

חוברת 2 – מאגר טקסטים לכיתה ז׳

הבנת הנקרא · טקסטים 11–20 · גרסה: רגיל

1. 📝 מאה זה לא הכול: מכתב פתוח על לחץ הציונים (טור דעה)
2. 🎧 האוזניות כמקלט: למה בני נוער מקשיבים למוזיקה כשקשה? (כתבה)
3. 🗣️ הורים, תקשיבו רגע (וגם אנחנו) (טור דעה)
4. 🕯️ 25 שעות בלי מסך: מה קורה כשהטלפון נח? (כתבה)
5. 🏳️ "בסניף אני אני": ראיון עם מדריכה בתנועת נוער (ראיון)
6. 🎮 יומן של גיימר: שבוע אחד, שלושה שלבים ומבחן בהיסטוריה (סיפור קצר)
7. 📦 הקופסה של סבתא חנה (סיפור קצר)
8. 🃏 קלפים, סיכות ומטבעות: למה ילדים חוזרים לאסוף? (כתבה)
9. 📚 מה יש בקופסה? כריך מהבית מול מזנון בית הספר (טקסט מידעי)
10. 🎤 הלב דופק, הקול רועד: איך מתמודדים עם פחד קהל? (טקסט מידעי)

יצרה: רוית ראש בן ישי

מהדורה למורה – מפתח תשובות לחוברת 2

מפתח התשובות לכל עשרת הטקסטים מרוכז כאן. דפי התלמיד מתחילים אחרי המפתח. מחוון לשאלות עמדה: עמדה ברורה – 2 · נימוק – 3 · הוכחה/דוגמה – 3 · לשון ומבנה – 2.

מאה זה לא הכול: מכתב פתוח על לחץ הציונים

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

תשובה 1: *מה קרה לעידו כשקיבל את המבחן, ומה הייתה הסיבה?* – קיבל 92, קיפל והחביא את הדף, כי פחד שאביו ישאל "איפה שמונת הנקודות".

תשובה 2: *לפי הכותב, מאילו שלושה כיוונים מגיע לחץ הציונים?* – מאיתנו (ממוצע, תעודה, תחושה שכל מבחן קובע); מההשוואה בין תלמידים ("סבב הציונים"); מהמבוגרים (הורים ומורים).

3. מה מציע הכותב להורים? [איתור מידע]

- (א) לשאול קודם "מה היה קשה?" ו"מה למדת?", ורק אחר כך על הציון
- (ב) לא לשאול כלום על בית הספר
- (ג) לתת פרס על כל מאה
- (ד) לבטל את המבחנים

תשובה 3: לשאול קודם "מה היה קשה?" ו"מה למדת?" ורק אחר כך "כמה קיבלת?".

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

תשובה 4: *למה מתכוון הכותב במשפט "כשהראש מלא בפחד, אין בו מקום לחשוב"? הביאו דוגמה מהטקסט.* – לחץ גדול פוגע ביכולת לחשוב בבהירות. דוגמה: הילדה שמחקה תשובה נכונה כי פחדה ש"זה מלכודת"; ילדים שלא ישנים לפני מבחן.

5. מה המשמעות של הביטוי "משקולת על הכתפיים" בטור? [הבנה ופרשנות]

- (א) תיק כבד מדי
- (ב) תרגיל בשיעור ספורט
- (ג) פרס על הצלחה
- (ד) תחושה של עומס ולחץ שמכבידים

תשובה 5: תחושת עומס כבד ולחץ נפשי שנגרמים משאלה שנראית תמימה.

תשובה 6: *הכותב מסיים את הטור בסיפור על החיבוק של אבא של עידו. מה הוא רוצה שהקוראים יסיקו מכך?* – שההורים אוהבים וגאים, אבל השאלה על הציון מגיעה לפני החיבוק; אם נדבר על הלחץ, ההורים ישימו את התמיכה קודם – והילדים לא יפחדו.

תשובה 7: *השוו בין "קצת לחץ" לבין "לחץ גדול מדי" לפי הטור. מה ההשפעה של כל אחד?* – קצת לחץ – מניע ללמוד ולא לדחות; לחץ גדול – פוגע בשינה, בבריאות ובחשיבה, ומוציא את ההנאה מהלמידה.

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תשובה 8: *הכותב מציע שמורים יכתבו על כל מבחן גם משפט על מה שהצליח ועל מה אפשר לשפר. האם לדעתכם זה יפחית את הלחץ? נמקו והביאו פרט מהטור או מניסיונכם.* – תשובה פתוחה. מחוון: עמדה + נימוק + פרט (הציון "מודד מבחן אחד"; משוב מסביר יותר ממספר).

תשובה 9: *כתבו טור תגובה קצר (8–10 שורות) מנקודת מבט של הורה או של מורה, שמגיב לטענות הכותב: הסכימו עם טענה אחת והתווכחו עם טענה אחרת.* – משימת כתיבה. מחוון: פנייה לכותב, הסכמה מנומקת, התנגדות מנומקת, לשון מכבדת, סיום.

האוזניות כמקלט: למה בני נוער מקשיבים למוזיקה כשקשה?

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

תשובה 1: *מה עושה יונתן כשהוא מרגיש ש"הכול יותר מדי"?* – שם אוזניות, סוגר את הדלת ושומע שלושה שירים מהפלייליסט "כפתור עצירה".

תשובה 2: *אילו שלוש דרכים לשימוש במוזיקה מתארת המטפלת?* – ויסות – שינוי מצב רוח; שיקוף – שיר שמתאים לרגש כדי להרגיש מובנים; זהות – סגנון שהופך לחלק ממי שאנחנו.

3. מה ממליצים לגבי עוצמת השמע? [איתור מידע]

א. לשמוע רק בלי אוזניות
ב. לשמור על עוצמה בינונית ולתת לאוזניים הפסקות
ג. לשמוע רק בבוקר
ד. לשמוע הכי חזק שאפשר

תשובה 3: לשמור על עוצמה בינונית ולתת לאוזניים הפסקות, כי עוצמה גבוהה לאורך זמן עלולה לפגוע בשמיעה.

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

תשובה 4: *הסבירו: איך "שיר עצוב יכול דווקא להקל"?* – השיר משקף את מה שאנחנו מרגישים ונותן תחושה שמישהו מבין ושאחרים הרגישו כך; התחושה שאנחנו לא לבד מקלה.

5. מה המשמעות של שמות הפלייליסטים של יונתן, "כפתור עצירה" ו"כפתור הפעלה"? [הבנה ופרשנות]

א. מוזיקה אחת עוזרת לו להירגע ולעצור, והאחרת נותנת לו כוח להתחיל
ב. אלה שמות של שירים מוכרים
ג. הוא מתקן מכשירי חשמל
ד. הוא לא אוהב מוזיקה

תשובה 5: "עצירה" – מוזיקה שמרגיעה ועוצרת את ההצפה; "הפעלה" – מוזיקה שנותנת אנרגיה (למשל לפני מבחן).

תשובה 6: *מה אפשר להסיק מסיפורה של מיכל על ההבדל בין דיבור לבין נגינה?* – שיש רגשות שקשה לבטא במילים, ונגינה וכתיבת שיר מאפשרות לבטא אותם ואף לפתוח שיחה (היא השמיעה לאמה ובכו יחד).

תשובה 7: *השוו בין מוזיקה ש"עוזרת לצאת מהעצב" לבין מוזיקה ש"משאירה בתוכו" (פסקה ו'). מה ההבדל?* – מוזיקה שעוזרת – משמשת לזמן קצר להרגעה או לשיקוף ואחריה חוזרים לאנשים; מוזיקה שמשאירה בעצב – שומעים רק שירים עצובים לאורך ימים ומסתגרים, בלי לדבר עם אחרים.

חלק ג' – טיעון והבעת עמדה (רמה ג')

תשובה 8: *"מוזיקה היא חברה טובה, אבל היא לא תחליף לאנשים." האם אתם מסכימים? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהכתבה או מניסיונכם.* – תשובה פתוחה. מחוון: עמדה + נימוק + פרט.

תשובה 9: *בנו "פלייליסט" של חמישה שירים (אפשר להמציא שמות) לחמישה מצבים שונים, וכתבו לכל שיר משפט: מתי הייתם שומעים אותו ולמה.* – משימת כתיבה. מחוון: 5 מצבים שונים, הסבר לכל בחירה, שימוש במושגים מהכתבה (ויסות/שיקוף/זהות).

🗣️ הורים, תקשיבו רגע (וגם אנחנו)

חלק א' – הבנה ואיתור מידע (רמה א')

תשובה 1: *לפי הטור, אילו שתי סיבות גורמות לילדים לענות "בסדר"?* – עייפות וקושי לספר יום ארוך ומלא; חשש מתגובת ההורים (התקשרות למחנכת, הרצאה).

תשובה 2: *אילו שלושה דברים "עובדים" בבית של הכותבת?* – לבחור זמן מתאים (לילה, נסיעה); לשאול שאלות ספציפיות; להקשיב בלי לתקן מיד.

3. איזו שאלה התחיל אבא של הכותבת לשאול? [איתור מידע]

- (א) "מה היה הדבר הכי מצחיק היום?"
- (ב) "עם מי דיברת בטלפון?"
- (ג) "כמה קיבלת במבחן?"
- (ד) "למה לא סידרת את החדר?"

תשובה 3: "מה היה הדבר הכי מצחיק היום?" או "מי עצבן אותך היום?".

חלק ב' – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב')

תשובה 4: *הסבירו את ההשוואה "יום בחטיבה הוא כמו סדרה עם עשרה פרקים". מה היא מסבירה?* – שיום אחד מלא אירועים רבים ושונים; קשה ומעייף לספר את כולם מההתחלה, ולכן התשובה מתקצרת ל"בסדר".

5. מדוע, לדעת הכותבת, קל יותר לדבר בנסיעה באוטו? [הבנה ופרשנות]

א. כי לא מסתכלים זה לזה בעיניים, וזה מוריד את הלחץ
ב. כי הנסיעה קצרה
ג. כי אין בה טלפון
ד. כי ברדיו יש מוזיקה

תשובה 5: כי לא מסתכלים אחד לשני בעיניים, וזה יוצר תחושה פחות לוחצת.

תשובה 6: *הכותבת "ניסתה לעמוד בנעליים של אמא". מה אפשר להסיק מכך על הדרך שבה היא בונה את הטיעון שלה?* – שהיא מנסה להיות הוגנת ולהבין גם את הצד השני; כך הטור משכנע יותר, כי הוא לא רק מאשים את ההורים.

תשובה 7: *השוו בין מה שהילדים מרגישים כשההורים שואלים לבין מה שההורים מרגישים כשהילדים עונים במילה אחת.* – הילדים מרגישים עייפות, הצפה וחשש מתגובה; ההורים מרגישים דאגה, ריחוק ו"דלת נסגרת". כל צד מפרש את השני כחוסר רצון, אף שלשניהם כוונות טובות.

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תשובה 8: *מי אחראי יותר ליצירת שיחה טובה בבית – ההורים או הילדים? נמקו והסתמכו על משפט הסיום של הטור.* – תשובה פתוחה. מחוון: עמדה + נימוק + התייחסות לדימוי הגשר ("כל צד בונה חצי").

תשובה 9: *כתבו חמש שאלות "שאי אפשר לענות עליהן 'בסדר'", שהורים יכולים לשאול ילד בכיתה ז׳. ליד כל שאלה כתבו מה היא עשויה לפתוח.* – משימת כתיבה. מחוון: שאלות פתוחות וספציפיות, מגוון נושאים, הסבר קצר לכל שאלה.

🕯️ 25 שעות בלי מסך: מה קורה כשהטלפון נח?

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

תשובה 1: *מה הציעה המחנכת לכיתה?* – ניסוי: מי שרוצה ינסה יום בשבוע בלי מסכים, ותלמידים ששומרים שבת יספרו על החוויה.

תשובה 2: *ציינו שלושה דברים שאליה עושה בשבת.* – משחקי קופסה עם האחים; הולך עם אבא לבית הכנסת; קורא ספרים; ארוחה משפחתית ארוכה (מספיקים שלושה).

3. מה מצאה שקד בארון, ומה קרה בעקבות זה? [איתור מידע]

א. תמונות של סבתא
ב. פאזל של אלף חלקים, שכל המשפחה ישבה עליו יחד
ג. ספר ישן שקראה לבד
ד. משחק מחשב

תשובה 3: פאזל של אלף חלקים; ארבעה בני משפחה ישבו עליו יחד.

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

תשובה 4: *מה מתכוונת שקד כשהיא אומרת "בערך בשלוש, השעמום נגמר ומשהו אחר התחיל"?* – שאחרי שלב של שעמום וקושי, היא התחילה למצוא עיסוקים אחרים ויצירתיים; השעמום הוביל ליצירה ולקשר משפחתי.

5. מה משמעות המשפט "הטלפון לא צריך מנוחה. אנחנו כן"? [הבנה ופרשנות]

א) צריך לכבות את הטלפון כדי שלא יתקלקל

ב) אסור להשתמש בטלפון בכלל

ג) המנוחה מהמסך נועדה לנו, לבני האדם, ולא למכשיר

ד) הטלפון עייף

תשובה 5: שהמנוחה מהמסכים חשובה לנו – לנפש, למשפחה ולחברים – ולא למכשיר.

תשובה 6: *מה אפשר להסיק מדבריו של רז ומתגובת המחנכת על הדרך הנכונה לנסות ניתוק מהמסכים?* – שניתוק לבד, כשכל החברים מחוברים, עלול ליצור בדידות; עדיף לעשות זאת יחד עם החברים או המשפחה.

תשובה 7: *השוו בין היחס של אליה לשבת בלי מסכים לבין היחס של דניאל ושקד בתחילת הניסוי. מה מסביר את ההבדל?* – אליה רואה בשבת "אוויר", זמן של חופש ושייכות; דניאל ושקד חוו בהתחלה קושי ושעמום. ההבדל נובע מהרגל ומשגרה משפחתית: אצל אליה זה חלק מהחיים מילדות, ואצלם זו חוויה חדשה.

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תשובה 8: *האם לדעתכם כדאי שכל משפחה תבחר זמן קבוע בשבוע בלי מסכים? נמקו והסתמכו על שני פרטים מהכתבה.* – תשובה פתוחה. מחוון: עמדה + נימוק + שני פרטים (הפאזל של שקד, הגינה של חן, הניתוק של רז, דברי המחנכת).

תשובה 9: *כתבו "יומן" קצר של יום בלי מסך – אמיתי או מדומיין: מה עשיתם בבוקר, בצהריים ובערב, ומה הרגשתם בכל שלב.* – משימת כתיבה. מחוון: רצף זמנים, תיאור פעולות ורגשות, משפט סיכום.

🏳️ "בסניף אני אני": ראיון עם מדריכה בתנועת נוער

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

תשובה 1: *מה עשתה המדריכה של רעות בפעולה הראשונה, שגרם לה להישאר?* – ידעה איך קוראים לה, ניגשה אליה ושאלה אם היא רוצה להיות בקבוצה שלה במשחק.

תשובה 2: *ציינו שלוש פעילויות שעושים בתנועה, לפי רעות.* – משחקים בחוץ; שיחות על חברות וערכים; הכנת קישוטים לחגים; טיולים; מחנה שנתי (מספיקות שלוש).

3. מה עשתה רעות כשילד מהקבוצה הפסיק להגיע? [איתור מידע]

א) שלחה מכתב להורים שלו

ב) הוציאה אותו מהקבוצה

ג) התקשרה אליו, ובשבוע הבא נתנה לו תפקיד "אחראי המשחק"

ד) חיכתה שיחזור לבד

תשובה 3: התקשרה אליו, הבינה שהרגיש שלא שמים לב אליו, ונתנה לו תפקיד – "אחראי המשחק".

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

תשובה 4: *הסבירו את דבריה של רעות: "בסניף אני אני". מה מאפשר לה הסניף שבית הספר לא תמיד מאפשר?* – בסניף אין ציונים והשוואה, ולכן אפשר לגלות צדדים אחרים באישיות ולהרגיש חופשי להיות עצמך.

5. מה לדעת רעות "הדבר הכי חשוב" בתנועה? [הבנה ופרשנות]

א) המחנה השנתי

ב) הקישוטים לחגים

ג) שאין שיעורי בית

ד) שיש מקום קבוע שבו מחכים לך

תשובה 5: שיש מקום קבוע, פעם בשבוע, שבו מחכים לך.

תשובה 6: *מה אפשר להסיק מסיפור הילד ש"לא דיבר" על התפקיד של מדריך?* – שמדריך טוב שם לב לכל ילד ולא רק לבולטים; תחושת שייכות ותפקיד יכולים להחזיר ילד לקבוצה.

תשובה 7: *השוו בין רעות בפעולה הראשונה (כיתה ד׳) לבין רעות כמדריכה. איזה קשר יש בין שתי התמונות?* – בכיתה ד׳ הייתה ילדה מבוהלת שמדריכה שמה לב אליה; היום היא המדריכה ששמה לב לילד אחר. היא מעבירה הלאה את מה שקיבלה – מעגל של נתינה.

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תשובה 8: *יש הורים שחוששים שתנועת נוער "באה על חשבון הלימודים". מה דעתכם? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהראיון.* – תשובה פתוחה. מחוון: עמדה + נימוק + פרט (ניהול זמן, ביטחון מול קהל, פתרון ריבים / שעות מאוחרות).

תשובה 9: *כתבו מודעה (5–7 שורות) שמזמינה תלמידי כיתה ז׳ לפעולה ראשונה במסגרת שאתם מכירים או מדמיינים. השתמשו בשני רעיונות מהראיון.* – משימת כתיבה. מחוון: כותרת מושכת, פנייה לקהל, 2 רעיונות מהראיון, פרטים מעשיים, לשון מזמינה.

🎮 יומן של גיימר: שבוע אחד, שלושה שלבים ומבחן בהיסטוריה

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

תשובה 1: *מדוע החליט המספר לכתוב יומן?* – כדי להוכיח לאמו שמשחקי אסטרטגיה מפתחים חשיבה ולא "הורסים את הראש".

תשובה 2: *איזו החלטה קיבל המספר במשחק ביום שני, ואיך זה עזר לו בבית הספר?* – בחר לבנות צינורות מים במקום בית ספר; בשיעור גאוגרפיה על תכנון ערים ידע לענות על שאלה שאחרים לא ידעו.

3. **מה קרה ביום שלישי?** [איתור מידע]

א) בנה עיר חדשה

ב) קיבל ציון טוב במבחן

ג) התנצל בפני חבר

ד) שיחק שלוש שעות, אמא כיבתה את הנתב והוא שכח לעזור לאחיו

תשובה 3: שיחק שלוש שעות, לא הגיע לארוחה, אמא כיבתה את הנתב, והוא שכח לעזור לאחיו בשיעורים.

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

תשובה 4: *הסבירו את המשפט מיום רביעי: "במשחק אני מתכנן טוב. בחיים, כנראה, צריך לתכנן גם מה אומרים."* – הוא מבין שכישורי התכנון שלו לא חלו על ההתנהגות שלו; בכעס כתב משהו פוגע בלי לחשוב, וגם מילים צריכות מחשבה מראש.

5. **למה, לפי המספר, הלימוד ביום חמישי היה "פחות מעצבן"?** [הבנה ופרשנות]

א) כי אמא עזרה לו

ב) כי לא היה לו מה ללמוד

ג) כי ידע שיש לו זמן משחק אחר כך, והחלוקה עזרה לו

ד) כי המבחן בוטל

תשובה 5: כי ידע שמחכה לו זמן משחק אחר כך; החלוקה המתוכננת של הזמן הפחיתה את התסכול.

תשובה 6: *מה אפשר להסיק מכך שהמספר סיכם את החומר "בטבלה, כמו שאני מסדר את המשאבים במשחק"?* – שהוא העביר מיומנות מהמשחק ללימודים – כישורים שנרכשים במשחק יכולים לעזור גם בעולם האמיתי, כשמשתמשים בהם בכוונה.

תשובה 7: *השוו בין דעת המספר ביום ראשון לבין דעתו ביום שבת. מה השתנה?* – ביום ראשון היה "כמעט בטוח" שהוא צודק לגמרי; ביום שבת הבין ששניהם צודקים: המשחקים מפתחים כישורים, אבל בלי גבול הם פוגעים באנשים, בהבטחות ובשגרה.

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תשובה 8: *האם לדעתכם הורים צריכים להגביל את זמן המשחק, או שבני נוער צריכים ללמוד להגביל את עצמם? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהיומן.* – תשובה פתוחה. מחוון: עמדה + נימוק + פרט (הנתב שכובה / הניסוי עם השעון ביום חמישי).

תשובה 9: *כתבו דף יומן ליום ראשון של השבוע הבא, שבו המספר מנסה לעמוד ב"שלב הבא: לשלוט בזמן". 6–8 שורות.* – משימת כתיבה. מחוון: פורמט יומן, המשכיות לדמות ולסיפור, תוכנית ופעולה, רפלקציה.

הקופסה של סבתא חנה

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

תשובה 1: *מה הייתה המשימה שנתנה המורה?* – להביא חפץ שעבר במשפחה לפחות שני דורות.

תשובה 2: *ציינו שלושה חפצים שהיו בקופסה.* – מפתח גדול וחלוד; תמונה בשחור־לבן של ילדה ליד באר; מכתב בשפה זרה; שקית עם זרעים (מספיקים שלושה).

3. של מה היה המפתח? [איתור מידע]

א) של בית הספר
ב) של הבית שבו גרה משפחתה של סבתא לפני העלייה
ג) של הארון בחדר השינה
ד) של הצריף

תשובה 3: של הבית בכפר שממנו עלתה המשפחה.

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

תשובה 4: *מה המשמעות של כך שאבא של סבתא "נעל את הדלת ולקח את המפתח, כאילו נחזור מחר"?* – הוא קיווה לחזור או לא האמין שהעזיבה סופית; המפתח מסמל קשר לבית ולעבר וגעגוע למקום שאליו לא חזרו.

5. מה הבין הנער בסוף הביקור על השאלה "אכלת משהו?" [הבנה ופרשנות]

א) שסבתא רוצה שיאכל עוגה
ב) שסבתא שוכחת ששאלה כבר
ג) שסבתא כועסת עליו
ד) שהשאלה נובעת מזיכרון של ימים שבהם לא תמיד היה מה לאכול

תשובה 5: שמאחורי השאלה עומד סיפור: סבתא זוכרת ימים של מחסור, ולכן הדאגה לאוכל חשובה לה.

תשובה 6: *הסיקו: מה מלמד המשפט "ישבתי שם שעתיים. לא הסתכלתי בטלפון אפילו פעם אחת" על השינוי שעבר על הנער?* – שהסיפור ריתק אותו; הסבתא, שנראתה לו "רק עוגות", הפכה לדמות מעניינת; נוצר ביניהם קשר אמיתי.

תשובה 7: *השוו בין האופן שבו הנער רואה את סבתא חנה בתחילת הסיפור לבין האופן שבו הוא רואה אותה בסופו.* – בתחילה – סבתא "רגילה" בלי עבר מעניין, רק עוגות ושאלה חוזרת; בסוף – אישה עם היסטוריה, זיכרונות וכאב, שהוא רוצה להקשיב לסיפוריה בכל שבוע.

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תשובה 8: *האם לדעתכם עבודת שורשים צריכה להיות חובה בכל בית ספר? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהסיפור.* – תשובה פתוחה. מחוון: עמדה + נימוק + פרט (הקשר שנוצר עם סבתא, הסיפור שהיה נשכח).

תשובה 9: *בחרו חפץ אחד מהקופסה (המפתח, התמונה, המכתב או הזרעים) וכתבו את "הסיפור שלו" בגוף ראשון, כאילו החפץ מספר. 6–8 שורות.* – משימת כתיבה. מחוון: האנשה עקבית (החפץ מדבר), נאמנות לפרטי הסיפור, רגש, סיום.

קלפים, סיכות ומטבעות: למה ילדים חוזרים לאסוף?

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

תשובה 1: *אילו שלושה סוגי אוספים מתוארים בפסקה הראשונה?* – קלפי ספורט; סיכות צבעוניות; מטבעות ישנים ממדינות שונות.

תשובה 2: *ממי קיבל עומר את המטבע הראשון, ומה הוא עושה עם כל מטבע?* – מסבא שלו; הוא שומע מסבא איפה היה המטבע ומחפש את המקום במפה.

3. אילו כללים קבע בית ספר אחד להחלפות? [איתור מידע]

- (א) מחליפים רק בהפסקה, אין הלוואות, ולא לוקחים מילד צעיר קלף שווה בתמורה לפשוט
- (ב) אסור להביא אוספים לבית הספר
- (ג) כל אחד יכול להחזיק רק עשרה קלפים
- (ד) מחליפים רק עם מורה

תשובה 3: מחליפים רק בהפסקה; אין "הלוואות"; אסור לקחת מילד צעיר קלף "שווה" תמורת קלף פשוט.

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

תשובה 4: *הסבירו את דברי היועצת: "אוסף נותן תחושה של שליטה וסדר". למה זה חשוב דווקא בגיל ההתבגרות?* – כי בגיל הזה הרבה דברים משתנים במהירות ולא בשליטתנו; באוסף הילד מחליט מה נכנס ואיך מסדרים, וזה מרגיע.

5. מה המשמעות של הביטוי "שיעור היסטוריה וגאוגרפיה בלי שמרגישים"? [הבנה ופרשנות]

- (א) שיעור שבו אסור להרגיש
- (ב) לומדים ידע על מקומות ותקופות בדרך מהנה, דרך האוסף
- (ג) שיעור משעמם
- (ד) שיעור שמתקיים בחוץ

תשובה 5: שבאמצעות האוסף לומדים על ארצות ועל תקופות בלי שזה מרגיש כמו לימוד.

תשובה 6: *נדב אומר בסוף "אני קצת מפחד לסיים אותו". מה אפשר להסיק מכך על מה שמהנה באוסף?* – שההנאה היא בתהליך – בחיפוש, בהחלפות ובציפייה – ולא רק בתוצאה; כשהאוסף מסתיים, מסתיימת גם ההנאה.

תשובה 7: *השוו בין חפצים במשחק בטלפון לבין חפצים באוסף, לפי דבריו של נדב.* – במשחק יש הרבה חפצים אבל הם לא באמת קיימים; באוסף יש פחות, אבל אפשר להחזיק, להראות ולשמור אותם – הם מוחשיים.

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תשובה 8: *האם לדעתכם כדאי לבית הספר לאפשר החלפות אוספים בהפסקות? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהכתבה.* – תשובה פתוחה. מחוון: עמדה + נימוק + פרט (חברויות ומיומנויות / ויכוחים ולחץ כספי / כללים).

תשובה 9: *תכננו "אוסף שלא עולה כסף": מה תאספו, איך תסדרו אותו, ואיזה סיפור הוא יספר עליכם? כתבו 6–8 שורות.* – משימת כתיבה. מחוון: בחירה מנומקת, תיאור הסדר, קשר אישי, שימוש באוצר מילים מהכתבה.

מה יש בקופסה? כריך מהבית מול מזנון בית הספר

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

תשובה 1: *מדוע הגוף צריך בגיל ההתבגרות "דלק" ו"חומרי בניין"? ציינו שני תהליכים שקורים בגוף.* – כי הגוף גדל ומשתנה מהר: העצמות מתארכות ומתחזקות; השרירים מתפתחים; המוח ממשיך להתפתח.

2. ציינו שני מזונות שיש בהם סידן לפי הטקסט. [איתור מידע]

א. משקאות ממותקים ולחם לבן

ב. ופל וממתקים

ג. שום מזון אינו מכיל סידן

ד. מוצרי חלב וטחינה

תשובה 2: מוצרי חלב; טחינה; עלים ירוקים (מספיקים שניים).

תשובה 3: *מה רואה המורה שרון לב אצל תלמידים שלא אכלו?* – מתקשים להתרכז, מתעצבנים מהר ולפעמים מתלוננים על כאב ראש.

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

תשובה 4: *הסבירו את המונח "זינוק של אנרגיה" (פסקה ה׳). מה קורה אחריו?* – אנרגיה מהירה וקצרה שמגיעה ממזון מתוק או מעובד מאוד; אחריה מגיעה לא פעם עייפות.

5. למה מתכוונת המורה במשפט "השאלה היא מה אוכלים רוב הזמן"? [הבנה ופרשנות]

א. אסור לאכול ממתקים לעולם

ב. רק המזנון חשוב

ג. צריך לאכול כל הזמן

ד. ממתק מדי פעם בסדר; מה שחשוב הוא ההרגלים הקבועים

תשובה 5: שאין צורך בשלמות: ממתק מדי פעם בסדר, וההשפעה תלויה בהרגלים הקבועים.

תשובה 6: *מה אפשר להסיק מהסיפור של אסף בסוף הטקסט על הדרך לשנות הרגלי אכילה?* – שכאשר הילד שותף לבחירה ולהכנה, יש סיכוי גדול יותר שיאכל; מעורבות ובחירה אישית עוזרות לשנות הרגלים.

תשובה 7: *השוו בין הכריך מהבית לבין המזנון: ציינו יתרון וחיסרון לכל אחד.* – כריך: יתרון – זול, אפשר לבחור ולשלב קבוצות מזון; חיסרון – צריך להכין, פחות "מגניב". מזנון: יתרון – חופש בחירה וחוויה חברתית; חיסרון – הרבה מזון מתוק/מעובד.

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תשובה 8: *יש המציעים לאסור מכירת ממתקים ומשקאות ממותקים בבתי ספר. האם אתם תומכים בכך? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהטקסט.* – תשובה פתוחה. מחוון: עמדה + נימוק + פרט (זינוק ועייפות / "ממתק לפעמים זה בסדר" / שינוי תפריט).

תשובה 9: *תכננו תפריט לשבוע של "קופסת הפסקה" (חמישה ימים). ליד כל יום כתבו מה בקופסה, ומשפט שמסביר למה זו בחירה טובה לפי הטקסט.* – משימת כתיבה. מחוון: 5 ימים מגוונים, שילוב קבוצות מזון ומים, הנמקה המבוססת על הטקסט.

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

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

תשובה 1: *אילו תגובות של הגוף מתוארות בפסקה ב׳? ציינו שלוש.* – הלב פועם מהר; נשימה מהירה ושטחית; ידיים מזיעות ורועדות; הפה מתייבש (מספיקות שלוש).

2. מהי מטרתה המקורית של מערכת "הילחם או ברח"? [איתור מידע]

א) לגרום לנו לדבר מהר
ב) לעזור לנו להירדם
ג) לשפר את הזיכרון במבחן
ד) להגן עלינו מסכנה, למשל לעזור לברוח מחיה טורפת

תשובה 2: להגן עלינו מסכנה – בעבר, לעזור לברוח מחיה טורפת.

תשובה 3: *ציינו שתי עצות להכנה לפני העמידה מול קהל.* – תרגול בקול רם; כרטיסים עם מילות מפתח; לדעת בעל פה את המשפט הראשון (מספיקות שתיים).

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

תשובה 4: *הסבירו: למה, לפי הטקסט, "המוח לא תמיד מבחין בין אריה לבין שלושים תלמידים"?* – כי מערכת ההגנה מגיבה לכל תחושת איום באותה דרך, בלי להבחין אם הסכנה אמיתית או חברתית.

5. מה המשמעות של ההשוואה "המשפט הראשון הוא כמו לקפוץ למים. אחריו כבר שוחים"? [הבנה ופרשנות]

א) צריך ללמוד לשחות
ב) אסור לדבר ליד בריכה
ג) הרגע הקשה הוא ההתחלה; אחריה ממשיכים בקלות יותר
ד) המשפט הראשון הוא הארוך ביותר

תשובה 5: הקושי הגדול הוא בהתחלה; אחרי שעוברים אותה, ההמשך זורם.

תשובה 6: *מה אפשר להסיק מהמשפט "הקהל כמעט אף פעם לא שם לב לשתיקה של שתי שניות, גם אם לכם היא נראית נצח"?* – שהתחושה הפנימית של המציג מוגזמת לעומת מה שהקהל חווה; אין צורך להיבהל מהפסקה קצרה.

תשובה 7: *השוו בין ליה בהצגה הראשונה לבין ליה בהצגה השנייה. מה השתנה ומה נשאר?* – נשאר: הגוף עדיין הגיב ("הרגליים קצת ג'לי"). השתנה: היא הבינה את התגובה כניסיון של הגוף לשמור עליה, והצליחה להירגע ולהתחיל לדבר.

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תשובה 8: *האם לדעתכם כדאי לחייב כל תלמיד ותלמידה להציג מול הכיתה לפחות פעם בחודש? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהטקסט.* – תשובה פתוחה. מחוון: עמדה + נימוק + פרט (תרגול מפחית פחד / הצורך ברגישות ובהדרגה).

תשובה 9: *כתבו "כרטיס אומץ" לחבר שמפחד להציג מחר: חמש עצות קצרות מהטקסט, כל אחת במשפט אחד מעודד.* – משימת כתיבה. מחוון: 5 עצות מבוססות טקסט (לפני/במהלך/אחרי), ניסוח מעודד ופונה לחבר.

מאה זה לא הכול: מכתב פתוח על לחץ הציונים

טור דעה · גרסה: רגיל

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

לפניכם טור דעה שכתב תלמיד כיתה ז׳ אחרי תקופת מבחנים. הוא פונה בו גם לתלמידים, גם להורים וגם למורים. קִראו ושימו לב: מה הטענה המרכזית שלו, ואילו נימוקים הוא מביא?

א בשבוע שעבר קיבלנו בחזרה את המבחן במתמטיקה. החבר שלי, עידו, קיבל 92. הוא הסתכל על הדף, קיפל אותו מהר והכניס לתיק. "מה קרה?", שאלתי. "אבא שלי ישאל איפה שמונת הנקודות", הוא ענה. באותו רגע הבנתי שמשהו אצלנו התבלבל. ציון של 92 הוא הישג מצוין. אז למה עידו נראה כאילו נכשל?

ב **מאיפה הלחץ מגיע**

אני חושב שהלחץ מגיע משלושה כיוונים. הכיוון הראשון הוא אנחנו. בכיתה ז׳ פתאום יש ממוצע, יש תעודה עם הרבה מקצועות, ויש תחושה שכל מבחן "קובע". הכיוון השני הוא ההשוואה. אחרי כל מבחן מתחיל "סבב הציונים": כולם שואלים את כולם כמה קיבלו, ומי שקיבל פחות מרגיש קטן. הכיוון השלישי הוא המבוגרים. הורים ומורים רוצים בטובתנו, אני יודע. אבל לפעמים שאלה תמימה כמו "וכמה קיבל הכי גבוה בכיתה?" מרגישה כמו משקולת על הכתפיים.

ג **מה הלחץ עושה לנו**

קצת לחץ זה דבר טוב. הוא גורם לנו לשבת ללמוד ולא לדחות הכול לרגע האחרון. אבל לחץ גדול מדי עושה את ההפך. אני מכיר ילדים שלא ישנים בלילה שלפני מבחן, ילדים שכואבת להם הבטן בכל בוקר של בוחן, וילדה אחת מהשכבה שמחקה תשובה נכונה ברגע האחרון כי "פחדה שזה מלכודת". כשהראש מלא בפחד, אין בו מקום לחשוב.

ד ויש עוד משהו, אולי הכי מדאיג: כשהציון הופך להיות העיקר, אנחנו מפסיקים ליהנות מהלמידה עצמה. במקום לשאול "מה למדתי?", אנחנו שואלים רק "מה יהיה במבחן?". חבל, כי חלק מהדברים הכי מעניינים שלמדתי השנה בכלל לא הופיעו באף מבחן.

ה **מה אני מציע**

אני לא מציע לבטל את המבחנים. אני יודע שהם עוזרים למורים לדעת מה הבנו ומה לא. אבל יש כמה דברים קטנים שיכולים לשנות הרבה. לתלמידים: לא לשאול "כמה קיבלת?" אחרי כל מבחן. מי שרוצה לספר – יספר. להורים: לשאול קודם "מה היה קשה?" ו"מה למדת?" ורק אחר כך "כמה קיבלת?". ולמורים: לכתוב על המבחן לא רק מספר, אלא גם משפט אחד על מה שהצלחנו בו ועל מה שאפשר לשפר.

ו ובעיקר, אני רוצה שנזכור שציון מודד מבחן אחד, ביום אחד, בשעה אחת. הוא לא מודד כמה אני חכם, כמה אני חבר טוב או מה אהיה כשאגדל. עידו, אגב, הראה בסוף את המבחן לאבא שלו. "הוא שאל איפה שמונת הנקודות", סיפר לי למחרת, "ואז הוא חיבק אותי ואמר שהוא גאה." אולי, אם נדבר על זה יותר, גם החיבוק יגיע מוקדם יותר.

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
הישג	הצלחה שהגיעה מתוך מאמץ
ממוצע	המספר שמקבלים כשמחברים ציונים ומחלקים במספרם
תמימה	בלי כוונה רעה
משקולת	דבר כבד שמכביד

✏️ 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).

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

1. מה קרה לעידו כשקיבל את המבחן, ומה הייתה הסיבה? [איתור מידע]

2. לפי הכותב, מאילו שלושה כיוונים מגיע לחץ הציונים? [איתור מידע]

3. מה מציע הכותב להורים? [איתור מידע]

(א) לשאול קודם "מה היה קשה?" ו"מה למדת?", ורק אחר כך על הציון
(ב) לא לשאול כלום על בית הספר
(ג) לתת פרס על כל מאה
(ד) לבטל את המבחנים

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

4. למה מתכוון הכותב במשפט "כשהראש מלא בפחד, אין בו מקום לחשוב"? הביאו דוגמה מהטקסט. [הבנה ופרשנות]

5. מה המשמעות של הביטוי "משקולת על הכתפיים" בטור? [הבנה ופרשנות]

א) תיק כבד מדי
ב) תרגיל בשיעור ספורט
ג) פרס על הצלחה
ד) תחושה של עומס ולחץ שמכבידים

6. הכותב מסיים את הטור בסיפור על החיבוק של אבא של עידו. מה הוא רוצה שהקוראים יסיקו מכך? [הסקת מסקנות]

7. השוו בין "קצת לחץ" לבין "לחץ גדול מדי" לפי הטור. מה ההשפעה של כל אחד? [השוואה]

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תזכורת לכתיבת תשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהשטח).

8. הכותב מציע שמורים יכתבו על כל מבחן גם משפט על מה שהצליח ועל מה אפשר לשפר. האם לדעתכם זה יפחית את הלחץ? נמקו והביאו פרט מהטור או מניסיונכם. [הבעת עמדה]

העמדה שלי	
הנימוק	
הוכחה / דוגמה	

9. כתבו טור תגובה קצר (8–10 שורות) מנקודת מבט של הורה או של מורה, שמגיב לטענות הכותב: הסכימו עם טענה אחת והתווכחו עם טענה אחרת. [משימת כתיבה]

כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? ☹ 😐 🙂 😀

האוזניות כמקלט: למה בני נוער מקשיבים למוזיקה כשקשה?

כתבה · גרסה: רגיל

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

כמעט לכל אחד מאיתנו יש שיר שהוא שומע כשהוא עצוב, ושיר אחר שמכניס לו כוח. הכתבה שלפניכם בודקת למה מוזיקה משפיעה עלינו כל כך – ומתי כדאי לשים לב. קִראו וחשבו על "הפלייליסט" שלכם.

א שלוש דקות של שקט

"יש לי פלייליסט שקראתי לו 'כפתור עצירה'", מספר יונתן, בן 13. "כשאני מרגיש שהכול יותר מדי – מבחן, ריב עם אח שלי, משהו בהפסקה – אני שם אוזניות, סוגר את הדלת ושומע שלושה שירים. אחרי זה אני מסוגל לדבר עם אנשים שוב." יונתן איננו לבד. בשיחות עם בני נוער עולה שוב ושוב אותו רעיון: מוזיקה היא לא רק בידור, היא גם דרך להתמודד עם רגשות.

ב מה קורה במוח?

חוקרי מוח מספרים שהאזנה למוזיקה שאנחנו אוהבים מפעילה במוח אזורים הקשורים להנאה ולתגמול – אותם אזורים שפועלים כשאנחנו אוכלים משהו טעים או מקבלים מחמאה. מוזיקה יכולה גם להשפיע על הגוף: קצב איטי עשוי להאט את הנשימה, וקצב מהיר עשוי לתת אנרגיה. "המוזיקה מדברת ישירות אל הרגש, עוד לפני שהשכל מספיק לנתח מה קורה", מסבירה גלית אדר, מטפלת במוזיקה שעובדת עם בני נוער.

ג

לדבריה, בני נוער משתמשים במוזיקה בשלוש דרכים עיקריות. הראשונה היא "ויסות": לשנות מצב רוח, למשל לשמוע שיר שמח כדי לצאת מעצבות. השנייה היא "שיקוף": לשמוע שיר עצוב כשעצובים, כדי להרגיש שמישהו מבין. "זה נשמע מוזר, אבל שיר עצוב יכול דווקא להקל", אומרת אדר. "הוא אומר לנו: את מה שאתה מרגיש, הרגישו גם אחרים." הדרך השלישית היא זהות: הסגנון שאנחנו אוהבים הופך לחלק ממי שאנחנו ומהקבוצה שאנחנו שייכים אליה.

ד לנגן, לא רק להקשיב

יש מי שמגלים שהכוח הגדול נמצא דווקא בנגינה. מיכל, בת 12, התחילה ללמוד גיטרה אחרי שסבתה נפטרה. "לא הצלחתי לדבר על זה עם אף אחד", היא מספרת. "אבל כשניגנתי, הרגשתי שאני אומרת משהו. אחרי חודש כתבתי שיר קטן עליה. השמעתי אותו לאמא שלי, ושתינו בכינו – אבל זה היה בכי טוב." לדברי אדר, נגינה, שירה וכתיבת שירים הן דרכים להוציא החוצה רגשות שקשה לבטא במילים.

ה **מתי כדאי לשים לב?**

עם זאת, המומחים מדגישים שגם למוזיקה יש צד שכדאי להכיר. אם מישהו שומע רק שירים עצובים במשך ימים ארוכים, מסתגר בחדר ומפסיק לדבר עם חברים, ייתכן שהמוזיקה כבר לא עוזרת לו לצאת מהעצב אלא משאירה אותו בתוכו. "מוזיקה היא חברה טובה, אבל היא לא תחליף לאנשים", אומרת אדר. "אם אתם מרגישים שהעצב לא עובר, זה הזמן לדבר עם מבוגר שאתם סומכים עליו."

ו גם עוצמת השמע חשובה. האזנה ממושכת באוזניות בעוצמה גבוהה עלולה לפגוע בשמיעה, ולכן ממליצים לשמור על עוצמה בינונית ולתת לאוזניים הפסקות.

ז יונתן, אגב, הוסיף לאחרונה לפלייליסט שלו "כפתור הפעלה": שירים מהירים לבוקר של מבחן. "גיליתי שמוזיקה לא רק עוצרת אותי", הוא אומר, "היא גם יכולה להתניע אותי."

📖 **מילון מילים**

מילה	פירוש
מקלט	מקום מוגן שבורחים אליו כשקשה
תגמול	פרס, משהו טוב שמקבלים
לנתח	לבדוק חלק אחרי חלק כדי להבין
ויסות	שינוי והתאמה של מצב (למשל מצב רוח)

✏️ 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).

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

1. מה עושה יונתן כשהוא מרגיש ש"הכול יותר מדי"? [איתור מידע]

2. אילו שלוש דרכים לשימוש במוזיקה מתארת המטפלת? [איתור מידע]

3. מה ממליצים לגבי עוצמת השמע? [איתור מידע]

א) לשמוע רק בלי אוזניות
ב) לשמור על עוצמה בינונית ולתת לאוזניים הפסקות
ג) לשמוע רק בבוקר
ד) לשמוע הכי חזק שאפשר

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

4. הסבירו: איך "שיר עצוב יכול דווקא להקל"? [הבנה ופרשנות]

5. מה המשמעות של שמות הפלייליסטים של יונתן, "כפתור עצירה" ו"כפתור הפעלה"? [הבנה ופרשנות]

א) מוזיקה אחת עוזרת לו להירגע ולעצור, והאחרת נותנת לו כוח להתחיל
ב) אלה שמות של שירים מוכרים
ג) הוא מתקן מכשירי חשמל
ד) הוא לא אוהב מוזיקה

6. מה אפשר להסיק מסיפורה של מיכל על ההבדל בין דיבור לבין נגינה? [הסקת מסקנות]

7. השוו בין מוזיקה ש"עוזרת לצאת מהעצב" לבין מוזיקה ש"משאירה בתוכו" (פסקה ו׳). מה ההבדל? [השוואה]

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תזכורת לכתיבת תשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהשטח).

8. "מוזיקה היא חברה טובה, אבל היא לא תחליף לאנשים." האם אתם מסכימים? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהכתבה או מניסיונכם. [הבעת עמדה]

העמדה שלי	
הנימוק	
הוכחה / דוגמה	

9. בנו "פלייליסט" של חמישה שירים (אפשר להמציא שמות) לחמישה מצבים שונים, וכתבו לכל שיר משפט: מתי הייתם שומעים אותו ולמה. [משימת כתיבה]

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? ☹️ 😐 🙂 😀

הורים, תקשיבו רגע (וגם אנחנו)

טור דעה · גרסה: רגיל

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

לפניכם טור דעה של תלמידה בכיתה ז׳ על השיחות בין ילדים להורים. היא מציגה את הבעיה, מנסה להבין את שני הצדדים ומציעה פתרון. קִראו וחשבו: האם השיחות אצלכם בבית נשמעות כך?

א "איך היה בבית הספר?" "בסדר." "מה למדתם?" "כלום." "עם מי ישבת בהפסקה?" "לא יודעת." אם השיחה הזו נשמעת לכם מוכרת, אתם לא לבד. היא מתנהלת, כמעט מילה במילה, בהרבה מטבחים בכל ערב. ההורים שואלים, אנחנו עונים במילה אחת, וכולם מתוסכלים. אני רוצה לנסות להסביר מה קורה כאן – לשני הצדדים.

ב **מה אנחנו מרגישים**

קודם כול, למה אנחנו עונים "בסדר"? לא בגלל שאין לנו מה לספר. לפעמים יש יותר מדי. יום בחטיבה הוא כמו סדרה עם עשרה פרקים: ריב קטן בבוקר, מבחן מפתיע, משהו מצחיק בהפסקה, מורה שהעירה. כשאנחנו חוזרים הביתה, אנחנו עייפים, ופשוט אין לנו כוח "לשדר את כל העונה" מההתחלה. חוץ מזה, לפעמים אנחנו חוששים מהתגובה. אם אספר שמישהו העליב אותי, אמא תרצה להתקשר למחנכת. אם אספר שקיבלתי ציון נמוך, אבא יתחיל הרצאה. אז אנחנו בוחרים בתשובה הכי בטוחה: "בסדר".

ג **מה ההורים מרגישים**

אבל כשחשבתי על זה יותר, ניסיתי לעמוד לרגע בנעליים של אמא שלי. היא מכירה אותי שתים־עשרה שנה, ופתאום חלק גדול מהחיים שלי קורה במקום שהיא לא רואה: בבית הספר, בקבוצות, בטלפון. היא דואגת, והשאלות הן הדרך שלה להרגיש קרובה. כשאני עונה במילה אחת, היא מרגישה שסוגרים לה את הדלת. ויש עוד פער: כשההורים היו בגילנו, לא היו קבוצות הודעות ולא היו מסכים בכל כיס. חלק מהקשיים שלנו פשוט חדשים בשבילם, והם לא תמיד יודעים מה לשאול.

ד **מה עובד, לפחות אצלנו**

אחרי הרבה ויכוחים, גילינו בבית שלנו כמה דברים שעובדים. הראשון: הזמן. אני לא רוצה לדבר ברגע שאני נכנסת הביתה, אבל אני דווקא כן רוצה לדבר בלילה, לפני השינה, או בנסיעה באוטו. משהו בזה שלא מסתכלים אחד לשני בעיניים עושה את זה קל יותר. השני: השאלות. במקום "איך היה?", אבא שלי התחיל לשאול "מה היה הדבר הכי מצחיק היום?" או "מי עצבן אותך היום?". לשאלה כזו אי אפשר לענות "בסדר". השלישי, ואולי החשוב ביותר: להקשיב בלי לתקן מיד. כשאני מספרת על בעיה, אני לא תמיד רוצה פתרון. לפעמים אני רק רוצה שמישהו יגיד "וואו, זה באמת מבאס".

ה **ומה אנחנו יכולים לעשות**

וגם לנו, הילדים, יש חלק בזה. אנחנו יכולים לספר משהו קטן גם בלי שישאלו. אנחנו יכולים להגיד "אני לא רוצה לדבר עכשיו, אבל אולי בערב" במקום לטרוק דלת. ואנחנו יכולים לזכור שהשאלות המעצבנות האלה באות מאהבה.

ו השיחה בין הורים לילדים היא כמו גשר. כל צד בונה חצי ממנו. אם רק צד אחד בונה, הגשר לעולם לא ייפגש באמצע.

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
מתוסכלים	מרגישים כעס ואכזבה כי משהו לא מצליח
חוששים	מפחדים קצת
לעמוד בנעליים של	לנסות להרגיש כמו מישהו אחר
פער	מרחק, הבדל גדול

✏️ 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).

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

1. לפי הטור, אילו שתי סיבות גורמות לילדים לענות "בסדר"? [איתור מידע]

2. אילו שלושה דברים "עובדים" בבית של הכותבת? [איתור מידע]

3. איזו שאלה התחיל אבא של הכותבת לשאול? [איתור מידע]

א. "מה היה הדבר הכי מצחיק היום?"
ב. "עם מי דיברת בטלפון?"
ג. "כמה קיבלת במבחן?"
ד. "למה לא סידרת את החדר?"

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

4. הסבירו את ההשוואה "יום בחטיבה הוא כמו סדרה עם עשרה פרקים". מה היא מסבירה? [הבנה ופרשנות]

5. מדוע, לדעת הכותבת, קל יותר לדבר בנסיעה באוטו? [הבנה ופרשנות]

א) כי לא מסתכלים זה לזה בעיניים, וזה מוריד את הלחץ

ב) כי הנסיעה קצרה

ג) כי אין בה טלפון

ד) כי ברדיו יש מוזיקה

6. הכותבת "ניסתה לעמוד בנעליים של אמא". מה אפשר להסיק מכך על הדרך שבה היא בונה את הטיעון שלה? [הסקת מסקנות]

7. השוו בין מה שהילדים מרגישים כשההורים שואלים לבין מה שההורים מרגישים כשהילדים עונים במילה אחת. [השוואה]

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

> תזכורת לכתיבת תשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהשטח).

8. מי אחראי יותר ליצירת שיחה טובה בבית – ההורים או הילדים? נמקו והסתמכו על משפט הסיום של הטור. [הבעת עמדה]

העמדה שלי	
הנימוק	
הוכחה / דוגמה	

9. כתבו חמש שאלות "שאי אפשר לענות עליהן 'בסדר'", שהורים יכולים לשאול ילד בכיתה ז׳. ליד כל שאלה כתבו מה היא עשויה לפתוח. [משימת כתיבה]

כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹

🕯️ 25 שעות בלי מסך: מה קורה כשהטלפון נח?

כתבה · גרסה: רגיל

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

לתלמידים ולתלמידות רבים, שבת בלי מסכים היא חלק קבוע מהחיים. לאחרים זה נשמע כמו משימה בלתי אפשרית. הכתבה מביאה את קולותיהם של שני הצדדים. קִראו ושימו לב: מה כל אחד מהם מגלה?

א שני סוגים של יום שבת

בכיתה ז׳2 בחטיבה אחת בדרום לומדים יחד תלמידים מבתים שונים. חלקם שומרים שבת כל חייהם, ומבחינתם 25 השעות שבין הדלקת הנרות לבין צאת השבת הן זמן שבו הטלפון פשוט לא קיים. אחרים מעולם לא עשו יום שלם בלי מסך. כשהמחנכת, אורית דהן, הציעה לכיתה "ניסוי" – שכל מי שרוצה ינסה יום אחד בשבוע בלי מסכים, ושהתלמידים שכבר רגילים לכך יספרו על החוויה – הכיתה התחלקה בין סקרנות לפחד.

ב "השבת היא האוויר שלי"

אליה, שגדל בבית שומר שבת, היה הראשון שסיפר. "אנשים חושבים שאנחנו 'מוותרים' על משהו. אצלי זה הפוך. השבת היא הזמן היחיד בשבוע שבו אף אחד לא מחכה שאענה לו. אני משחק עם אחים שלי במשחקי קופסה, הולך עם אבא לבית הכנסת, קורא ספרים, ובצהריים כל המשפחה יושבת יחד לארוחה ארוכה ומדברת. אין 'רגע, רק רגע, אני עונה.' הוא מודה שגם לו יש רגעים של סקרנות: "במוצאי שבת אני פותח את הטלפון ורואה מאה הודעות. אבל אז אני מגלה שבעצם לא פספסתי כלום חשוב."

ג

גם חן, חברה שלו לכיתה, שומרת שבת. בשבילה יש לשבת צד חברתי: "בשבת אחר הצהריים כל הבנות מהשכונה נפגשות בגינה. בלי טלפונים, אנחנו באמת מסתכלות אחת על השנייה. יש לנו משחקים שאנחנו משחקות רק בשבת, ובדיחות שמבינים רק מי שהיה שם."

ד הניסוי של מי שלא רגילים

עבור תלמידים אחרים בכיתה, הניסוי היה אתגר אמיתי. בחרו להם יום – לחלקם שבת, לחלקם יום שישי אחר הצהריים, לפי מה שמתאים בכל בית. דניאל מודה שבשעתיים הראשונות "הרגשתי שהיד שלי מחפשת את הטלפון לבד". שקד סיפרה ש"הדבר הכי קשה היה השעמום. ואז, בערך בשלוש, השעמום נגמר ומשהו אחר התחיל." היא מצאה בארון פאזל של אלף חלקים, ובסוף היום ישבו עליו ארבעה בני משפחה. "לא זוכרת מתי עשינו משהו כל המשפחה יחד, בלי שמישהו מסתכל במסך."

ה

לא כולם התלהבו. רז אמר בכנות שהוא הרגיש מנותק: "כל החברים שלי שיחקו יחד ברשת, ואני לא הייתי שם. ביום ראשון הם דיברו על משהו שקרה, ולא הבנתי." המחנכת מתייחסת לכך ברצינות: "זה חשוב לשמוע. ניתוק מהמסכים עובד הכי טוב כשהוא לא נעשה לבד – כשגם החברים או המשפחה בפנים."

ו מה למדנו

בסוף החודש ישבה הכיתה למעגל סיכום. התלמידים שומרי השבת הופתעו לשמוע כמה זה קשה לאחרים, והאחרים הופתעו לגלות שיש כאן לא רק "איסור", אלא עולם שלם של מנהגים, שקט ושיחה. "קודם חשבתי שזה רק 'אסור'", אמרה שקד, "עכשיו אני מבינה שזה גם 'מותר' – מותר לנוח, מותר לא להיות זמינה."

ז

אליה סיכם במשפט שהפך לכותרת של לוח הכיתה: "הטלפון לא צריך מנוחה. אנחנו כן."

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
הדלקת הנרות	הרגע שבו מתחילה השבת, ביום שישי לפני השקיעה
צאת השבת	הרגע שבו השבת נגמרת, במוצאי שבת
סקרנות	רצון לדעת ולגלות
מנותק	מרגיש שאין לו קשר עם אחרים

✏️ 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).

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

1. מה הציעה המחנכת לכיתה? [איתור מידע]

2. ציינו שלושה דברים שאליה עושה בשבת. [איתור מידע]

3. מה מצאה שקד בארון, ומה קרה בעקבות זה? [איתור מידע]

א) תמונות של סבתא

ב) פאזל של אלף חלקים, שכל המשפחה ישבה עליו יחד

ג) ספר ישן שקראה לבד

ד) משחק מחשב

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

4. מה מתכוונת שקד כשהיא אומרת "בערך בשלוש, השעמום נגמר ומשהו אחר התחיל"? [הבנה ופרשנות]

5. מה משמעות המשפט "הטלפון לא צריך מנוחה. אנחנו כן"? [הבנה ופרשנות]

א) צריך לכבות את הטלפון כדי שלא יתקלקל

ב) אסור להשתמש בטלפון בכלל

ג) המנוחה מהמסך נועדה לנו, לבני האדם, ולא למכשיר

ד) הטלפון עייף

6. מה אפשר להסיק מדבריו של רז ומתגובת המחנכת על הדרך הנכונה לנסות ניתוק מהמסכים? [הסקת מסקנות]

7. השוו בין היחס של אליה לשבת בלי מסכים לבין היחס של דניאל ושקד בתחילת הניסוי. מה מסביר את ההבדל? [השוואה]

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תזכורת לכתיבת תשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהשטח).

8. האם לדעתכם כדאי שכל משפחה תבחר זמן קבוע בשבוע בלי מסכים? נמקו והסתמכו על שני פרטים מהכתבה.
[הבעת עמדה]

העמדה שלי	
הנימוק	
הוכחה / דוגמה	

9. כתבו "יומן" קצר של יום בלי מסך – אמיתי או מדומיין: מה עשיתם בבוקר, בצהריים ובערב, ומה הרגשתם בכל שלב.
[משימת כתיבה]

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? ☹️ 😐 🙂 😀

🏳️ "בסניף אני אני": ראיון עם מדריכה בתנועת נוער

ראיון · גרסה: רגיל

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

בכל יום שלישי בערב, אחרי יום לימודים ארוך, אלפי ילדים ובני נוער ממהרים לסניף של תנועת הנוער. מה מושך אותם לשם? שוחחנו עם רעות, מדריכה בת 16, שהתחילה את דרכה בתנועה בכיתה ד׳. קִראו את הראיון ושימו לב לתשובות שלה.

א **מה זוכרת מהפעולה הראשונה שלך?**

"את הרעש", היא צוחקת. "נכנסתי בכיתה ד׳ לחדר מלא ילדים, כולם צועקים ושרים, ואני רציתי לברוח הביתה. ואז המדריכה שלי, ילדה בת 15 שנראתה לי אז הכי מבוגרת בעולם, ניגשה, ידעה איך קוראים לי ושאלה אם אני רוצה להיות בקבוצה שלה במשחק. מאותו רגע לא החמצתי כמעט אף פעולה."

ב **מה ההבדל בין הסניף לבית הספר?**

"בבית הספר יש ציונים, יש מבחנים, ויש מישהו שאומר לך מה ללמוד. בסניף אין ציונים. אף אחד לא שואל אם אתה הכי חכם או הכי מהיר. מה שחשוב זה מה אתה נותן לקבוצה. ילדים שבכיתה הם 'שקטים' יכולים פתאום להיות הכי מצחיקים בפעולה, או אלה שמארגנים הכול. זה מקום שבו אפשר לנסות להיות מישהו קצת אחר – או בעצם, להיות יותר אתה עצמך. בגלל זה אני אומרת: בסניף אני אני."

ג **מה אתם עושים בפעולות?**

"המון דברים. משחקים בחוץ, שיחות על חברות, על ערכים, על המדינה, על מה זה להיות אחראי. אנחנו מכינים קישוטים לחגים, יוצאים לטיולים, ופעם בשנה יוצאים למחנה – כמה ימים בשטח, עם אוהלים, בישול על מדורה ומשימות קבוצתיות. אבל אני חושבת שהדבר הכי חשוב לא קשור לתוכן. הוא קשור לזה שיש מקום קבוע, פעם בשבוע, שבו מחכים לך."

ד **איך זה מרגיש להיות מדריכה בגיל 16?**

"מפחיד ומדהים. יש לי קבוצה של עשרים ילדים בכיתה ה׳. אני צריכה להכין פעולה כל שבוע, לחשוב על כל ילד, לשים לב מי בא ומי הפסיק להגיע, ולדבר עם ההורים. פעם ילד אחד מהקבוצה שלי, שבדרך כלל לא דיבר, הפסיק להגיע. התקשרתי אליו. התברר שהוא הרגיש שאף אחד לא שם לב אליו. בשבוע אחרי, הבאתי אותו להיות 'אחראי המשחק'. הוא לא החמיץ פעולה מאז. ברגעים כאלה אני מבינה שאני עושה בדיוק מה שהמדריכה שלי עשתה בשבילי."

ה **ומה עם הלימודים? לא קשה לשלב?**

"קשה. יש שבועות שאני חוזרת הביתה בתשע בערב ועוד צריכה ללמוד למבחן. למדתי לנהל זמן, להגיד 'לא' לדברים פחות חשובים, ולבקש עזרה. ההורים שלי היו מודאגים בהתחלה, אבל הם רואים כמה אני גדלתי מזה. למשל, היום אני לא מפחדת לדבר מול קהל, ואני יודעת לפתור ריבים בין ילדים. את זה לא למדתי בשום שיעור."

1 מה היית אומרת לתלמידי כיתה ז׳ שמתלבטים אם להצטרף?

"לבוא לפעולה אחת. רק אחת. אם לא נעים – אפשר לא לחזור. אבל רוב הסיכויים שתגלו חבורה שמחכה לכם. ותזכרו: גם המדריכים הכי בטוחים בעצמם היו פעם ילדים מבוהלים בפעולה הראשונה. אני יודעת – הייתי אחת מהם."

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
להחמיץ	לפספס, לא להיות במשהו
פעולה	מפגש של קבוצה בתנועת נוער
ערכים	דברים חשובים שמכוונים את ההתנהגות שלנו
מחנה	כמה ימים של פעילות ולינה בשטח

✏️ 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).

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

1. מה עשתה המדריכה של רעות בפעולה הראשונה, שגרם לה להישאר? [איתור מידע]

2. ציינו שלוש פעילויות שעושים בתנועה, לפי רעות. [איתור מידע]

3. מה עשתה רעות כשילד מהקבוצה הפסיק להגיע? [איתור מידע]

א) שלחה מכתב להורים שלו

ב) הוציאה אותו מהקבוצה

ג) התקשרה אליו, ובשבוע הבא נתנה לו תפקיד "אחראי המשחק"

ד) חיכתה שיחזור לבד

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

4. הסבירו את דבריה של רעות: "בסניף אני אני". מה מאפשר לה הסניף שבית הספר לא תמיד מאפשר? [הבנה ופרשנות]

5. מה לדעת רעות "הדבר הכי חשוב" בתנועה? [הבנה ופרשנות]

א) המחנה השנתי

ב) הקישוטים לחגים

ג) שאין שיעורי בית

ד) שיש מקום קבוע שבו מחכים לך

6. מה אפשר להסיק מסיפור הילד ש"לא דיבר" על התפקיד של מדריך? [הסקת מסקנות]

7. השוו בין רעות בפעולה הראשונה (כיתה ד׳) לבין רעות כמדריכה. איזה קשר יש בין שתי התמונות? [השוואה]

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תזכורת לכתיבת תשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהשטח).

8. יש הורים שחוששים שתנועת נוער "באה על חשבון הלימודים". מה דעתכם? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהראיון. [הבעת עמדה]

העמדה שלי	
הנימוק	
הוכחה / דוגמה	

9. כתבו מודעה (5–7 שורות) שמזמינה תלמידי כיתה ז׳ לפעולה ראשונה במסגרת שאתם מכירים או מדמיינים. השתמשו בשני רעיונות מהראיון. [משימת כתיבה]

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? ☹️ 😐 🙂 😀

יומן של גיימר: שבוע אחד, שלושה שלבים ומבחן בהיסטוריה

סיפור קצר · גרסה: רגיל

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

לפניכם סיפור שכתוב כיומן אישי של נער בכיתה ז׳ שאוהב משחקי מחשב. במשך שבוע הוא מנסה לענות על שאלה אחת: האם המשחקים מפתחים אותו, או רק גוזלים לו זמן? קִראו ושימו לב איך משתנה התשובה שלו.

א

יום ראשון

היום אמא אמרה את המשפט. "המשחקים האלה הורסים לך את העיניים ואת הראש." אמרתי לה שזה לא נכון, שמשחקי אסטרטגיה מפתחים חשיבה. היא אמרה: "תוכיח." אז החלטתי לכתוב יומן לשבוע אחד. אני אכתוב כמה זמן שיחקתי, מה למדתי, ומה הפסדתי. ובסוף השבוע אראה לה שאני צודק. (אני כמעט בטוח שאני צודק.)

ב

יום שני

שיחקתי שעתיים במשחק הבנייה שלי – זה שבו בונים עיר מאפס, מתכננים כבישים, מים וחשמל. היום הייתה לי בעיה: התושבים התלוננו שאין מספיק מים, ובאותו זמן נגמר לי התקציב. הייתי צריך להחליט מה חשוב יותר: עוד בית ספר או צינורות. בחרתי בצינורות. העיר שרדה. בשיעור גאוגרפיה המורה דיברה על תכנון ערים ואני ידעתי לענות על שאלה שאף אחד אחר לא ידע. נקודה בשבילי.

ג

יום שלישי

שיחקתי שלוש שעות. לא שמתי לב איך הזמן עבר. אמא קראה לארוחת ערב שלוש פעמים, ובפעם הרביעית היא כבר לא קראה – היא פשוט כיבתה את הנתב. כעסתי מאוד. אחר כך נזכרתי שהבטחתי לאחי הקטן לעזור לו בשיעורים, ושכחתי לגמרי. הוא הלך לישון בלי. נקודה בשביל אמא.

ד

יום רביעי

שיחקתי עם החברים ברשת, משחק קבוצתי שבו כל אחד אחראי על משהו אחר. אני הייתי "המתכנן": אני מחליט מתי תוקפים ומתי מחכים. גיליתי שאני טוב בזה – בלראות את כל המפה ולחשוב שלושה צעדים קדימה. אבל גם גיליתי משהו פחות נעים: כשהפסדנו, כתבתי לאחד החברים משהו לא יפה בצ'אט. בבוקר הוא לא דיבר איתי. במשחק אני מתכנן טוב. בחיים, כנראה, צריך לתכנן גם מה אומרים.

ה

יום חמישי

מחר יש מבחן בהיסטוריה. עשיתי ניסוי: קבעתי שעון לחצי שעה של משחק, ואז שעה של לימוד, ושוב חצי שעה. בפעם הראשונה רציתי "רק עוד שלב". אבל עצרתי. משהו מוזר קרה: בגלל שידעתי שיש לי זמן משחק אחר כך, הלימוד היה פחות מעצבן. סיכמתי את החומר בטבלה, כמו שאני מסדר את המשאבים במשחק. זה עבד.

ו יום שישי

קיבלתי בחזרה מבחן ישן במדעים: 88. את המבחן בהיסטוריה עוד לא קיבלתי, אבל הרגשתי שהלך טוב. התנצלתי בפני החבר מהצ'אט. הוא אמר שגם הוא היה עצבני.

ז יום שבת – סיכום

אז מי צדק? אני חושב ששנינו. המשחקים באמת לימדו אותי לתכנן, לקבל החלטות ולעבוד בקבוצה. אבל כשאני משחק בלי גבול, אני שוכח אנשים, שוכח הבטחות, ושוכח לאכול. הראיתי לאמא את היומן. היא קראה הכול, ובסוף אמרה: "אתה יודע מה המשחק הכי קשה? לשלוט בזמן." אולי זה השלב הבא שלי.

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
להוכיח	להראות בעזרת עובדות שמשהו נכון
תקציב	הכסף שיש למשהו מסוים
שרדה	נשארה בחיים, לא נהרסה
נתב	המכשיר שמחבר את הבית לרשת האינטרנט

✏️ 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).

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

1. מדוע החליט המספר לכתוב יומן? [איתור מידע]

2. איזו החלטה קיבל המספר במשחק ביום שני, ואיך זה עזר לו בבית הספר? [איתור מידע]

3. מה קרה ביום שלישי? [איתור מידע]

א) בנה עיר חדשה

ב) קיבל ציון טוב במבחן

ג) התנצל בפני חבר

ד) שיחק שלוש שעות, אמא כיבתה את הנתב והוא שכח לעזור לאחיו

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

4. הסבירו את המשפט מיום רביעי: "במשחק אני מתכנן טוב. בחיים, כנראה, צריך לתכנן גם מה אומרים." [הבנה ופרשנות]

5. למה, לפי המספר, הלימוד ביום חמישי היה "פחות מעצבן"? [הבנה ופרשנות]

א) כי אמא עזרה לו

ב) כי לא היה לו מה ללמוד

ג) כי ידע שיש לו זמן משחק אחר כך, והחלוקה עזרה לו

ד) כי המבחן בוטל

6. מה אפשר להסיק מכך שהמספר סיכם את החומר "בטבלה, כמו שאני מסדר את המשאבים במשחק"? [הסקת מסקנות]

7. השוו בין דעת המספר ביום ראשון לבין דעתו ביום שבת. מה השתנה? [השוואה]

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תזכורת לכתיבת תשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהשטח).

8. האם לדעתכם הורים צריכים להגביל את זמן המשחק, או שבני נוער צריכים ללמוד להגביל את עצמם? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהיומן. [הבעת עמדה]

העמדה שלי	
הנימוק	
הוכחה / דוגמה	

9. כתבו דף יומן ליום ראשון של השבוע הבא, שבו המספר מנסה לעמוד ב"שלב הבא: לשלוט בזמן". 6–8 שורות. [משימת כתיבה]

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? ☹️ 😐 🙂 😀

הקופסה של סבתא חנה

סיפור קצר · גרסה: רגיל

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

לפניכם סיפור קצר על נער שמקבל משימה של עבודת שורשים – ומגלה שהסבתא שלו מסתירה בארון סיפור שלם. קִראו ושימו לב: איך משתנה היחס שלו לסבתא, ולמשימה?

א המורה אמרה שצריך להביא "חפץ שעבר במשפחה לפחות שני דורות". כל הכיתה התחילה לדבר בבת אחת: מישהו סיפר על שעון של סבא רבא, מישהי על פמוטים מחו"ל. אני שתקתי. אצלנו אין חפצים עתיקים. אצלנו יש רק סבתא חנה, שגרה שתי קומות מעלינו ומכינה כל יום שישי עוגת שמרים, ושואלת בכל ביקור אותה שאלה: "אכלת משהו?"

ב "תשאל את סבתא", אמרה אמא. "אין לה כלום", אמרתי. "רק עוגות." אמא חייכה חיוך מוזר. "תשאל."

ג **הקופסה**

ביום שלישי עליתי אליה. היא ישבה ליד החלון וסרגה משהו כחול. כשאמרתי לה מה המשימה, היא הניחה את המסרגות לאט, קמה ונכנסה לחדר השינה. חזרה עם קופסת פח ישנה, מכוסה בציורים דהויים של פרחים. "את זה אף אחד לא ביקש לראות כבר הרבה שנים", היא אמרה.

ד בתוך הקופסה היו דברים שלא הבנתי בהתחלה: מפתח גדול וחלוד, תמונה בשחור־לבן של ילדה עם צמות ליד באר, מכתב בכתב יד מעוגל בשפה שלא הכרתי, ושקית בד קטנה עם כמה גרגרים יבשים. "הילדה זו אני", אמרה סבתא. "הייתי בת שתים־עשרה. בגיל שלך."

ה **הסיפור**

היא סיפרה לאט, כמו שהיא לשה בצק. על הכפר שבו גדלה, על הבאר שממנה סחבה מים כל בוקר לפני בית הספר, ועל היום שבו המשפחה עזבה הכול ועלתה לארץ. המפתח היה של הבית שם. "אבא שלי נעל את הדלת ולקח את המפתח, כאילו נחזור מחר", היא אמרה. "לא חזרנו אף פעם." המכתב היה מחברה הכי טובה שלה, שנשארה מאחור. והגרגרים? "זרעים של העץ שהיה לנו בחצר. אמא שלי לקחה קומץ. רצתה לשתול אותו פה."

ו "ולמה לא שתלתם?" שאלתי. סבתא שתקה רגע. "בהתחלה גרנו באוהל, ואחר כך בצריף, ואחר כך כל הזמן היה משהו דחוף יותר. ואז שכחנו. ואז היה מאוחר מדי."

ז ישבתי שם שעתיים. לא הסתכלתי בטלפון אפילו פעם אחת. כשקמתי ללכת, היא שאלה, כמו תמיד: "אכלת משהו?". ופתאום הבנתי שהשאלה הזו היא בעצם סיפור שלם: של ילדה שזוכרת ימים שבהם לא תמיד היה מה לאכול.

ח **החפץ**

בסוף לא הבאתי לכיתה את המפתח ולא את התמונה. ביקשתי מסבתא רשות, ולקחתי גרגר אחד מהשקית. בעבודה כתבתי את הסיפור שלה, ובסוף הוספתי שורה: "ביום שישי אני וסבתא שותלים יחד עציץ במרפסת. נראה אם אחרי כל כך הרבה שנים, משהו עוד יכול לצמוח."

ט עברו שלושה שבועות. בינתיים לא צמח כלום. אבל כל יום שישי אני עולה שתי קומות, משקה את העציץ, אוכל עוגת שמרים, ומקשיב לעוד סיפור אחד מהקופסה.

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
דור	כל האנשים שנולדו בערך באותה תקופה (סבים, הורים, ילדים)
דהויים	שהצבע שלהם כבר חלש מהזמן
חלוד	מכוסה בשכבה חומה כי הברזל נשאר במים או באוויר
לשה	עובדת בידיים על בצק

✏️ 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).

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

1. מה הייתה המשימה שנתנה המורה? [איתור מידע]

2. ציינו שלושה חפצים שהיו בקופסה. [איתור מידע]

3. של מה היה המפתח? [איתור מידע]

א. של בית הספר

ב. של הבית שבו גרה משפחתה של סבתא לפני העלייה

ג. של הארון בחדר השינה

ד. של הצריף

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

4. מה המשמעות של כך שאבא של סבתא "נעל את הדלת ולקח את המפתח, כאילו נחזור מחר"? [הבנה ופרשנות]

5. מה הבין הנער בסוף הביקור על השאלה "אכלת משהו?" [הבנה ופרשנות]

א. שסבתא רוצה שיאכל עוגה

ב. שסבתא שוכחת ששאלה כבר

ג. שסבתא כועסת עליו

ד. שהשאלה נובעת מזיכרון של ימים שבהם לא תמיד היה מה לאכול

6. הסיקו: מה מלמד המשפט "ישבתי שם שעתיים. לא הסתכלתי בטלפון אפילו פעם אחת" על השינוי שעבר על הנער? [הסקת מסקנות]

7. השוו בין האופן שבו הנער רואה את סבתא חנה בתחילת הסיפור לבין האופן שבו הוא רואה אותה בסופו. [השוואה]

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תזכורת לכתיבת תשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהשטח).

8. האם לדעתכם עבודת שורשים צריכה להיות חובה בכל בית ספר? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהסיפור. [הבעת עמדה]

העמדה שלי	
הנימוק	
הוכחה / דוגמה	

9. בחרו חפץ אחד מהקופסה (המפתח, התמונה, המכתב או הזרעים) וכתבו את "הסיפור שלו" בגוף ראשון, כאילו החפץ מספר. 6–8 שורות. [משימת כתיבה]

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? ☹️ 😐 🙂 😀

קלפים, סיכות ומטבעות: למה ילדים חוזרים לאסוף?

כתבה · גרסה: רגיל

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

בעידן שבו כמעט הכול נמצא בתוך הטלפון, בהפסקות של כיתה ז׳ שוב מחליפים קלפים, סופרים סיכות ומשווים מטבעות. הכתבה שלפניכם בודקת מה עומד מאחורי התופעה. קִראו ושימו לב להסברים השונים.

א **שוק קטן בהפסקה**

בהפסקה הגדולה, בפינת החצר שליד עץ התות, מתקיים מעין שוק קטן. ילדים פורשים על הספסל אלבומים מלאים בקלפי ספורט, מחליפים, מתמקחים ומתווכחים. "יש לי כפול של השוער, מי נותן לי בשבילו שניים?", צועק נדב, בן 12. בצד השני של הספסל, נוגה מראה לחברות קופסה קטנה עם עשרות סיכות צבעוניות. ולידן, בשקט, עומר מסדר בתוך תיקייה מטבעות ישנים ממדינות שונות, כל אחד בכיס פלסטיק משלו.

ב האספנות, כך נראה, חזרה בגדול. מורים בכמה חטיבות מספרים שבשנים האחרונות שוב רואים ילדים עם אלבומים, ואפילו מועדוני אספנים שנפגשים אחרי הלימודים. מה גורם לדור שגדל עם מסכים לחזור לחפצים שאפשר להחזיק ביד?

ג **"זה שלי, אני יכול לגעת בזה"**

ההסבר הראשון שמעלים הילדים עצמם הוא המגע. "במשחק בטלפון יש לי אלף דברים, אבל הם לא באמת קיימים", אומר נדב. "קלף אני יכול להחזיק, להראות, לשמור מתחת לכרית." תמר גבעון, יועצת חינוכית שחקרה את הנושא, מסבירה ש"בגיל ההתבגרות, כשהרבה דברים משתנים במהירות, אוסף נותן תחושה של שליטה וסדר. אני מחליט מה נכנס, איפה הוא עומד, ומתי האוסף שלם."

ד **אוסף כשפה חברתית**

ההסבר השני חברתי. אוסף הוא תירוץ מצוין לדבר עם אנשים. "בתחילת השנה לא הכרתי אף אחד", מספרת נוגה. "ואז מישהי ראתה סיכה על התיק שלי ואמרה 'גם לי יש כזו!'. היום היא החברה הכי טובה שלי." ההחלפות בהפסקה, לדבריה של גבעון, מלמדות גם מיומנויות חשובות: משא ומתן, הוגנות, ועמידה בהתחייבות. "ילד שמבטיח קלף ולא מביא – כל השוק יודע את זה למחרת."

ה **כשהאוסף מספר סיפור**

יש גם מי שהאוסף שלהם קשור לזיכרון. עומר קיבל את המטבע הראשון מסבא שלו, שאסף מטבעות כל חייו. "כל מטבע מגיע ממקום אחר. סבא מספר לי איפה הוא היה, ואני מחפש את המקום במפה." לדברי גבעון, אוספים כאלה הם "שיעור היסטוריה וגאוגרפיה בלי שמרגישים". עומר מוסיף: "גיליתי שאני אוהב היסטוריה, וזה ממש הפתיע אותי."

ו **ומה עם הצד הפחות נעים?**

לא הכול ורוד. לפעמים התחרות על הקלף הנדיר הופכת לוויכוחים, ויש ילדים שמרגישים בחוץ כי אין להם כסף לקנות עוד ועוד חבילות. בבית ספר אחד נאלצו לקבוע כללים: מחליפים רק בהפסקה, אין "הלוואות", ואסור לקחת מילד צעיר יותר קלף "שווה" בתמורה לקלף פשוט. "אוסף צריך לשמח, לא לגרום ללחץ", אומרת גבעון. "יש אוספים שלא עולים כלום: עלים מיובשים, אבנים מהטיולים, כרטיסי כניסה. ההנאה היא באיסוף, לא במחיר."

ז ונדב? בסוף ההפסקה הוא מצליח להשיג את השוער שחסר לו. "האלבום כמעט מלא", הוא אומר, ואז מהרהר רגע: "האמת, אני קצת מפחד לסיים אותו. מה אני אעשה אחר כך?"

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
מתמקחים	מתווכחים על המחיר או על התמורה
אספנות	התחביב של לאסוף חפצים מסוג מסוים
תירוץ	סיבה שנותנים כדי לעשות משהו
הוגנות	התנהגות צודקת וישרה כלפי כולם

✏️ 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).

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

1. אילו שלושה סוגי אוספים מתוארים בפסקה הראשונה? [איתור מידע]

2. ממי קיבל עומר את המטבע הראשון, ומה הוא עושה עם כל מטבע? [איתור מידע]

3. אילו כללים קבע בית ספר אחד להחלפות? [איתור מידע]

א) מחליפים רק בהפסקה, אין הלוואות, ולא לוקחים מילד צעיר קלף שווה בתמורה לפשוט

ב) אסור להביא אוספים לבית הספר

ג) כל אחד יכול להחזיק רק עשרה קלפים

ד) מחליפים רק עם מורה

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

4. הסבירו את דברי היועצת: "אוסף נותן תחושה של שליטה וסדר". למה זה חשוב דווקא בגיל ההתבגרות? [הבנה ופרשנות]

5. מה המשמעות של הביטוי "שיעור היסטוריה וגאוגרפיה בלי שמרגישים"? [הבנה ופרשנות]

א) שיעור שבו אסור להרגיש

ב) לומדים ידע על מקומות ותקופות בדרך מהנה, דרך האוסף

ג) שיעור משעמם

ד) שיעור שמתקיים בחוץ

6. נדב אומר בסוף "אני קצת מפחד לסיים אותו". מה אפשר להסיק מכך על מה שמהנה באוסף? [הסקת מסקנות]

7. השוו בין חפצים במשחק בטלפון לבין חפצים באוסף, לפי דבריו של נדב. [השוואה]

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תזכורת לכתיבת תשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהשטח).

8. האם לדעתכם כדאי לבית הספר לאפשר החלפות אוספים בהפסקות? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהכתבה. [הבעת עמדה]

העמדה שלי	
הנימוק	
הוכחה / דוגמה	

9. תכננו "אוסף שלא עולה כסף": מה תאספו, איך תסדרו אותו, ואיזה סיפור הוא יספר עליכם? כתבו 6–8 שורות. [משימת כתיבה]

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? ☹️ 😐 🙂 😀

מה יש בקופסה? כריך מהבית מול מזנון בית הספר

טקסט מידעי · גרסה: רגיל

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מה אתם אוכלים בהפסקה? הטקסט שלפניכם מסביר מה הגוף צריך בגיל ההתבגרות, ומשווה בין ארוחה שמביאים מהבית לבין קנייה במזנון. קראו ושימו לב לעובדות ולעצות.

א גוף שגדל צריך דלק

גיל ההתבגרות הוא אחת התקופות שבהן הגוף גדל ומשתנה במהירות הרבה ביותר. העצמות מתארכות ומתחזקות, השרירים מתפתחים, והמוח ממשיך להתפתח. לכל אלה הגוף צריך "דלק" – מזון שנותן אנרגיה – וגם "חומרי בניין": חלבונים, ויטמינים ומינרלים. אחד המינרלים החשובים בגיל הזה הוא הסידן, שעוזר לבנות עצמות חזקות. מוצרי חלב, טחינה ועלים ירוקים הם דוגמאות למזונות שיש בהם סידן.

ב למה ההפסקה חשובה כל כך?

רוב התלמידים מבלים בבית הספר שש או שבע שעות, ולפעמים יותר. מי שלא אכל ארוחת בוקר, ולא אוכל גם בהפסקה, מגיע לשיעור השלישי או הרביעי עם מעט מאוד אנרגיה. "אני רואה את זה בכיתה", מספרת שרון לב, מורה לביולוגיה ומרכזת בריאות בחטיבה. "תלמידים שלא אכלו מתקשים להתרכז, מתעצבנים מהר, ולפעמים מתלוננים על כאב ראש. כשאני שואלת מה אכלו היום, התשובה היא לא פעם 'כלום' או 'ופל'."

ג הכריך מהבית

לארוחה שמביאים מהבית יש כמה יתרונות. היא בדרך כלל זולה יותר, אפשר לבחור את המרכיבים, ואפשר לשלב בה כמה קבוצות מזון: לחם מקמח מלא, מרכיב חלבון (כמו ביצה, גבינה, חומוס או טונה), וירקות. פרי ובקבוק מים משלימים ארוחה טובה. החיסרון: צריך להכין אותה, והיא לא תמיד "מגניבה" כמו מה שהחברים קונים. "הכריך שלי נשאר הרבה פעמים בתיק", מודה אסף, תלמיד כיתה ז׳. "בסוף אני אוכל אותו באוטובוס הביתה."

ד המזנון

במזנון יש יתרון של חופש בחירה ושל חוויה חברתית: עומדים בתור עם חברים, בוחרים, מתלבטים. אבל לא כל מה שנמכר שם מזין באותה מידה. מזונות מתוקים מאוד או מעובדים מאוד נותנים "זינוק" של אנרגיה מהירה, ואחריו לא פעם עייפות. בבתי ספר רבים כבר פועלים לשנות את התפריט: מוסיפים כריכים טריים, סלטים ופירות, ומצמצמים ממתקים ומשקאות ממותקים.

ה ומה עם המים?

דבר שרבים שוכחים הוא השתייה. בימים חמים, ובמיוחד אחרי שיעור ספורט, הגוף מאבד נוזלים. גם צמא קל עלול להשפיע על הריכוז ועל מצב הרוח. המלצה פשוטה של אנשי בריאות: להחזיק בקבוק מים בתיק, ולשתות לאורך היום, גם כשלא מרגישים צמא.

ו כמה עצות קטנות

אנשי מקצוע מציעים כמה צעדים פשוטים: לאכול משהו קטן בבוקר, אפילו פרי או יוגורט; להכין את הכריך בערב, יחד עם המשפחה, ולבחור מרכיבים שאוהבים באמת; לגוון – לא אותו כריך כל יום; וכשקונים במזנון, לבחור לפחות פעם אחת בשבוע משהו חדש ומזין. "לא צריך להיות מושלמים", אומרת שרון לב. "ממתק לפעמים זה בסדר. השאלה היא מה אוכלים רוב הזמן."

ז

ואסף? הוא התחיל להכין את הכריך בעצמו, עם המרכיבים שהוא אוהב. "מסתבר שכשאני בוחר מה יש בפנים", הוא אומר, "הכריך לא נשאר בתיק."

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
דלק	חומר שנותן אנרגיה (לרכב, ולגוף – המזון)
מינרלים	חומרים קטנים במזון שהגוף צריך, כמו סידן וברזל
מתקשים	קשה להם
מרכיבים	הדברים שמהם עשוי משהו

✏️ 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).

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

1. מדוע הגוף צריך בגיל ההתבגרות "דלק" ו"חומרי בניין"? ציינו שני תהליכים שקורים בגוף. [איתור מידע]

2. ציינו שני מזונות שיש בהם סידן לפי הטקסט. [איתור מידע]

(א) משקאות ממותקים ולחם לבן
(ב) ופל וממתקים
(ג) שום מזון אינו מכיל סידן
(ד) מוצרי חלב וטחינה

3. מה רואה המורה שרון לב אצל תלמידים שלא אכלו? [איתור מידע]

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

4. הסבירו את המונח "זינוק של אנרגיה" (פסקה ה׳). מה קורה אחריו? [הבנה ופרשנות]

5. למה מתכוונת המורה במשפט "השאלה היא מה אוכלים רוב הזמן"? [הבנה ופרשנות]

א) אסור לאכול ממתקים לעולם

ב) רק המזנון חשוב

ג) צריך לאכול כל הזמן

ד) ממתק מדי פעם בסדר; מה שחשוב הוא ההרגלים הקבועים

6. מה אפשר להסיק מהסיפור של אסף בסוף הטקסט על הדרך לשנות הרגלי אכילה? [הסקת מסקנות]

7. השוו בין הכריך מהבית לבין המזנון: ציינו יתרון וחיסרון לכל אחד. [השוואה]

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תזכורת לכתיבת תשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהשטח).

8. יש המציעים לאסור מכירת ממתקים ומשקאות ממותקים בבתי ספר. האם אתם תומכים בכך? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהטקסט. [הבעת עמדה]

העמדה שלי	
הנימוק	
הוכחה / דוגמה	

9. תכננו תפריט לשבוע של "קופסת הפסקה" (חמישה ימים). ליד כל יום כתבו מה בקופסה, ומשפט שמסביר למה זו בחירה טובה לפי הטקסט. [משימת כתיבה]

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹️

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

טקסט מידעי · גרסה: רגיל

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

להציג עבודה מול הכיתה, להקריא בטקס, לענות בשיעור – לרבים זה מפחיד. הטקסט שלפניכם מסביר מה קורה בגוף כשאנחנו מפחדים לעמוד מול קהל, ואיך אפשר להתמודד. קִראו ושימו לב לשלבים ולעצות.

א אתם לא לבד

"כשהמורה קראה בשם שלי, הרגשתי שהרגליים שלי עשויות מג'לי", מספרת ליה, תלמידת כיתה ז׳, על הפעם הראשונה שהציגה עבודה מול הכיתה. "הדף רעד לי ביד, ושכחתי את המשפט הראשון שהתאמנתי עליו עשר פעמים." פחד קהל הוא אחד הפחדים הנפוצים ביותר – גם אצל מבוגרים. שחקנים, מורים ונואמים מנוסים מספרים שגם הם מרגישים "פרפרים בבטן" לפני שהם עולים לבמה. ההבדל הוא שהם למדו מה לעשות עם הפרפרים.

ב מה קורה בגוף?

כשאנחנו מרגישים מאוימים, הגוף מפעיל מערכת עתיקה שנועדה להגן עלינו: מערכת "הילחם או ברח". המוח שולח אות, ובגוף משתחרר הורמון בשם אדרנלין. הלב מתחיל לפעום מהר יותר, הנשימה מהירה ושטחית, הידיים מזיעות ולפעמים רועדות, והפה מתייבש. בעבר, כשבני האדם פגשו חיה טורפת, התגובה הזו עזרה להם לברוח מהר. הבעיה היא שהמוח לא תמיד מבחין בין אריה לבין שלושים תלמידים שמסתכלים עלינו. הוא מגיב באותה צורה.

ג

חשוב להבין: התגובה הזו איננה סימן לחולשה. היא סימן שהגוף שלנו עובד. "אני אומר לתלמידים: הגוף שלכם לא מנסה להכשיל אתכם, הוא מנסה לשמור עליכם", אומר מתן גל, מורה לתיאטרון. "רק צריך להסביר לו שאין כאן אריה."

ד לפני: הכנה

רוב העצות של המומחים מתחילות עוד לפני העמידה מול הקהל. ההכנה החשובה ביותר היא התרגול בקול רם, לא רק בראש: מול המראה, מול בן משפחה, או בהקלטה. כדאי לכתוב כרטיסים קטנים עם מילות מפתח במקום לקרוא דף שלם. ויש גם טריק פשוט: לדעת בעל פה את המשפט הראשון. "המשפט הראשון הוא כמו לקפוץ למים", אומר גל. "אחריו כבר שוחים."

ה במהלך: נשימה ומבט

כשהלב דופק, אפשר להשתמש בנשימה כדי להרגיע אותו. אחת הדרכים המוכרות: לשאוף אוויר דרך האף לאט, בזמן שסופרים בראש עד ארבע, ולנשוף דרך הפה לאט עוד יותר. נשימה איטית שולחת לגוף אות שאין סכנה. עוד עצה: לחפש בקהל "פנים טובות" – חבר או חברה שמחייכים – ולדבר אליהם בהתחלה. ואם שכחתם משהו? לעצור, להסתכל בכרטיס, ולהמשיך. הקהל כמעט אף פעם לא שם לב לשתיקה של שתי שניות, גם אם לכם היא נראית נצח.

ו אחרי: לא לשפוט את עצמכם בחומרה

אחרי ההצגה רבים נוטים לזכור רק את מה שהשתבש. המומחים ממליצים לשאול שלוש שאלות: מה הלך טוב? מה למדתי? מה אעשה אחרת בפעם הבאה? כך כל הופעה הופכת לאימון לקראת הבאה.

ז ליה, אגב, הציגה שוב חודש אחר כך. "הרגליים עדיין היו קצת ג'לי", היא צוחקת. "אבל הפעם ידעתי שזה רק הגוף שלי שמנסה לשמור עליי. אמרתי לו 'תודה, אני בסדר', והתחלתי לדבר."

📖 **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).

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

1. אילו תגובות של הגוף מתוארות בפסקה ב׳? ציינו שלוש. [איתור מידע]

2. מהי מטרתה המקורית של מערכת "הילחם או ברח"? [איתור מידע]

א) לגרום לנו לדבר מהר
ב) לעזור לנו להירדם
ג) לשפר את הזיכרון במבחן
ד) להגן עלינו מסכנה, למשל לעזור לברוח מחיה טורפת

3. ציינו שתי עצות להכנה לפני העמידה מול קהל. [איתור מידע]

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

4. הסבירו: למה, לפי הטקסט, "המוח לא תמיד מבחין בין אריה לבין שלושים תלמידים"? [הבנה ופרשנות]

5. מה המשמעות של ההשוואה "המשפט הראשון הוא כמו לקפוץ למים. אחריו כבר שוחים"? [הבנה ופרשנות]

א) צריך ללמוד לשחות

ב) אסור לדבר ליד בריכה

ג) הרגע הקשה הוא ההתחלה; אחריה ממשיכים בקלות יותר

ד) המשפט הראשון הוא הארוך ביותר

6. מה אפשר להסיק מהמשפט "הקהל כמעט אף פעם לא שם לב לשתיקה של שתי שניות, גם אם לכם היא נראית נצח"? [הסקת מסקנות]

7. השוו בין ליה בהצגה הראשונה לבין ליה בהצגה השנייה. מה השתנה ומה נשאר? [השוואה]

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תזכורת לכתיבת תשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהשטח).

8. האם לדעתכם כדאי לחייב כל תלמיד ותלמידה להציג מול הכיתה לפחות פעם בחודש? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהטקסט. [הבעת עמדה]

העמדה שלי	
הנימוק	
הוכחה / דוגמה	

9. כתבו "כרטיס אומץ" לחבר שמפחד להציג מחר: חמש עצות קצרות מהטקסט, כל אחת במשפט אחד מעודד. [משימת כתיבה]

🎟️ כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? ☹️ 😐 🙂 😀