

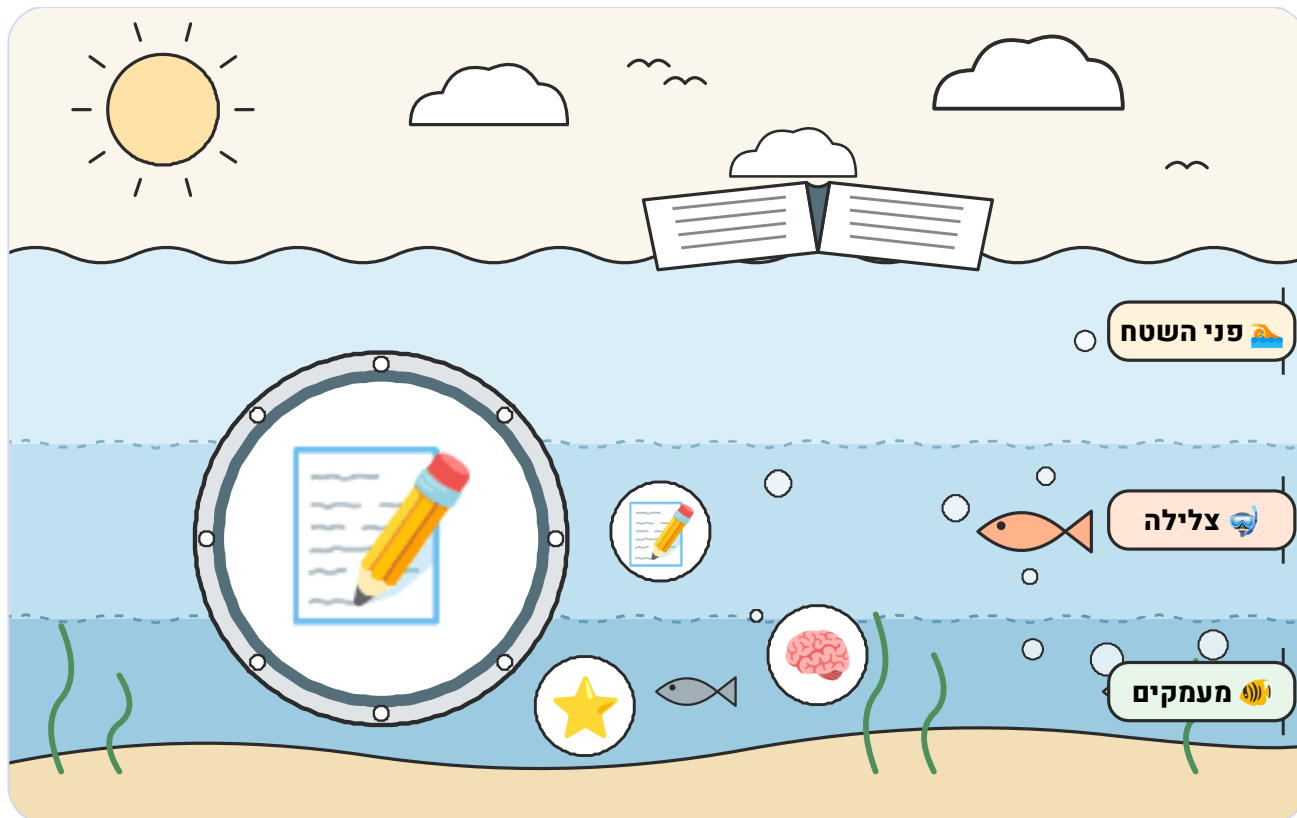


חוקרת מלמד • קריאה והבנה • עולים (עברית בניקוד + מילון)

לא רק ציון: לימודים ובגרות



מה זו בעצם בגרות, למה המוח אוהב חזרות, מה למד יואב בין שני מבחנים, והאם לבטל את בחינות הבגרות – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויוזרים לעומק.



תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 10 הטקסט: המוח אוהב חזרות
- 11 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 12 חלק ב' – צלילה
- 14 חלק ג' – מעמקים
- 16 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 2 מפתח תשובות למורה

כלים לקריאה

- 6 דף האסטרטגיות
- 7 מפת הצלילה
- 8 סימניות לגזירה
- 9 כרטיסי מילים לקיפול

איה משתמשים?

א. מתחילים בדף האסטרטגיות ובמפת הצלילה. ב. קוראים את הטקסט ועוזרים בתחנת העצירה. ג. עונים על השאלות לפי העומק: פני המים, צלילה והמעמקים. ד. מסיימים בבדיקה עצמית ובכרטיס יציאה.

עולים

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה – עולים. כאן מרוכז כל מה שצריך לפני השיעור: מטרות, מערך ל-45 דקות, גרסה קצרה, חיבור למודלים של חוסן, טיפים ומפתח תשובות. אפשר להסיר את הדפים האלה לפני צילום החוברת לתלמידים.

מטרות השיעור

- התלמידים והתלמידות יאתרו מידע גלוי בטקסט ובטבלה ויסבירו מושגים מרכזיים: בגרות, ציון מגן, יחידות לימוד, עקומת השכחה והיזכרות פעילה.
- התלמידים והתלמידות יסיקו מסקנות, יזהו מבנה טקסט (סיפורי, מידעי וטיעוני) ומילות קישור, ויבחינו בין טענה, נימוק, טענת נגד ומסקנה.
- התלמידים והתלמידות יחברו את הנקרא לחייהם: יבחרו צעד למידה קטן ומעשי, יתמודדו עם לחץ מבחנים בעזרת עש"ן ד"ק, יתמכו בחבר/ה בעזרת מעש"ה ויזכרו שציון הוא לא מי שהם.

גרסה קצרה – 10 דקות

קוראים יחד את טקסט המ' או הע' (ארבע שורות על חזרות, כרטיסיות, שינה ובקשת עזרה) ועונים על שאלת איתור אחת. אחר כך עושים בזוגות את משימת המיון 'הרגל מנצח או מלכודת', ומסיימים בכרטיס יציאה: צעד קטן אחד שאנסה השבוע.

שאלת פתיחה לכיתה

חשבו על הפעם האחרונה שלמדתם למבחן: מתי התחלתם ללמוד, איך הרגשתם בלילה שלפני, ומה הייתם עושים אחרת? אפשר לענות במילה אחת על הלוח או בהרמת אצבעות מ'1 (רגוע/ה) עד 5 (לחוצ'ה מאוד). כל תשובה בסדר, כי לחץ לפני מבחן הוא תחושה מוכרת לכולנו.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

חוסן מול מבחנים: גש"ר מאח"ד • עש"ן ד"ק • מעש"ה

עש"ן ד"ק הוא כלי ללילה שלפני המבחן ולרגע שבו פוגשים 'קיר' בדף הבחינה: ע – עצור, ש – שרירים (לכווץ אגרופים ולשחרר לאט), נ – נשימה (שאיפה איטית, נשיפה ארוכה), ד – דיבור עצמי (משפט מחזק), ק – קדימה (בוחרים צעד קטן אחד וממשיכים). מעש"ה מלמד איך לעזור לחברה או לעצמנו לפני מבחן: מ – מחויבות ('אני כאן איתך'), ע – עידוד לפעולה (משימה קטנה עכשיו), ש – שאלות (מה קרה? מה עוזר לך? ולפני מבחן: מה כבר אני יודע/ת? מה הצעד הבא?), ה – הבניית רצף (מה קרה, מה עכשיו ומה הלאה), בדיוק כמו אמא של יואב. גש"ר מאח"ד מזכיר שיש שישה ערוצי התמודדות – גוף (שניה, נשימה), שכל (תכנון חזרות), רגש (לתת מקום ללחץ), אמונה וערכים ('ציון הוא לא מי שאני'), חברה (ללמוד עם חברה, לבקש עזרה) ודמיון (לדמיין את עצמי רגוע/ה בבחינה). חבר או חברה לחוצים לפני מבחן – או שזה אתם? מעש"ה: מ – מחויבות ('אני כאן איתך, לא לבד'), ע – עידוד לפעולה (צעד קטן אחד: רבע שעה של חזרה, כרטיסייה אחת), ש – שאלות שמפעילות חשיבה ('מה כבר אני יודע/ת? מה הצעד הבא?'), ה – הבניית רצף (מה היה, מה עכשיו, מה הלאה). ציון הוא לא מי שאתם. אם הלחץ כבד מדי – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

מערך שיעור – 45 דקות

דקות	שלב	מה קורה
5	פתיחה וחימום	שאלת הפתיחה (מתי התחלתם ללמוד? איך הרגשתם?) והצגת שקופית הפתיחה. נרמול: לחץ לפני מבחן הוא תחושה רגילה, וציון הוא לא מי שאנחנו.
8	לפני הקריאה	הצצה בכותרת, בכותרות המשנה ובכותרות הטבלה; ניבוי: על מה הטקסט ומה נלמד ממנו? הסבר על שלוש רמות הצלילה: פני המים, מתחת למים, המעמקים.
12	קריאה מודרכת – פני המים	קריאת הטקסט ברמה המתאימה, עצירה בתחנת העצירה, ומענה על שאלות האיתור והסימון (hl).
10	צלילה – מתחת למים	שאלות הסקה, אוצר מילים ומילות קישור, ומשימת המיון (הרגל מנצח / מלכודת, או מיון רכיבי טיעון בחט"ע).
7	המעמקים ומשחק המסלול	משחק 'בחרו מסלול' בזוגות, עם דגש על עש"ן ד"ק ועל מעש"ה; שיתוף קצר בכיתה.
3	סיכום וכרטיס יציאה	כל תלמיד/ה כותב/ת צעד למידה קטן אחד ומשפט מחזק. תזכורת עדינה למי אפשר לפנות אם הלחץ כבד מדי.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

טיפים להנחיה

- אסטרטגיית קריאה בשלושה שלבים: לפני הקריאה – מציצים בכותרות ובטבלה ומנבאים; במהלך הקריאה – עוצרים בתחנת העצירה ומסמנים מילים לא מוכרות; אחרי הקריאה – צוללים בשלוש רמות: פני המים (מה כתוב?), מתחת למים (מה הכוונה? למה הכותב בחר כך?) והמעמקים (מה אני חושב/ת? איך זה קשור לחיים שלי?).
- שלבו את המשחקים מחבילת העבודה: נכון / לא נכון (למשל: 'שינה מפריעה לזיכרון כי המוח מנותק בלילה' – לא נכון), השלמת מילות קישור בטקסט הטיעוני (ראשית, שנית, יתרה מזו, אולם, לפיכך), וכרטיסיות מושגים: למה המגן חשוב? • הטעות של יואב • הטיפ הכי זול • לבדוק, לא להדגיש • בגרות בלי לחץ?
- מרחב בטוח: הנושא נוגע בלחץ ובתחושת ערך עצמי. הדגישו שאין חובה לשתף ציונים או חוויות אישיות, הימנעו מהשוואות בין תלמידים, וזכרו שהשיעור הוא תמיכה ולא טיפול. כל חשש למצוקה – מפנים להיעוצת. חזרו על המשפט: 'אם הלחץ כבד מדי – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים, או למבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה'.

הכוונה לשאלה הפתוחה – עולים

שאלות: 1 – אחרי יום אחד; 2 – חוזרים קצת כל יום; 3 – שומר את מה שלמדנו. hl: 'סוגרים את הספר ועונים על שאלה'. השלמת המשפט: קבלו כל צעד קונקרטי (חוזר/ת עשר דקות, עושה כרטיסיות, ישן/ה טוב, שואל/ת את המורה) ושם של אדם תומך. אפשר לכתוב בשפת האם ולתרגם יחד מילה או שתיים לעברית.

מפתח תשובות למורה – עולים. שאלות פתוחות: תשובות אישיות. מחפשים תשובה שנשענת על הטקסט, מנומקת ומנוסחת במשפטים שלמים.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

שאלה	תשובה
1	ב. אחר יום אחד
2	א. חוזרים קצת כל יום
3	ג. שומר את מה שלמדנו
4	1. נכון 2. לא נכון 3. נכון 4. לא נכון
6	„סוגרים את הספר ועונים על שאלה...”
7	חוזרים קצת כל יום ✓ ← עוזר; לא ישנים לפני מבחן ✗ ← לא עוזר; בודקים את עצמנו עם כרטיסיות ✓ ← עוזר; לומדים רק בלילה האחרון ✗ ← לא עוזר
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג





כלים לקריאה

דרך האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

אחרי הטקסט



מספרים במילים שלי
מה קרה בהתחלה, באמצע ובסוף?



מה הרגשתי?
מה אהבתי בסיפור?



מה לומדים?
מה אני לוקח/ת איתי?

בזמן הטקסט



מסמנים מילה קשה
עיגול סביב מילה שלא הבנתי.



עוצרים וחושבים
מה קרה עד עכשיו?



מדמינים
איך זה נראה? מה הדמות
מרגישה?

לפני הטקסט



מסתכלים על הכותרת
על מה הסיפור? מה אני כבר
יודע/ת?



מסתכלים בתמונה
מה רואים? מה זה מספר לי?



מנחשים
מה לדעתך יקרה בסיפור?

מקרא סימנים בעיפרון



מתחבר אליי



מפתיע אותי



לא הבנתי



משפט חשוב



מילה לא מוכרת

רשימת בדיקה לקורא/ת

- ☐ קראתי את הכותרת ושאלתי את עצמי על מה הטקסט
- ☐ קראתי את כל הטקסט עד הסוף
- ☐ סימנתי מילה שלא הבנתי
- ☐ קראתי שוב את מה שלא היה ברור

המטרה שלי בקריאה

למה אני קורא/ת את הטקסט הזה? מה הייתי רוצה לגלות?





כלים לקריאה

מפת הצלילה: סוג הטקסט ומילים חדשות

מפת הצלילה שלי



מעמקים

חושבים, מביעים דעה ויוצרים



צלילה

מסיקים, מקשרים ובדקים מילים ומבנה



שחיה על פני השטח

מוצאים מידע שכתוב בטקסט

סוג הטקסט: טקסט קצר בניקוד

מה מאפיין את סוג הטקסט הזה? כתבו שני סימנים שתחפשו בקריאה:

לפני שצוללים

מה אני חושב/ת שיקרה בטקסט? (לפי הכותרת)

מילים חדשות

מילה	פירוש	משפט משלי
עקומת השכחה	the forgetting curve	
חוזרים על החומר	we review the material	
בודקים את עצמנו	we test ourselves	
מלחיץ	stressful	
צעד קטן	a small step	
שוכח	forgets	
חוזרים	review / go over again	





כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקוקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

- מה אני חושב/ת?
- מה הייתי עושה?
- מה למדתי?

השאלה שלי: 🖋

📖 לא רק ציון: לימודים ובגרויות
עולים ●



צלילה

בין השורות

- למה זה קרה?
- מה הדמות מרגישה?
- מה פירוש המילה?

השאלה שלי: 🖋

📖 לא רק ציון: לימודים ובגרויות
עולים ●



פני המים

כתוב בטקסט

- מי בסיפור?
- מה קרה?
- איפה ומתי?

השאלה שלי: 🖋

📖 לא רק ציון: לימודים ובגרויות
עולים ●





כלים לקריאה

פרטיסי מילים לקיפול

גזרו כל פרטיס, קפלו לאורך הקו המנוקד שבאמצע – המילה מקדימה והפירוש מאחור. תרגלו בזוגות. ✂

the forgetting curve	עקומת השכחה
we review the material	חוזרים על החומר
we test ourselves	בודקים את עצמנו
stressful	מלחיץ
a small step	צעד קטן
forgets	שוכח
review / go over again	חוזרים
to forget	לשכוח





המוח אוהב חזרות

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט קצר בניתוח. איך אתם זוכרים מילים חדשות בעברית? כתבו דרך אחת.

הניחוש שלי:

מילון קטן

עקומת השכחה

the forgetting curve

חוזרים על החומר

we review the material

בודקים את עצמנו

we test ourselves

מלחיצ

stressful

צעד קטן

a small step

שוכח

forgets

הערות שלי

1 המוח שוכח מהר.

2 אחרי יום אחד אנחנו שוכחים חלק גדול ממה שלמדנו. זה נקרא עקומת השכחה.

3 אבל יש פתרון: חוזרים על החומר.

4 חוזרים קצת כל יום, עושה או עושים דקות.

תחנת עצירה: עצרו רגע: מה קרה עד כאן? מה

לדעתכם יקרה עכשיו?

5 בודקים את עצמנו: סוגרים את הספר ועונים על שאלה.

6 ישנים טוב בלילה, כי בשינה המוח שומר את מה שלמדנו.

7 מבחן מלחיצ? זה נורמלי, וציון הוא לא מי שאתם.

8 עושים צעד קטן ומבקשים עזרה מחבר, מחברה או מהמורה.





שאלות לפי עומק • עולים

המוח אוהב חזרות

שם:

חלק א' - שחיה על פני השטח

בחלק הזה מחפשים תשובות בטקסט. קדימה!



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

מתי המוח שוכח הכי מהר?

א. אחרי יום אחד

ב. אחרי שנה

ג. אף פעם

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

מה עושים כדי לזכור?

א. לומדים רק פעם אחת

ב. חוזרים קצת כל יום

ג. לא ישנים

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

מה עושה המוח בשינה?

א. שוכח הכול

ב. לא עושה כלום

ג. שומר את מה שלמדנו





שאלות לפי עומק • עולים

המוח אוהב חזרות (המשך)

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	א לא נכון
המוח שוכח מהר.	☐	☐
צריך לחזור על החומר שלוש שעות כל יום.	☐	☐
בשינה המוח שומר את מה שלמדנו.	☐	☐
לפי הטקסט, לפחד ממבחן זה לא נורמלי.	☐	☐

איצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

ספר

עזרה

ישנים

חוזרים

מחסן מילים:

1. _____ על החומר קצת כל יום.

2. _____ טוב בלילה, כי המוח שומר את מה שלמדנו.

3. מבקשים _____ מחבר, מחברה או מהמורה.

חלק ב' - צלילה

בחלק הזה חושבים ומבינים את הטקסט לעומק.

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

6

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שמסביר מה זה עקומת השכחה.
- סמנו בירוק את המשפט על ציון.
- לחצו על המשפט שמסביר איך בודקים את עצמנו.





שאלות לפי עומק • עולים

המוח אוהב חזרות (המשך)

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

7

מה עוזר ללמוד, ומה לא עוזר? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	עוזר ✓	לא ✗
חוזרים קצת כל יום	☐	☐
לא ישנים לפני מבחן	☐	☐
בודקים את עצמנו עם כרטיסיות	☐	☐
לומדים רק בלילה האחרון	☐	☐

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

8

מתחו קו בין המילה לתרגום

א. sleep	●	1. לשכוח	●
ב. to forget	●	2. לחזור על	●
ג. test	●	3. שינה	●
ד. to review	●	4. מבחן	●

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

9

מה עושים כדי לזכור? כתבו 3 דברים מהטקסט.

מה עושים?	למה זה עוזר?





שאלות לפי עומק • עולים

המוח אוהב חזרות (המשך)

שם:

חלק ג' - מעמקים



בחלק הזה כותבים מה אתם חושבים ומה אתם עושים.

העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

10

מה נועה יכולה לעשות אחרת? כתבו 2 דברים מהטקסט.

מקרה לבחינה: נועה והמבחן



נועה עולה חדשה. מחר יש לה מבחן במתמטיקה. היא לומדת כל הלילה ולא ישנה.

קתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

11

השלימו: לפני מבחן אני _____, ומי שיכול/ה לעזור לי הוא/היא _____. (אפשר לכתוב גם בשפה שלכם.)





שאלות לפי עומק • עולים

המוח אוהב חזרות (המשר)

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

12

לפני מבחן הלב דופק מהר? עשו עש"ן ד"ק: עוצרים, מכווצים ומשחררים שרירים, נושמים לאט, אומרים לעצמנו משפט חזק, וממשיכים קדימה. כתבו את המשפט החזק שלכם: —

שיח בקיפה

המעמקים • מעבר לשורות

13

מעגל שיח

- יואב אמר 'אני פשוט לא טוב בלימודים', ואחר כך כתב 'פשוט למדתי לא נכון'. מה ההבדל בין שני המשפטים, ולמה הוא חשוב?
- הטקסט אומר שהיכרות 'מתחזה' לזיכרון. איפה עוד בחיים אנחנו מתבלבלים בין 'מוכר' לבין 'ידוע באמת'?

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

14

ציירו את המוח שלכם בזמן שאתם ישנים. מה הוא שומר?





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו

סמנו בכל שורה איך אתם מרגישים

עוד לא	בערך	בטוח/ה	
			אני יודע/ת להסביר מה זה עקומת השכחה.
			אני יכול/ה לכתוב 2 דרכים לזכור חומר.
			אני יודע/ת ממי לבקש עזרה לפני מבחן.



כרטיס יציאה

לא רק ציון: לימודים ובגרויות • עולים

שם:

כיתה:

תאריך:

1. מילה חדשה שלמדתי היום: __

2. מחר אני חוזר/ת על החומר __ דקות.

3. ציון הוא לא מי שאני. אני __

כמה נהניתי מהטקסט? 1 2 3 4 5





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה (המשך)

יצרה: רוית ראש בן ישי

לצלול פנימה • לא רק ציון: לימודים ובגריות • חוברת תלמיד לעולים 🤿

