



כלים שלובים

גליון מספר 06

תהליכי ויסות עצמי ללמידה

שיתוף במטרות וסדר שיעור והצגת מפת חומר כבסיס לפיתוח תהליכי ויסות עצמי בכיתה

הנחות היסוד

תהליכי הניהול העצמי מלווים את הכיתה כקבוצה בהכנה ובביצוע של אירועים לימודיים וחברתיים ומהווים חלק מהתפקוד האישי הנדרש מהתלמידים.

כדי לקדם תהליכים של ויסות עצמי בכיתה ולחזק את המעורבות של התלמידים, חשוב לעודד בכיתה שיח מטה קוגניטיבי: התלמידים ידונו במטרות הלמידה ודרכי הלמידה שלהם, יבחנו את סביבות הלמידה בהן הם פועלים ואת המשימות שקיבלו, ויבחנו את המאפיינים האישיים שלהם בהקשרים אלה. כמו במקרה של רוב מיומנויות הלימוד, יש צורך בהוראה מפורשת גם של האסטרטגיות לויסות עצמי בלמידה.

מהם תהליכי הויסות העצמי?

תהליכי הויסות העצמי הם פרקטיקות יישומיות של הגישה הרב ממדית, שאינה מנתקת את העשייה הרגשית והחברתית מהלימודית, אלא משלבת אותן יחדיו.

כיצד משלבים את הפן החינוכי עם הפן הרגשי והחברתי? איך ניתן לתלמידים אוטונומיה שלא תפגע בהובלה של המורים? כיצד נעזור לתלמידים לנהל את עצמם?

“ויסות / ניהול עצמי בלמידה הוא תהליך אקטיבי הכולל הצבת מטרות ותכנון, פיקוח על ההתקדמות והערכה המתבססת על משוב עצמי ומשובים מהסביבה” (Pintrich, 2000, צימרמן, 2008).

תהליכי הניהול העצמי מבוססים על מעגלים קבועים של הצבת מטרות, תכנון, פיקוח והערכה בתחומים שונים: קוגניטיבי, רגשי וחברתי (ליכטינגר, 2022).

פרקטיקות לקידום תהליכי ויסות עצמי

1. כתיבת המטרה וסדר השיעור

← בתחילת השיעור המורה מגדיר במשפט מהי **המטרה של השיעור הנוכחי** וכותב אותה ככותרת בראש הלוח.

כתיבת המטרות מלווה בהסבר אודות חשיבותן ואודות הציפיות מהתלמידים - מה תרומתם להשגת המטרות וכן מה העזרה לה זקוקים התלמידים כדי להצליח.

← לאחר מכן, המורה כותב בצד הלוח בכמה נקודות את **סדר הפעילויות שיעשו בשיעור**. התוכנית הכתובה מלווה את מהלך השיעור וזמינה לתלמידים.

בצידו של הלוח ניתן להוסיף גם משימה/פעילות מאתגרת בנושא הנלמד בשיעור-בדרך זו תלמידים שסיימו את המשימה בכיתה יוכלו להמשיך למשימת האתגר.

← לאורך השיעור נערך **פיקוח משותף על הביצוע** - המורה מציין שהסתיים חלק ומסמן ✓ על כל נושא שהכיתה סיימה ללמוד. במעבר מנושא לנושא בשיעור ובבדיקת הביצוע חשוב להתייחס לשונות בין תלמידי הכיתה שחלקם סיימו את כל המשימות, חלקם ביצעו באופן חלקי מסיבות שונות.

על מנת לעשות זאת ניתן לבקש מהתלמידים לסמן אצלם את קצב ההתקדמות האישי, ועל הלוח לסמן ביצוע של משימות משותפות לכלל הכיתה כמו צפייה בסרטון וכו'.

← בסוף השיעור נעשה **תהליך קצר של הערכה משותפת** - המורה והתלמידים בודקים מה עשו ומה לא ומסכמים איך עבר השיעור.

היתרונות:

הצגת המטרות וסדר השיעור מאפשרת לתלמידים:

- לעקוב קוגניטיבית** אחרי מבנה השיעור ולהישאר מעורבים גם אם איבדו קשב לרגעים.
- לקחת אחריות משותפת על השיעור**, מה שיוצר מעורבות רגשית והגברת המוטיבציה.
- לחוות תחושה של התקדמות ו שליטה**, מה שיוצר הגברה של מסוגלות עצמית.



גליון מספר 06

ג. לחזק את חווית ההצלחה של התלמידים לגבי תהליכים שעשו ותפקודם בשיעור.

יש לשים לב לחיזוק של תלמידים שונים בכל שיעור וכלל התלמידים במספר שיעורים כדי להעצים את כולם.

ד. לשמור על החיבור לידע קודם/נוסף שנלמד בהקשר לשיעור, בהתייחס למפת החומר של הנושא

2. היכרות עם מפת חומר

← לאורך הלמידה של המקצוע התלמידים חשופים למפת החומר - תרשים גרפי שמשקף לתלמידים באופן מובנה את תוכנית הלימודים של הכיתה במקצוע לאורך תקופה.

← בתחילת לימוד של יחידת ההוראה / תחום הדעת המורה יציג את המפה לתלמידיו ויסביר כיצד היא בנויה, וכן ידגיש את המטרה בלימוד של יחידת ההוראה / תחום הדעת.

← בתחילת כל שיעור ו/או כל תחילת נושא המורה יחזור למפת החומר ויסביר כיצד הדברים שילמדו כעת קשורים למפת החומר וליתר הרכיבים שבה.

ד. לבצע הערכה של התקדמות אישית בסוף השיעור.

ה. להבין ולזכור טוב יותר את הנלמד, תוך חיבור לידע קודם/נוסף

ו. להנגיש את המידע גם באופן כתוב, חיוני לתלמידים לקויי שמיעה ומיטיב עם כלל הכיתה.

ידיעת המטרות וסדר השיעור מאפשרת למורים:

א. לפתח את הניהול העצמי שלהם ולשמור על קו קוהרנטי במהלך השיעור - המורה מגיע לשיעור עם מטרות ותוכנית ברורה, והתוכנית יכולה לעיתים להשתנות תוך כדי השיעור. כתיבת הסדר וידיעת המטרות יכולה לאפשר שמירה על קו קוהרנטי גם במקרה של שינויים.

ב. לקיים במהלך השיעור דיונים מטה קוגניטיביים לגבי תהליכים המתרחשים בכיתה הכוללים שאלות כמו "מדוע אנחנו עוברים עכשיו לתרגול?" "מדוע עשיתי עכשיו שינוי בסדר הפעילויות?" "מדוע לא הספקנו את החומר שתכננו?" "מדוע התמקדנו יותר בפעילות מסוימת?"

יש לשים לב להמנע מנתינת מקום להאשמות כלפי תלמידים ספציפיים על אי עמידה בתכנון המקורי של השיעור.



כלים שלווים

גליון מספר 06

← בסוף כל תת נושא או חלק ממנו המורה והתלמידים מסמנים ✓ על מה שלמדו ומתייחסים למה שעתידיים ללמוד. יש לשים לב לשונות בין תלמידי הכיתה בקצב ההתקדמות ובציפייה לביצוע המשימות.

חוברת 1- חושים	חוברת 2- סביבה שלנו	חוברת 3- צמחים	חוברת 4- בעלי חיים	חוברת 5- האדם
החושים שלנו	הסביבה שלנו	מבנה הצמח	בעלי חיים בסביבתם	תזונה נכונה
החושים והמוח	מזג האוויר	זרעים ונביטה	בעלי חיים בחורש	פעילות גופנית ומנוחה
החושים וטכנולוגיה	עונות השנה	סוגי צמחים	בעלי חיים במדבר	האדם והיצורים
חושים בעולם החי	השמש	צמחים בעונות השנה	בעלי חיים נעים מסביבה לסביבה	אנחנו בריאים בסביבה בריאה

מפת חומר במדעים



דוגמאות למפות חומר במדעים ומתמטיקה



כלים שלובים

גליון מספר 06

דגשים לביצוע

- א. המפה צריכה לפרט את החלקים העיקריים של החומר ואת הנושאים שילמדו בכל חלק.
- ב. המפה תהיה מותאמת ליכולות, לצרכים, למאפייני הכיתה ולהיקף החומר הנלמד וכן תציע טווח התקדמות רחב, כך שתתאפשר שונות בקצב ההתקדמות של התלמידים בכיתה.
- ג. ניתן לשלב במפה אפשרויות הרחבה והעמקה בנושא הנלמד, ובכך לאפשר לתלמידים המגלים סקרנות לנושא ולתלמידים מתקדמים שאינם צריכים חזרות מרובות, טווח למידה רחב ומגוון.
- ד. ניתן לחשוף לתלמידים את כל החלקים מראש או להציג רק את הכותרות העיקריות ולפרט כל חלק כשמגיעים אליו.
- ה. ניתן להשתמש גם במפה מצטברת שיש בה רק את הנושאים הכוללים, והמורה מוסיפה את הפרטים תוך כדי השנה.
- ו. ניתן לתת לתלמידים תפקיד לנהל את המעקב אחרי היחידה. מתן התפקידים מאוד תורם למיקוד של תלמידים עם קשיי קשב.

ז. בסיום יחידת חומר מומלץ לבצע מבחן הצלחה להעלאת תחושת המסוגלות ועל מנת לוודא הבנה של התלמידים. חשוב להימנע משיפוטיות או תחושת כישלון לתלמידים שלא הצליחו.

- ח. לאחר שהכיתה מסיימת יחידה של החומר, כדאי לעשות טקס לציון ההתקדמות המשותפת. הטקס יכול להיות מסיבה קטנה שיש בה פעילויות משחקיות בנושא הנלמד, פעילות יצירה או פרויקט שהכיתה עושה ביחד. אפשר גם לעשות פעילות בעלת אופי חברתי, שמיועדת לחיזוק האקלים בכיתה ולשיפור המוטיבציה של התלמידים. חשוב שהתלמידים ישתתפו בתכנון המסיבה או הפעילות, כדי שיחוו ביטוי של הניהול העצמי שלהם ולא רק פרס שהמורה נותן לכיתה.
- ט. המפה צריכה להיות ברורה, צבעונית, זמינה ונוחה לשימוש.



כלים שלובים

גליון מספר 06

מקורות להרחבת הידע:

- א. קומץ שמייט ביד - קידום תהליכי ויסות עצמי
בבית ספר ובגן / ד"ר עינת ליכטינגר
[https://store.macam.ac.il/store/
/books/2317](https://store.macam.ac.il/store/books/2317)
- ב. פודקאסט - ויסות עצמי בגן ובבית הספר
<https://youtu.be/Cd3uClpOcwg>
- ג. איך נקנה לתלמידים שלנו כישורי ויסות עצמי - RE START
- ד. כישורי ויסות עצמי בלמידה - [המפתח להצלחה בלימודים](#)
- ה. סרטון (באנגלית) - [ויסות עצמי בלמידה](#)
- ו. סרטון מאויר באנגלית - [מטה קוגניציה בלמידה](#)

היתרונות:

עבודה עם מפת חומר מאפשרת:

- א. **ביסוס הבנה של התלמידים** - באמצעות שיקוף מבנה היררכי של תכנים והמחשה מתמשכת של החלקים העיקריים של החומר, תת המרכיבים של כל חלק והחיבור ביניהם.
- ב. **חיזוק תחושת המעורבות והמסוגלות העצמית של הלומדים** - באמצעות המעקב אחר ההתקדמות, ושיתוף התלמידים במעקב. תוך שימת לב לשונות אפשרית בקצב ההתקדמות.
- ג. **ביסוס תחושת השייכות** - המפה ככלי חברתי לחיבור הלומדים למטרה משותפת.