

עת ללמוד

כלים רגשיים ומעשיים להתמודדות עם לחץ,
ארגון חומר ויצירת תוכנית לימוד יעילה לקראת מבחנים.



עֵיבוֹד הַלַּחֲץ

שִׁיחַ סְבִיב תַּמוּנוֹת

סִגְנוֹנוֹת לַמִּידָה

פֶּאֶזֶל פִּירוֹק מַטְלָה

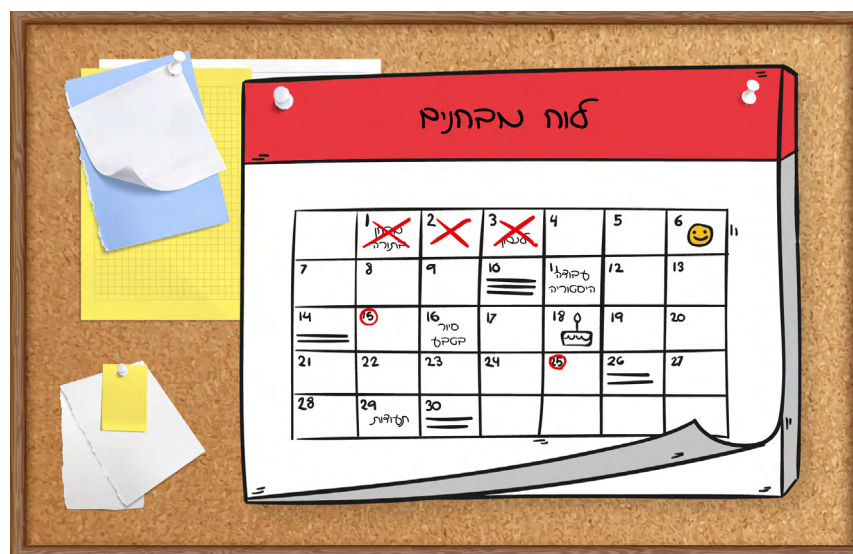
מַפֶּת חֲשִׁיבָה - לַמִּידָה מִמוֹקְדָּת

עת ללמוד - מבוא

חשיבות ההכנה לקראת תקופת מבחנים ומשימות תקופת המבחנים היא נקודת שיא משמעותית המאתגרת את כלל התלמידים, ולכל אחד מפגש זה שונה. ההכנה המוקדמת אינה רק אמצעי טכני לשיפור הציון; היא בראש ובראשונה **כלי חינוכי לבניית ביטחון עצמי והפחתת לחץ**. עבור התלמידים ה"חזקים" המצליחים בקלות, הכנה מסודרת מחדירה אחריות ומיומנויות למידה נכונות שישרתו אותם בהמשך הדרך, במקום להסתמך רק על כישרון טבעי. לתלמידים החרדים והמשקיעים, תכנון מראש מאפשר לחלק את העומס, להפוך את תחושת הלחץ המשתק **לאנרגיה ממוקדת**, ולגשת לבחינה בנחת ולא מתוך הישרדות. ולבסוף, לתלמידים שחווים תסכול וייאוש נוכח השקעה שאינה מניבה תמיד פירות גבוהים, ההכנה המסודרת היא הזדמנות **לזהות פערים, לבקש עזרה ממוקדת** ולחוות הצלחה קטנה ומבוקרת בתהליך הלמידה עצמו, ובכך להשיב את תחושת המסוגלות. עצירה "רגע לפני" מאפשרת לכל תלמיד לקבל מפת דרכים אישית להתמודדות עם האתגר, ולהבין כי הדרך חשובה לא פחות מהתוצאה.

מחנכים יקרים, אחריותנו היא לא רק להכין את התלמידים, אלא **לגייס אותם למשימה** ולהיות להם **עוגן תומך** בתקופת עומס. מוגשים בפניכם מספר רעיונות לפעילות ולשיח סביב תקופת לימודים עמוסה. אנא, בחרו בכלים המתאימים לכם ולכיתתכם, והקדישו זמן לשיעור של **מטה-קוגניציה** - שיעור בו התלמידים לומדים איך לומדים. אין ספק ששיח כזה יגביר את המוטיבציה הכיתתית ואת תחושת השליטה.

הימצאותכם חשובה: אנא, השתדלו להיות **נוכחים ומעורבים** במיוחד בתקופה זו. תמיכה מעשית יכולה להיות גישור בין התלמידים למורים המקצועיים, הכנת פלקט מסודר בכתב ידכם עם מערכת המבחנים הכיתתית, או פשוט מתן אוזן קשבת לזקוקים לכך. **מנהיגותכם החינוכית** היא המפתח שסייע לכיתתכם לנתב את האתגרים להישגים גבוהים יותר, הן בלימודים והן בבניית דפוסי למידה נכונים. **בהצלחה רבה!**



הכינו לוח החונת כיתתי גרף וקריסו



פתיחה: "מכווץ - משחרר" - עיבוד הלחץ (כלי רגשי)

מאנרגיית לחץ לאנרגיית מיקוד ב-4 שלבים



הרעיון לזהות את הלחץ, לתת לו שם וללמוד טכניקת שחרור מיידית, כדי להמיר אנרגיה שלילית לאנרגיה ממוקדת.

כל תלמיד מקבל דף נייר ממוחזר וטושים.

כיווץ: מבקשים מהתלמידים **לכתוב או לצייר** את "המחשבה המלחיצה ביותר" שלהם לקראת המבחנים או הגשת מטלות (לדוגמה: "אני אכשל", "אני לא מספיק לשנן", "אני לא מרוכז"). לאחר שסיימו, מורים לתלמידים **לקמט את הדף בחוזקה** לכדור קטן ומהודק - זהו "כדור הלחץ" שלהם. **שחרור ומיתוג מחדש:** מנחים את התלמידים: "אחזו חזק בכדור, נשמו עמוק. עכשיו, דמיינו שאתם משחררים את הכדור הזה, אבל לא זורקים אותו לפח. אתם הופכים אותו לאנרגיית מיקוד": לדוגמה, התלמיד שואל את עצמו: "אם הלחץ הוא 'אני לא זוכר את החומר' מה הפעולה הקטנה והממוקדת שאני יכול לעשות עכשיו?"

אנרגיית מיקוד היא לא כוח חיצוני, אלא **כוח פנימי ממוקד** שנוצר כשמשנים את זווית המחשבה. הלחץ (החרדה, הדאגה) הוא אנרגיה חזקה **שמכוונת** למקום לא נכון - ל"מה אם יקרה דבר רע?". אנרגיית המיקוד היא לקחת את **אותה עוצמה** ולכוון אותה ל"מה אני עושה עכשיו כדי להצליח?". זו אנרגיה שמניעה לפעולה במקום לשיתוק.

כעת, כל תלמיד פותח את הכדור המקומט, ומחליק אותו מעט. על גבי הנייר המקומט והפתוח, התלמידים כותבים או מציירים עכשיו **"משפט מיקוד חיובי"** (לדוגמה: "אני מאמין שאני יכול", "אני נושם ומצליח", "אני משקיע ולומד", "אני בדרך להצלחה - צעד אחרי צעד"). הדף המקומט הוא כעת **"כרטיס המיקוד"** שלהם למבחן - תזכורת לכך שהם יכולים לכווץ ולשחרר את הלחץ.



דיון סביב תמונות:

מציגים בפני התלמידים תמונה אחת בכל פעם. כל תמונה משמשת נקודת פתיחה לדיון על דילמה מרכזית בהכנה לבחינות או מטלות. עוררו שיח על הפתרונות האפשריים והמליצו על אסטרטגיות ליישום.

נספח לתמונות **בנים** | **בנות**

תמונה 1:



הדילמה: ניהול אנרגיה ושעות ערנות.

השיח בכיתה: זיהוי שעות שיא: "מתי אני באמת ערני ופנוי ללמידה?" בקשו מהתלמידים לזהות את השעות ביום שבהן הריכוז שלהם נמצא בשיא. התאמת משימות לאנרגיה: אילו מטלות מומלץ לבצע בשעות של ערנות מרבית (כמו שינון חומר חדש או פתרון בעיות מורכבות), ואילו משימות ניתן לבצע בשעות פחות ערניות (כמו העתקה או מעבר קליל על סיכומים)? איך מתכננים את סיום הלמידה בשעה סבירה, כדי למנוע **היגררות** אל תוך הלילה שגורמת לעייפות בבוקר ופוגעת בזיכרון?

המסר: למידה יעילה היא למידה מתוכננת ולא למידה מתישה.

תמונה 2:



הדילמה: השלמת פערים מול למידה בפועל:

שיח בכיתה: אם חסר לנו חומר, מהי הדרך היעילה ביותר להשלימו? האם כדאי להשקיע ימים שלמים בהעתקה, או שעדיף להתחיל ללמוד את החומר הקיים?

איך ניתן להפוך את פעולת ההעתקה ללמידה? לדוגמה:

קוראים שאלה ועונים עליה בראש לפני שמעתיקים את התשובה. ואז העתקה היא חזרה נוספת שגורמת לי להקשיב למה שאני כותב. אפשר לסמן את המילים המרכזיות כבר במהלך ההעתקה.

המסר: לא נותנים לפערים טכניים לעצור את ההתקדמות בלמידה האמיתית לקראת המבחן.



תמונה 3:**הדילמה: בחירת סביבת למידה אפקטיבית.**

השיח בכיתה: הערכה עצמית כנה: "האם אני לומד טוב יותר לבד או עם חבר?" עם איזה חבר מתאים לי להיפגש לצורך בילוי ושיחה (בזמן הפנוי), ועם איזה חבר אפקטיבי ומתאים לקיים למידה שדורשת ריכוז גבוה? לא חייבים לוותר על החוויה ללמוד עם חבר, אבל צריך לתכנן אותה, אולי ללמוד קודם את החומר לבד ואח"כ לעשות חזרה יחד.

תמונה 4:**הדילמה: התמודדות עם לחץ, ייאוש והגדרת הצלחה.****השיח בכיתה:**

נרמול התחושה: שוחחו על תחושת הייאוש או הלחץ, וכיצד היא יכולה להוביל לחידלון (ויתור מוחלט על הניסיון). הגדרת הצלחה: שאלו: "מהי הצלחה עבורי?"

לא תמיד הצלחה נמדדת בציון 100. האם הצלחה עבורי היא ציון גבוה יותר מהמבחן הקודם? האם הצלחה עבורי היא עצם ההגעה לבחינה לאחר שלמדתי והתכוננתי כמיטב יכולתי? האם הצלחה עבורי היא שהצלחתי להתגבר על הפחד שלי ולענות על שאלה אחת מורכבת? כל אחד צריך להחליט מהי הצלחה עבורו, וכדאי שיבטיח לעצמו צ'ופר אם יגיע ליעד.

המסר: המאמץ שווה יותר מהתוצאה, כל שיפור קטן הוא הצלחה.



מוצגים בפניכם שלושה כלים שיעזרו לתלמידים לארגן את הלמידה ולהפוך ללומדים פעילים. בחרו בכלים שמתאימים לכם.

1. "סגנונות למידה - חזותי, שמיעתי, תנועתי"

כך מתרגמים את סגנון הלמידה לפעולה



חזותי

- השתמשו במפות חשיבה.
- סמנו עם מרקרים צבעוניים.
- צרו סמלים וציורים קטנים ליד מושגים מורכבים.



שמיעתי

- הקליטו את עצמכם מסכמים את החומר והאזינו להקלטה.
- למדו תוך כדי דיון והסבר לחבר.
- קראו חומרים חשובים בקול רם.



תנועתי

- למדו תוך כדי הליכה בחדר.
- השתמשו בכרטיסיות כדי לבחון את עצמכם.
- כתבו סיכומים מחדש (פעולת הכתיבה עצמה מסייעת).
- הפכו מושגים מופשטים לפעולה פיזית או המחזה.

סגנונות למידה - אני מכיר את עצמי כלומד. כל תלמיד קולט ומעבד מידע בצורה ייחודית. בבסיס, ניתן לחלק את סגנונות הלמידה לשלושה ערוצים מרכזיים: **חזותי, שמיעתי ותנועתי**. הכלי הזה מאפשר לתלמידים לחוות את שלושת הערוצים בדרגת קושי דומה, ולזהות באופן אינטואיטיבי את הדרך הנוחה והיעילה ביותר עבורם לזכור חומר. הכרה זו מאפשרת לתלמיד "לתפור" את שיטות הלמידה שלו באופן אישי לקראת המבחנים.

הכנה:

נסדר בכיתה שלוש תחנות: 1. תחנה חזותית 2. תחנה שמיעתית 3. תחנה תנועתית. זמן בכל תחנה כ-10 דקות.

מטרה:

לאפשר לתלמידים לחוות את שלושת סגנונות הלמידה המרכזיים - חזותי, שמיעתי ותנועתי - ולזהות איזה סגנון מתאים להם ביותר לקראת הכנה למבחנים.





תחנה 1: הלומד החזותי - משחק זיכרון מהיר

הכנה: להדפיס כרטיסים

מטרה: חיזוק הזיכרון הוויזואלי ושינון חומר באמצעות תמונות.

מהלך הפעילות: מציגים לתלמידים קלף (1) למשך 60 שניות בלבד, ניתן להשתמש בשעון חול, ומבקשים מהם להתבונן היטב ולנסות לזכור את כל הפריטים. לאחר מכן, מחליפים את הקלף לקלף מספר 2, שבו פריט אחד נעלם. וכן הלאה לקלף מספר 3|4|5 התלמיד הראשון שמצליח לזהות איזה פריט חסר, מנצח ומקבל את הקלף.

לאחר מכן עברו לסדרה הבאה

תחנה 2: הלומד השמיעתי - שרשרת זיכרון

מטרה: שינון וארגון מידע באמצעות שמיעה, חזרה וארגון קטגורי.

מהלך הפעילות: הקבוצה יושבת במעגל. התלמיד הראשון אומר מילה בקול רם. התלמיד שליידו חוזר על המילה הראשונה ומוסיף מילה חדשה מקטגוריה שונה (לדוגמה: אם נאמר "תפוז", התלמיד הבא יגיד "תפוז" ואז יוסיף "ספר"). ממשיכים עד שמסיימים את הסיבוב המלא. אם הקבוצה הצליחה לחזור על השרשרת ללא טעויות, היא מקבלת ניקוד. מתחילים את הסבב הבא עם תלמיד אחר כדי לאתגר את כל המשתתפים.

התאמה ליסודי נמוך: ניתן לשחק את אותו המשחק ללא הדרישה למילים מקטגוריות שונות.

תחנה 3: הלומד התנועתי - שינון בתנועה ובקצב

מטרה: לזהות כיצד השילוב של תנועה עם חוש אחר (ראייה או שמיעה) מחזק את יכולת השינון.

חומרי עזר: רשימות מושגים מודפסות

(כגון שבע הנביאות / תרי עשר / כוכבי הלכת).

מהלך הפעילות: פעילות זו מחולקת לשני שלבים תנועתיים: **שלב 1 (תנועתי + חזותי):** על גבו של כל תלמיד מודבקת רשימת מושגים אחת. התלמידים עומדים במעגל, בזה אחר זה, כמו **רכבת**. הם מתחילים להסתובב במעגל (אפשר בליווי מוזיקה קצבית), כאשר כל תלמיד **קורא** את הרשימה המודפסת המופיעה על גב החבר שלפניו. מבצעים **שלושה סיבובים מלאים** בדרך זו.

תרי עשר:

הושע

יואל

עמוס

עובדיה

יונה

מיכה

נחום

חבקוק

צפניה

חגי

זכריה

מלאכי





שלב 2 (תנועתי + שמיעתי): הרכבת עוברת למבנה של מעגל ריקוד פשוט, כאשר התלמידים מפנים את פניהם פנימה (ואינם רואים את הרשימה). הם ממשיכים **להסתובב במעגל כקבוצה**, ועתה כל התלמידים **חוזרים על הרשימה כולה בקול רם פעמיים**, ללא עזרת הראייה. בסיום **הסיבוב**, כל תלמיד מקבל דף ומנסה **לכתוב** את רשימת המילים שזכר.

התלמידים ינסו לזהות: איזה שלב תנועתי עזר להם יותר לזכור את הפריטים - השילוב של **תנועה עם ראייה**, או השילוב של **תנועה עם שמיעה**. לאחר מכן מחליפים רשימה ועוברים שוב על התהליך.

קישור לשאלון אישי

<https://meyda.education.gov.il/files/Pop/0files/praktikot-horaa/quiz-learning-motion.pdf>

סיכום הכר את עצמך

לאחר שכל התלמידים סיימו את כל שלוש התחנות, מקיימים דיון קצר (או רפלקציה כתובה) בהנחיית השאלה:

"באיזו תחנה הרגשתם הכי בנוח? איפה היה לכם הכי קל לזכור, להתרכז ולשחזר את החומר?"

מסקנות אישיות - הכרת החוזקה: התלמיד מזהה וכותב: "אני לומד הכי טוב בדרך (חזותית / שמיעתית / תנועתית)". **יישום לקראת מבחן:** מתרגלים כיצד ניתן "לבצע" את שיטות הלמידה:

חזותי: להשתמש במפות חשיבה, הדגשת צבעים, ציורים ליד מושגים.

שמיעתי: להקליט סיכומים, לקרוא חומר בקול רם, ללמוד דרך דיון והסבר לחבר.

תנועתי: ללמוד תוך תנועה (הליכה בחדר, מחיאת כף), להשתמש בכרטיסיות, לכתוב סיכום כמה פעמים, להמחזיז מושגים.



2. "פאזל לפירוק מטלה"

מטרת הכלי להפוך מטלות לימודיות גדולות (מבחנים, עבודות) לרצף של פעולות קטנות, ברורות וברות-ביצוע. הכלי מטפח יכולת תכנון, מפחית חרדה ומחזק את תחושת השליטה של התלמיד בתהליך הלמידה.

מומלץ לבצע "פירוק מטלה" בכל מקצוע בנפרד בליווי המורה המלמד את המקצוע.

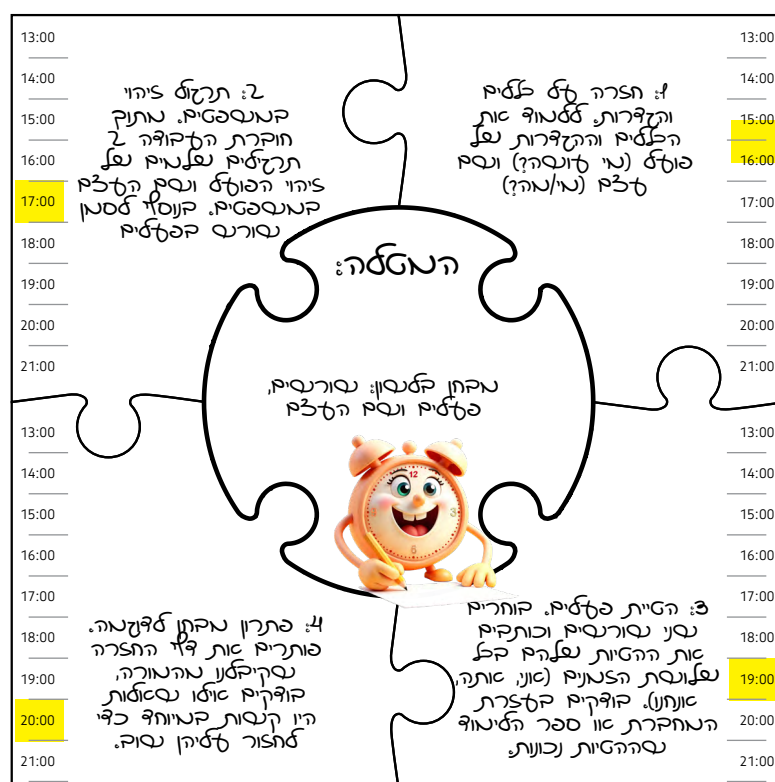
מבנה הכלי: הכלי הוא דף תכנון המורכב מ-5 חלקי פאזל. בחלק המרכזי התלמיד כותב באופן בולט את שם המטלה (**עבודה** בתנ"ך / מבחן במתמטיקה / **מטלה** בהיסטוריה) התלמיד שואל את עצמו: **"מהן הפעולות המדויקות והקטנות ביותר שעלי לבצע כדי להשלים מטלה זו?"** וכותב בכל אחד מ-4 החלקים הנותרים של הפאזל פעולה אחת, ממוקדת וברת ביצוע.

הפאזל המפורק הופך להיות **רשימת המטלות המדויקות**. התלמיד מבין שאינו מתמודד עם "מבחן גדול ומפחיד", אלא עם 4 משימות קטנות וסדורות שברגע שבוצעו, המטלה הושלמה.

מד הכוחות - ללמוד לפי רמת האנרגיה

למידה יעילה אינה רק עניין של "כמה שעות יש לי", אלא "כמה אנרגיה פנויה יש לי". לכן חשוב לבצע **התאמת מטלות** - לשבץ משימות קשות ומורכבות (כמו שינון חומר חדש או תרגול בעיות מאתגרות) בזמנים שבהם האנרגיה שלנו גבוהה, ולשבץ משימות קלות (כמו העתקה, סידור חומר או מעבר קצר על סיכום) בזמנים שבהם אנחנו עייפים או פחות מרוכזים.

בכל חלק של פאזל מופיע "ציר זמן", על התלמיד לצבוע את השעות המתאימות לכל מטלה.



3. "מפת חשיבה - למידה ממוקדת"



כלי זה דומה ברעיון לפירוק המטלה. בשניהם צוללים למבחן ספציפי ויוצרים לו תוכנית פעולה ברורה. מפת חשיבה מזמינה פירוק רחב וממוקד יותר ומתאימה לתלמידים בוגרים. ניתן להשתמש באחד משני הכלים.

מבנה הכלי: מפת חשיבה (Mind Map) אישית, כל תלמיד בוחר במבחן הקרוב ביותר. במרכז דף גדול הוא כותב את שם המבחן. **יצירת ענפים:** מהמרכז יוצאים ארבעה ענפים מרכזיים בצבעים שונים:

אדום: "מה אני יודע מצוין כבר עכשיו?" (לכתוב 2-3 דברים קצרים).

כחול: "מה אני צריך לחזור עליו דחוף?" (2-3 מושגים / תרגילים).

ירוק: "מי יכול לעזור לי?" (המורה / חבר / הורה).

צהוב: "פעולה אחרונה בבוקר הבחינה" **(למשל:** "לקרוא את מפת החשיבה", "לאכול ארוחת בוקר").

עיבוד: מפת החשיבה הופכת את חומר הלימוד וההתמודדות הרגשית ממלל ארוך לנקודות פעולה ברורות. זה מעביר את התלמיד ממצב של "יש לי הרבה ללמוד" למצב של "אני צריך לעשות 4 פעולות ברורות".

כלי מעשי: זוהי תוכנית העבודה הממוקדת למבחן. ניתן לתלות אותה מעל שולחן העבודה כתזכורת.



פירוק מטלה הוראות:

- כתבו במרכז הפאזל את שם המטלה המרכזית.
- חשבו אילו פעולות לימודיות נדרשות לביצוע המטלה,
- רשמו כל פעולה באחד מחלקי הפאזל. (לא חובה למלא את כל חלקי הפאזל)
- סמנו בציר הזמן את השעה המתאימה לביצוע כל פעולה, בהתאם לרמת האנרגיה שהיא דורשת מכם.

13:00		13:00
14:00		14:00
15:00		15:00
16:00		16:00
17:00		17:00
18:00		18:00
19:00		19:00
20:00		20:00
21:00		21:00
13:00		13:00
14:00		14:00
15:00		15:00
16:00		16:00
17:00		17:00
18:00		18:00
19:00		19:00
20:00		20:00
21:00		21:00

המטלה:































17 984 63 711 42 95
 218 54 999 374 81
 653 29 36 736 8 12
 521 30 44 7 912
 664 4 29 587 31
 7 720 59 84 31 16







תפוח ספל תורה מדעים
 כדור שולחן כיבוי נורה
 כוכב תיק כפול פרח
 שיעור מטריוויה בקבוק
 מצלמה כרית דלי סבון
 מברשת מחברת כובע
 מראה מחדד

תפוח ספל תורה מדעים
 כדור שולחן כיבוי נורה
 כוכב תיק כפול פרח
 שייעור מטררייה בקבוק
 מצלמה כרית דלי
 ששען דובון מברשת מחברת
 עפעפון סבון מראה
 מספרניים מנורה כובע
 מעל חפתח נעל מפתח
 כדור כיסא כוכב תיק
 שייעור מטררייה בקבוק
 מצלמה כרית דלי
 ששען דובון מברשת מחברת
 עפעפון סבון מראה
 מספרניים מנורה כובע

תפוח ספל תורה מדעיים
 כיסא שולחן כיבוי נורה
 כוכב תיק נעל מפתח
 שייעור כפול פרח
 מצלמה מטרייה בקבוק
 כרית דלי סבון
 ששען דובון מראה
 מחדד מברשת מחברת
 כובע מנורה מספרניים
 עץ סבון מראה
 כרית דלי סבון מראה
 מחדד מברשת מחברת

תפוח ספל תורה מדעיים
 כיסא שולחן כיבוי נורה
 כוכב תיק נעל מפתח
 שייעור כפול פרח
 מצלמה מטרייה בקבוק
 כרית דלי סבון
 ששען דובון מראה
 מחדד מברשת מחברת
 כובע מנורה מספרניים
 עץ סבון מראה
 כרית דלי סבון מראה
 מחדד מברשת מחברת

תפוח ספל תורה מדעים
 כדור שולחן כיבוי נורה
 כוכב תיק כפול פרח
 שיעור מטרייה בקבוק
 מצלמה כרית
 ששען דובון מברשת מחברת
 עפרון סבון מראה
 מנורה כובע

תרי עשר:

הושע**יואל****עמוס****עובדיה****יונה****מיכה****נחום****חבקוק****צפניה****חגי****זכריה****מלאכי**

תרי עשר:

הושע**יואל****עמוס****עובדיה****יונה****מיכה****נחום****חבקוק****צפניה****חגי****זכריה****מלאכי**

שבע הנביאות:

שרה
מרים
דבורה
חנה
אביגיל
חולדה
אסתר



שבע הנביאות:

שרה
מרים
דבורה
חנה
אביגיל
חולדה
אסתר



כוכבי לכת:

חמה

נוגה

הארץ

מאדים

צדק

שבתאי

אורנוס

נפטון

כוכבי לכת:

חמה

נוגה

הארץ

מאדים

צדק

שבתאי

אורנוס

נפטון

