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

מאגר טקסטים לכיתה ז׳ · טקסט מידעי · גרסה: חנ״מ

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 – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. כשמפחדים, הגוף משחרר _____. **(אדרנלין)**

2. לפני: מתאמנים בקול רם, כותבים _____ קטנים, ויודעים בעל פה את המשפט הראשון. **(כרטיסים)**

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מחסן מילים

פחד | אדרנלין | נשימה | להתאמן | כרטיסים | פנים טובות

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

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

✏️ 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

פחד | אדרנלין | נשימה | להתאמן | כרטיסים | פנים טובות

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 – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. כשמפחדים, הגוף משחרר _____.
2. לפני: מתאמנים בקול רם, כותבים _____ קטנים, ויודעים בעל פה את המשפט הראשון.

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? ☹️ 😐 🙂 😀