

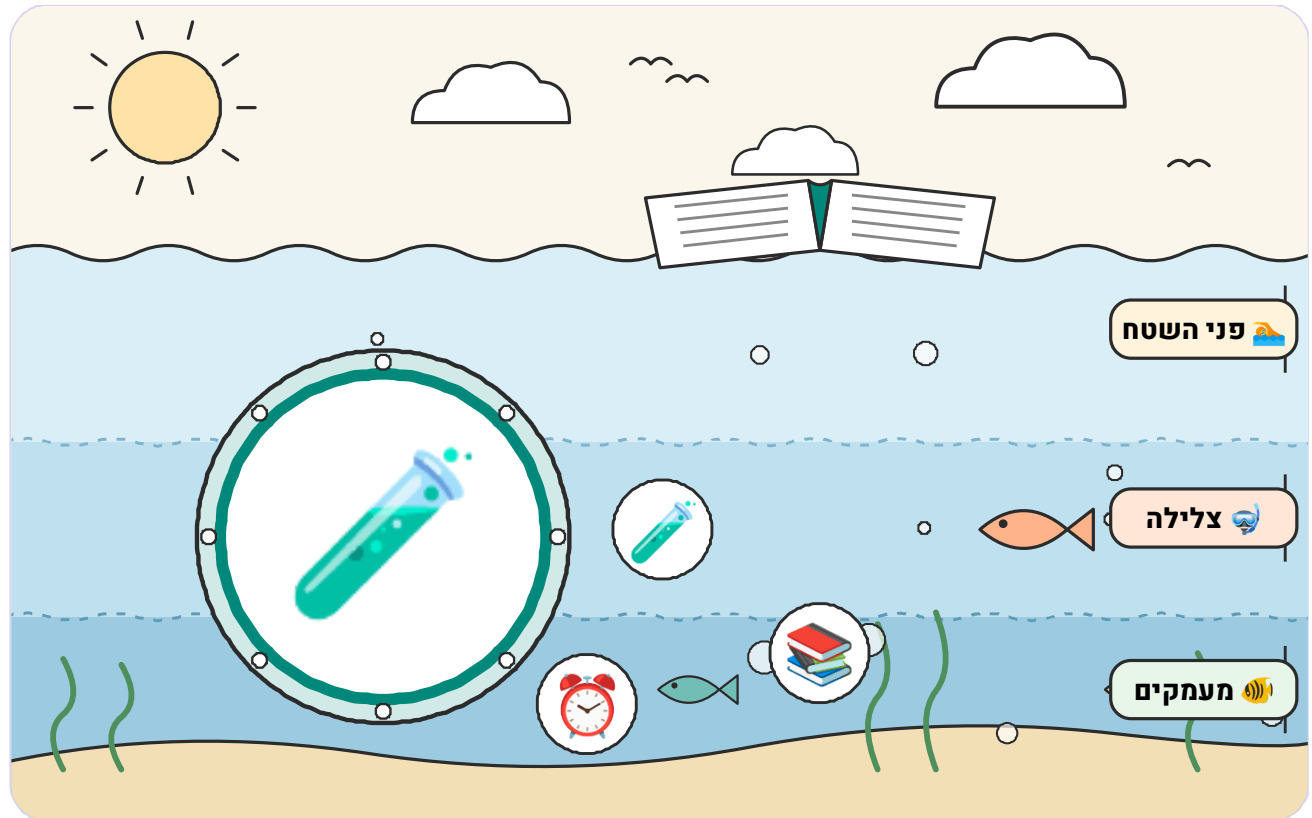


חוברת תלמיד · קריאה והבנה · חנ"מ (אותיות גדולות ותמונות)

שיטות למידה וסרטוני לימוד ברשת



מה באמת עובד בלמידה, המרקרים של ליהי, המדע של לזכור – מבחנן קטן מנצח קריאה חוזרת, והטלפון ליד הספר: עוזר או מלכודת? – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 11 הטקסט: לומדים חכם
- 12 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 13 חלק ב' – צלילה
- 15 חלק ג' – מעמקים
- 17 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 2 מהדורה למורה ומפתח תשובות

כלים לקריאה

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

איך משתמשים?

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

חנ"מ

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה – חנ"מ. 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

- להבחין בין טיפ למידה שנראה טוב ברשת לבין טכניקה שנבדקה במחקר: בחינה עצמית ולמידה מפוזרת, לעומת קריאה חוזרת וסימון במרקר.
- לאתר מידע, להסיק מסקנות ולזהות מבנה בטקסטים מסוגות שונות: סיפור, טקסט מידעי עם טבלה וטקסט טיעוני.
- לנסח עמדה מנומקת על למידה דרך הרשת, לבנות הרגלי מסך ולמידה בריאים ולהכיר דרכי התמודדות עם לחץ לפני מבחן.

גרסה קצרה – 10 דקות

קוראים יחד את סיפורה של ליהי (רמה y או o) ועוצרים בנקודת המפנה: למה 'מוכר לי' אינו 'אני זוכר/ת'? מציגים את הטבלה בשתי שורות, בחינה עצמית ולמידה מפוזרת מול מרקר וקריאה חוזרת, ומתרגלים פעם אחת את עש"ן ד"ק. מסיימים בכרטיס יציאה: שיטה אחת שאנסה השבוע.

שאלת פתיחה לכיתה

הרימו יד: מי מכיר/ה את התחושה 'קראתי הכול, ובמבחן הכול נעלם'? ואם הייתם צריכים לבחור בין מרקר צבעוני לבין מבחן קטן שאתם עושים לעצמכם, מה לדעתכם עוזר יותר לזכור? ולמה?





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 מתאים במיוחד ללילה שלפני מבחן: ע – עצור ('עצור!'), ש – שרירים (מכווצים את האגרופים ומשחררים לאט), נ – נשימה (שאיפה איטית ונשיפה ארוכה), ד – דיבור עצמי ('אני יודע/ת ללמוד חכם'), ק – קדימה (צעד אחד קטן: מבחנן קצר לעצמי במקום עוד קריאה). מעש"ה מתאים כשחבר או חברה כותבים 'אני בלחץ נוראי: מ – מחויבות ('אני כאן איתך'), ע – עידוד לפעולה (נכין יחד חמש כרטיסיות עכשיו), ש – שאלות (מה קרה? מה עוזר לך?), ה – הבניית רצף (מה קרה, מה עכשיו ומה הלאה). גש"ר מאח"ד מזמין למפות ערוצי התמודדות לפני מבחנים: גוף (שינה והפסקות), שכל (שיטה מוכחת ותוכנית), רגש (לומר 'אני לחוץ/ה'), אמונה וערכים ('אני לומד/ת בשבילי'), חברה (ללמוד יחד או לדבר עם מבוגר/ת) ודמיון (לדמיון את עצמי עונה בביטחון). לילה לפני מבחן, מרקרים בכל הצבעים והלב דופק? עש"ן ד"ק: עוצרים ואומרים "עצור!", מכווצים ומשחררים כתפיים, נשימה איטית, דיבור עצמי – "אני יודע/ת ללמוד חכם", וקדימה – צעד אחד: מבחנן קטן לעצמי במקום עוד קריאה. ואם הלחץ כבד – מדברים עם מבוגר/ת.





מהדורה למורה

מהדורה למורה - מערך ומפתח תשובות (המשך)

מערך שיעור - 45 דקות

דקות	שלב	מה קורה
5	פתיחה וחימום	שאלת הפתיחה: 'קראתי הכול, ובמבחן הכול נעלם'. מצביעים: מרקר צבעוני או מבחנן קטן לעצמי? רושמים על הלוח את ההשערות, ונחזור אליהן בסוף השיעור. מציגים את שקופית הפתיחה עם הצוללת והמרקר הוורוד.
10	צלילה ראשונה: המרקרים של ליהי	קריאה משותפת של הסיפור (ברמה המתאימה). עוצרים אחרי הפסקה השלישית: מה השתבש לליהי, אף על פי שהרגישה שהיא יודעת? מאתרים את נקודת המפנה ואת השינוי בשיטה. מתעכבים על עש"ן ד"ק בלילה שלפני המבחן ומתרגלים אותו יחד: עוצרים, מכווצים ומשחררים, נושמים, דיבור עצמי וצעד קדימה.
10	צלילה שנייה: הטבלה ומה המחקר אומר	קוראים את הטקסט המידעי בזוגות. בתחנת העצירה כל אחד ואחת מסמנים בטבלה את השורה הקרובה ביותר לדרך שבה הם לומדים. ממיינים טכניקות ליעילות גבוהה, בינונית ונמוכה, ומנסחים את 'שלוש השאלות לפני טיפ מהפיד'.
7	המדע של לזכור: ניסוי קצר בכיתה	מספרים בקצרה על הניסוי: קבוצת קריאה חוזרת מול קבוצת בחינה עצמית. אחרי חמש דקות מול אחרי שבוע, מי זכר יותר? שואלים מה התלמידים והתלמידות היו מנבאים מראש. מסבירים מהי אשליית ידיעה ('מוכר לי' אינו 'אני זוכר/ת'). מבחנן בזק: שלוש שאלות על מה שלמדנו היום, בלי להציץ.
10	המעמקים: הטלפון ליד הספר	קבוצות קוראות את המאמר הטיעוני ומאתרות טענה, נימוק, טענת נגד והפרכה. מתקיים דיון קצר: עוזר או מלכודת? כל תלמיד ותלמידה כותבים שני סעיפים ל"חוזה טלפון" אישי, למשל טלפון בחדר אחר, התראות כבויות והפסקה קצרה אחרי פרק זמן קבוע.
3	סיכום וכרטיס יציאה	חוזרים להשערות מתחילת השיעור: מה השתנה? כרטיס יציאה: שיטה אחת שאנסה השבוע במקום עוד קריאה חוזרת. תזכורת: לחץ לפני מבחן הוא טבעי, וכשהוא כבד מדברים עם מבוגר/ת.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

טיפים להנחיה

- אסטרטגיות קריאה: לפני הקריאה מעלים השערות ומעוררים ידע קודם ('איך אני לומד/ת?'). במהלך הקריאה עוצרים בתחנות העצירה ומסמנים מידע, מילות קישור ומבנה. אחרי הקריאה כותבים מה זוכרים בלי להציץ, וכך גם מתרגלים את אפקט הבחינה עצמו. כדאי לבנות את השאלות בשלושה מפלסים: פני המים (מה כתוב), מתחת למים (קריאה בין השורות, מבנה, שפה) והמעמקים (דעה וחיבור אישי).
- על הנתונים: בטקסטים יש מספרים שמקורם בדיווחים ובסקרים, כמו יותר מ־3.9 מיליארד צפיות ב־2022, כ־90% מבני הנוער בארה"ב שצופים באתרי וידאו, וכשמונה שעות וחצי של מסכי בידור ביום (לודא). מומלץ להציגם כ'לפי ההערכות' ולהדגיש שהנתונים נאספו בחו"ל. אין להבטיח ציונים: השיטות עוזרות לזכור טוב יותר, הן אינן נוסחת קסם. המחקר עצמו אינו 'אסור'. המחקר מצא שכשמשתמשים בו לבד, הוא מוסיף מעט.
- מרחב בטוח: חלק מהתלמידים והתלמידות חווים לחץ מבחנים כבד או תחושת כישלון. אין לבקש מהם לחשוף ציונים, ואת ההשוואות מנטרלים ('כל אחד ואחת לומדים בקצב שלהם'). השיעור נועד לתמיכה ולמתן כלים, הוא אינו טיפול. כל סימן למצוקה, הצפה או חרדה מתמשכת מפנים ליועצת, וכדאי להזכיר שאפשר לפנות גם לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

הכוונה לשאלה הפתוחה – חנ"מ

תשובות: 1 – כותבים מה זוכרים; 2 – בחדר אחר; 3 – נושמים לאט. בשאלה הפתוחה מקבלים כל ציפ או תשובה אישית ('כרטיסיות', 'הפסקה קטנה', 'טלפון רחוק', 'לשאול מבוגר/ת'). מחזקים כל בחירה, ואפשר להדגים יחד: קוראים, סוגרים את הספר ואומרים או מציירים מה זוכרים.

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





מהדורה למורה

מהדורה למורה - מערך ומפתח תשובות (המשך)

שאלה	תשובה
1	כותבים מה זוכרים 📝
2	בחדר אחר 🚪
3	נושמים לאט 🧘
4	1. נכון 2. נכון 3. לא נכון
7	טלפון בחדר אחר ← ❌ עוזר; 📞 צפופים כל הזמן ← ❌ לא עוזר; 📝 כותבים מה זוכרים ← ✅ עוזר; 🌙 לומדים כל הלילה ← ❌ לא עוזר
8	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

לפני	בזמן	אחרי
<p>מסתכלים מה רואים בתמונה?</p>	<p>קוראים לאט שורה ועוד שורה.</p>	<p>מספרים מה קרה?</p>
<p>חושבים על מה הסיפור?</p>	<p>מסמנים מילה קשה – עיגול.</p>	<p>מרגישים מה אני מרגיש/ה?</p>

מקרא סימונים בעיפרון

<p>מתחבר אליי</p>	<p>מפתיע אותי</p>	<p>לא הבנתי</p>	<p>משפט חשוב</p>	<p>מילה לא מוכרת</p>
-------------------	-------------------	-----------------	------------------	----------------------

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 ובודקים מילים ומבנה



שחייה על פני השטח

מוצאים מידע שכתוב בטקסט

סוג הטקסט: טקסט קצר עם תמונות

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
	קוראים	
	סוגרים	
	כותבים	
	טלפון	



כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂

המעמקים

אני

- מה אני חושב/ת? 🧡
- מה אני מצייר/ת? 🎨

השאלה שלי: 🗣

שיטות למידה וסרטוני לימוד ברשת
חנ"מ 🌱

צלילה

חושבים

- למה? 🤔
- מה מרגישים? 😊

השאלה שלי: 🗣

שיטות למידה וסרטוני לימוד ברשת
חנ"מ 🌱

פני המים

מוצאים

- מי? 👤
- מה קרה? ❓

השאלה שלי: 🗣

שיטות למידה וסרטוני לימוד ברשת
חנ"מ 🌱



כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

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

קוראים	
סוגרים	
כותבים	
טלפון	
בלי טלפון	



הטקסט · טקסט קצר עם תמונות

לומדים חכם

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט קצר עם תמונות. איך את/ה לומד/ת למבחן?



הניחוש שלי:

מילון קטן



קוראים



סוגרים



כותבים



טלפון

הערות שלי

1 קוראים פעם אחת.

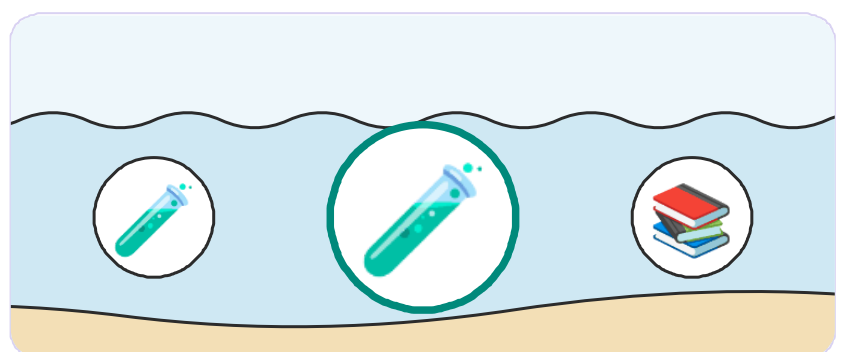
2 סוגרים את הספר.

תחנת עצירה: עצרו רגע: מה קרה עד כאן?

מה לדעתכם יקרה עכשיו?

3 כותבים מה זוכרים.

4 הטלפון בחדר אחר.





לומדים חכם

שם:

חלק א' - שחייה על פני השטח

מחפשים בטקסט!



תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

1

מה עוזר לזכור? (הקיפו את התמונה הנכונה)



רואים
סרטונים



כותבים מה
זוכרים



צובעים הכול

תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

2

איפה הטלפון בזמן הלמידה? (הקיפו את התמונה הנכונה)



על הספר



ביד



בחדר אחר

תמונה ומילה

פני המים • כתוב בטקסט

3

הלב דופק לפני מבחן. מה עושים? (הקיפו את התמונה הנכונה)



נושמים לאט



צועקים



בורחים





שאלות לפי עומק · חנ"מ

לומדים חכם (המשך)

בדיקת פרטים

פני המים · כתוב בטקסט

4

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
קוראים פעם אחת.	☐	☐
סוגרים את הספר.	☐	☐
הטלפון על השולחן.	☐	☐

אוצר מילים בהקשר

פני המים · כתוב בטקסט

5

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

כדור

טלפון

ספר

מחסן מילים:

1. סוגרים את ה_____.

2. ה_____ בחדר אחר.

חלק ב' - צלילה

חושבים קצת יותר עמוק.

סימון בטקסט

צלילה · בין השורות

6

מסמנים בטקסט

• הקיפו את המילה "זוכרים" בטקסט





שאלות לפי עומק · חנ"מ

לומדים חכם (המשך)

מיון וארגון

צלילה · בין השורות

7

מה עוזר ללמוד? – גזרו והדביקו במקום הנכון

לא עוזר ✗

עוזר ✓

כותבים מה
זוכרים ✂️

צפצופים כל
הזמן 🔔 ✂️

טלפון בחדר
אחר 📞 ✂️

לומדים כל
הלילה 🌙 ✂️

קישור מושגים

צלילה · בין השורות

8

מתחו קו בין הציור למילה

א. סוגרים

ב. קוראים

ג. בלי טלפון

ד. כותבים

1. 📖

2. ✍️

3. 📱

4. 📞





שאלות לפי עומק · חנ"מ

לומדים חכם (המשך)

מארגן גרפי

צלילה · בין השורות

9

מה עוזר ללמוד? מה מפריע? כתבו או ציירו

עוזר	מפריע

חלק ג' - מעמקים

מה אני חושב/ת?



העברה למקרה חדש

המעמקים · מעבר לשורות

10

מה נועם יכול/ה לעשות?

מקרה לבחינה: הטלפון של נועם

נועם לומד/ת למבחן. הטלפון מצלצל . קשה להמשיך ללמוד.

כתיבה ונימוק

המעמקים · מעבר לשורות

11

מה עוזר לך ללמוד?

הפסקה קטנה ☐

לכתוב מה זוכרים ☐

כרטיסיות ☐

לשאול מבוגר/ת ☐

טלפון רחוק ☐





שאלות לפי עומק · חנ"מ

לומדים חכם (המשך)

כלי חוסן

המעמקים · מעבר לשורות

12

לפני מבחן: עוצרים 🛑, נושמים לאט 🌊, אומרים לעצמנו משפט טוב 💪. כתבו משפט אחד שתגידו לעצמכם, למשל: "אני יכול/ה!"

”

ייצוג חזותי

המעמקים · מעבר לשורות

13

ציירו את החדר שלכם בזמן למידה. איפה הטלפון? 📵





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 לסגור את הספר ולכתוב מה זכרתי ✍️
			אני יודע/ת לשים את הטלפון בחדר אחר 📵
			אני יודע/ת לנשום לאט לפני מבחן 🧘

שיטות למידה וסרטוני לימוד ברשת • חנ"מ

כרטיס יציאה

תאריך:

כיתה:

שם:

1. דבר אחד שזכרתי מהטקסט: ✍️

2. איפה הטלפון שלי כשאני לומד/ת? 📵

3. היום הרגשתי: 😊 😐 😞

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 • שיטות למידה וסרטוני לימוד ברשת •
חוברת תלמיד לחנ"מ

