



חט"ע (כיתות י-יב) • לקראת תקופת בגרויות • המצגת והפעילויות: lomdim-lemivchan.sites.tab.bot

מטרות

- לזהות את "גנבי הזמן" ולבחור כלי אחד נגדם.
- לבנות תכנית למידה לאחר מתאריך בגרות אמיתי.
- להכיר שיטות למידה מבוססות מחקר ולהתנסות באחת.
- לתרגל כלי חוסן להתמודדות עם לחץ מבחנים.

שיעור של 45 דקות

דקות	שלב	מה עושים	חומרים
5-0	פתיחה וסקר	שקופיות 1-2: "איך אני מתכנן/ת לבגרות?", חשיפה ושיחה קצרה על "אשליית ההיכרות" – זה נראה מוכר, אבל האם אני יודע/ת לשלוף?	מקרן
12-5	גנבי הזמן	שקופית 4 + חידון "גנבי הזמן" ביחידים בטלפון. כל אחד/ת מעריך/ה כמה זמן ביום הולך לגנב שלו/ה.	חידון באתר
12-24	תכנון לאחר לכמה מועדים	שקופיות 6-7: כל תלמיד/ה כותב/ת את מועדי הבגרויות שלו/ה ובונה תכנית לבגרות הקרובה במתכנן.	מתכנן / דף ספירה לאחר
24-33	שיטות מבוססות מחקר	שקופיות 9-10: שליפה, בחינות קודמות, חזרה מרווחת, תרגול מעורב. התנסות: 2 דקות כתיבה מהזיכרון על נושא מהבגרות הקרובה.	כרטיסי שיטות
33-40	חוסן מול לחץ	שקופית 13: נשימת קופסה ו"מה בשליטתי?" – כל אחד/ת כותב/ת 3 דברים שבשליטתו/ה.	מקרן
40-45	מחויבות	שקופית 14: מחויבות אישית כולל "מתי אני מתחיל/ה בפועל". כרטיס יציאה.	דף רפלקציה

דקות	שלב	מה עושים	חומרים
8-0	פתיחה וסקר	שקופיות 1-3: סקר, חשיפה, עקומת השכחה ו"אשליית השטף".	מקרן
18-8	גנבי הזמן	שקופיות 4 + חידון. בדיקת "זמן מסך" בטלפון (מי שמוכן/ה) ושיחה: מה הייתי עושה עם שעה נוספת ביום?	חידון באתר
28-18	עוגת היום שלי	שקופיות 5: מילוי העוגה ליום לימודים רגיל. איפה אפשר "למצוא" זמן ללמידה בלי לוותר על שינה?	עוגת הזמן
45-28	לוח בגרויות ותכנון לאחר	שקופיות 6-7: רמזור נושאים לכל מקצוע, ואז תכנית במתכנן (תכנית לכל בגרות) או בדף "ספירה לאחור". לוח שבועי שמשלב שני מקצועות.	מתכנן / דפים להדפסה
50-45	הפסקה פעילה	הדגמת הפסקת פומודורו טובה (שקופית 8).	—
65-50	מעבדת שיטות	שקופיות 9-10: בקבוצות, כל קבוצה מקבלת כרטיס שיטה ומתרגלת אותה על חומר אמיתי (שאלה מבחינה קודמת, מושגים, תאריכים), ומציגה לכיתה בדקה. אחר כך "מתאימים שיטה".	כרטיסי שיטות
72-65	שאלון העדפות	שקופית 11: שאלון בטלפון + דיון: למה "סגנון למידה" לבדו לא מספיק, ואיך משלבים.	שאלון באתר
80-72	יום הבגרות וחוסן	שקופיות 12-13: הכנות מהערב, קריאת הוראות שאלון, חלוקת זמן לפי ניקוד. נשימת קופסה ומשפט דיבור עצמי.	מקרן
90-80	"הבגרות שלי" ומחויבות	דף "המבחן שלי" + שקופית 14. אפשר לקבוע שיחת מעקב קצרה אחרי הבגרות (דף הרפלקציה, חלק ב').	דף רפלקציה

רקע מחקרי

- שליפה ובוחן עצמי מחזקים זיכרון יותר מקריאה חוזרת (Roediger & Karpicke, 2006).
- חזרה מרווחת משפרת שימור לעומת למידה מרוכזת (Cepeda ועמיתים, 2006).
- בוחן עצמי וחזרה מרווחת דורגו כיעילים ביותר; הדגשה וקריאה חוזרת – כיעילים פחות (Dunlosky ועמיתים, 2013).
- לא נמצאו ראיות שהתאמת ההוראה ל"סגנון למידה" משפרת הישגים (Pashler ועמיתים, 2008) – לכן מציגים העדפות ומשלבים שיטות מוכחות.