

מערך שיעור בגישת המיזוג

שיעור מיזוג
1. יצירת עניין
2. חשיבה פעילה
3. חשיבה על חשיבה
4. העברה ויישום

נושא השיעור: השמנה והפחתת משקל

מיומנות החשיבה: חשיפת הנחות

המקצוע: ביולוגיה **כיתה:** ה'

מטרות השיעור

מבחינת מיומנויות החשיבה

התלמידים ילמדו לחשוף את ההנחות העומדות בבסיסן של דעות ומוסכמות. התלמידים ילמדו לנתח את הסיבות להנחותיהם, למצוא טענות בעד ונגד וכך לבדוק את נכונותן.

מבחינת הנושא הנלמד

התלמידים יבואו במגע עם התפיסות הקיימות בנושא השמנה והפחתת משקל וינסו לאתר את מקורן. התלמידים ינתחו את הסיבות לתפיסות המוטעות ויעמדו על חשיבותו של המחקר אך גם למגבלותיו.

שיטות ועזרים

מבחינת מיומנויות החשיבה

מפת חשיבה לחשיפת הנחות. מארגן חשיבה גרפי לחשיפת הנחות.

מבחינת הנושא הנלמד

עיון בספרות

מהלך השיעור

1. יצירת עניין בנושא הנלמד ובמיומנות החשיבה

השיעור נפתח בדיון מונחה במליאה, שמטרתו להצביע על החשיבות שבחשיפת הנחות בחיינו.

• פעמים רבות בחיינו אנו מחליטים החלטות המבוססות על הנחות שאנו מניחים. לדוגמה, בבואנו לבחור צָפֵעַ

לביצוע עבודת צביעה בביתנו אנו מניחים שפלוני ששמו הופיע ב"דפי זהב" מתאים למשימה ואנו מתקשרים אליו ומבקשים לשכור את שירותיו. האם בחירתנו נכונה? מדוע?

תשובות אפשריות: ייתכן שאותו אדם אינו בעל מקצוע טוב; ייתכן שהוא בעל מקצוע טוב אולם המחיר שהוא ידרוש אינו תואם את יכולתנו; ייתכן שהוא בעל מקצוע טוב, הדורש מחיר סביר עבור עבודתו אולם הוא יהיה עסוק מאוד בשבועות הקרובים ויוכל להתחיל בעבודה רק בעוד כחודשיים.

• בכל המקרים הללו שכרנו את שירותיו של בעל מקצוע על פי הפרסום שקראנו. הנחנו שהוא מתאים לבצוע העבודה אולם מסתבר שההנחה אינה מבוססת.

רשמו על הלוח את התרשים הבא:

יצירת עניין
1. חשיבותה של המיומנות
2. מהלך החשיבה (כיצד חושבים?)
3. חשיבות הנושא הנלמד

שכרנו צבע – גילינו שהוא אינו יכול להתחיל בעבודה מיד – שמנו לב שהנחנו הנחה – שהצבע יתחיל מיד בעבודה.

- אילו היינו מודעים להנחה שהנחנו לפני ששכרנו את הצבע היינו יכולים לבדוק אותה. כיצד?

תשובות אפשריות: היינו יכולים לברר אתו בטלפון מתי הוא יכול להתחיל בעבודה; היינו יכולים לבקש שמות של מספר לקוחות שלו ולברר האם הוא עומד בלוח זמנים.

- הנחות שאנו מניחים מבלי לשים לב לכך נקראות הנחות סמויות. כל עוד האירועים סביבנו מתנהלים בהתאם לציפיותינו, אין אנו מודעים להנחות הסמויות.

- אם הצבע אכן הגיע בזמן, ביצע את העבודה כנדרש ודרש מחיר שהתקבל על דעתנו, אנו מרוצים ואיננו מודעים לכך שהנחנו מראש שהוא האיש המתאים.

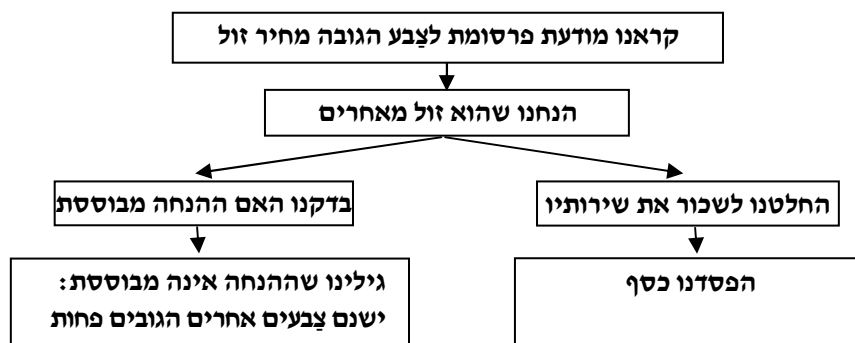
הוסיפו את המשפט "הנחנו הנחה סמויה שהצבע יוכל להתחיל מיד בעבודה" מתחת למילים "שכרנו צבע".

- הנחנו הנחה סמויה שהצבע יוכל להתחיל מיד בעבודה. לפעמים אנחנו אמנם מודעים להנחה שהנחנו (ואז אין זו הנחה סמויה אלא הנחה רגילה, גלויה), אך איננו בודקים אם היא מבוססת.

לדוגמה, אנו קוראים בפרסום של הצבע שהוא מבצע את העבודה במחיר זול מהמחיר המקובל ועל סמך זאת אנו שוכרים את שירותיו. למעשה הוא גובה מחיר גבוה מזה של אחרים ואילו היינו עורכים סקר שווקים אולי היינו בוחרים בצבע אחר. במקרה כזה ההנחה שעליה הסתמכנו ידועה לנו (היא אינה סמויה), אך היא אינה מבוססת.

ציירו על הלוח או הקרינו בשקף את התרשים הבא.

הדגישו את ההפסד הנגרם אם לא בודקים האם ההנחה שהנחנו מבוססת.



- אוסף השאלות הבא שאותו אנו מכנים "מפת חשיבה", יכול להדריך אותנו בחשיפת הנחות ובקביעה האם הן מוצדקות:

חשיפת הנחות

1. מהי הפעולה (האמונה או המסקנה) שלגביה אנו מבקשים לחשוף הנחות?
 2. מה עשויות להיות ההנחות שעליהן מבוססת הפעולה (האמונה או המסקנה)?
- לגבי כל אחת מן ההנחות:**
3. מדוע הניחו זאת? (הסיבות)
 4. מהן העדויות שמאמתות או מפריכות את ההנחה?
 5. על סמך העדויות הללו, האם ההנחה מבוססת?

מפת חשיבה לחשיפת הנחות

- נבדוק כיצד מפת חשיבה כזו יכולה לעזור לנו בדוגמאות שהוצגו.

1. רצינו לחשוף הנחות לגבי פעולת העסקת הצבע.
2. ההנחות שחשפנו הן, שהוא יתחיל מיד בביצוע העבודה ושהוא גובה מחיר זול.
3. הסיבה להנחה הראשונה היא שנראה לנו מובן מאליו שמי שמפרסם את עצמו מחפש עבודה; הסיבה להנחה השנייה היא שקראנו פרסומת לצבע, המציינת: "מחירים זולים", והסתפקנו בה.
4. עדות נגד ההנחה הראשונה יכולה להיות שבעלי מלאכה רבים עמוסים עבודה ואינם עומדים בלוח זמנים; עדות נגד ההנחה השנייה יכולה להיות השוואת מחירים עם צבעים אחרים וגילוי מחירים זולים יותר.
5. על סמך עדויות אלה ניתן להסיק, שההנחות שהצבע הזה מתאים לנו אינן מבוססות.

- לבדיקת ההנחות הסמויות וניתוח הסיבות להן יש חשיבות גם כאשר אנו עוסקים בנושאים מעולם הביולוגיה והשלכותיהם הרפואיות.

חשיפת ההנחות חשובה הן בתהליך המחקר המדעי והן כאשר באים ליישם את תוצאותיו בחיי היום-יום.

בשיעור זה נבדוק וננתח הנחות סמויות הקיימות לגבי נושא ההשמנה וההפחתה במשקל.

- האם מישו מכס, או מבני משפחתכם, ערך דיאטה במטרה להפחית ממשקלו? מה ידוע לכם על אופי הדיאטה ומה היו תוצאותיה?

תשובות אפשריות:

א: אחותי הגדולה ירדה במשקל בעקבות דיאטה שבה היא אכלה בעיקר ירקות ופירות, אולם לאחר תום הדיאטה היא עלתה במשקל וחזרה כמעט למשקלה הקודם.

ב: אני ירדתי במשקל לפני כשנה בעקבות דיאטה שבה מותר לאכול הכול מלבד מזונות עתירי שומן כגון צ'יפס. המיוחד בדיאטה זו הוא הכמויות המדויקות של כל מזון שאותו מותר לצרוך. מאז שהתחלתי בתוכנית זו הפחתי כ-6 ק"ג ומאז אני שומר על משקל יציב.

ג: אָמִי הפחיתה בשנה האחרונה כ-12 ק"ג ממשקלה. נוסף על שינוי הרגלי התזונה שלה היא הולכת מדי שבוע לפגישה של אנשים הנמצאים בתוכנית הרזיה, והיא מספרת שהיא חוזרת משם במצב רוח כל כך מרומם עד שכלל אינה חושבת על אוכל.

ד: אחי ניסה להפחית ממשקלו, אולם הוא קיבל מהדיאטנית תפריט הכולל שלוש ארוחות בלבד. אחי רגיל "לחטוף" משהו לעתים קרובות כך שהוא לא הצליח לעמוד בדרישות הדיאטה הזו ולהפחית במשקל.

• לאור הסיפורים שנשמעו כאן (ועוד רבים אחרים שלא נשמעו) מסתבר שהפחתה במשקל אינה מבצע פשוט. בבואנו לתכנן מבצע כזה במגמה להצליח, עלינו לחשוף את ההנחות הרווחות ביחס להשמנה ולהפחתת משקל.

2. חשיבה פעילה

• לעתים ההמלצות הניתנות לאדם המתכוון להפחית ממשקלו מתבססות על הנחות סמויות.

נסו למצוא הנחות כאלה. שימו לב כי אנו נמצאים עתה בשלב (2) של מפת החשיבה שתיארנו.

הפנו את התלמידים שוב למפת החשיבה (על הלוח, בשקף או בכרזה).

תשובות אפשריות: אם משקל המזון שאוכלים קטן יותר, יפחת גם משקל הגוף. אם נאכל מזונות משמינים, לא נוכל להפחית במשקל. לעומת זאת ישנם מזונות אחרים שאינם משמינים ומהם נוכל לאכול באופן חופשי ועדיין לרדת במשקל.

• הערה: בנקודה זו נעצור לרגע על מנת להגדיר מושג בעל חשיבות רבה בנושא ההשמנה והפחתת משקל. המושג הוא "ערך קלורי".

ערך קלורי פירושו כמות האנרגיה שהגוף מסוגל להפיק מכמות קבועה של מזון. הערך הקלורי נמדד ביחידות הקרויות "קלוריות". לדוגמה, הערך הקלורי של 100 גרם טחינה הוא 865 קלוריות, בעוד שהערך הקלורי של 100 גרם כרוב הוא 24 קלוריות בלבד.

משקלו של אדם יישאר יציב כאשר כמות האנרגיה שהוא קולט שווה לזו שהוא מוציא.

לאחר ההסבר, עברו על כל ההנחות ורכזו אותן על הלוח. אם תוך כדי הדיון יעלו הצעות נוספות, הוסיפו גם אותן.

אל תבדילו, לפי שעה, בין הנחות מוצדקות לבין הנחות שאינן מוצדקות – רשמו את כולן.

הבהירו לתלמידים את המצב: שימו לב, כי חלק מההנחות שאנו רושמים מוצדקות, וחלקן אינן מוצדקות. בהמשך נבדוק ביחד מהן ההנחות המוצדקות.

להלן הנחות שתלמידים עשויים להעלות במהלך פעילות זו:

– תחושת הרעב של האדם מהווה מדד לכמות האוכל שהוא אכל ולכן אם אדם מדווח על תחושת רעב תוך כדי הדיאטה ניתן לומר שהוא אכל פחות.

– אם משקל המזון שאוכלים קטן, יפחת גם משקל הגוף.

– אכילת פירות וירקות בלבד, תסייע להורדה במשקל.

– אכילת שלוש ארוחות בלבד במשך היום, תסייע להפחתה במשקל.

– אכילת צירופי מזון מסוימים והימנעות מאחרים תסייע בהפחתת משקל (כגון הימנעות מאכילת פחמימות עם חלבונים).

– הפחתה בסכום הקלוריות הנצרך ביום תביא לירידה במשקל.

חלקו לתלמידים עתה את מארגן החשיבה הגרפי לחשיפת הנחות.

• מארגן חשיבה זה יקל עלינו לעקוב אחר מהלך החשיבה שלנו בזמן שאנו מנסים לחשוף הנחות.

רשמו בראש המארגן, כי הפעולה שלגביה אנו רוצים לחשוף הנחות היא השמנה והפחתת משקל. העתיקו אל הטור הימני המסומן בכותרת "הנחות" את רשימת ההנחות שאספנו על הלוח.

• נעבור עתה לשלב מס' 3 במפת החשיבה, וננסה להבין מדוע הנחנו את ההנחות שאספנו. הנחתם שתחושת הרעב של האדם מהווה מדד לכמות המזון שהוא אכל. מהן הסיבות להנחה זו?

תשובה אפשרית: תחושת הרעב מופיעה בעקבות התרוקנות הקיבה וירידת רמת הסוכר בדם, ואלו מתרחשות זמן מסוים לאחר תום הארוחה. ככל שתפחת כמות המזון, האדם יחוש מהר יותר רעב, כך שתחושת הרעב מהווה מדד לכמות המזון הנקלטת.

• רשמו סיבה זאת בטור השני במארגן החשיבה, תחת הכותרת "סיבות להנחה". (ראו איורים בהמשך).

• עתה נבדוק ביחד אם יש עדויות בעד או נגד ההנחה שתחושת הרעב של האדם מהווה מדד לכמות המזון שהוא אכל.

• האם תוכלו להצביע על מקרה שבו ההנחה מוצדקת? האם תוכלו להצביע על מקרה שבו היא לא מוצדקת?

תשובות אפשריות: ישנם מקרים, כגון בזמן התרגשות או פחד, שבהם תחושת הרעב כלל אינה קיימת (למרות שהאדם אכל רק כמויות מזון קטנות קודם לכן).

מקרים אלו, שבהם ההנחה אינה מתקיימת, מהווים עדות נגד ההנחה.

• נשלים את השורה הראשונה במארגן החשיבה כך:

עדות נגד: ישנם מספר גורמים האחראים על תחושת הרעב: רמת הסוכר בדם, רמת מטבוליטים אחרים בדם, מלאות הקיבה והמצב הרגשי.

שיפוט: ההנחה בלתי מבוססת משום שזוהי הנחה חלקית. תחושת הרעב נקבעת על ידי גורמים נוספים פרט לכמות המזון.

• כדי לסמן שההנחה שהנחנו מוטעית, סמנו עתה "X" גדול על ההנחה שבתחילת השורה.

הדגימו זאת בטבלה הכיתתית שעל הלוח.

• שימו לב, שהסיבה שהובילה אותנו להניח את ההנחה המוטעית – מוטעית. לכן נסמן "X" גדול גם על הסיבה המוטעית.

מארגני החשיבה ייראו בשלב זה כך:

חשיפת הנחות				
הפעולה, האמונה או המסקנה:				
השמנה והפחתה				
ההנחה	הסיבות להנחה	עדויות בעד ההנחה	עדויות נגד ההנחה	שיפוט
תחושת הרעב של האדם מהווה מדד לכמות המזון שהוא אכל.	תחושת הרעב מופיעה בעקבות התרוקנות הקיבה וירידת רמת הסוכר בדם, ואלו מתרחשות זמן מסוים לאחר תום הארוחה. ככל שתפחת כמות המזון, כך האדם יחוש רעב מהר יותר – תחושת הרעב מהווה מדד לכמות המזון הנקלטת.		ישנם מספר גורמים האחראים על תחושת הרעב: רמת הסוכר בדם, רמת מטבוליטים אחרים בדם, מלאות הקיבה והמצב הרגשי.	-
אם משקל המזון שאוכלים קטן, יפחת משקל הגוף.				
אכילת פירות וירקות בלבד, תסייע להרזיה.				
אכילת שלוש ארוחות בלבד במשך היום, תסייע להרזיה.				
אכילת צירופי מזון מסוימים והימנעות מאחרים תסייע בהרזיה (כגון הימנעות מאכילת פחמימות עם חלבונים).				
הפחתה בסכום הקלוריות הכללי ביום תביא להפחתה במשקל.				

• נעבור עתה לניתוח ההנחה השנייה שרשמנו במארגן החשיבה: אם משקל המזון שאוכלים קטן, יפחת גם משקל הגוף. מהי הסיבה להנחה זו?

תשובות אפשריות: המזון המוכנס לגוף גורם לעלייה במשקל, ולכן – אם משקל המזון גדול יותר, גם העלייה במשקל הגוף גדולה יותר ולהפך: אם משקל המזון קטן, גם העלייה במשקל הגוף תקטן.

• רשמו את הסיבות הללו במארגן החשיבה. חפשו עדויות בעד ונגד ההנחה.

תשובות אפשריות: 1. לא כל המזון הנכנס לגוף תורם לעליה במשקל. אנשים רבים, האוכלים מדי יום, שומרים על משקל קבוע.

2. ישנם מזונות עתירי קלוריות שגם אם אוכלים רק כמות קטנה מהם תיתכן עלייה במשקל – כגון: מרגרינה, תמרים.

• רשמו את העדויות שמצאתם במארגן החשיבה, ורשמו בטור האחרון האם ההנחה מבוססת, בלתי מבוססת או שלא ניתן לקבוע.

שימו לב שגם כאן הסיבה שהובילה להנחה הנ"ל אינה נכונה.

• המשיכו לבחון את שאר ההנחות שהנחתם על פי מארגן החשיבה הגרפי.

לאחר שהתלמידים מילאו את מארגני החשיבה שלהם, עברו אתם באופן מפורט על כל אחת מההנחות, על הסיבות להנחות ועל העדויות בעד ונגד, ורשמו את הסיכומים בטבלה הכיתתית.

בסוף הדיון יישארו במארגן החשיבה הגרפי הנחות מבוססות או הנחות שלא ניתן לקבוע אם הן מבוססות או לא.

יש להפנות את תשומת לבם של התלמידים לכך שנושא ההשמנה וההפחתה במשקל הוא נושא שנמצא בתהליכי מחקר וקיימות תיאוריות רבות ביחס אליו.

לחלק מן התיאוריות לא קיימת הוכחה מדעית חד משמעית ולגבי תיאוריות אחרות, תקפותן משתנה מאדם לאדם. יש להביא בחשבון פרמטרים נוספים פרט לאלו שהועלו בדיון הנ"ל (כגון קצב חילוף חומרים, פעילות גופנית ועוד).

להלן דוגמה למארגן חשיבה מלא שאפשר להגיע אליו בסוף השיעור.

חשיפת הנחות				
הפעולה, האמונה או המסקנה:				
השמנה והפחתה				
ההנחה	הסיבות להנחה	עדויות בעד ההנחה	עדויות נגד ההנחה	שיפוט
תחושת הרעב של האדם מהווה מדד לכמות המזון שהוא אכל.	תחושת הרעב מופיעה בעקבות התרוקנות הקיבה וירידת רמת הסוכר בדם, ואלו מתרחשות זמן מסוים לאחר תום הארוחה. ככל שתפחת כמויות המזון, כך האדם יחוש רעב מהר יותר – תחושת הרעב מהווה מדד לכמות המזון הנקלטת.		ישנם מספר גורמים האחראים על תחושת הרעב: רמת הסוכר בדם, רמת מטבוליטים אחרים בדם, מלאות הקיבה והמצב הרגשי.	–
אם יקטן משקל המזון שאוכלים, יפחת גם משקל הגוף.	המזון המוכנס לגוף, גורם לעלייה במשקל ולכן משקלו קובע את העלייה או הירידה במשקל הגוף.		1. לא כל המזון הנכנס לגוף תורם לעלייה במשקל. מזונות שונים מטופלים בגוף באופן שונה, תהליך הניצול שלהם שונה ולכן גם שונה תרומתם לעלייה במשקל. לדוגמה, מים אינם תורמים לעלייה במשקל כי הם חסרי קלוריות והעדפים מופרשים באמצעות השתן. 2. ישנם מזונות עתירי קלוריות, כגון שוקולד, שגם אם אוכלים כמות קטנה מהם תיתכן עלייה במשקל.	–
אכילת פירות וירקות בלבד, תסייע להפחתה במשקל.	פירות וירקות מכילים כמויות גדולות של מים ולכן אינם משמינים. כמו כן, הפירות והירקות עשירים בסיבים תזונתיים שאינם מתפרקים בגוף ולכן אינם תורמים לעלייה במשקל.	בקרב טבעונים הניזונים ממזון צמחי הכולל פירות, ירקות, דגנים וקטניות בלבד, נדירה מאוד התופעה של עודף משקל (ידע אישי).	ישנם פירות וירקות שהם עתירי קלוריות, כגון: תפוחי אדמה, אגוזים ופירות מיובשים; כאשר כוללים בתפריט כמויות גדולות של המזונות הנ"ל תימנע הפחתה במשקל.	+ פרט לפירות וירקות עתירי קלוריות
אכילת שלוש ארוחות בלבד במשך היום, תסייע להפחתה במשקל.	הגבלת צריכת המזון ל-3 ארוחות במשך היום אינה מאפשרת אכילה לא מבוקרת ו/או לא מודעת בין הארוחות וע"י כך מסייעת לשמור על תפריט הכולל את מספר הקלוריות הרצוי מבלי לחרוג ממנו.	ברבות מהדיאטות המומלצות לצורך הפחתה במשקל, מוגבלת צריכת המזון ל-3 ארוחות בלבד. (המלצות של: הרווי ומרילין דיאמונד בספרם רזה לתמיד ; ד"ר גיורא אילני בספרו ערכם התזונתי של המזונות).	במקרים מסוימים, מרחק הזמן בין הארוחות גורם לירידה ברמת הסוכר בדם, לתחושת רעב ולקושי בביצוע הדיאטה. במקרים אלו מומלצות דווקא דיאטות הכוללות ארוחות קטנות ותכופות, המונעות את התנודות הגדולות ברמת הסוכר בדם.	+ פרט למקרים של אנשים הסובלים מתנודות קיצוניות ברמת הסוכר בדם
אכילת צירופי מזון מסוימים והימנעות מאחרים תסייע בהפחתת משקל (כגון הימנעות מאכילת פחמימות עם חלבונים).	סוגי מזון שונים, מפורקים במערכת העיכול על ידי אנזימים שונים, כאשר אוכלים כל סוג מזון בנפרד, העיכול יעיל יותר וקצר יותר בעוד שערבוב סוגי מזון שונים מעכב ופוגע בתהליך העיכול ופגיעה זו סוללת את הדרך להיווצרות עודפי משקל (רזה לתמיד).	מחקרים רבים שנערכו בנושא של צירופי המזון מוכיחים שצירופים "נכונים" של דברי מזון מועילים לעיכול תקין ולהפחתה במשקל (עדויות לכך בספר הנ"ל).		+
הפחתה בסכום הקלוריות הכללי ביום תביא להפחתה במשקל.	עודף משקל נובע מעודף קלוריות שנצרכו על ידי הגוף. על מנת להפחית במשקל יש להפחית את מכסת הקלוריות הנצרכת.	1. אנשים שעשו דיאטות המבוססות על הפחתה במספר הקלוריות הצליחו להפחית ממשקלם. 2. ההמלצות המקובלות להפחתה במשקל כוללות הפחתה במספר הקלוריות הנצרכות ליום. (עקרונות התזונה הנבונה של משרד הבריאות).	ישנם מקרים מועטים שבהם הפחתה בסכום הקלוריות לא גרמה לירידה במשקל בגלל בעיות מיוחדות (כגון מחלה).	+ ככלל ההנחה נכונה

שיפוט:
+ ההנחה מבוססת
– ההנחה לא מבוססת
? אי אפשר לקבוע

לסיכום חזרו עם התלמידים על ההנחות הנכונות:

- הפחתה בסכום הכללי של הקלוריות הנצרכות ביום תביא להפחתה במשקל.
 - אכילת צירופי מזון מסוימים והימנעות מאחרים תסייע בהפחתת המשקל (כגון הימנעות מאכילת פחמימות עם חלבונים).
 - אכילת שלוש ארוחות בלבד במשך היום, תסייע להפחתה במשקל (בדרך כלל).
- שאר ההנחות שנבדקו אינן נכונות או שהן נכונות באופן חלקי ולכן יש לבדוק את תקפותן בכל מקרה לגופו.

3. חשיבה על חשיבה (מטאקוגניציה)

דיון מטאקוגניטיבי

1. זיהוי המיומנות
2. זיהוי שלבי התהליך
3. תפקיד וחשיבות כל שלב
4. הערכת החשיבה: האם מהלך החשיבה היה יעיל? האם ניתן לשפרו? איך תעשו זאת בעתיד?

• חשפתם בשיעור זה הנחות מקובלות. מה היה נושא ההנחות?

• מהו תהליך החשיבה שעברתם בחשיפת ההנחות? חשוב שהתלמידים יזכירו את תהליך בניית מפת החשיבה לחשיפת הנחות, מענה על השאלות המוצגות במפת החשיבה תוך שימוש במארגן החשיבה הגרפי, כגון: ניסוח ההנחה. מהן הסיבות לכל אחת מן ההנחות? מהן העדויות בעד ההנחה? מהן העדויות נגד ההנחה? נימוק השיפוט.

• כיצד תנחו אנשים אחרים לחשוב על חשיפת הנחות? התשובות בדרך כלל כוללות את הצעדים המופיעים במפת החשיבה לחשיפת הנחות.

• האם חשוב לחשוף הנחות? מדוע? מדוע לא? תשובות אפשריות: חשוב שנחשוף הנחות כי זה ימנע מאתנו לפעול על סמך הנחות מוטעות. לדוגמה, היינו יכולים לחשוב שאם נטעם שוקולד, ולו רק קוביה קטנה, נחבל בזאת בדיאטה שלנו, או שניתן לאכול "מזונות לא משמינים" בכמויות בלתי מוגבלות, או שתחושת הרעב היא מדד לכמות המזון שאכלנו.

• האם תהליך חשיפת ההנחות היה משכנע? מדוע? מדוע לא? תשובות אפשריות: בדקנו עדויות ממקורות שונים והגענו למסקנה רק על פי העדויות בעד ונגד ההנחה; מה מבטיח לנו שהמקורות שעליהם הסתמכנו אמינים? (כאן ניתן לקשור את התהליך של חשיפת הנחות לתהליך של הערכת המהימנות של מקורות מידע).

4. העברה ויישום של מיומנות החשיבה

העברה ויישום מידיים:

- למדנו על מקורות אנרגיה חלופיים (קבלת החלטות). האם היו הנחות שהסתמכנו עליהן בהתבססותנו על פחם כמקור אנרגיה עיקרי להפקת חשמל? מה היו ההנחות?
- השתמשו בתוכנית שגיבשתם לחשיפת הנחות כדי לחשוף הנחות בנושא ספורט, פיתוח הגוף וגדילה.

רענון בשלב מאוחר יותר במהלך שנת הלימודים

- כאשר לומדים על העליות לארץ-ישראל, ברוך מה היו ההנחות שהניחו העולים לפני שעלו לארץ-ישראל ולאחר העלייה.