



שעון קיץ

המעבר לשעון קיץ הוא אירוע המתרחש בכל שנה ומשפיע על חיי היומיום של כל התלמידים. עבור תלמידים עולים חדשים, זהו נושא מצוין לשלב בהוראת העברית משום שהוא משלב אוצר מילים מחיי היומיום (שעה, אור, שינה, טלפון) תוך היכרות עם החברה בישראל.

מערך שיעור: שעון קיץ

קהל יעד: עולים חדשים (על-יסודי), רמת ביניים.

מטרות השיעור:

- ללמוד מהו שעון קיץ ומתי הוא מתחיל.
- להכיר את הסיבות להזזת השעון (בריאות, כלכלה וחברה).
- ללמוד על המחלוקת בישראל בנושא השעון.

הקדמה

בקרוב נעבור בישראל לשעון קיץ. בלילה אחד מזיזים את השעון שעה קדימה, ולכן יש שינוי בשעות השינה ובשעות האור במהלך היום. יש אנשים שאוהבים את השינוי הזה ויש אנשים שפחות.

אוצר מילים הכרחי להוראת הנושא:

- שעון קיץ - שינוי בשעה בקיץ
- להזיז - לשנות מקום
- הורמון - חומר בגוף
- ויכוח - אנשים חושבים אחרת



שעון קיץ

פתיחה

- מה השעה עכשיו בארץ שלכם?
- האם במדינה שלכם יש שעון קיץ? האם שמעתם על שעון קיץ? או שעון חורף?
- האם אתם אוהבים שיש אור מאוחר בערב? למה כן למה לא. (עד שעה מאוחרת) אפשר גם להראות תמונה של שעון ולשאול: מה קורה אם מזיזים את השעון שעה קדימה?

מערך השיעור

בטקסט שלפניכם תקראו מהו שעון קיץ, למה משנים את השעה, ומה אנשים שונים חושבים על זה בישראל. הערה למורה: הטקסט מופיע בהמשך המערך. יש לקרוא אותו במקטעים ולשאול שאלות הבנה קודם לקריאת הפסקה.

פסקה 1: מתי ואיך מזיזים את השעון?

- באיזה תאריך ובאיזו שעה בדיוק מחליפים את השעון ל"שעון קיץ" בשנת 2026?
- הלילה שבו עוברים לשעון קיץ, האם אנחנו ישנים יותר או פחות?
- אם אנחנו מזיזים את השעון מהשעה 02:00 לשעה 03:00, האם הלילה שלנו יהיה ארוך יותר או קצר יותר? הסבירו למה.

פסקה 2: למה מזיזים את השעון? (בריאות וכלכלה)

- מהו הורמון המלטונין ומה קורה לגוף שלנו כשרמות ההורמון הזה עולות בחורף?
- איך שעת אור נוספת בערב יכולה לעזור לבעלי חנויות ועסקים לפי הטקסט?

פסקה 3: המחלוקת בישראל

- מדוע חלק מהאנשים הדתיים מתנגדים לשעון הקיץ בנושא תפילת שחרית בבוקר?
- מהו הקושי שנוצר למשפחות עם ילדים קטנים בארוחות ליל שבת וחג בגלל שעון הקיץ?
- בישראל יש ויכוח בין אנשים על שעון הקיץ. האם לדעתכם אפשר למצוא פתרון שיתאים לכולם?

פסקה 4: טכנולוגיה ושעון הקיץ בעולם

- אם השעה בטלפון החכם לא משתנה לבד, לאיזו עיר צריך לכוון את ה"שעון המקומי" בהגדרות? הערה למורה: ניתן לבקש מהתלמידים לסמן בטקסט את המשפטים שבהם מצאו את התשובות לשאלות של "איתור הפרטים" כדי לחזק את מיומנות הקריאה.



שעון קיץ

סיכום

- פעילות דיבור - אפשר פעילות בזוגות: התלמידים משלימים משפטים:
 - אני אוהב שעון קיץ כי _____
 - אני לא אוהב שעון קיץ כי _____
- יש מדינות שהחליטו להפסיק להזיז את השעון ולהישאר באותו זמן כל השנה. האם אתם חושבים שזה רעיון טוב לישראל?
- מה אתם מעדיפים: שיהיה אור מוקדם בבוקר או שיהיה אור עד שעה מאוחרת בערב? הסבירו למה.

פעילות בחירה:

- פעילות קצרה עם טלפונים:
- לפתוח את הטלפון.
 - למצוא הגדרות זמן.
 - לראות אם השעה מתעדכנת אוטומטית.
- ניתן לסכם את השיעור באמצעות האינפוגרפיקה:





שעון קיץ

בישראל, בכל שנה באביב, אנחנו מחליפים את השעון ל"שעון קיץ". בשנת 2026, השינוי יקרה בלילה שבין ה-26 ל-27 במרץ. בשעה 02:00 בלילה, אנחנו מזיזים את השעון שעה אחת קדימה לשעה 03:00. בגלל זה, בלילה הזה אנחנו ישנים שעה אחת פחות.



למה מזיזים את השעון? יש כמה סיבות חשובות:

- יותר אור: בקיץ השמש שוקעת מאוחר יותר. כשיש יותר אור, אנשים יכולים לטייל בחוץ ולעשות קניות.
- בריאות ומצב רוח: כשיש הרבה אור שמש, הגוף שלנו מייצר הורמון שנקרא "סרוטונין". ההורמון הזה עוזר לנו להרגיש שמחים יותר ופחות עייפים.
- חיסכון: בעבר חשבו ששעון קיץ חוסך הרבה כסף למדינה, אבל היום לא כולם מסכימים על זה.

המחלוקת בישראל: בישראל יש יכוח על שעון הקיץ

מצד אחד יש אנשים שאומרים שקשה יותר להתפלל בבוקר כשהשמש זורחת מאוחר. גם בערבי שבת ובחגים, הארוחות מתחילות מאוחר מאוד וזה קשה לילדים קטנים. ומצד שני יש אנשים שרוצים יותר שעות אור בערב כדי לבלות עם המשפחה וללחסוך שעות אור במפעלים. ברוב הטלפונים החכמים (סמארטפונים), השעה משתנה לבד באופן אוטומטי. שעון הקיץ יימשך עד ה-25 באוקטובר 2026.