🎯 לימודים, עבודה ובריאות

מאגר טקסטים לתרגול · כיתה ח' · חוברת 5 · 5 טקסטים · גרסה: רגיל

מגמות, ציונים, חרדת בחינות, עבודה ראשונה ותזונה.

בחוברת:

טקסט 21 מגמה, לא גזר דין ראיון

טקסט 22 המרוץ אחרי ה־100 טור דעה

טקסט 23 הדופק לפני הבמה כתבה

טקסט 24 עבודה ראשונה בחופש הגדול טקסט מידעי

טקסט 25 מה יש בצלחת, מה יש בראש טקסט מידעי

איך עובדים עם החוברת? – השאלה היא טקסט קצר

☐ 1. קוראים את השאלה עד הסוף, לאט.

☐ 2. מה כבר נתון בשאלה? (נושא, פסקה, מספר)

☐ 3. מסמנים את מילת השאלה ואת המילים שמגדירות את המשימה.

☐ 4. מה עליי לעשות? למצוא / להסביר / להביע עמדה ולנמק.

☐ 5. עונים במשפט מלא ובודקים שעניתי על כל החלקים.

מבנה כל טקסט: פסקאות ממוספרות (א, ב, ג...) ← חלק א' איתור ← חלק ב' הסקה והשוואה ← חלק ג' טיעון והבעת עמדה ← כרטיס יציאה.

מהדורה למורה – מפתח תשובות לחוברת

המפתח מרוכז כאן, לפני דפי התלמידים. תשובות פתוחות – כל תשובה מנומקת ומבוססת על הטקסט מתקבלת.

🔑 21. מגמה, לא גזר דין – ראיון

1 (א') · שלא – מגמה איננה גזר דין; היא הזדמנות להעמיק בתחום מעניין, אפשר לרוב לשנות, ואפשר ללמוד דברים חדשים גם אחרי התיכון. [מילים להדגשה: מה עונה]

2 (א') · לבקר בשיעורים פתוחים של המגמות; לדבר עם תלמידי י"א–י"ב שלומדים בהן; לכתוב רשימה של מה שגורם לכם להתלהב. [מילים להדגשה: אילו, שלוש עצות]

3 (א') · כי במה שאוהבים בדרך כלל משתפרים: כשמשהו מסקרן אותנו, אנחנו מוכנים להשקיע בו שעות. [מילים להדגשה: הסיבה]

4 (ב') · שהמגמה בתיכון לא קובעת את המקצוע בעתיד; אנשים מגיעים לתחומים שונים ממה שלמדו, ולכן אין סיבה לפחד מהבחירה. [מילים להדגשה: מה רוצה להדגיש]

5 (ב') · המשפט מרגיע את החשש העיקרי של מי שרוצה ללכת אחרי החברים, וכך מחזק את העצה לבחור לפי התחום ולא לפי החברים. [מילים להדגשה: מה הקשר]

6 (ב') · בחירה מתוך פחד היא בחירה כדי לא לטעות, כדי לא להישאר לבד או כדי לרצות אחרים; בחירה מתוך סקרנות היא בחירה לפי מה שמעניין אותנו ושאנחנו רוצים לגלות. [מילים להדגשה: הסבירו, מה ההבדל]

7 (ג') · תשובה אישית: עמדה ברורה + נימוק + פרט מהראיון (למשל: "הבחירה צריכה להיות בסופו של דבר שלכם"; "ההורים רואים דברים שאתם עוד לא רואים"). [מילים להדגשה: באיזו עמדה, נמקו, פרט אחד לפחות]

🔑 22. המרוץ אחרי ה־100 – טור דעה

1 (א') · קיבל 96; קיפל את הדף מהר, לא דיבר עד סוף היום, והצטער שפספס את השאלה על המהפכה. [מילים להדגשה: מה קיבל, איך הגיב]

2 (א') · לחץ מהבית (הורים ששואלים "כמה קיבלת"); השוואות לאחרים; ומאיתנו עצמנו – התחושה שהציון אומר מי אנחנו. [מילים להדגשה: מהן, שלוש הסיבות, פסקה ג]

3 (א') · "מה למדת?" או "מה היה מעניין?". [מילים להדגשה: איזו שאלה]

4 (ב') · שלעולם אין רגע של מנוחה או סיפוק: גם מי שהשיג 100 מפחד לא להשיג אותו שוב, ולכן הלחץ נמשך כל הזמן. [מילים להדגשה: מה מתכוון]

5 (ב') · שאיפה למצוינות – רצון להשקיע ולהשתפר תוך קבלת טעויות; היא מקדמת. פרפקציוניזם – דרישה לשלמות שבה כל טעות היא אסון; הוא משתק, ועלול לגרום להפסיק לנסות ולדחות משימות. [מילים להדגשה: השוו, לפי פסקה ד]

6 (ב') · שהבדיקה עזרה לו לראות את הטעות בגודל האמיתי – פרט קטן ולא כישלון; כשהבין שזו לא "הגדרה" שלו, הלחץ השתחרר. [מילים להדגשה: מה ניתן להסיק]

7 (ג') · תשובה אישית: עמדה ברורה + נימוק + פרט (למשל: אסף והציון 96; ההשוואות "תוך דקה"; "ציונים עוזרים לנו לדעת מה הבנו"). [מילים להדגשה: באיזו עמדה, נמקו, פרט אחד לפחות]

🔑 23. הדופק לפני הבמה – כתבה

1 (א') · הוא ישב מול הדף ולא הצליח לכתוב מילה; כשראה את השאלה הראשונה "הראש נהיה לבן", למרות שידע הכול בבית. [מילים להדגשה: מה קרה]

2 (א') · שלושה מאלה: הלב מאיץ; הנשימה מהירה; הידיים מזיעות; החלק במוח שאחראי על חשיבה וזיכרון פועל פחות טוב. [מילים להדגשה: מה קורה, פסקה ב, שלושה]

3 (א') · לעצור, לנשום שלוש נשימות איטיות, ולכתוב כל דבר שזוכרים על הנושא. [מילים להדגשה: מה מומלץ]

4 (ב') · מערכת הלחץ נועדה לעזור לברוח מסכנה פיזית, ולכן היא מכינה את הגוף לפעולה מהירה (לב, נשימה, זיעה); אבל במבחן צריך חשיבה רגועה וזיכרון – ודווקא הם נחלשים. [מילים להדגשה: הסבירו]

5 (ב') · לא. מעט לחץ מעורר וממקד ועוזר להתכונן; הבעיה היא לחץ גדול מדי שמשתק. לכן המטרה, לפי הפסיכולוגית, היא להוריד את הלחץ לרמה שבה הוא עובד בשבילנו, ולא להיפטר ממנו. [מילים להדגשה: האם, הסבירו]

6 (ב') · הפחד לא נעלם, אבל יעל למדה לשלוט בו ולפרש אותו כהתרגשות שעוזרת לה; הדופק הפך מאויב לכוח שעובד לטובתה – בדיוק כמו ההמלצה בפסקה ד. [מילים להדגשה: מה מבטא]

7 (ג') · תשובה אישית: עמדה ברורה + נימוק + פרט (למשל: התרגול ההדרגתי מול המראה, המשפחה וחבר; ההצלחה של יעל; האפשרות להתאמות). [מילים להדגשה: באיזו עמדה, נמקו, פרט אחד לפחות]

🔑 24. עבודה ראשונה בחופש הגדול – טקסט מידעי

1 (א') · מגיל 14, בעבודה קלה שאינה מסוכנת לבריאות. [מילים להדגשה: מאיזה גיל, באיזו עבודה]

2 (א') · לכל היותר שמונה שעות ביום וארבעים שעות בשבוע. [מילים להדגשה: כמה שעות, ביום, בשבוע]

3 (א') · שניים מאלה: להגיע בזמן; לדבר עם הורים; להרגיע ילד שבוכה; כמה קשה להרוויח כסף – ולכן לקנות פחות. [מילים להדגשה: מה למדה, שני דברים]

4 (ב׳) · כדי להגן על בני הנוער, כי הם עדיין גדלים ולומדים ונמצאים בסיכון גבוה יותר לפגיעה. [מילים להדגשה: מדוע, פסקה א]

5 (ב׳) · שהחוק מניח שעם הגיל גדלים הניסיון והיכולת, ולכן גם השכר; עם זאת, השכר של בני נוער נמוך משל מבוגרים, כדי לעודד העסקה של צעירים. (תשובה מנומקת אחרת מתקבלת.) [מילים להדגשה: מה ניתן להסיק]

6 (ב׳) · כותרות המשנה מחלקות את המידע לנושאים (גיל, שעות, שכר, מעבר לכסף) ומאפשרות לקורא למצוא מהר את מה שהוא מחפש ולהבין את מבנה הטקסט. [מילים להדגשה: מה תפקידן, איך עוזרות]

7 (ג׳) · תשובה אישית: עמדה ברורה + נימוק + פרט (למשל: מה שלמדה דנה; המלצת המומחים לשמור על איזון). לוודא בכיתה: הנתונים בטקסט נכונים לזמן הכתיבה ויש לעדכן אותם לפי המידע הרשמי העדכני. [מילים להדגשה: באיזו עמדה, נמקו, פרט אחד לפחות]

🔑 25. מה יש בצלחת, מה יש בראש – טקסט מידעי

1 (א׳) · סוכר בשם גלוקוז, שמגיע מהפחמימות שאנחנו אוכלים. [מילים להדגשה: מהו, מאיפה]

2 (א׳) · פרוסת לחם מלא עם גבינה וירק, או יוגורט עם פרי. [מילים להדגשה: אילו דוגמאות]

3 (א׳) · הם מכילים כמויות גדולות של קפאין וסוכר, ועלולים לפגוע בשינה ולגרום לדופק מהיר. [מילים להדגשה: מדוע]

4 (ב׳) · מהירות (ממתקים, משקאות ממותקים) – מעלות את הסוכר מהר ואז הוא צונח: פרץ קצר של אנרגיה ואחריו עייפות וקושי להתרכז. איטיות (לחם מלא, שיבולת שועל, קטניות) – משחררות אנרגיה בהדרגה ושומרות על ריכוז לאורך זמן. [מילים להדגשה: השוו, דוגמאות, השפעה]

5 (ב׳) · שאין לפחד מארוחה אחת או לחפש מזון "קסם"; מה שחשוב הוא ההרגלים הקבועים לאורך זמן, ומותר ליהנות מאוכל בהזדמנויות מיוחדות. [מילים להדגשה: מה רוצה לומר]

6 (ב׳) · היא משווה את הגוף המתבגר לבנייה, שצריך חומרים כדי להיבנות; דיאטה קיצונית היא כמו עונש שמונע מהגוף את מה שהוא צריך, במקום לתמוך בו. [מילים להדגשה: הסבירו, למה משווה]

7 (ג׳) · תשובה אישית: עמדה ברורה + נימוק + פרט (למשל: פחמימות מהירות וצניחת הסוכר; "אין מזון אסור"; ההרגלים הם שקובעים). [מילים להדגשה: באיזו עמדה, נמקו, פרט אחד לפחות]

טקסט 21: מגמה, לא גזר דין

כיתה ח׳ · ראיון · גרסה רגילה

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📖 לפני הקריאה: "איזו מגמה תבחרו?" – זו שאלה שאולי כבר שמעתם מההורים, מהמורים או מהחברים. לפניכם ראיון עם יועצת חינוכית, שאספה את השאלות הנפוצות של תלמידי ח׳. קראו, ושימו לב לעצות שהיא נותנת.

ראיון

מגמה, לא גזר דין

בסוף כיתה ח׳ מתחילים לדבר על מגמות לימוד בתיכון. יועצת חינוכית עונה על השאלות שהתלמידים שאלו הכי הרבה.

א כל שנה, בחודשים שלפני המעבר לתיכון, מתמלא חדר הייעוץ בשאלות. מירב, יועצת חינוכית כבר שתים־עשרה שנה, מכירה אותן היטב. ביקשנו ממנה לענות על השאלות ששאלו תלמידות ותלמידי ח׳ בבית הספר שלה.

ב "האם הבחירה עכשיו קובעת את כל העתיד שלי?" – "ממש לא," עונה מירב בחיוך. "מגמה היא לא גזר דין. אני מכירה מהנדסים שלמדו ספרות, ואמנים שלמדו פיזיקה. מגמה היא הזדמנות להעמיק בתחום שמעניין אתכם עכשיו. אם תגלו בהמשך שהתחום אינו מתאים לכם, ברוב בתי הספר אפשר לשנות, ותמיד אפשר ללמוד דברים חדשים גם אחרי התיכון."

ג "מה עדיף – ללכת אחרי מה שאני אוהב או אחרי מה שאני טובה בו?" – "השאלה הזאת מפחידה אנשים, אבל לרוב התשובה פשוטה: מה שאוהבים, בדרך כלל משתפרים בו. כשמשהו מסקרן אותנו, אנחנו מוכנים להשקיע בו שעות. עם זאת, כדאי להיות כנים: אם אתם אוהבים מוזיקה אבל לא מוכנים להתאמן, אולי עדיף לשמור אותה כתחביב."

ד "וכל החברים שלי הולכים למגמה מסוימת. כדאי ללכת איתם?" – כאן מירב רצינית. "חברים הם דבר חשוב מאוד, ואני מבינה את הרצון להישאר יחד. אבל שלוש שנים של לימודים בתחום שלא מעניין אתכם הן הרבה זמן. החברות לא תיעלם בגלל כיתה אחרת. תפגשו בהפסקות, אחרי הלימודים ובקבוצת ההודעות. ולפעמים דווקא במגמה חדשה פוגשים חברים חדשים."

ה "ומה עם ההורים? הם רוצים שאבחר במדעים." – "ההורים רוצים בטובתכם, ולעיתים קרובות הם רואים דברים שאתם עוד לא רואים. כדאי להקשיב להם באמת, ולשאול למה הם חושבים כך. אבל גם להסביר להם מה אתם מרגישים. השיחה הכי טובה היא זו שבה כל צד מקשיב לשני. הבחירה צריכה להיות בסופו של דבר שלכם."

ו "ומה אם אין לי מושג מה אני אוהב?" – "זה מצב נפוץ מאוד, ואין בו שום דבר מביך," מרגיעה מירב. "נסו לשים לב באילו שיעורים הזמן עובר לכם מהר, על מה אתם קוראים בזמן הפנוי, ובמה חברים מבקשים מכם עזרה. לפעמים התשובה מסתתרת דווקא בדברים הקטנים. ואם עדיין אינכם בטוחים, בחרו מגמה רחבה, שפותחת כמה כיוונים, ותנו לעצמכם זמן לגלות."

ז לסיום נתנה מירב שלוש עצות: לבקר בשיעורים פתוחים של המגמות; לדבר עם תלמידי י"א ו־י"ב שכבר לומדים בהן; ולכתוב לעצמכם רשימה של מה שגורם לכם להתלהב. "אל תבחרו מתוך פחד," היא מסכמת, "תבחרו מתוך סקרנות."

חלק א' – שאלות הבנה ואיתור מידע (רמה א')

💡 הדגישו בכל שאלה את המילים החשובות – מילת השאלה, המספר (שניים? שלושה?) והפסקה – ורק אחר כך ענו.

1. מה עונה מירב לשאלה "האם הבחירה עכשיו קובעת את כל העתיד שלי"? 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

2. אילו שלוש עצות נותנת מירב בסוף הראיון? 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

3. מה, לפי מירב, הסיבה שכדאי ללכת אחרי מה שאוהבים? 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

חלק ב' – הסקת מסקנות, השוואה ומונחים (רמה ב')

4. מה רוצה מירב להדגיש כשהיא מספרת על "מהנדסים שלמדו ספרות ואמנים שלמדו פיזיקה"? 🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

5. מה הקשר בין המשפט "החברות לא תיעלם בגלל כיתה אחרת" לבין העצה של מירב בפסקה ד? 🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

6. הסבירו את המשפט המסכם: "אל תבחרו מתוך פחד, תבחרו מתוך סקרנות". מה ההבדל בין שתי הדרכים לבחור? 🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

חלק ג' – טיעון והבעת עמדה (רמה ג')

יש הטוענים שהורים צריכים להחליט על המגמה של ילדיהם, כי יש להם יותר ניסיון והם רואים את התמונה הרחבה. אחרים טוענים שההחלטה צריכה להיות של התלמידים עצמם, כי הם אלה שילמדו במגמה ושיחיו עם הבחירה.

7. באיזו עמדה אתם תומכים? נמקו והסתמכו על פרט אחד לפחות מן הראיון או מניסיונכם. 💭 טיעון ועמדה

מה נתון בשאלה?	
מה עליי לעשות כדי לענות?	
מה חייב להופיע בתשובה שלי?	

התשובה המלאה:

💡 תזכורת לתשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהחיים).

1. מילת השאלה שהכי עזרה לי היום: _____
2. שאלה שהייתה לי קשה, ולמה: _____
3. משהו שלמדתי מהטקסט: _____

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟

טקסט 22: המרוץ אחרי ה־100

כיתה ח׳ · טור דעה · גרסה רגילה

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📖 לפני הקריאה: האם קרה לכם שקיבלתם ציון טוב, ובכל זאת הרגשתם אכזבה? הטור שלפניכם עוסק בלחץ להצליח בלימודים ובשאיפה לשלמות. קראו, ושימו לב לטענות של הכותב ולדוגמאות שהוא מביא.

טור דעה

המרוץ אחרי ה־100

96 היה פעם ציון מצוין. היום, אצל חלק מהתלמידים, הוא סיבה לבכות. תלמיד כיתה ח׳ כותב על המחיר של הרצון להיות מושלמים.

א בשבוע שעבר ראיתי את חבר שלי, אסף, מקבל מבחן בהיסטוריה. 96. הוא הסתכל על הדף, קיפל אותו מהר, ולא דיבר עד סוף היום. בהפסקה הוא אמר לי: "איך פספסתי את השאלה על המהפכה? ידעתי אותה." לא ידעתי מה לענות. בשבילי 96 הוא חלום. בשבילו זה היה כישלון.

ב אני חושב שבשכבה שלנו יש משהו שאפשר לקרוא לו "המרוץ אחרי ה־100". הוא לא מתחרה רק בציונים של אחרים, אלא בגרסה מושלמת של עצמו שאינה קיימת. וזה מרוץ בלי קו סיום: מי שקיבל 100 פעם אחת, מפחד לא לקבל אותו בפעם הבאה.

ג מאיפה זה מגיע? יש כמה סיבות. חלק מהלחץ מגיע מהבית, מהורים שרוצים בטובתנו ולפעמים שוכחים לשאול מה למדנו, ושואלים רק "כמה קיבלת". חלק מגיע מהשוואות: תוך דקה אחרי שהמורה מחלקת מבחנים, כולם יודעים מה כולם קיבלו. וחלק – ואת זה קשה להודות – מגיע מאיתנו. מהתחושה שהציון אומר מי אנחנו.

ד פסיכולוגים מבחינים בין שאיפה למצוינות לבין פרפקציוניזם. שאיפה למצוינות היא רצון להשקיע ולהשתפר, תוך קבלה של טעויות. פרפקציוניזם הוא דרישה לשלמות, שבה כל טעות נחווית כאסון. הראשונה מקדמת, השנייה משתקת: מי שמפחד לטעות לפעמים מפסיק לנסות, מוותר על שאלות קשות ודוחה משימות עד הרגע האחרון.

ה אסף סיפר לי שבלילות שלפני מבחן הוא ישן ארבע שעות, ושבבוקר הבטן שלו כואבת. זה לא נשמע לי כמו הצלחה. זה נשמע לי כמו מחיר. ואם המחיר של ציון גבוה הוא שינה, בריאות ושמחה – אולי אנחנו משלמים יותר מדי.

ו אני לא אומר שציונים לא חשובים. הם עוזרים לנו לדעת מה הבנו ומה לא, והם פותחים דלתות בהמשך. אבל אני מציע לשנות את השאלה. במקום "כמה קיבלת?", אפשר לשאול "מה למדת?" או "מה היה מעניין?". הורים יכולים לשאול כך, מורים יכולים לשאול כך, ואנחנו יכולים לשאול כך את עצמנו.

ז בסוף השיחה ההיא, אסף פתח את המבחן ובדק איפה טעה. "זה בכלל היה פרט קטן," הוא אמר וצחק בפעם הראשונה באותו יום. אולי זה מה שצריך: לראות את הטעות בגודל האמיתי שלה – פרט קטן, לא סיפור על מי שאנחנו.

חלק א' – שאלות הבנה ואיתור מידע (רמה א')

💡 הדגישו בכל שאלה את המילים החשובות – מילת השאלה, המספר (שניים? שלושה?) והפסקה – ורק אחר כך ענו.

1. מה קיבל אסף במבחן בהיסטוריה, ואיך הגיב? 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

2. מהן שלוש הסיבות ללחץ שמונה הכותב בפסקה ג? 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

3. איזו שאלה מציע הכותב לשאול במקום "כמה קיבלת?" 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

חלק ב' – הסקת מסקנות, השוואה ומונחים (רמה ב')

4. מה מתכוון הכותב כשהוא אומר שהמרוץ אחרי ה־100 הוא "מרוץ בלי קו סיום"? 🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

5. השוו בין "שאיפה למצוינות" לבין "פרפקציוניזם", לפי פסקה ד. 🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

6. מה ניתן להסיק מכך שאסף "צחק בפעם הראשונה באותו יום" אחרי שבדק את הטעות? 🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

חלק ג' – טיעון והבעת עמדה (רמה ג')

יש הטוענים שבתי הספר צריכים לבטל ציונים מספריים בחטיבת הביניים ולתת רק משוב במילים, כדי להפחית לחץ והשוואות. אחרים טוענים שציונים נותנים תמונה ברורה ומוטיבציה, ושבלעדיהם קשה לדעת איפה עומדים.

7. באיזו עמדה אתם תומכים? נמקו והסתמכו על פרט אחד לפחות מן הטור או מניסיונכם. 💭 טיעון ועמדה

מה נתון בשאלה?	
מה עליי לעשות כדי לענות?	
מה חייב להופיע בתשובה שלי?	

התשובה המלאה:

💡 תזכורת לתשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהחיים).

1. מילת השאלה שהכי עזרה לי היום: _____
2. שאלה שהייתה לי קשה, ולמה: _____
3. משהו שלמדתי מהטקסט: _____

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟

טקסט 23: הדופק לפני הבמה

כיתה ח' · כתבה · גרסה רגילה

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📖 לפני הקריאה: האם קרה לכם שידעתם את החומר, ובמבחן הכול "נמחק"? או שהלב דפק חזק לפני שעמדתם להציג עבודה? הכתבה שלפניכם מסבירה מה קורה בגוף ובראש ברגעים כאלה, ומה אפשר לעשות. קראו, ושימו לב להמלצות.

כתבה

הדופק לפני הבמה

ידיים רועדות לפני מבחן, קול שנשבר מול הכיתה, ראש ריק ברגע הכי חשוב. חרדת בחינות ופחד קהל הם מהדברים הנפוצים ביותר בגיל ההתבגרות – ויש דרכים להתמודד איתם.

א בבוקר של מבחן הבגרות הראשון שלו, אחיה הגדול של יעל ישב מול הדף ולא הצליח לכתוב מילה. "ידעתי הכול בבית," הוא סיפר לה אחר כך. "ואז ראיתי את השאלה הראשונה, והראש נהיה לבן." יעל, תלמידת ח', הקשיבה ונבהלה: גם לה קורה משהו דומה, בכל פעם שהיא צריכה להציג מול הכיתה.

ב מה שקרה לאח של יעל נקרא "חרדת בחינות". זו תגובה של הגוף ללחץ: כשהמוח מזהה "סכנה", הוא מפעיל מערכת שנועדה במקור לעזור לנו לברוח מטורף או להילחם בו. הלב מאיץ, הנשימה מהירה, הידיים מזיעות – והחלק במוח שאחראי על חשיבה מסודרת ועל זיכרון פועל פחות טוב. במילים אחרות: הגוף מתכונן לריצה, לא למבחן.

ג חשוב לדעת שמעט לחץ הוא דווקא דבר טוב. הוא מעורר אותנו, ממקד אותנו ועוזר לנו להתכונן. הבעיה מתחילה כשהלחץ גדול מדי ומשתק. פסיכולוגית שעובדת עם בני נוער מסבירה: "המטרה היא לא להיפטר מהלחץ, אלא להוריד אותו לרמה שבה הוא עובד בשבילנו, ולא נגדנו."

ד אחת הדרכים היעילות והפשוטות היא נשימה איטית. כשנושפים לאט, למשך זמן ארוך יותר מהשאיפה, הגוף מקבל אות שאין סכנה, והדופק יורד. דרך אחרת היא לשנות את המחשבה: במקום לומר לעצמנו "אני הולך להיכשל", לומר "אני לחוץ כי זה חשוב לי, ואני מוכן כמה שיכולתי." מחקרים מצאו שמי שמפרשים את הדופק המהיר כ"התרגשות" ולא כ"פחד" מצליחים לעיתים טוב יותר.

ה לפחד קהל יש גם פתרונות מעשיים. כדאי להתאמן בקול רם, קודם לבד מול המראה, אחר כך מול בן משפחה, ואז מול חבר. ככל שמתאמנים יותר, המוח לומד שהמצב אינו מסוכן. טיפ נוסף: לחפש בקהל פנים מוכרות ונעימות, ולדבר אליהן. "הקהל לא מחכה שתיכשלו," אומרת הפסיכולוגית. "רובם פשוט שמחים שזה לא הם."

ו הכנה נכונה למבחן מפחיתה חרדה מראש: ללמוד לאורך כמה ימים ולא בלילה האחרון, לישון היטב ולאכול ארוחת בוקר. במבחן עצמו כדאי להתחיל בשאלה שקל לכם לענות עליה, כדי לבנות ביטחון. ואם "הראש נהיה לבן" – לעצור, לנשום שלוש נשימות איטיות, ולכתוב כל דבר שזוכרים על הנושא. לעיתים קרובות, הזיכרון חוזר.

ז ואם החרדה גדולה מאוד וחוזרת שוב ושוב, חשוב לא להתמודד לבד. יועצת בית הספר יכולה לעזור, ובמקרים רבים אפשר לקבל התאמות. יעל החליטה לנסות. בהצגה הבאה בכיתה היא התאמנה שלוש פעמים מול אחיה, ונשמה לאט לפני שעלתה. "הלב עדיין דפק," היא סיפרה, "אבל הפעם, הוא דפק בשבילי."

חלק א' – שאלות הבנה ואיתור מידע (רמה א')

💡 הדגישו בכל שאלה את המילים החשובות – מילת השאלה, המספר (שניים? שלושה?) והפסקה – ורק אחר כך ענו.

1. מה קרה לאחיה של יעל במבחן הבגרות הראשון? 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

2. מה קורה בגוף בזמן חרדת בחינות, לפי פסקה ב? ציינו שלושה דברים. 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

3. מה מומלץ לעשות במבחן אם "הראש נהיה לבן"? 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

חלק ב' – הסקת מסקנות, השוואה ומונחים (רמה ב')

4. הסבירו את המשפט "הגוף מתכונן לריצה, לא למבחן". 🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

5. לפי פסקה ג, האם לחץ הוא תמיד דבר רע? הסבירו בעזרת דברי הפסיכולוגית. 🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

6. מה מבטא המשפט של יעל בסוף הכתבה: "הלב עדיין דפק, אבל הפעם, הוא דפק בשבילי"? 🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

חלק ג' – טיעון והבעת עמדה (רמה ג')

יש הטוענים שבית הספר צריך לוותר על הצגות בעל־פה מול הכיתה לתלמידים שסובלים מפחד קהל, ולאפשר להם להגיש עבודה כתובה. אחרים טוענים שדווקא התרגול מול קהל, עם ליווי והדרגה, הוא הדרך היחידה להתגבר על הפחד.

7. באיזו עמדה אתם תומכים? נמקו והסתמכו על פרט אחד לפחות מן הכתבה או מניסיונכם. 💭 טיעון ועמדה

מה נתון בשאלה?	
מה עליי לעשות כדי לענות?	
מה חייב להופיע בתשובה שלי?	

התשובה המלאה:

💡 תזכורת לתשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהחיים).

1. מילת השאלה שהכי עזרה לי היום: _____
2. שאלה שהייתה לי קשה, ולמה: _____
3. משהו שלמדתי מהטקסט: _____

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟

טקסט 24: עבודה ראשונה בחופש הגדול

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📖 לפני הקריאה: אולי גם אתם חושבים לעבוד בחופש הגדול – בגלידרייה, בקייטנה או בחלוקת עלונים. לפני שמתחילים, כדאי להכיר את הזכויות שלכם. הטקסט שלפניכם מסביר מה החוק אומר, ומביא גם את הצד האישי. קראו בעיון – זה מידע שתשתמשו בו.

טקסט מידעי

עבודה ראשונה בחופש הגדול

רבים מבני הנוער מחפשים עבודה בחופש. מה החוק בישראל קובע, ומה מרוויחים מעבר לכסף?

א בכל קיץ אלפי בני נוער בישראל מתחילים לעבוד בפעם הראשונה. הם מוכרים גלידה, מדריכים בקייטנות, עוזרים בחנויות ובמשקים חקלאיים. כדי להגן עליהם, נחקק בישראל חוק עבודת הנוער. החוק קובע מה מותר ומה אסור, מתוך הבנה שבני נוער עדיין גדלים, לומדים ונמצאים בסיכון גבוה יותר לפגיעה.

מגיל כמה מותר לעבוד?

ב לפי החוק, בדרך כלל אפשר להתחיל לעבוד מגיל 15. בזמן החופשה הרשמית מהלימודים מותר להעסיק נערים ונערות כבר מגיל 14, בעבודה קלה שאינה מסוכנת לבריאותם. לפני תחילת העבודה צריך לעבור בדיקה רפואית, שמאשרת שהעבודה מתאימה.

כמה שעות, ומתי?

ג מותר לעבוד לכל היותר שמונה שעות ביום, ולא יותר מארבעים שעות בשבוע. החוק אוסר גם על עבודה בשעות הלילה: נערים ונערות מתחת לגיל 16 אינם רשאים לעבוד בין שמונה בערב לשמונה בבוקר, ומי שמלאו להם 16 – בין עשר בלילה לשש בבוקר (יש לכך חריגים מעטים). כמו כן, בכל יום עבודה ארוך מגיעה הפסקה.

כמה משלמים?

ד לבני נוער יש שכר מינימום משלהם, שהוא אחוז משכר המינימום של מבוגרים: עד גיל 16 – כ־70 אחוזים, עד גיל 17 – כ־75 אחוזים, ועד גיל 18 – כ־83 אחוזים. המעסיק חייב לתת תלוש שכר, ומומלץ לרשום בעצמכם את השעות שעבדתם בכל יום. מעסיק שמשלם פחות מהחוק עובר עבירה.

מעבר לכסף

ה עבודה ראשונה היא גם בית ספר מסוג אחר. דנה, שעבדה בקיץ שעבר בקייטנה, מספרת: "למדתי להגיע בזמן, לדבר עם הורים, ולהרגיע ילד שבוכה. גם למדתי כמה קשה להרוויח מאה שקלים, ופתאום לא קניתי כל דבר שראיתי." מחנכים מוסיפים שעבודה מפתחת אחריות, ביטחון עצמי ויכולת לעבוד בצוות.

ו עם זאת, חשוב לשמור על איזון. מומחים ממליצים לא לעבוד בכל ימי החופש, להשאיר זמן למנוחה, לחברים ולמשפחה, ולא להסכים לעבודה מסוכנת או לא הוגנת רק כי "רוצים כסף". ואם משהו מרגיש לא בסדר – שעות ארוכות מדי, שכר נמוך, יחס משפיל – זה הזמן לדבר עם ההורים ולבדוק מה הזכויות שלכם.

חלק א' – שאלות הבנה ואיתור מידע (רמה א')

💡 הדגישו בכל שאלה את המילים החשובות – מילת השאלה, המספר (שניים? שלושה?) והפסקה – ורק אחר כך ענו.

1. מאיזה גיל מותר לעבוד בזמן החופשה הרשמית מהלימודים, ובאיזו עבודה? 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

2. כמה שעות מותר לבני נוער לעבוד ביום ובשבוע? 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

3. מה למדה דנה מהעבודה בקייטנה? ציינו שני דברים. 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

חלק ב' – הסקת מסקנות, השוואה ומונחים (רמה ב')

4. מדוע, לפי פסקה א, נחקק חוק מיוחד לעבודת נוער? 🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

5. מה ניתן להסיק מהעובדה ששכר המינימום עולה עם הגיל? 🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

6. הטקסט בנוי מכותרות משנה. מה תפקידן, ואיך הן עוזרות לקורא? 🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

חלק ג' – טיעון והבעת עמדה (רמה ג')

יש הטוענים שבני נוער בני 14–15 צריכים לעבוד בחופש הגדול, כי עבודה מלמדת אחריות וערך הכסף. אחרים טוענים שהחופש צריך להיות זמן של מנוחה, חברים ופעילויות, ושיהיה לבני הנוער מספיק זמן לעבוד כשיגדלו.

7. באיזו עמדה אתם תומכים? נמקו והסתמכו על פרט אחד לפחות מן הטקסט או מניסיונכם. 💭 טיעון ועמדה

מה נתון בשאלה?	
מה עליי לעשות כדי לענות?	
מה חייב להופיע בתשובה שלי?	

התשובה המלאה:

💡 תזכורת לתשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהחיים).

1. מילת השאלה שהכי עזרה לי היום: _____
2. שאלה שהייתה לי קשה, ולמה: _____
3. משהו שלמדתי מהטקסט: _____

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟

טקסט 25: מה יש בצלחת, מה יש בראש

כיתה ח' · טקסט מידעי · גרסה רגילה

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

📖 לפני הקריאה: מה אכלתם הבוקר? אולי כלום, אולי משהו מהיר בדרך. הטקסט שלפניכם מסביר איך תזונה משפיעה על האנרגיה, על הריכוז ועל מצב הרוח של בני נוער. קראו, ושימו לב להסברים ולהמלצות.

טקסט מידעי

מה יש בצלחת, מה יש בראש

עייפים בשיעור השלישי? מתקשים להתרכז אחרי ההפסקה? ייתכן שהתשובה נמצאת בארוחה האחרונה שלכם.

א בגיל ההתבגרות הגוף גדל ומשתנה במהירות. לכן בני נוער זקוקים לאנרגיה רבה ולמגוון של חומרים מזינים: חלבונים לבניית השרירים, סידן לחיזוק העצמות, ברזל לנשיאת חמצן בדם וויטמינים רבים. המוח, שממשיך להתפתח עד שנות העשרים, הוא אחד האיברים שצורכים הכי הרבה אנרגיה בגוף.

ב מקור האנרגיה העיקרי של המוח הוא סוכר בשם גלוקוז, שמגיע מהפחמימות שאנחנו אוכלים. אבל לא כל הפחמימות פועלות אותו דבר. פחמימות "מהירות", כמו ממתקים ומשקאות ממותקים, מעלות את רמת הסוכר בדם במהירות – ואז היא צונחת באותה מהירות. התוצאה: פרץ קצר של אנרגיה, ואחריו עייפות, רעב וקושי להתרכז. פחמימות "איטיות", כמו לחם מלא, שיבולת שועל וקטניות, משחררות אנרגיה בהדרגה, ושומרות על ריכוז לאורך זמן.

ג ארוחת הבוקר חשובה במיוחד. אחרי לילה של שינה, הגוף לא קיבל מזון במשך שעות רבות. מחקרים מצאו שתלמידים שאוכלים ארוחת בוקר מאוזנת מתרכזים טוב יותר בשיעורים הראשונים. ארוחה כזו לא חייבת להיות גדולה: פרוסת לחם מלא עם גבינה וירק, או יוגורט עם פרי, מספיקים בהחלט.

ד גם השתייה משפיעה. חוסר קל במים, שרבים אפילו לא מרגישים, עלול לגרום לכאבי ראש, לעייפות ולירידה בריכוז. מומלץ להחזיק בקבוק מים בתיק ולשתות לאורך היום, ולא רק כשמרגישים צמא. משקאות אנרגיה, לעומת זאת, אינם מומלצים לבני נוער: הם מכילים כמויות גדולות של קפאין וסוכר, ועלולים לפגוע בשינה ולגרום לדופק מהיר.

ה יש קשר גם בין מזון למצב הרוח. רעב גורם לרבים להיות עצבניים וחסרי סבלנות. ארוחות סדירות, בלי דילוגים ארוכים, עוזרות לשמור על מצב רוח יציב. עם זאת, חשוב לזכור: אין "מזון אסור" ואין "מזון מושלם". שוקולד ביום הולדת או פיצה עם חברים הם חלק מחיים טובים. מה שקובע הוא ההרגלים הקבועים, לא ארוחה אחת.

ו דיאטנים מזהירים במיוחד מפני דיאטות קיצוניות בגיל ההתבגרות, שמוציאות קבוצות מזון שלמות מהתפריט בגלל לחץ חברתי או תמונות ברשת. "הגוף שלכם בונה עכשיו את עצמו לשנים הבאות," מסבירה דיאטנית שעובדת עם בני נוער. "הוא צריך חומרי בניין, לא עונשים."

ז אז מה אפשר לעשות כבר מחר? להכין את ארוחת הבוקר מהערב, להכניס לתיק פרי ובקבוק מים, ולשים לב איך אתם מרגישים בשיעור השלישי. ייתכן שתגלו שהמחברת לא השתנתה – רק הדלק.

חלק א' – שאלות הבנה ואיתור מידע (רמה א')

💡 הדגישו בכל שאלה את המילים החשובות – מילת השאלה, המספר (שניים? שלושה?) והפסקה – ורק אחר כך ענו.

1. מהו מקור האנרגיה העיקרי של המוח, ומאיפה הוא מגיע? 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

2. אילו דוגמאות לארוחת בוקר מאוזנת מובאות בטקסט? 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

3. מדוע משקאות אנרגיה אינם מומלצים לבני נוער? 🔍 איתור מידע

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

חלק ב' – הסקת מסקנות, השוואה ומונחים (רמה ב')

4. השוו בין פחמימות "מהירות" לבין פחמימות "איטיות", לפי פסקה ב: דוגמאות והשפעה על הריכוז.

🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

5. מה רוצה הכותב לומר במשפט "אין 'מזון אסור' ואין 'מזון מושלם'"? 🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

6. הסבירו את דברי הדיאטנית "הוא צריך חומרי בניין, לא עונשים". למה היא משווה דיאטה קיצונית?

🧩 הבנה והסקה

איך הגעתם לתשובה? ☐ 🔍 כתוב בטקסט ☐ 🧩 חיברתי רמזים ☐ 💭 חשבתי והרגשתי

חלק ג' – טיעון והבעת עמדה (רמה ג')

יש הטוענים שבתי ספר צריכים לאסור מכירה של ממתקים ומשקאות ממותקים במזנון, כדי לשמור על בריאות התלמידים. אחרים טוענים שזו החלטה של כל תלמיד ומשפחה, ושעדיף ללמד בחירה נבונה במקום לאסור.

7. באיזו עמדה אתם תומכים? נמקו והסתמכו על פרט אחד לפחות מן הטקסט או מניסיונכם. 💭 טיעון ועמדה

מה נתון בשאלה?	
מה עליי לעשות כדי לענות?	
מה חייב להופיע בתשובה שלי?	

התשובה המלאה:

💡 תזכורת לתשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה (מהטקסט או מהחיים).

1. מילת השאלה שהכי עזרה לי היום: _____
2. שאלה שהייתה לי קשה, ולמה: _____
3. משהו שלמדתי מהטקסט: _____

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟