרבה אנשים מפחדים לעמוד מול קהל.

ב כשמפחדים, הגוף משחרר אדרנלין. הלב דופק מהר, הידיים מזיעות. הגוף חושב שיש סכנה.

ג לפני: מתאמנים בקול רם, כותבים כרטיסים קטנים, ויודעים בעל פה את המשפט הראשון.

ד במהלך: נושמים לאט. מסתכלים על חבר שמחייך. אם שכחתם – עוצרים ומסתכלים בכרטיס.

ה אחרי: שואלים "מה הלך טוב? מה אשנה?". ליה הציגה שוב, והפעם היה לה קל יותר.

מילון מילים

מילה	פירוש
מאוימים	מרגישים שיש סכנה
הורמון	חומר שהגוף מייצר ומעביר הודעות בתוכו
שטחית	לא עמוקה
טורפת	חיה שצדה ואוכלת חיות אחרות
מילות מפתח	מילים חשובות שעוזרות לזכור רעיון
בחומרה	בצורה קשה ולא סלחנית

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).

1. מה הגוף משחרר כשמפחדים?

א) מים
ב) אדרנלין
ג) אוויר קר

2. מה קורה ללב כשמפחדים?

א) נעצר
ב) דופק מהר
ג) שר

3. כתבו עצה אחת לפני הצגה.

4. איך נושמים כדי להירגע?

5. השלימו: "כשאני מפחד/ת, מה שעוזר לי הוא ___."

משימה נוספת – התאימו כל מילה להסבר שלה

מילה	אות	הסבר
מאוימים	____	א. מילים חשובות שעוזרות לזכור רעיון
הורמון	____	ב. מרגישים שיש סכנה
שטחית	____	ג. חיה שצדה ואוכלת חיות אחרות
טורפת	____	ד. לא עמוקה
מילות מפתח	____	ה. חומר שהגוף מייצר ומעביר הודעות בתוכו
בחומרה	____	ו. בצורה קשה ולא סלחנית

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹️