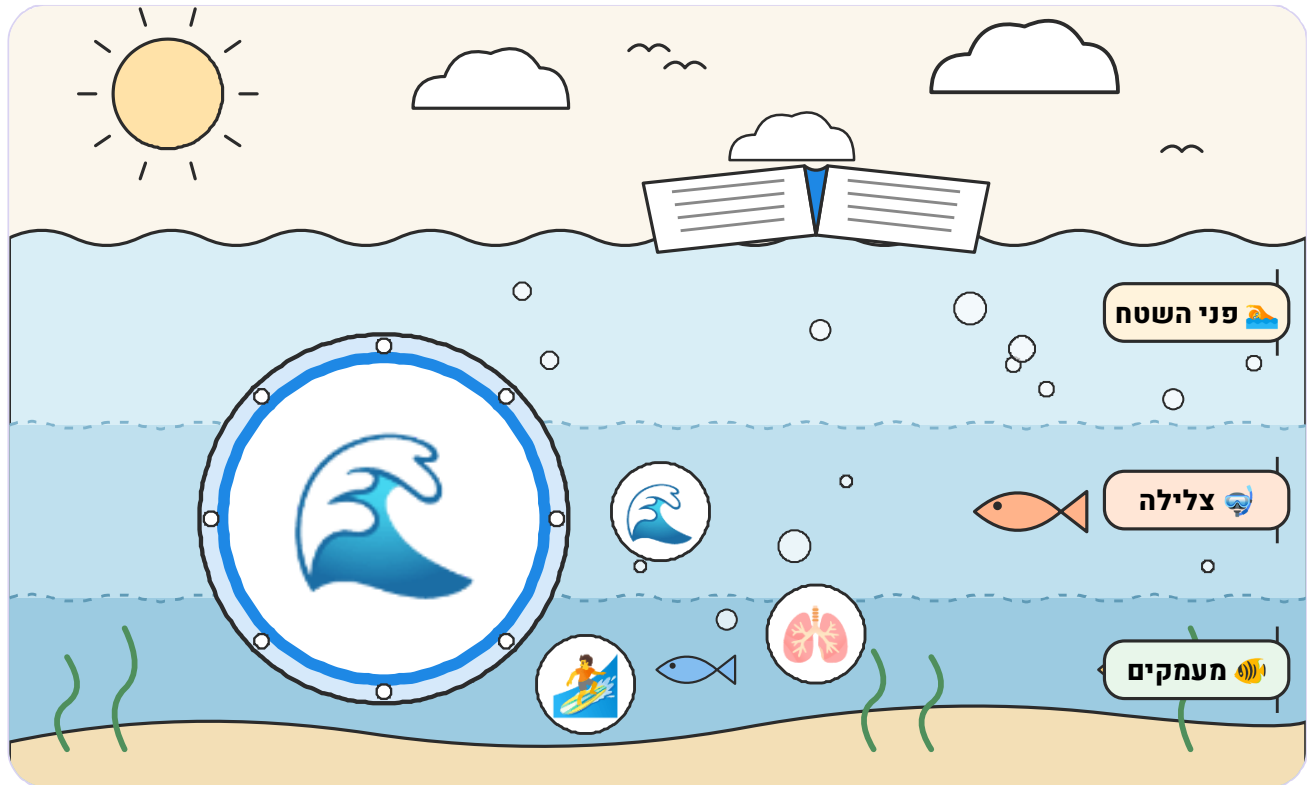




חוברת תלמיד · קריאה והבנה · חט"ע (לכיתות י"ב)

לגלוש על הגל: רגשות ולחץ

מה קורה בגוף בלחץ, כלים קטנים לרגעים גדולים וציפיות – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



שם:

כיתה:

תאריך:

טקסט ושאלות

- 6 הטקסט: מי מחזיק בהגה? על ציפיות, לחץ והזכות לטעות
- 8 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 9 חלק ב' – צלילה
- 11 חלק ג' – מעמקים
- 14 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 15 מפתח תשובות למורה

כלים לקריאה

- 2 דף האסטרטגיות
- 3 מפת הצלילה
- 4 סימניות לגזירה
- 5 כרטיסי מילים לקיפול

איך משתמשים?

א. מתחילים בדף האסטרטגיות ובמפת הצלילה. ב. קוראים את הטקסט ועוצרים בתחנת העצירה. ג. עונים על השאלות לפי העומק: פני המים, צלילה והמעמקים. ד. מסיימים בבדיקה עצמית ובכרטיס יציאה.

חט"ע

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

אחרי הטקסט



מסכמים במשפט

מה הרעיון המרכזי – במילים שלי?



בוחנים בעין ביקורתית

האם הנימוקים משכנעים? מה חסר?



מחברים לחיים

איפה פגשתי משהו דומה? מה עמדתי?

בזמן הטקסט



מסמנים בעיפרון

מילה לא מוכרת – עיגול. משפט חשוב – קו.



עוצרים בתחנות

מה קרה עד עכשיו? מה אני מנחש/ת שיקרה?



ממפים את הטעון

טענה, נימוקים, טענת נגד, הפרכה ומסקנה. שימו לב למילות קישור.

לפני הטקסט



מציצים בכותרת ובתמונה

על מה הטקסט? מה כבר ידוע לי על הנושא?



קובעים מטרה

למה אני קורא/ת? למידע, להנאה, כדי לגבש דעה?



מזהים סוגה ומטרה

טור, כתבה, מאמר טיעון? מה הכותב/ת רוצה להשיג?

מקרא סימונים בעיפרון



מתחבר אליי



מפתיע אותי



לא הבנתי



משפט חשוב



מילה לא מוכרת

רשימת בדיקה לקורא/ת

קראתי את הכותרת ושאלתי את עצמי על מה הטקסט ☐

קראתי את כל הטקסט עד הסוף ☐

סימנתי מילה שלא הבנתי ☐

קראתי שוב את מה שלא היה ברור ☐

המטרה שלי בקריאה

למה אני קורא/ת את הטקסט הזה? מה הייתי רוצה לגלות?





כלים לקריאה

מפת הצלילה: סוג הטקסט ומילים חדשות

מפת הצלילה שלי



מעמקים

חושבים, מביעים דעה ויוצרים



צלילה

מסיקים, מקשרים ובודקים מילים ומבנה



שחייה על פני השטח

מוצאים מידע שכתוב בטקסט

סוג הטקסט: טקסט טיעוני

מה מאפיין את סוג הטקסט הזה? כתבו שני סימנים שתחפשו בקריאה:

לפני שצוללים

מה אני חושב/ת שיקרה בטקסט? (לפי הכותרת)

מילים חדשות

מילה	פירוש	משפט משלי
פרפקציוניזם	שאיפה לשלמות בלי שום פשרה	
שחיקה	עייפות ותשישות שנוצרות ממאמץ ולחץ מתמשכים	
כוננות מתמדת	מצב שבו כל הזמן מוכנים ודרוכים, בלי מנוחה	
בינוניות	רמה ממוצעת, לא בולטת ולא מצטיינת	
פרצה במערכת	תקלה או חור במנגנון, משהו שאינו אמור לקרות	





סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

- האם הטיעון משכנע? למה?
- מה טענת הנגד החזקה ביותר?
- מה עמדת המנומקת?
- איך זה מתחבר לחברה שלנו?

השאלה שלי: 📝

לגלוש על הגל: רגשות ולחץ
חט"ע



צלילה

בין השורות

- מה תפקיד הפסקה בטקסט?
- איזה יחס לוגי יוצרת מילת הקישור?
- מה המטרה של הכותב/ת?
- מה פירוש הביטוי בהקשר?

השאלה שלי: 📝

לגלוש על הגל: רגשות ולחץ
חט"ע



פני המים

כתוב בטקסט

- מי? מה? איפה? מתי?
- איזה פרט מוכיח?
- מה קרה קודם ומה אחר כך?
- איפה זה כתוב?

השאלה שלי: 📝

לגלוש על הגל: רגשות ולחץ
חט"ע





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

גזרו כל כרטיס, קפלו לאורך הקו המנוקד שבאמצע – המילה מקדימה והפירוש מאחור. תרגלו בזוגות. ✂

פרפקציוניזם	שאיפה לשלמות בלי שום פשרה
שחיקה	עייפות ותשישות שנוצרות ממאמץ ולחץ מתמשכים
כוננות מתמדת	מצב שבו כל הזמן מוכנים ודרוכים, בלי מנוחה
בינוניות	רמה ממוצעת, לא בולטת ולא מצטיינת
פרצה במערכת	תקלה או חור במנגנון, משהו שאינו אמור לקרות
ראשית	פתיחת רצף הנימוקים
יתרה מזו	הוספת נימוק והעצמתו
אולם	ניגוד והפרכת טענת הנגד





הטקסט · טקסט טיעוני

מי מחזיק בהגה? על ציפיות, לחץ והזכות לטעות

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט טיעוני. היזכרו בפעם שבה קיבלתם ציון טוב, ובכל זאת הרגשתם שזה "לא מספיק". מאיפה לדעתכם הגיעה התחושה הזו?

הניחוש שלי:

מילון קטן

פרפקציוניזם

שאיפה לשלמות בלי שום פשרה

שחיקה

עייפות ותשישות שנוצרות ממאמץ ולחץ מתמשכים

כוננות מתמדת

מצב שבו כל הזמן מוכנים ודרוכים, בלי מנוחה

בינוניות

רמה ממוצעת, לא בולטת ולא מצטיינת

פרצה במערכת

תקלה או חור במנגנון, משהו שאינו אמור לקרות

הערות שלי

1 חשבו על רגע מוכר: התעודה מגיעה, ואחרי השמחה על הציון הטוב נשמעת שאלה אחת: ולמה לא מאה? לעיתים השאלה הזו אפילו לא נאמרת בקול, אלא פשוט מהדהדת בראש. רבים מאיתנו מכירים את הקול הפנימי שמודד כל הישג מול רף שאינו מפסיק לעלות.

2 אין בכוונתי לטעון שציפיות הן דבר רע. אולם יש הבדל מהותי בין ציפייה שמכוונת אותנו לבין ציפייה שמנהלת אותנו. טענתי היא שעלינו ללמוד להחזיק את הציפיות ביד, ולא לתת להן להחזיק בהגה, משום שכאשר הן נוהגות במקומנו, הן מובילות לעיתים קרובות ללחץ מתיש ולא להצלחה.

3 ראשית, מחקרים רבים בתחום הפסיכולוגיה מצביעים על קשר בין פרפקציוניזם, כלומר שאיפה לשלמות ללא פשרות, לבין חרדה, שחיקה וקשיי שינה. מי שרואה בכל טעות כישלון חי במצב של כוננות מתמדת. כפי שהגוף אינו בנוי לרוץ ספרינט בלי הפסקה, גם הנפש אינה בנויה לעמוד במבחן בלתי פוסק. לפיכך, ציפייה בלתי מתפשרת אינה מחזקת אותנו אלא מתישה אותנו.

4 יתרה מזו, חלק ניכר מהציפיות שלנו כלל אינו שלנו. הן נולדות מהשוואה מתמדת לתמונות מלוטשות ברשתות החברתיות ולסרטונים קצרים שבהם כולם מצליחים בלי מאמץ, ולעיתים מחלומות שהורים או מורים טוו עבורנו. אף על פי שהן נראות כמו מטרות אישיות, בפועל אנחנו רודפים אחרי רף שמישהו אחר קבע, ולעיתים קרובות אחרי רף שאינו משקף את המציאות כלל.

● **תחנת עצירה:** עצרו רגע: מה קרה עד כאן? מה לדעתכם יקרה עכשיו?

5 זאת ועוד, למידה אמיתית מחייבת טעויות. ממצאים, ספורטאים ואמנים מתארים שוב ושוב כיצד ניסיונות כושלים הובילו אותם לתגליות. מי שמפחדים לטעות נמנעים מלנסות דברים חדשים, ובכך מוותרים דווקא על ההזדמנות לצמוח.



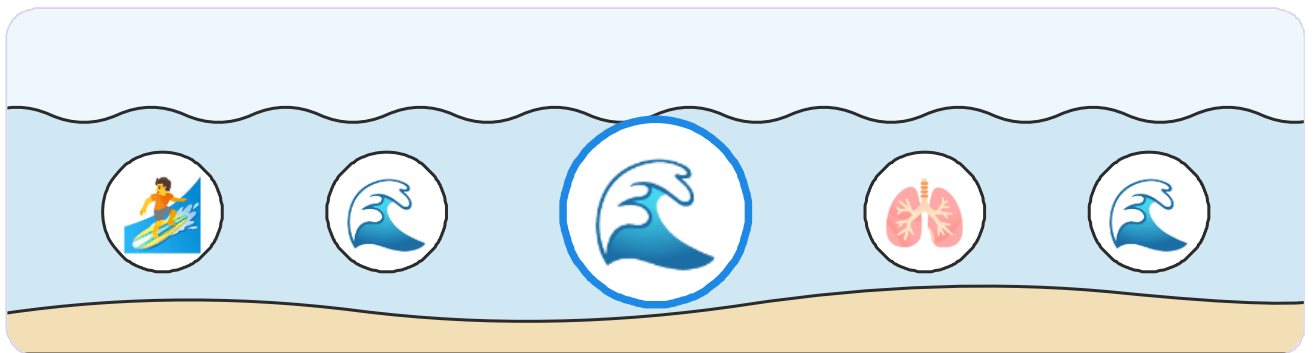


הטקסט · טקסט טיעוני

מי מחזיק בהגה? על ציפיות, לחץ והזכות לטעות (המשך)

6 יש הטוענים כי ללא ציפיות גבוהות לא נגיע להישגים, ושאם נוריד את הרף נתרגל לבינוניות. אכן, שאיפה היא מנוע חשוב. אולם הפתרון אינו לבטל ציפיות אלא לשנות את מושאן, מהתוצאה אל התהליך. במקום לצפות לציון מושלם, אפשר לצפות מעצמנו להתכונן בהתמדה, לבקש עזרה כשצריך ולהשתפר מפעם לפעם. ציפייה כזו מניעה אותנו קדימה בלי לשתק אותנו.

7 לסיכום, הציפיות הן מפה שימושית, אך הן אינן הנהג. כשהלחץ מתחיל לעלות כמו גל, כדאי לעצור ולשאול: של מי הציפייה הזו? האם היא מקדמת אותי או חונקת אותי? ומי שמרגישים שהגל גבוה מדי מוזמנים לפנות ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. הזכות לטעות איננה פרצה במערכת, אלא חלק מהדרך.





שאלות לפי עומק • חט"ע

מי מחזיק בהגה? על ציפיות, לחץ והזכות לטעות

שם: _____

חלק א' - שחייה על פני השטח

נתחיל על פני המים: אתרו בטקסט מידע שכתוב בו במפורש.



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

מהי מטרתו העיקרית של המאמר?

- א. לשכנע שאפשר להחזיק בציפיות בלי לתת להן לנהל אותנו
ב. לשכנע לבטל ציפיות לחלוטין
ג. להסביר מהו פרפקציוניזם מבחינה מדעית

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

מה תפקידה של הפסקה השישית במבנה הטיעון?

- א. להביא ראיה מחקרית נוספת
ב. לפתוח בתיאור מצב מוכר
ג. להציג טענת נגד ולהפריך אותה

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

3

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	✓ נכון	✗ לא נכון
הכותב/ת טוען/ת שיש לבטל את הציפיות לחלוטין.	☐	☐
לפי המאמר, מחקרים מצביעים על קשר בין פרפקציוניזם לבין קשיי שינה.	☐	☐
לפי המאמר, חלק מהציפיות נולדות מהשוואה לתמונות מלוטשות ברשתות החברתיות.	☐	☐
הכותב/ת מציע/ה להעביר את מושא הציפיות מהתהליך אל התוצאה.	☐	☐

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

4

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

תוצאה

תהליך

הגה

מפה

מחסן מילים:

1. הציפיות הן _____ שימושית, אך הן אינן הנהג.
2. עלינו להחזיק את הציפיות ביד, ולא לתת להן להחזיק ב_____
3. הפתרון הוא לשנות את מושא הציפיות מהתוצאה אל ה_____.





שאלות לפי עומק • חט"ע

מי מחזיק בהגה? על ציפיות, לחץ והזכות לטעות (המשך)

שם: _____

חלק ב' - צלילה

עכשיו צוללים: הסיקו מסקנות, זהו את מבנה הטיעון ואת תפקיד הלשון.



סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

5

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שמנסח את הטענה המרכזית של הכותב/ת.
- סמנו בירוק את טענת הנגד, והקיפו את המילה שפותחת את הפרכתה.
- סמנו בקו את המשפט שבו הכותב או הכותבת מציעים פתרון חלופי לביטול הציפיות.

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

6

מיינו את המשפטים מתוך המאמר לפי תפקידם בטיעון. (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	טענה	נימוק / ראיה	טענת נגד	מסקנה
עלינו ללמוד להחזיק את הציפיות ביד, ולא לתת להן להחזיק בהגה	☐	☐	☐	☐
מחקרים רבים מצביעים על קשר בין פרפקציוניזם לבין חרדה	☐	☐	☐	☐
חלק ניכר מהציפיות שלנו כלל אינו שלנו	☐	☐	☐	☐
למידה אמיתית מחייבת טעויות	☐	☐	☐	☐
ללא ציפיות גבוהות לא נגיע להישגים	☐	☐	☐	☐
הציפיות הן מפה שימושית, אך הן אינן הנהג	☐	☐	☐	☐

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

7

מתחו קו בין מילת הקישור לבין תפקידה בטיעון

א. ניגוד והפרכת טענת הנגד



1. ראשית



ב. פתיחת רצף הנימוקים



2. יתרה מזו



ג. הצגת המסקנה בסוף המאמר



3. אולם



ד. הוספת נימוק והעצמתו



4. לסיכום





שאלות לפי עומק • חט"ע

מי מחזיק בהגה? על ציפיות, לחץ והזכות לטעות (המשך)

שם: _____

8

צלילה • בין השורות משמעות ביטוי

בפסקה הרביעית כתוב: חלומות שהורים או מורים טוו עבורנו. מה פירוש הפועל טוו (שורש טידי) בהקשר זה?

- א ארגו בד בנול
- ב ביטלו והפסיקו
- ג תכננו ויצרו בשבילנו

9

צלילה • בין השורות מבנה ומטרה

איזה יחס לוגי מבטאת מילת הקישור לפיכך בפסקה השלישית?

- א ניגוד
- ב מסקנה ותוצאה
- ג הוספה

10

צלילה • בין השורות מבנה ומטרה

במשפט: כפי שהגוף אינו בנוי לרוץ ספרינט בלי הפסקה, גם הנפש אינה בנויה לעמוד במבחן בלתי פוסק, באיזה אמצעי רטורי נעשה שימוש?

- א שאלה רטורית
- ב השוואה (אנלוגיה)
- ג ציטוט של מומחה

11

צלילה • בין השורות מבנה ומטרה

הסבירו כיצד המטפורה של ההגה והמפה תורמת לפתיחת המאמר ולסיומו ולקשר ביניהם. הביאו שתי דוגמאות מהטקסט.

12

צלילה • בין השורות מבנה ומטרה

הציגו את טענת הנגד שבפסקה השישית ואת דרך הפרכתה. האם ההפרכה משכנעת לדעתכם? נמקו.





שאלות לפי עומק • חט"ע

מי מחזיק בהגה? על ציפיות, לחץ והזכות לטעות (המשך)

שם: _____

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

13

השלימו את הטבלה: כתבו את שלושת הנימוקים שבמאמר, ולצד כל אחד דוגמה או ראיה מהטקסט.

נימוק	דוגמה או ראיה מהטקסט	מילת הקישור שפותחת אותו

חלק ג' - מעמקים

במעמקים: הביעו עמדה, צרו וחברו את הנושא לעולם שלכם.



העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

14

אילו שאלות מהמאמר נועה יכולה לשאול את עצמה? מה היא יכולה לעשות אחרת?

מקרה לבחינה: שמונים ושמונה 🔍

נועה, תלמידת י"א, קיבלה 88 במבחן במתמטיקה. במקום לשמוח, היא גוללה בערב בין סרטונים של "כולם מצליחים בקלות" והרגישה שנכשלה. היא החליטה לוותר על ההשתתפות בתחרות שהתכננה אליה, "כדי לא להתבזות".





שאלות לפי עומק • חט"ע

מי מחזיק בהגה? על ציפיות, לחץ והזכות לטעות (המשך)

שם: _____

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

15

כתבו מאמר טיעון קצר (8–10 שורות) בנושא: האם ציפיות גבוהות מצד ההורים ובית הספר מועילות לבני ובנות נוער? הקפידו על המבנה: פתיח מעורר עניין, טענה ברורה, שני נימוקים ובכל אחד דוגמה, טענת נגד והפרכתה ומסקנה. השתמשו בשלוש מילות קישור לפחות (למשל: אולם, יתרה מזו, לפיכך, אף על פי ש..., משום ש...). אפשר להציע בסיום דרכי התמודדות לפי ערוצי גש"ר מאח"ד.

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

16

חבר/ה כותב/ת לכם: "88 זה כישלון, אני אף פעם לא אהיה מספיק טוב/ה". כתבו תגובה קצרה לפי מעש"ה: הראו מחויבות ("אני כאן איתך"), הציעו משימה קטנה, שאלו שאלה שמפעילה חשיבה, ועזרו לבנות רצף: מה קרה, מה עכשיו, מה הלאה.





שאלות לפי עומק · חט"ע

מי מחזיק בהגה? על ציפיות, לחץ והזכות לטעות (המשך)

שם: _____

שיח בכיתה

המעמקים · מעבר לשורות

17

מעגל שיח

- איזה סימן בגוף שלכם מודיע לכם ראשון שהגל מתחיל לעלות: לב, בטן, ידיים או מחשבות?
- ספרו על פעם שבה לחץ עזר לכם ועל פעם שבה הוא הפריע לכם. מה היה ההבדל בין שתי הפעמים?
- של מי הציפיות שאתם מרגישים הכי חזק: שלכם, של ההורים, של החברים או של הרשת החברתית? איך אפשר להבחין בין ציפייה שמכוונת לבין ציפייה שמנהלת?
- איזה ערוץ מגש"ר מאח"ד (גוף, שכל, רגש, אמונה, חברה, דמיון) עובד הכי טוב בשבילכם ברגע לחוץ, ולמה?

ייצוג חזותי

המעמקים · מעבר לשורות

18

שרטטו את המטפורה המרכזית של המאמר: מכונית, נהג/ת, הגה ומפה. כתבו מי או מה עומד מאחורי כל חלק בחייכם.





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו

סמנו בכל שורה איך אתם מרגישים

עוד לא	בערך	בטוח/ה	
			אני יודע/ת לזהות את הטענה, הנימוקים וטענת הנגד במאמר.
			אני יודע/ת להסביר את ההבדל בין ציפייה שמכוונת לבין ציפייה שמנהלת.
			אני יודע/ת להסביר את תפקידן של מילות הקישור במבנה הטיעון.



לגלוש על הגל: רגשות ולחץ • חט"ע

כרטיס יציאה

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

1. משפט אחד מהמאמר שאני רוצה לזכור, ולמה:

2. ציפייה אחת שלי שאני יכול/ה להעביר מהתוצאה אל התהליך:

3. מילת קישור אחת וההיגיון שהיא יוצרת בטיעון:

כמה נהייתי מהטקסט? 5 4 3 2 1

מה אני לוקח/ת איתי מהטקסט? כתבו או ציירו





מפתח תשובות למורה

מפתח תשובות למורה

מפתח תשובות למורה – חט"ע. שאלות פתוחות: תשובות אישיות. מחפשים תשובה שנשענת על הטקסט, מנומקת ומנוסחת במשפטים שלמים.

שאלה	תשובה
1	א. לשכנע שאפשר להחזיק בציפיות בלי לתת להן לנהל אותנו
2	ג. להציג טענת נגד ולהפריך אותה
3	1. לא נכון 2. נכון 3. נכון 4. לא נכון
5	„הפתרון אינו לבטל ציפיות אלא לשנות את מושאן...”
6	עלינו ללמוד להחזיק את הציפיות ביד, ולא לתת להן להחזיק בהגה ← טענה; מחקרים רבים מצביעים על קשר בין פרפקציוניזם לבין חרדה ← נימוק / ראייה; חלק ניכר מהציפיות שלנו כלל אינו שלנו ← נימוק / ראייה; למידה אמיתית מחייבת טעויות ← נימוק / ראייה; ללא ציפיות גבוהות לא נגיע להישגים ← טענת נגד; הציפיות הן מפה שימושית, אך הן אינן הנהג ← מסקנה
7	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג
8	ב. תכננו ויצרו בשבילנו
9	ב. מסקנה ותוצאה
10	ב. השוואה (אנלוגיה)

יצרה: רוית ראש בן ישי

לצלול פנימה • לגלוש על הגל: רגשות ולחץ • חוברת תלמיד לחט"ע

