

היחידה מותאמת ללמידה מודרכת
של מטלת הכתיבה
בשאלון בגרות בעברית

סקירה תיאורטית

מטלת כתיבה בעברית בשאלון 70%

יעל זרביב
madabeivrit@gmail.com

בשאלון 70% מטלת הכתיבה היא סקירה ספרותית.

הגדרה:

כתיבה ממצגת –

חיבור בין רעיונות מרכזיים ופרטי מידע חשובים, ממקור מידע אחד או ממקורות רבים, כדי ליצור ידע חדש.

הסקירה היא כתיבה חדשה בנושא נתון על סמך טקסטים שהתלמיד קורא.

שמות שונים למטלה זו:

סקירה ספרותית / סקירה תאורטית / מיזוג טקסטים ועוד.

שלושה עקרונות לסקירה:

1) תוכן הסקירה:

התוכן מובע בצורה עניינית ללא דוגמאות / רעיונות / משלים וכד' בהתאם למטלה.

הכללה – יש להתמקד בנושא הנדרש ולהשתמש במילות הכללה לפי הנדרש במטלה. לדוגמה: יתרונות / חסרונות, בעיה / פתרונות, עמדה תומכת / עמדה נוגדת, גורמים / השלכות וכד'.

מאחד – רעיון דומה של מספר כותבים ייכתב פעם אחת, ושמות כל הכותבים שאמרו אותו יוזכרו יחד. (מאחד – משותף).

מייחד – רק כותב אחד מתייחס לרעיון מסוים. רק שמו יוזכר. (מייחד – מלש' יחיד, ייחודי).

בעמוד הבא מופיעה סקירה לדוגמה ובה מסומנים הכללות, מאחד ומייחד.

הסימון התבצע בצבעים שונים. לטובת מי שאין לה הדפסה צבעונית - הסימון גם במספרים.

דוגמה לסקירה

הקניית עקרון התוכן –

מקרא: צהוב¹ – הכללה אדום² – מאחד ירוק³ – מייחד

לאחר שנים שבהן נדחק החינוך המקצועי אל השוליים, ניכרים **ניסיונות לקדמו**¹ מאחר שיש בו **יתרונות לא מעטים**¹.

מזרב (2017), קורן (2015) ותלמוד (2017) מציינים² את **התועלת שיפיקו התלמידים מ**
החינוך המקצועי¹. **לפי מזרב (2017) ותלמוד (2017)**², **בתי ספר** אלו נותנים פתרון
לתלמידים שאינם מתאימים למערכת החינוך הקיימת משום שהכישורים ותחומי העניין שלהם
שונים משל חבריהם ללימודים. **לדבריהם**², בחינוך המקצועי התלמידים יוכלו להצליח במקום
להיכשל בחינוך העיוני. **תלמוד (2017) מוסיפה**³ שהתאמת מסלול למידה לתלמיד תעניק לו
כלים מתאימים וחוויות שילוו אותו כל החיים. פרט לתחושת המסוגלות המתעצמת, הכשרת
התלמידים תבטיח להם תעסוקה והכנסה קבועה, מאחר שאנשים בעלי כישורים מקצועיים
נדרשים בשוק העבודה הסובל ממחסור בעובדים מקצועיים **(מזרב, קורן 2015)**².
מזרב (2017) מוסיף³ שבתי הספר לא ישרתו את רק שוק העבודה, אלא יתרמו גם לצמצום
הפערים החברתיים, כי התלמידים יצליחו בחברה ויתרמו לה.

בגלל **היתרונות**¹ הרבים של החינוך המקצועי **מנסים לקדמו**¹. **מזרב (2017), קורן (2015)**
ותלמוד (2017) עומדים² על הצורך לפתוח מסלולים מקצועיים שיסייעו לממש את היתרונות
הגלומים בחינוך המקצועי. **מזרב (2017) מציע**³ לפתוח מגמות מקצועיות בבתי"ס העיוניים
כדי להבטיח שהבחירה של התלמיד תהיה בחירה חופשית וכדי להעלות את יוקרתו של
המסלול המקצועי. לעומתו **קורן (2015) מציעה**³ לפתוח בתי"ס מקצועיים ליד מפעלים, כדי
שהתלמידים יוכלו ליישם את לימודי התיאוריה בעבודה מעשית, וכך יבטיחו את השתלבותם
בעולם המקצועי עם תום לימודיהם. **מזרב (2017) מדגיש**³ את הצורך לוודא שהכוונתם של
התלמידים לבתי"ס מקצועיים תיעשה כדי למצות את יכולותיהם ולא על מנת להעלות את
הישגי בתי הספר שפלטו אותם, לכן **הוא דורש**³ מבתי"ס המקצועיים לעמוד באמות מידה
מחמירות ולהשקיע יותר משאבים בכל תלמיד.

ביבליוגרפיה

מזרב, א' (2017). "בתי ספר מקצועיים – הזדמנות גדולה או סכנה לחברה?". הגיע זמן חינוך.
קורן, א' (2015). "סטף ורטהיימר ממציא את החינוך המקצועי". TheMarker.
תלמוד, א' (2017). "מתנגדי החינוך המקצועי יצרו הסללה חדשה". TheMarker.

עקרונות הסקירה - המשך**(2) אזכור הכותבים** בגוף הסקירה ובסופה

חשוב לשמור על אתיקה, על זכויות הכותבים בכתיבת הסקירה.

אזכור הכותבים = הבאת כל רעיון בשם כותבו.

בגוף הסקירה – שלוש דרכי מסירה. פירוט בהמשך העמוד.

בסוף הסקירה – ביבליוגרפיה. שמות המשפחה ערוכים לפי סדר אלפא ביתי.

שם משפחה	,	אות ראשונה של שם פרטי	'	(שנה)	.	שם המאמר	.	הבמה	.	ההוצאה, העיר
----------	---	-----------------------	---	-------	---	----------	---	------	---	--------------

דרכי מסירה:

- 1. דיבור עקיף** – משפט שבו מופיע פועל אמירה וביטוי שיעבוד. ש... , כי ...
 - 2. הסגרים** – משפט שבו מופיע הסגר ללא פועל. לפי דברי..., לטענתו של ...
 - 3. בסוגריים לאחר הרעיון** – רצוי לאזכר את שמות הכותבים בסוגריים לאחר הרעיון. צורת אזכור זו בסקירה היא האזכור המיטבי.
- בתוך כך יש לתת את הדעת ששימוש **מרובה** בדרכים (2-1) פוגם בשטף הזורם של הקריאה ומסרבל את הכתיבה, ולכן כדאי להשתמש בהן רק להדגשת קול ייחודי של כותב מסוים או במקרה שבו טענתו מרכזית, ייחודית וחשובה. בשאר המקרים נעדיף את דרך (3).
- אזכור מפורש של הצירופים: **שני הכותבים**, **...הכותב** ... לפי הכותבים...

אינו מקובל בכתיבת סקירה אקדמית מיטבית.

פועלי אמירה - פעלים המציינים את האמירה של הכותב.

פעלים אלה יכולים להיות ניטרליים, יכולים להיות בעלי משמעות המעידה על תמיכת הכותב ברעיון או על התנגדות מלאה או חלקית (הסתייגות) שלו לרעיון.

<u>תומך</u>	<u>ניטרלי</u>	<u>מתנגד</u>
מאשר, מתפעל	מציין, מציג	מתנגד, מתעמת
משבח, ממליץ	מצביע על, מדגיש	מאשים, מתריע
מעודד, מקווה	מסביר, סובר	מזהיר, מוחה על...

בעמוד הבא מופיעה סקירה לדוגמה ובה מסומנים דרכי המסירה ופועלי האמירה.

הסימון התבצע בצבעים שונים. לטובת מי שאין לה הדפסה צבעונית - הסימון גם באותיות.

דיבור עקיף^א הסגר^ב בסוגריים לאחר הרעיון^ג ביבליוגרפיה^ד פועלי אמירה^ה

דוגמה לסקירה

לאחר שנים שבהן נדחק החינוך המקצועי אל השוליים, ניכרים ניסיונות לקדמו מאחר שיש בו יתרונות לא מעטים.

מזרב (2017), גם קורן (2015) ותלמוד (2017) מציינים^ה את התועלת שיפיקו התלמידים מן החינוך המקצועי. לפי מזרב (2017) ותלמוד (2017)^ב, בתי ספר אלו נותנים פתרון לתלמידים שאינם מתאימים למערכת החינוך הקיימת משום שהכישורים ותחומי העניין שלהם שונים משל חבריהם ללימודים. לדבריהם^ב, בחינוך המקצועי התלמידים יוכלו להצליח במקום להיכשל בחינוך העיוני. תלמוד (2015)^א מוסיפה^ה שהתאמת מסלול למידה לתלמיד תעניק לו כלים מתאימים וחוויות שילוו אותו כל החיים. פרט לתחושת המסוגלות המתעצמת, הכשרת התלמידים תבטיח להם תעסוקה והכנסה קבועה, מאחר שאנשים בעלי כישורים מקצועיים נדרשים בשוק העבודה הסובל ממחסור בעובדים מקצועיים (מזרב, 2017, קורן 2015).^ג מזרב (2017) מוסיפה^ה שבתי הספר^א לא רק ישרתו את שוק העבודה, אלא יתרמו גם לצמצום הפערים החברתיים, כי התלמידים יצליחו בחברה ויתרמו לה.

בגלל היתרונות הרבים של החינוך המקצועי מנסים לקדמו. מזרב (2017), קורן (2015) ותלמוד (2017) עומדים עליה^ה הצורך לפתוח מסלולים מקצועיים שיסייעו לממש את היתרונות הגלומים בחינוך המקצועי. מזרב (2017) מציעה^ה לפתוח מגמות מקצועיות בבתי הספר העיוניים כדי להבטיח שהבחירה של התלמיד תהיה בחירה חופשית וכדי להעלות את יוקרתו של המסלול המקצועי. לעומתו קורן (2015) מציעה^ה לפתוח בתי ספר מקצועיים ליד מפעלים, כדי שהתלמידים יוכלו ליישם את לימודי התיאוריה בעבודה מעשית, וכך יבטיחו את השתלבותם בעולם המקצועי עם תום לימודיהם. מזרב^ב (2017) מדגישה^ה את הצורך לוודא שהכוונתם של התלמידים לבתי ספר מקצועיים תיעשה כדי למצות את יכולותיהם ולא על מנת להעלות את השגי בתי הספר שפלטו אותם, לכן הוא דורש^ה מבתי הספר המקצועיים לעמוד באמות מידה מחמירות ולהשקיע יותר משאבים בכל תלמיד.

ביבליוגרפיה^ד

מזרב, א' (2017). "בתי ספר מקצועיים – הזדמנות גדולה או סכנה לחברה?". הגיע זמן חינוך.

קורן, א' (2015). "סטף ורטהיימר ממציא את החינוך המקצועי". TheMarker.

תלמוד, א' (2017). "מתנגדי החינוך המקצועי יצרו הסללה חדשה". TheMarker.

עקרונות הסקירה - המשך

3. ארגון המידע ומבנה הסקירה

חשוב ביותר להקפיד על לכידות בסקירה ועל ארגון המידע באופן שיתקבל טקסט עצמאי לא מהוקשר.

עשרת העקרונות בעריכת הסקירה:

1. יש לדייק במידע, להשמיט פרטים בלתי רלוונטיים, להכליל ולהימנע מחזרות.
2. יש לכתוב משפטים בנויים כהלכה, תקינים מבחינה לשונית ותחבירית, להוסיף סימני פיסוק, בפרט נקודה בסוף משפט.
3. הפתיחה – יש להציג את הנושא במשפט או שניים, באופן ענייני וללא הרחבות. אין להזכיר את שמות הכותבים בפתיחה, ואין להזכיר את שמות המאמרים בסקירה.
4. יש לגוון בדרכי המסירה לפי הצורך.
- יש לאזכר את מקורות המידע בגוף הסקירה - שם המשפחה של הכותב, ובסוגריים שנת פרסום הטקסט: כהן (2016). לאחר הרעיון – בסוגריים שם ושנה.
5. יש להשתמש בקשרים לוגיים מתאימים ליצירת טקסט לכיד, זורם, העומד בפני עצמו.
6. יש לנסח את הדברים באופן ברור ולהקפיד על עברית נאותה ותקינה.
7. אין לכתוב בנימה אישית או להביע דעה על הנאמר.
8. יש להימנע מהעתקה גורפת מהטקסט.
9. אין למספר סעיפים בסקירה (1...2...3... או א...ב...ג...): הכתיבה אמורה להיות רציפה.
10. בסיום הסיכום - הביבליוגרפיה.

[הסקרה]

לאחר שנים שבהן נדחק החינוך המקצועי אל השוליים, ניכרים ניסיונות לקדמו מאחר שיש בו יתרונות לא מעטים

גם **מזכב** (2017), גם קורן (2015) וגם תלמוד (2017) מצינים את **התועלת שיפיקו התלמידים מן החינוך המקצועי**. לפי **מזכב** (2017) ותלמוד (2017), בתי"ס אלו נותנים פתרון לתלמידים שאינם מתאימים למערכת החינוך הקיימת משום שהכישורים ותחומי העניין שלהם שונים משל חבריהם ללימודים. לדבריהם, בחינוך המקצועי התלמידים יוכלו להצליח במקום להיכשל בחינוך העיוני, ותלמוד (2015) טוענת שהתאמת מסלול למידה המותאמת לתלמיד תעניק לו כלים מתאימים וחוויות שילוו אותו כל החיים. פרט לתחושת המסוגלות, הכשרת התלמידים תבטיח להם תעסוקה והכנסה קבועה, מאחר שאנשים בעלי כישורים מקצועיים נדרשים בשוק העבודה הסובל ממחסור בעובדים מקצועיים (**מזכב** 2017, קורן 2015). **מזכב** (2017) מוסיף שבתי"ס לא רק ישרתו את שוק העבודה, אלא גם יתרמו לצמצום הפערים החברתיים, והתלמידים יצליחו בחברה ויתרמו לה.

בגלל התועלת שיש בחינוך המקצועי (**מזכב** 2017), קורן (2015) ותלמוד (2017) עומדים על **הצורך לפתוח מסלולים מקצועיים שיסייעו לממש את היתרונות הגלומים בחינוך המקצועי**. **מזכב** (שם) מציע לפתוח מגמות מקצועיות בבתי"ס העיוניים כדי להבטיח שהבחירה של התלמיד תהיה בחירה חופשית וכדי להעלות את יוקרתו של המסלול המקצועי, ואילו קורן (שם) מציעה לפתוח בתי"ס מקצועיים ליד מפעלים כדי שהתלמידים יוכלו ליישם את לימודי התיאוריה בעבודה מעשית וכך יבטיחו את השתלבותם בעולם המקצועי עם תום לימודיהם. **מזכב** (שם) מדגיש את הצורך לוודא שהכוונתם של התלמידים לבתי"ס מקצועיים תיעשה כדי למצות את יכולותיהם ולא על מנת להעלות את השגי בתי"ס שפלטו אותם, והוא דורש מבתי"ס המקצועיים לעמוד באמות מידה מחמירות ולהשקיע יותר משאבים בכל **תלמיד**.

ביבליוגרפיה

מזכב, א' (2017). "בתי ספר מקצועיים – הזדמנות גדולה או סכנה לחברה?". הגיע זמן חינוך.

קורן, א' (2015). "ספר וכתביהם ממציא את החינוך המקצועי". TheMarker.

תלמוד, א' (2017). "מתנגדי החינוך המקצועי יצרו הסללה חדשה". TheMarker.

יעל זרביב
פתיחה: הצגת הנושא בלבד,
עניינית ללא הרחבה.
אין לכתוב בפתיחה את שמות
הכותבים.

יעל זרביב
יש לכתוב הכללות בכל תבחין

יעל זרביב
כל תבחין בפסקה חדשה.

יעל זרביב
יש לכתוב משפט שיקשר בין התבחינים השונים.

יעל זרביב
כל תבחין בפסקה חדשה.

יעל זרביב
יש לכתוב הכללות בכל תבחין.

יעל זרביב
אין צורך לכתוב סיום.

פירוק מטלת סקירה – על פי שאלוני 70% בעברית

1. כתיבה ממצגת (30 נקודות)

בחברה חדשה, שבה עובדים אנשים צעירים, המנהלים מתלבטים בשאלה אם לשלב בחברה עובדים מבוגרים ובעלי ניסיון. על פי ארבעת הטקסטים שקראת, כתבו סקירה שמטרתה להציג לפני מנהלי החברה **עמדות שונות** בנוגע לשאלה זו. הקפידו על דרכי מסירה מקובלות ועל אזכור מקורות המידע בגוף הסקירה ובסופה (ביבליוגרפיה). כתבו בהיקף של 250-300 מילים. השתמשו בעמודים 4-5 לכתיבת טיוטה, ואת הסקירה כתבו בעמודים 6-7.

2. מטלת סקירה (30 נקודות)

אתם נציגים של מועצת הנוער, והוזמנתם להשתתף בדיון באגף החינוך ביישוב שבו אתם מתגוררים בנושא קידום החינוך המקצועי-טכנולוגי ביישוב. כתבו סקירה, והציגו בה את יתרונות החינוך המקצועי-טכנולוגי ואת הדרכים לקידומו. בסקירתכם הסתמכו על שלושת הטקסטים שקראתם. הקפידו על דרכי מסירה מקובלות ועל אזכור של מקורות המידע בגוף הסקירה ובסופה (ביבליוגרפיה).

כתבו בהיקף של כ-250 מילים. את הסקירה כתוב בעמודים 8-9.

3. כתיבה ממצגת (30 נקודות)

לקראת כינוס בבית ספרכם בנושא התפילה התבקשתם לכתוב סקירה בנושא זה. כתבו את סקירתכם על פי שלושת הטקסטים שקראתם, ובה נסחו שלוש שאלות מרכזיות שעלו בטקסטים ואת התשובות של הכותבים עליהן. הקפידו על דרכי מסירה מקובלות ועל אזכור מקורות המידע בגוף הסקירה ובסופה (ביבליוגרפיה). כתבו בהיקף של כ-300 מילים. את הסקירה כתבו בעמודים 5-6. (תוכלו להשתמש בעמודים 7-8 לכתיבת טיוטה).

משימה

1. מתחו קו מתחת לחלק המהווה רקע למטלה.

2. צבעו את ההוראות לכתיבה שיהוו תבחינים בטבלה.

3. הקיפו את ההוראות הטכניות לכתיבת הסקירה.

4. הכינו לכל מטלה טבלה המתאימה לתבחינים הנדרשים במטלה:

שם משפחה של כותב טקסט א' (תאריך)	שם משפחה של כותב טקסט ב' (תאריך)	שם משפחה של כותב טקסט ג' (תאריך)	
			תבחין א'
			תבחין ב'

מספר
הצאות לפי
מספר

מספר
השורות
לפי
מספר

מטלת כתיבה:

לקראת כנס בנושא: "בריאות בגיל הנעורים" התבקשתם לכתוב סקירה בנושא ארוחת הבוקר. כתבו על פי שלושת הטקסטים שקראתם מהי חשיבות ארוחת הבוקר ומה התפריט המומלץ לאכול בה. הקפידו על דרכי מסירה מקובלות ועל אזכור מקורות המידע בגוף הסקירה ובסופה (ביבליוגרפיה). כתבו בהיקף של 150-250 מילים.

תבחינים	טקסט א' גילאון (תשע"א)	טקסט ב' עטיה (2016)	טקסט ג' פסקון (תשע"ד)
חשיבות ארוחת הבוקר	-משפרת את הריכוז. -מגבירה את היכולת לפתור בעיות. -מונעת רעב חזק. -מורידה את הדחף למתוק. -יש לה השפעה טובה על הלב. -מנמיכה את רמות האינסולין והכולסטרול.	-משפרת את הריכוז ואת הזיכרון. -מעודדת למידה. -מעלה את ציוני המבחנים. -מפחיתה סימני רעב. -מפחיתה סיכון לחלות במחלות. -הילדים נעשים יצירתיים יותר, רגועים יותר. -משתפים פעולה. -נהנים מפעילות חברתית.	-מגבירה את יכולת החשיבה והריכוז. -משפרת מצב רוח. -מסייעת לחיזוק מערכת חיסון. -עוזרת לבניית העצמות. -תורמת למניעת השמנה.
תפריט הבוקר	-מאכלים דלי קלוריות. -מאכלים שבהם פחמימות מורכבות, שומנים בריאים וחלבונים.	-איזון נכון של פחמימות, שומנים וחלבונים.	-הטוב ביותר לשתות מים. -מתאים לשתות קפה. -חלב/מיץ יכול להתאים גם במקום ארוחה, כיוון שהוא מכיל פחמימות, חלבונים ושומנים.

לאחר מילוי הטבלה יש לבדוק ולסמן רעיונות משותפים כמאחד ורעיונות שונים כמייחד.

ואח"כ ליצור הכללות שיובילו לארגון הטקסט.

תבחינים	טקסט א' גילאון (תשע"א)	טקסט ב' עטיה (2016)	טקסט ג' פסקון (תשע"ד)
חשיבות ארוחת הבוקר	-משפרת את הריכוז.	-משפרת את הריכוז ואת הזיכרון.	-מגבירה את יכולת החשיבה והריכוז.
	-מגבירה את היכולת לפתור בעיות.	-מעודדת למידה.	-משפרת מצב רוח.
	-מונעת רעב חזק	-מעלה את ציוני המבחנים.	-מסייעת לחיזוק מערכת החיסון.
	-מורידה את הדחף למתוק.	-מפחיתה סימני רעב.	-עוזרת לבניית העצמות.
	-יש לה השפעה טובה על הלב.	-מפחיתה סיכון לחלות במחלות.	-תורמת למניעת השמנה.
	-מנמיכה את רמות האינסולין והכולסטרול נמוכות.	-הילדים נעשים יצירתיים יותר.	
		-רגועים יותר.	
		-משתפים פעולה.	
		-נהנים מפעילות חברתית.	
תפריט ארוחת הבוקר	-מאכלים דלי קלוריות.	-איזון נכון של פחמימות, שומנים וחלבונים.	-הטוב ביותר לשתות מים.
	-מאכלים שבהם פחמימות מורכבות שומנים בריאים וחלבונים.		-מתאים לשתות קפה. -חלב/מיץ יכול להתאים גם במקום ארוחה, כיוון שהוא מכיל פחמימות, חלבונים ושומנים.

ניתן לסכם את הרעיונות השווים – מאחד, ורעיונות השונים – מייחד גם בטבלה מסוג אחר.

פסקון (תשע"ד)	עטיה 2016	גליאון (תשע"ד)	תבחינים	
			<u>חשיבות ארוחת הבוקר</u>	
V	V	V	משפרת את הזיכרון והריכוז.	הכללה
V	V	V	מגדילה את יכולת פתירת בעיות.	מאחד
		V	מעודדת למידה.	
	V		מעלה ציונים.	
V			<u>מסייעת בשמירה על הבריאות.</u>	הכללה
	V	V	מסייעת בשמירה על מערכת חיסונית.	מאחד
		V	השפעה טובה על הלב, רמות אינסולין וכולסטרול.	
V			עוזרת לבניית העצמות	
			<u>עוזרת בשמירה על משקל.</u>	הכללה
V	V	V	מונעת רעב חזק ופתאומי.	
		V	מורידה את הדחף למתוק.	מייחד
	V		מרגיעה נפשית.	מייחד
	V		ילדים רגועים ויצירתיים.	
	V		משפרת מצב רוח	
			חברתית	מייחד
	V		-משתפים פעולה עם ילדים אחרים.	
	V		- נהנים מפעילות חברתית.	
			<u>תפריט ארוחת הבוקר</u>	הכללה
V		V	מאכלים בלי קלוריות.	
V	V	V	מאכלים בהם פחמימות מורכבות, שומנים וחלבונים.	

בשלב הזה התלמידים כותבים סקירה לפי הטבלה שבעמוד זה/בעמוד הקודם.

יש להסב את תשומת לבם למאחד ולמייחד, לכתובת הכללות ולארגון מידע בסדר הגיוני.

בעמוד זה מופיעה סקירה לדוגמה. בעזרתה נחזור על מאפייני הסקירה.
לפי סקירה זו התלמידים יוכלו לבדוק את הסקירה שלהם.
המספרים יכולים לשמש להוראה מרחוק כדי למקד את הנקודה שאליה מתכוונים.

סקירה מספר 1 / ארוחת בוקר

ארוחת בוקר היא הארוחה החשובה ביותר ביום¹. הסקירה תעסוק בחשיבות² של ארוחת הבוקר ובתפריט³ שלה.

החוקרים גילו שארוחת הבוקר חשובה מאוד. גילאון (תשע"ט) עטיה (2016) ופסקון (תשע"ד) מסבירים⁴ שאכילת ארוחת בוקר משפרת את הזיכרון ואת הריכוז. לדבריהם⁵, ארוחה זו מגדילה את היכולת לפתירת בעיות במשך היום. גילאון⁶ (תשע"ט) מציין גם שאכילת ארוחת בוקר מעודדת למידה, ועטיה (2016) ופסקון (תשע"ד) מוסיפים כי תלמידים המקפידים על ארוחת בוקר ציוניהם גבוהים ביותר. בנוסף לכך, ארוחת בוקר שומרת על הבריאות⁷. גילאון (תשע"ט) ועטיה (2016) סוברים שאכילת ארוחת בוקר מסייעת בשמירה על המערכת החיסונית וגילאון (תשע"ט) מדגיש⁸ שלאכילת ארוחת הבוקר יש השפעה טובה על הלב ועל רמות האינסולין והכולסטרול.

אכילת ארוחת בוקר עוזרת בשמירה על המשקל⁹. (גילאון (תשע"ט), עטיה (2016) ופסקון (תשע"ד)¹⁰. היא מונעת רעב חזק ופתאומי באמצע היום. פסקון (תשע"ט) מפרט שע"י אכילת ארוחת בוקר הדחף למתוק יורד, וכך היום הופך להיות בריא יותר. הוא גם מצביע על כך שלארוחת בוקר חלק חשוב בבניית העצמות.

עטיה (2016)¹¹ מוסיף שבארוחת הבוקר יש מרגוע נפשי¹². ילדים שאוכלים ארוחת בוקר רגועים יותר ויצירתיים יותר. כמו כן ארוחת בוקר משפרת את מצב רוח במשך כל היום. עטיה ממשיך וכותב שארוחת בוקר משפיעה גם מבחינה חברתית. ילדים שאוכלים ארוחת בוקר משתפים פעולה עם ילדים אחרים ונהנים מפעילות חברתית.

אכן, ארוחת בוקר חשובה מאוד, אך חשוב להקפיד גם על התפריט הנכון¹³. גילאון (תשע"ט) ופסקון (תשע"ד) מדגישים¹⁴ שחשוב מאוד לאכול בארוחת בוקר מאכלים בלי הרבה קלוריות. גילאון (תשע"ט), עטיה (2016) ופסקון (תשע"ד)¹⁵ מציעים לאכול מאכלים שיש בהם פחמימות מורכבות, שומנים וחלבונים.

ביבליוגרפיה: ¹⁶

גילאון, מ' (תשע"א). "מתחילים דיאטה? יש לנו טיפים בשבילכם", גליון אוכלים בריא.
עטיה, א' (2016). "למה חשוב לאכול ארוחת בוקר: יותר כוח, יותר מוח".
פסקון, א' (תשע"ד). "חשיבות ארוחת הבוקר".

שליבים בכתובת סקירה:

- א קריאת המטלה וזיהוי התבחינים הנדרשים.
- ב קריאת הטקסטים והדגשה של המשפטים הרלוונטיים בטקסט בצבעים. שונים לפי התבחינים, מומלץ להדגיש בצבעים שונים כדי להבדיל בין התבחינים.
- ג בניית טבלה – העמודות לפי מספר הטקסטים והשורות לפי מספר תבחינים.
- ד מילוי הטבלה בתמצות ללא העתקה לפי ההדגשות.
- ה סימון בטבלה מאחד ומיוחד.
- ו כתיבת פתיחה לסקירה.
- ז כתיבת גוף הסקירה.
- ח ביבליוגרפיה.