

## תיכון טכנולוגי נעמת חדרה



**"פקראת האצרות..."**

**תכנית ייעוצית לשכבת יא**

**שנה"ל תשפ"ג**

## שיעור מס' 1: תחושת מסוגלות והתמודדות עם אתגרים

**מטרה:** הכרות עם מושג המסוגלות העצמית, ברור עצמי על תחושת המסוגלות ודרכי התמודדות.

### חלק א':

**הכנה:** סל (פח) וכדור ספוג קטן.

**שלב א-** המורה ישאל את התלמידים: מתוך 5 ניסיונות לקלוע לסל, כמה תצליחו?

המורה יכתוב את התשובה של כל תלמיד.

**שלב ב-** המורה יאפשר לתלמידים להתנסות בקליעה לסל (5 ניסיונות). המורה יתעד כמה כדורים הצליח כל תלמיד לקלוע לסל וישתף.

**שלב ג-** שאלות לדיון במליאה:

- מד מסוגלות: כמה חשבתי שאקלע לעומת כמה קלעתי? האם יש פער בין ההערכה לתוצאה בפועל? האם הערכתם פחות ממה שקפצתם בפועל? להפך? ממה לדעתכם נובע הפער?
- האם הפעילות הזו מזכירה לכם סיטואציות נוספות בחיים שבהם אתם חשבתם שאתם לא מסוגלים וגילתם אחרת? או להפך?
- ✓ איזה תחושה זה נותן לי (לחיוב/לשלילה; הצלחה/כישלון)?
- ✓ מה זה אומר על איך שאני תופס את היכולות שלי?
- איך אני יכול להגדיל את הסיכויים שלי לקלוע יותר לסל בפעם הבאה? מה אני צריך לעשות כדי להצליח טוב יותר?
- נסו להיזכר במצב שבו הרגשתם שאתם מסוגלים להתמודד? מה עוזר לכם? האם יש מצבים/ דברים שאתם מרגישים שלא מסוגלים להתמודד איתם?

**המשגה:** מסוגלות היא תחושה של אדם שהוא יכול להתמודד עם האתגרים הניצבים בפניו ולתפקד בצורה טובה.

### חלק ב':

כל תלמיד מקבל שני פתקים. על פתק אחד הוא כותב דברים שהוא מסוגל לעשות, על הפתק השני דברים שהוא לא מסוגל לעשות.

- איזה פתק היה לכם יותר קל לכתוב?
- איך אתם יודעים שאתם מסוגלים לעשות דברים? (ניסיון קודם מוצלח, פידבק חיובי מהסביבה)
- איך אתם יודעים שאתם לא מסוגלים לעשות דברים? למה החלטתם שאינכם מסוגלים? מה בכל זאת יכול לסייע לכם להיות מסוגלים? (למשל, עזרה מהסביבה, קצב איטי, "צעד צעד"..)

**הסבר:** כשניגשים למשימה עם תחושה של מסוגלות, עם הבנה שאני מנסה, ואם טועה אלמד מהטעויות ואנסה שוב- יש יותר רצון לנסות ולהצליח, ואז יש ביצוע יותר טוב ויותר הצלחה.

לעבור עם סל האשפה ולבקש מהכול התלמידים לזרוק לפח את הפתק שבו כתוב מה הם אינם יכולים לעשות. " כל אחד מכם מסוגל אם הוא רק ירצה, יתמיד, יעבוד קשה ולא יוותר. כמו שאמרתם יש דרכים להתמודד כמו לבקש עזרה, ללכת "צעד צעד", לחקות או ללמוד ממי שכבר מצליח. אבל ההצלחה היא אפשרית לכל אחד ואחד מכם.

### שיעור מס' 2: מה בין בגרות לתעודת בגרות

#### מטרות:

- שיח על המונחים בגרות, מבחן בגרות ותעודת בגרות
- התרומה של תעודות הסיום לחיים שלי
- הכנה והתארגנות למבחנים הקרובים

#### שלב א

המורה יבקש מכל תלמיד להשלים את המשפט: **בגרות בשבילי היא ...** יש לכתוב את כל התשובות הנאמרות על הלוח.

המורה ישתף בהגדרה המילונית למילה בגרות (מתוך מילון אוקספורד)

### **בְּגָרוּת**

שם עצם - נקבה

התְּקוּפָה שְׁבָה יוֹצֵא הַנֶּעַר (או הַנְּעָרָה) מִגִּיל הַנְּעוּרוֹת וְנֹעֶשֶׂה אִדָּם בּוֹגֵר. הַבְּגָרוּת מִתְחִילָה  
1. בְּעָרְךָ בְּגִיל בֵּר מְצוּהָ  
"אין בין ימות הנערות לימות הבגרות אלא ששה חדשים בלבד"

2. שְׁלֵמוֹת, רְצִינּוֹת וְשִׁקּוּל דְּעַת שֶׁל מְבַגֵּר  
"תעודת-בריאות ושטר-בגרות היא לאמה"

#### שלב ב

✓ המורה ישאל: מהי בחינת בגרות ולמה היא חשובה?

בְּחִינַת בְּגָרוּת - מבחן מסכם למקצוע הנלמד בבית ספר תיכון, שתוצאותיו נרשמות, לאחר שקלול, בתעודת הבגרות.

שאלה לדיון: מהו הקשר בין בגרות לבין מבחן/תעודת בגרות? שימו לב: גם תלמידים הלומדים לתעודה טכנולוגית בלבד לומדים למבחן בגרות.

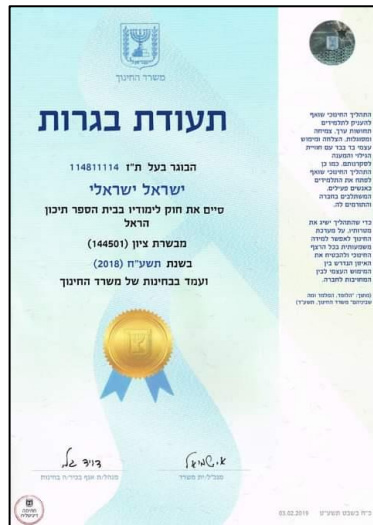
תעודת הבגרות משמשת כיום כ"אישור" להרבה מאוד מקומות, למשל, היא משמשת כתנאי קבלה למוסדות לימוד גבוהים ללימודי תואר או בחלק מלימודי המשך כגון קורסים מקצועיים וכו' כמו כן, ברוב מקומות העבודה מבקשים תעודת בגרות מלאה, גם בתפקידים חשובים וכו'.

סוגיה חשובה לא פחות שמתייחסת לחשיבותם של הבגרות ומבחינה הבגרות היא המיומנויות שהתלמידים מחויבים להתמודד איתם. אותם מיומנויות שיפגשו בהם בחייהם הבוגרים כגון: עמידה בזמנים, לקחת אחריות, עמידה במצבי לחץ וכו'.

\* חשוב להיות קשובים ולתת מקום לאמירות כמו: כדי להצליח בחיים לא צריך תעודת בגרות וכדומה... תשובות אפשריות- מה זה אומר להצליח? אלו מיומנויות נדרשות כדי להצליח בחיים וכו'?

**הערכות והתארגנות לקראת המבחנים הקרובים-**

- ✓ מורה יראה לתלמידים דוגמה של תעודת בגרות, תעודת בגרות ותעודה טכנולוגית ויבקש להקריא בקול רם את שכתוב עליהן.
- ✓ המורה יסביר את ההבדל בין מבחן בגרות פנימי לחיצוני.
- ✓ המורה יציג לתלמידים את תאריכי המבחנים הקרובים (מבחנים ומבחני בגרות מועד חורף) ויבקש מהם להכניס את התאריכים ליומן בפלי האישי. במידה ואין יומן, לבקש להוריד לנייד ולהכניס תאריכים. זהו חלק חשוב בניהול זמן, לדעת מתי יש לי כל דבר, כדי שאוכל להתכונן.
- ✓ רצוי לעבור עם התלמידים שוב על החובות להשלמת התעודה שלהם (להציג מה עשו בשנה שעברה, מה עושים השנה בחורף ובקיץ של שנה זו).
- ✓ לוודא שיש לוח מבחנים תלוי בכיתה (גודל A3). למרקר עם התלמידים מבחנים קרובים.



המקצוע	שעות לימוד	הציון
תורה	2	96
מבנה עברית	2	85
ספרות	2	94
אנגלית	5	94
מתמטיקה	4	100
היסטוריה	2	69
אמנות	2	75
כימיה	2/3	88
מדע המחשב	5	93
ראשיתה	5	96

המקצוע	שעות לימוד	הציון
השכלה כללית מודרנית	30	96
השכלה כללית מסורתית	30	85
מבנה לוריעים	90	94
תורה ופני	180	94
מטריכות גורחות	180	סיים בהצלחה

### שיעור מס' 3: קבלת החלטות

מטרת המפגש: פיתוח מיומנות קבלת החלטות והרחבת דרכי התמודדות ותגובה עם מצבים.

#### **פתיחה:**

לצייר את הצורה הבאה על הלוח ולשאול:

1. כמה מלבנים יש בציר?


התשובה הנכונה היא 9 (לספור גם את המלבנים שנוצרים מקווי המתאר ולא רק 4 הפנימיים)

מסקנה: תמיד יש יותר מדרך אחת להסתכל על המציאות. לעיתים צריך להסתכל על התמונה מבחוץ.

#### **פעילות:**

המורה תציג סיטואציה על תלמיד בכיתה, המורכבת ממספר שלבים בהם ישנם "צמתים" של קבלת החלטות. כל תחנה זו כרטיסיה, והכרטיסיות מודבקות על קירות הכיתה. כל התלמידים מתחילים מתחנה A זו תחנת המוצא. התלמידים מסתובבים בין התחנות ומקבלים החלטות. כל משתתף יגיע להחלטה אישית. אחרי שכולם מסיימים דיון:

- איך הרגשת בפעילות?
- תנו דוגמא להחלטה שקיבלתם. אילו מחירים היו להחלטות אלו? אילו רווחים היו להם?
- האם הסיטואציות האלו מוכרות לכם מחיי היום-יום? מה אתם בוחרים בחיי היום יום? מדוע?

#### **סיכום:**

- בכל מצב ואירוע יש לנו את האפשרות לבחור איך להתנהג ואיך לנווט את האירוע. גם אם המצב מחמיר, נראה קשה- תמיד יש לנו יכולת בחירה.
- לעיתים אנחנו בוחרים התנהגויות לפי הרגשות שלנו- בגלל אגו, פחד, תסכול, גם אם במבט לאחור אנחנו יודעים שזו לא האופציה הטובה עבורנו.
- תמיד עדיף לעצור רגע ולחשוב- מה אני מרוויח במה שאני עושה? איפה אני עלול לשלם מחיר? להפעיל שיקול דעת, מחשבה לפני פעולה.

- למי שנכח במפגש עם דומיניק שרמן אפשר להזכיר את המסר המרכזי של השיח איתו- החיים הם מתמטיקה מי שאתה היום ומה שאתה היום זה תמיד הבחירות שלך.

## תחנה A

המורה כתבה על הלוח את סיכום החומר של הבחינה שתתקיים מחר. כל התלמידים מעתיקים מהלוח. אתה לא מספיק לסיים ונשמע צלצול להפסקה אתה...

- נשאר בכיתה וממשיך להעתיק (גש לתחנה B)
- יוצא להפסקה (גש לתחנה C)

## תחנה B:

מכיוון שחשוב לך להצליח, נשאר להעתיק בהפסקה, שמחת שהספקת להעתיק הכל, אבל אז נשמע צלצול להיכנס לכיתה ואתה חייב לשירותים!!! אתה..

- הולך לשירותים (גש לתחנה E)
- מתאפק (גש לתחנה D)

## תחנה E:

הלכת לשירותים, ולמרות שמיהרת,  
איחרת לשיעור! אתה נכנס ומתנצל על  
האיחור אבל המורה לא מקבלת זאת:  
"גרוע מאד שאתה מאחר ככה!"  
אתה...

- עונה למורה בעצבים (גש לתחנה F)
- מתנצל על האיחור, ומבקש להסביר  
לה אחרי השיעור את פשר האיחור  
(גש לתחנה G).

## תחנה F:

המורה מתרגזת עליך עוד יותר  
שהתחצפת ולא מוכנה שתכנס לשיעור.  
אתה...

- מתנצל, מבקש להסביר לה בסוף  
השיעור את הסיבה לאיחור, ולהיכנס  
ללמוד (גש לתחנה H)
- טורק את הדלת בעצבים ומקלל (גש  
לתחנה I)

## תחנה C:

יצאת להפסקה. אתה יודע שלמחרת היום  
נערך מבחן על חומר שלא העתקת מהלוח  
בבית  
אתה...

- מסמס לחבר אם יש לו את החומר  
לשלוח לך (גש לתחנה J)
- מעדיף לראות טלויזיה.. (גש לתחנה  
K)

## תחנה J:

למחרת במבחן אתה מצליח ומקבל ציון  
טוב! כל הכבוד! סוף

## תחנה K:

אוי לא! נכשלת במבחן! סוף



## תחנה H:

אתה חוזר לכיתה. סוף.

## תחנה D:

כשהמורה מגיעה אתה מסביר לה  
שהעתקת בהפסקה מהלוח ולא הספקת  
ללכת לשירותים, אתה מבקש אישור  
לצאת לשירותים והיא נותנת לך.

## תחנה G:

אתה נכנס לשיעור. בסופו אתה מסביר  
למורה שלא הספקת ללכת לשירותים  
בהפסקה כי העתקת מהלוח. המורה  
מסבירה לך שיש ילדים שמחכים לסוף  
ההפסקה ללכת לשירותים כתירוץ  
להתעכב, ולכן היא לא מאפשרת זאת.  
היא מבינה אותך ומבקשת שבפעם  
הבאה תבקש ממנה קודם אישור לצאת.

סוף

## תחנה I:

המורה כועסת עליך עוד יותר. היא מודיעה לרכז על ההתנהגות שלך, מתקשרים להורים שלך ואתה נשלח הביתה. סוף.

## שיעור מס' 4: סגור עצמי

מטרה: התמודדות עם קושי מול אחרים- להיות מודע מה קשה ולדעת לבקש עזרה, תוך כדי מודעות להבדל בין תוקפנות לאסרטיביות.

### **פתיחה:**

המורה מבקש זוג תלמידים מתנדבים.  
אחד התלמידים מקבל מילה והוא צריך להעביר אותה בפנטומימה. התלמיד השני צריך לנחש מהי המילה הנסותרת (אפשר גם לשחק תלמיד אחד מול כל הכיתה).

### **דיון:**

לשאול את התלמיד: איך הרגשת כשלא הבינו אותך?  
הכיתה- מה חשבתם כשלא הבנתם אותו?  
איסוף הנאמר: היה כאן פער בין התלמיד לסביבה- הם לא הבינו אחד את השני. יכול להיות שזה גרם לשני הצדדים תחושות של כעס, תסכול, ריחוק.

2. ההבדל בין פאסיביות לתוקפנות ומכאן לאסרטיביות:

**מקריאים** בפני הכיתה את הסיטואציה הבאה:

בעוד שבוע יש מבחן בהיסטוריה ורותם מאד לחוצה ממנו. בשיעור, היא מנסה לעקוב אחרי דברי המורה, אך מרגישה שהיא לא מבינה את דבריה. הכול נשמע אותו דבר, מבלבל ומלא חומר. היא בטוחה שהיא תכשל במבחן, בשלב מסוים בשיעור היא מחליטה שגם ככה תכשל ולכן אין טעם להתאמץ, היא מוציאה את הטלפון וגולשת בטיק טוק.  
המורה רואה אותה ואומרת: "רותם, צאי מהכיתה".  
רותם: "אבל אני לא עשיתי כלום!"  
המורה: "נכון, במקום ללמוד היסטוריה, את לא עושה כלום!"

זוהי הסיטואציה הנתונה. בשלב זה עוברים למשחק תפקידים ומבקשים מתנדבים לכל סיטואציה (מתנדב/ת שתשחק את רותם, ומתנדב/ת שתשחק את המורה)

### **סיטואציה 1:**

- בסוף השיעור, המורה קוראת לרותם.  
רותם- את ממש נעלבת, לא רוצה לדבר עם המורה, וכשחברה שואלת אותך מה קרה את אומרת: גם ככה אני בחיים לא אצליח במקצוע הזה אז מה זה משנה.

### **סיטואציה 2:**

- רותם: מתעצבנת על המורה שמוציאה אותך, את יוצאת מהכיתה תוך כדי שאת טורקת את הדלת, וכשהמורה מבקשת לשוחח איתך את אומרת לה בכעס שאת לא מוכנה לדבר איתה.

### **נקודות לדיון אחרי הסימולציות:**

- איך הרגישו דמויות "רותם" השונות?
- איך הרגישה המורה מול כל אחת מהדמויות?
- מהן תובנות הצופים מכל אחת מהשיחות?
- מה הרווחים וההפסדים של כל התנהגות?

הסיטואציות הללו מבטאות דרכי תגובה למצב שקורה. סיטואציה 1 מבטאת פאסיביות (ותרנות). סיטואציה 2 מבטאת תוקפנות. מה התוצאות שלהן? בשני המצבים גם המורה וגם רותם יוצאות מתוסכלות מהמצב והבעיה לא נפתרת.

**שאלה:**

האם קרו לכם סיטואציות דומות? איך אתם התנהגתם במצבים האלו? למה? מה היו התוצאות?  
האם יש דרך אחרת להתמודדות? מהי? איך הייתם מציעים לרותם להתמודד? מה הייתם מציעים  
לה לעשות/ לומר?

**הסבר:** דרך אחרת מבטאת אסרטיביות. אסרטיביות היא לבטא באופן ברור, כנה, ישיר אך לא  
תוקפני את מה שאני מרגיש, רוצה וצריך.

בין שלושת המושגים יש קו רצף : תוקפנות-----אסרטיביות-----פאסיביות  
**שאלה:** איך הייתם מציעים לרותם לדבר באופן אסרטיבי?

לכתוב את תשובות התלמידים על הלוח.

**המשגה:** הדרך לאסרטיביות היא על ידי סגור עצמי בשלושה שלבים :

1. הבעת רצון- למשל "אני רוצה להצליח במבחן בהיסטוריה, כן חשוב לי ללמוד"
2. הבעת קושי – למשל " אבל קשה לי החומר, ואני לא מבינה את מה שאת מסבירה"
3. בקשת סיוע – למשל " יש מצב שתכתיבי יותר לאט/ תעשי לי שיעור פרטני?"

תרגול סגור עצמי (ניתן בקבוצות עבודה או בתרגול כיתתי משותף) :

- באילו דרכים ניתן להגיב לסיטואציה זו?
- מה הרווח וההפסד של כל תגובה?
- כיצד ניתן לעשות "סגור עצמי" על פי שלושת השלבים?

○ ליאור וחבר שלה נפרדו. בגלל זה היא לא מרוכזת בשיעור היום. בשיעור אנגלית היא  
התכתבה בווטסאפ עם חברה במקום לפתור את דף העבודה. המורה התעצבנה עליה  
ורצתה לקחת לה את הפלאפון.

○ המורה החזירה מבחנים במתמטיקה, ודן ראה שקיבל נכשל. הוא שונא את המקצוע הזה  
ולא מבין בזה כלום, עכשיו אחרי הנכשל הוא עוד יותר מתוסכל.

○ לכיתה יש מבחן בהבעה. לתומר לוקח זמן לפתור את המבחן, הוא מסתבך עם קטע  
הקריאה שהוא ארוך מאד. הוא לא מספיק לסיים את המבחן בזמן.

## שיעור מס' 5: איך אני מגיב למבחן?

איך אני מגיב למבחן – היזכרות בתגובות בעת ביצוע מבחנים

### מטרות:

- זיהוי תגובות במבחן.
- זיהוי התחלתי של דפוסים מחשבתיים המעורבים בעת עשיית מבחן.
- זיהוי תגובות מעכבות, וזיהוי תגובות מקדמות.

**הכנה:** כרטיסיות אמירות חיוביות ושליליות, ישיבה במעגל

### 1. צפייה בסרטון: סטנד אפ 3 בנושא מבחנים (3 דק' ראשונות בלבד)

[https://www.youtube.com/watch?v=finmSG6MCus&list=TLPQMjQxMDIwMjBOYl6AErgZ\\_g&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=finmSG6MCus&list=TLPQMjQxMDIwMjBOYl6AErgZ_g&index=1)

2. **משמעות אישית למילה מבחן:** כל תלמיד בתורו משלים את המשפט **מבחן בשבילי הוא.....** אופציה נוספת לכתוב את המילה מבחן על הלוח ולבקש מהתלמידים ל"זרוק" אסוציאציות למילה מבחן מבלי לחשוב יותר מידי.. כל מה שעולה מבורך! (לכתוב את מה שעולה על הלוח).
3. **מיפוי של תגובות מקדמות ומעכבות:** לפזר על הרצפה אמירות שונות ולבקש מכל תלמיד לבחור 2 אמירות שהוא מזדהה איתן- אמירה אחת חיובית שהוא אומר לעצמו לפני המבחן או במהלכו ואמירה אחת שלילית

אמירות חיוביות	אמירות שליליות
למדתי הרבה למבחן הזה אין סיבה שלא אצליח	בטוח אני אכשל במבחן לא משנה כמה למדתי
אני רוצה להצליח במבחן ואני מאמין בעצמי שזה יקרה.	מה הסיכוי שהפעם אצליח במבחן, אני במילא כל הזמן נכשל.
אני מסוגל	תמיד אומרים לי שאני מסוגל להצליח אבל אני לא מאמין בעצמי ולא חושב שאני מסוגל
אני רוצה ואין דבר שיכול לעמוד בפני הרצון שלי	המורה אמרה לי שאני לא אצליח, רוב הסיכויים שזה גם מה שיקרה

4. **שיתוף במליאה:** לאחר שכל אחד בחר 2 כרטיסיות עליו לשתף באחת לפחות ולהרחיב למה הוא מזדהה איתה.

5. **סיכום:** המורה יסכם שכל אחד מגיע עם תיק שבו יש חוויות של הצלחה, חוויות של כישלון.

עכשיו אנחנו בעצירה באמצע מסע של 12 שנים.

✓ בעצירה הזו נבין מה גרם לנו להצליח?

✓ מה לא תרם לנו והוסיף משקל כבד לתיק שלי?

- ✓ מה תרם לנו ואנו רוצים לשמור? או רוצים לנסות משהו שתרום למישהו אחר ואולי עשוי לתרום לנו?
- ✓ אנחנו לקראת תקופה מאוד חשובה של מבחנים שעשויים לעצב לנו את העתיד. לנו יש בחירה!
- ✓ אנחנו יכולים להוריד מהתיק חוויות שליליות ודברים כבדים שלא מועילים לנו ולשמר או להוסיף דברים אשר תורמים להצלחה! ועל כך נלמד בשיעורים הבאים..

בסוף השיעור המורה ייתן זמן למילוי השאלון האישי המצורף.

מטרת השאלון היא לזהות תלמידים עם קשיים בהתמודדות בשעת מבחן, לפיכך התלמידים

יתבקשו לכתוב את שמם.

את השאלונים המלאים יש להעביר אליי.

## שאלון התמודדות עם מבחן

שם התלמיד: \_\_\_\_\_ כיתה: \_\_\_\_\_

לפניך מסי' משפטים שאנשים משתמשים בהם לעיתים כדי לתאר את עצמם.

קרא בעיון כל משפט וסמן בעמודה המתאימה עד כמה הוא מתאים לתיאור הרגשתך בדרך כלל.  
נסה להתייחס למקצוע בו יש לך הכי הרבה קושי.

כמעט אף פעם	לעיתים רחוקות	לעיתים קרובות	כמעט תמיד		
				אני מרגיש רגוע ובטוח בעצמי בזמן מבחן	1.
				כאשר אני נבחן אני חש אי שקט ואי נוחות	2.
				המחשבות על הציון שאני חייב להשיג במבחן עוברות בראשי במשך כל זמן המבחן	3.
				בעת מבחנים אני מוצא את עצמי מהרהר בשאלה האם אי-פעם אצליח לסיים את לימודי	4.
				מחשבות על כישלון לא נותנות לי להתמקד בשאלות המבחן	5.
				אני מאוד מתרגש לפני מבחן, אפילו אם אני מוכן היטב	6.
				אני מתחיל לחוש מאוד לא נוח רגע לפני קבלת תוצאות המבחן	7.
				הייתי רוצה מאוד שבחינות לא יטרידו אותי כל-כך	8.
				אני מתוח כל-כך בזמן ביצוע מבחן חשוב, עד שיש לי כאבי בטן או שאני חש שליבי הולם בחוזקה	9.
				אני חש כאילו אני מכשיל את עצמי במבחנים חשובים	10.
				אני דואג מאוד לפני מבחנים חשובים בזמן בחינה אני מוצא את עצמי מהרהר האם אני מתאים בכלל ללימודים	11.
				החשש מפני אי הצלחה מפריע לי להתרכז במבחנים	12.
				אני מאוד עצבני בעת ביצוע מבחן חשוב	13.
				בעת מבחן אני מרבה להרהר בעתיד המקצועי הצפוי לי במידה שאכשל	14.
					15.

## שיעור מס' 6: הקניית מיומנויות מוכוונות למידה: איך לומדים למבחן, ניהול זמן

### מטרות:

- זיהוי של טכניקות קיימות בלמידה למבחן.
- שכלול של הטכניקות הקיימות.
- הקניית הכלי ניהול זמן.

### שלב א

1. סבב פתיחה: לבקש מהתלמידים לספר על משהו שהספיקו לעשות עד המפגש שלנו ועל משהו שלא הספיקו לבצע (או בחיים האישיים או מטלה שקשורה ללימודים) **3 דקות**
2. התארגנות ללמידה: לחלק לכל תלמיד 3 פתקים נדבקים בצבעים שונים: ירוק, כחול, וצהוב. לבקש מהם לכתוב על הפתקים: **7 דקות**

בפתק הכחול- כמה זמן אני לומד/מקדיש ללמידה למבחן?

בפתק הירוק – שיטה ללמידה לבחינה

בפתק הצהוב – מקום הלמידה האהוב עליי

3. שיתוף בקבוצה: על כל חבר קבוצה לשתף במה שכתב ולהניח את הפתקים במקום המתאים, לאחר שהתלמידים ישתפו, המורה יסביר כי במפגש אנחנו הולכים להתנסות בכמה טכניקות ללמידה למבחן ולהבין האם זה מתאים.

### שלב ב- תחנות של טכניקות ללמידה למבחנים וניהול זמן

✓ לחלק את הקבוצה לזוגות ולבקש מכל זוג לשבת בתחנה מסוימת ולתרגל את המיומנויות בה.

✓ לכל תחנה יוקצו כמה דקות שבהם הם ילמדו טכניקה חדשה או מיומנות וכשצעד הם יצטרכו לעבור לתחנה הבאה (עם התוצרים).

✓ פירוט התחנות: 25 דקות כולל דיון

**תחנה 1- שינון:** בתחנה יוצב פריט מידע על סוג מוזיקת פופ – עליהם לקרוא את קטע המידע ולשנן אותו ולענות אחרי זה על השאלות.

**תחנה 2- למידה עם חברים:** בתחנה יוצב פריט מידע בנושא מאכלים איטלקיים – כל אחד יקרא קטע המידע וישאל אחד את השני שאלות הקשורות לקטע המידע שקראו במטרה לבדוק כמה רמת ההבנה שלהם דומה.

**תחנה 3 – למידה על ידי משחק הזיכרון:** על השולחן יונחו כרטיסיות של משחק הזיכרון והזוג יצטרך לפתור ביחד את המשחק.

**תחנה 4- חיבור שיר לנושא הנלמד:** על הזוג לחבר שירו או סיפור שקשור לנושא בעלי חיים כך שיכלול כמה שיותר פריטי מידע.

### שלב ג- דיון במליאה



✓ לאיזו מיומנות למידה התחברתם?

✓ האם למדתם משהו חדש על מיומנות שהכרתם?

**סבב סגירה:** אבקש מכל אחד בסבב לספר על משהו חדש שלמד אותו וייקח איתו מהסדנה.

**שיעור מס' 7: הקניית מיומנויות בעת ביצוע המבחן- הבדל בין עיקר לטפל , הבנת הוראות**

**מטרות:**

- הבהרת ההוראות השכיחות במבחנים
- זיהוי של טכניקות קיימות בעשיית המבחנים
- הקניית טכניקות לפתרון של מבחן

**חלק א**

✓ פתיחה : סבב מה נשמע- אבקש מכל אחד להגיד מה שלומו ולומר מה הדבר הראשון שהוא עושה עם קבלת המבחן ( פרט לכתובת שם) **4 דקות**

✓ חלוקה לזוגות עבודה עם כרטיסיית עבודה : כל קבוצה תקבל כרטיסייה עם טכניקות חשובות לפתירת מבחנים בצורה נכונה- עליהם לסדר את הטכניקות לפי החשיבות 1-5. בתחילה כל אחד ידרג לבד ואחרי זה הם ישוו ביניהם בזוג וישוחחו על כך – **25 דקות כולל עבודה בזוגות**

**חלק ב'- דיון במליאה**

- ✓ מה שונה ודומה בדירוגים?
- ✓ האם כשאתם פותרים מבחן אתם שמים לב לאופן הביצוע?
- ✓ איזה טיפים הייתם מוסיפים לדירוג?

**חלק ג**

סיכום- סבב סגירה לבקש מכל תלמיד לספר על משהו אחד שהוא למד.

כרטיסיית עבודה:

חני לומדת בכיתה י' והיא קצת מפחדת לקראת המבחן הבא בספרות.  
חני זקוקה לעזרתכם, עזרו לה להבין כיצד היא צריכה להתנהל במהלך הבחינה.

דרגו את ההנחיות לפי רמת החשיבות כראות עינכם 1-5

לאחר שכל אחד מכם יסיים לדרג את הפעולות החשובות שוחחו על כך בהתאם לשאלות המופיעות בתחתית הכרטיסייה

לענות על השאלה הכי קשה במבחן

לענות על השאלות שבטוח יודעים

לקרוא את ההוראות של המבחן היטב

לדלג על שאלה שפחות יודעים

לחלק את הזמן לכל שאלה כך שיהיה לי זמן לענות על הכל

#### שאלות לדין:

1. השוו בינכם את הדירוגים- האם הדירוגים דומים? שונים ובמה?
2. כתבו בעצמכם טיפים להתמודדות עם המבחן עצמו

שיעור מס' 8: אני והמבחן שלי

מפגש סיכום

מטרות:

- בדיקה לגבי הרגלי הלמידה וההתנהלות מול מבחנים
- סיכום הנושא ברמה כיתתית

הכנה:

- לשלוח לתלמידים בוואצאפ את הלינק ולבקש שכל אחד יגיב.

שלב א: שאלון המבחן שלי בגוגל פורמס:

<https://docs.google.com/forms/d/1xrBWEoCLrnvGQt6hfdYrdigOCO6iUsBHX84rRMmlNGQ/edit>

שאלון לכיתה יא 1

[https://docs.google.com/forms/d/1ygGXA8KO1xEXwNgiSGWPTMx8wtni6qkL4RPI\\_1sG5LQ/edit](https://docs.google.com/forms/d/1ygGXA8KO1xEXwNgiSGWPTMx8wtni6qkL4RPI_1sG5LQ/edit)

שאלון לכיתה יא 2

<https://docs.google.com/forms/d/1v4cTtLNloBobjsIxFClkGHU674emWDc87mgBAWQJ6NU/edit>

שאלון לכיתה יא 3

# המבחן שלי

תלמיד יקר, אנא ענה על השאלות המצורפות.

השאלות מופנות לבנים ולבנות .

1. כשאני עושה מבחן, אני מצפה לקבל רק...

- 100

- ציון עובר (מעל 55)

- מה שיוצא...

- ציון שלילי לא מפריע לי

2. קוביה הונגרית- מכיר? איך אני מצליח לסדר את הקוביה כך שבכל צלע יהיה רק צבע אחד?

- מתרגל שעות עד שאני מצליח ובטוח שאזכור לפעם הבאה

- מנסה עד שמצליח

- מנסה כמה דקות. אם לא מצליח מתייאש ועוזב..

- מנסה ורושם כל שלב כדי שאוכל לזכור את הדרך להצלחה

- אין לי סבלנות בכלל להתחיל... ממילא לא אצליח..

3. לקראת בחינה אני...

- מתחיל ללמוד שבוע לפני

- מציץ במחברת או בספר כדי לקבל מושג על מה החומר

- אני לא פותח בכלל את החומר

- קובע מתי אני מתחיל ללמוד, מתיישב לקרוא, לסכם חומרים, לתרגל ולשנן

- לומד יום לפני

4. קיבלתי לוח מבחנים. מה אני עושה?

- מצלם ושומר בנייד

- תולה בחדר במקום בולט שאוכל לראות ולא לפספס שום תאריך

- משאיר אותו של השולחן בכיתה

- לוקח הביתה תולה על המקרר ומבקש מאמא/ אבא להזכיר לי לפני כל מבחן

5. קיבלתי לוח מבחנים/ הודעה על מבחן. מה ההרגשה ?

- מתחיל להיות מתוסכל ככל שהתאריך מתקרב

- פוחד לפני כל מבחן

- שמח, מכיוון שאני יודע שסיימנו עוד נושא או פרק בחומר

- לא אכפת לי בכלל

- חושש מעט, אבל יודע שזה יעבור והכל יהיה בסדר

6. איפה אני לומד למבחן?

- בחדר שלי, במיטה
- בסלון עם כל המשפחה
- בחדר שלי. יושב ליד שולחן כתיבה
- בחצר, בגינה, בבית קפה
- בבית של חבר
- לא לומד

7. אני אוהב ללמוד...

- סביבה שקטה
- בסביבה רועשת
- לא משנה לי
- חייב שקט מוחלט. כל רעש קטן מוציא אותי מריכוז

8. כשאני לומד אני...

- שומע מוזיקה
- אוכל תוך כדי..
- מדבר בטלפון עם חבר/ה
- אחר...

9. כמה זמן אני מקדיש ללמידה?

- כמה ימים קודם
- יום לפני כמה שעות טובות
- יום לפני מרפרף על החומר כמה דקות
- מקדיש כמה דקות ביום הבחינה, לפני שהיא מתחילה

10. איך אני לומד למבחן?

- מסכם את החומר
- קורא וממרקר את הדברים החשובים
- מכין כרטיסיות לפי נושאים
- מקליט את עצמי ושומע
- משנן ומבקש ממישהו לשאול אותי שאלות

11. בזמן המבחן אני...

- קודם קורא את כל השאלות ורק אז בוחר על איזה שאלות לענות
- ישר מתחיל לענות על השאלות, העיקר לסיים
- עונה על השאלות, קורא שוב את התשובות ומנסה לשפר
- מנסה לענות, בודק מה אחרים ענו (אפילו מעתיק אם צריך) העיקר לעבור

12. אני רוצה לעשות בגרות מלאה

- כן
- לא

13. אני שמח שחופרים לי בבית הספר ולא מוותרים עליי

(1 לא שמח, 10- שמח מאוד)

14. מה אתה רוצה לעשות כשתהייה גדול?

התשובה שלך

תודה רבה על שיתוף הפעולה!

### **שלב ב:**

לפתוח לוח תגובות במסך הכיתתי ולשוחח על התגובות במליאה.

**סיכום:** כל אחד משתף בתורו דבר אחד שלוקח מרצף השיעורים שהתקיימו בנושא (משהו שאהב/למד על עצמו/על מישהו אחר).