👩‍🏫 מהדורה למורה – "האם להתחיל את יום הלימודים מאוחר יותר?"

דף תרגול קצר: הטקסט, חמשת שלבי פירוק השאלה, מיון לפי ממדים, שאלות בחירה, כתיבה וכרטיס יציאה. טקסט טיעוני · כיתה ט' · מסלול רגיל.

⏱️ כ־35–45 דקות. השאלות לקוחות מהטקסט שבאתר (עמוד "תרגול" ו"פרקו את השאלה"). תשובות מלאות לדוגמה – גם במהדורה למורה של החוברת המלאה.

🔑 מפתח תשובות

א' 1 · מסמנים: "מהי" · "טענת הכותב" · "באיזו שעה" · "מציע" | ממד: איתור מידע | מה עליי לעשות: למצוא בפסקה 1 את המשפט שמתחיל ב"לדעתי" ולכתוב את הטענה ואת השעה | התשובה חייבת לכלול: הטענה: יום הלימודים צריך להתחיל מאוחר יותר; השעה: שמונה וחצי

א' 2 · מסמנים: "כיצד משיב" · "הסבירו" · "נשענת" · "בפסקה 2" | ממד: פרשנות והיסק | מה עליי לעשות: למצוא בפסקה 6 את התשובה לטענה ולהסביר את הקשר שלה לשעון הפנימי בפסקה 2 | התשובה חייבת לכלול: התשובה: מודה שהרגלים חשובים, אבל גם הרגלים טובים לא משנים שעון ביולוגי; קישור לפסקה 2: השעון הפנימי זז מאוחר, ההורמון משתחרר מאוחר; זיהוי המבנה: הודאה חלקית + הפרכה

א' 3 · מסמנים: "השוו" · "הנימוקים של הכותב" · "הטענות של המתנגדים" · "מה עומד במרכז" · "שני הבדלים" | ממד: הערכה וביקורת | מה עליי לעשות: לקבוע תבחינים (במי הצד מתמקד, באיזה סוג שיקול) ולכתוב שני הבדלים עם מילות השוואה | התשובה חייבת לכלול: הבדל 1: הכותב מתמקד בגוף ובלמידה של התלמיד; המתנגדים – בלוח הזמנים ובשגרה; הבדל 2: הכותב נשען על הסבר ביולוגי; המתנגדים על שיקולים מעשיים (חוגים, עבודת הורים) ועל הרגלים; מילות השוואה (ואילו / לעומת / מצד אחד...)

ב' 1 · 1–א · 2–ג · 3–ב · 4–ה · 5–ד

ב' 2 · 1 – איתור מידע · 2 – איתור מידע · 3 – פרשנות והיסק · 4 – פרשנות והיסק

ב' 3 · 1 – א (שעון הגוף של בני נוער מאוחר) · 2 – א (שהלימודים יסתיימו מאוחר)

ג' 1 · שאלה 10 · הערכה וביקורת · חייבת לכלול: טענה ברורה; שני נימוקים (אחד לפחות מן המאמר); טענת נגד ומענה לה; מילות קישור טיעוניות (יש לקבל כל עמדה מנומקת)

🎟️ כרטיס יציאה

תשובות אישיות. כדאי לאסוף ולבדוק: האם התלמידים והתלמידות מזהים מילת שאלה ויודעים מה היא דורשת?

✏️ דף התלמיד/ה – "האם להתחיל את יום הלימודים מאוחר יותר?"

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

טקסט טיעוני · כיתה ט' · מסלול רגיל

טקסט טיעוני

האם להתחיל את יום הלימודים מאוחר יותר?

מאמר דעה בעיתון השכבה: יום לימודים שמתחיל בשמונה וחצי יתאים יותר לשעון של בני נוער – ויועיל לכולם

1. שבע וחמישים בבוקר, שיעור ראשון. המורה כותבת על הלוח, ובשורה האחרונה שני תלמידים נאבקים כדי לא להירדם. מי שמסתובב בכיתות בשעה הזאת יראה עיניים חצי סגורות, פיהוקים ותלמידים שעדיין לא "התעוררו" באמת. לדעתי, הגיע הזמן לשנות את המצב: יום הלימודים בחטיבות הביניים ובתיכונים צריך להתחיל בשמונה וחצי ולא מוקדם יותר.

2. הנימוק הראשון והחשוב ביותר הוא ביולוגי. בגיל ההתבגרות השעון הפנימי של הגוף זז מאוחר יותר: ההורמון שגורם לתחושת עייפות מתחיל להשתחרר אצל בני נוער מאוחר יותר מאשר אצל ילדים ומבוגרים. לכן נער או נערה שהולכים לישון באחת עשרה בלילה אינם בהכרח "מתפנקים" – פשוט הגוף שלהם עדיין לא מוכן לישון. כשהם נדרשים לקום בשש וחצי, הם מקבלים פחות שעות שינה ממה שהגוף צריך, ובדרך כלל מומלץ לבני נוער לישון בערך שמונה עד עשר שעות.

3. הנימוק השני נוגע ללמידה עצמה. שינה מספקת חיונית לריכוז ולזיכרון: בלילה המוח מסדר את מה שלמדנו במשך היום. תלמיד עייף מתקשה להקשיב, שוכח מהר יותר ומגיב בחוסר סבלנות. כלומר, השעה המוקדמת לא רק מעייפת – היא גם פוגעת במטרה שבשבילה באנו לבית הספר. אם נתחיל מאוחר יותר, השיעורים הראשונים יהיו יעילים יותר.

4. הנימוק השלישי הוא הרווחה הנפשית והבטיחות. בני נוער שישנים מעט נוטים להיות עצבניים ולחוצים יותר, ולעתים קרובות מוותרים על ארוחת בוקר. יתר על כן, תלמידים רבים מגיעים לבית הספר ברגל, באופניים או בתחבורה ציבורית, ועייפות בבוקר מגבירה את הסיכון לחוסר תשומת לב בדרכים. חצי שעה של שינה נוספת יכולה לשפר את מצב הרוח ואת הערנות כבר מההתחלה.

5. כמובן, יש מי שמתנגדים לרעיון. הטענה הנפוצה ביותר היא שאם הלימודים יתחילו מאוחר יותר, הם גם יסתיימו מאוחר יותר, ולא יישאר זמן לחוגים, לאימונים, לעבודה או לשיעורי בית. יש גם הורים שחוששים שלא יוכלו להביא את ילדיהם לבית הספר בשעה מאוחרת יותר, כי עליהם להגיע לעבודה. אחרים טוענים שבני נוער פשוט צריכים ללכת לישון מוקדם יותר, ושהבעיה היא ההרגלים שלהם ולא שעת הצלצול.

6. אלה טענות רציניות, אך אפשר להשיב עליהן. ראשית, מדובר בדחייה של חצי שעה בלבד, שאפשר לאזן בקיצור קטן של הפסקות או בארגון מחדש של המערכת – כך שיום הלימודים לא יתארך כמעט. שנית, בני נוער רבים מגיעים לבית הספר בכוחות עצמם, ובית הספר יכול לפתוח את שעריו מוקדם ולהציע "פינת בוקר" שקטה למי שהוריו צריכים לצאת מוקדם. ולגבי ההרגלים: נכון שכדאי להרחיק מסכים לפני השינה ולשמור על שעות קבועות, אבל גם תלמיד בעל הרגלים מצוינים לא יכול לשנות את השעון הביולוגי שלו בכוח רצון בלבד.

7. חשוב לומר גם מה ההצעה אינה. היא אינה פרס לעצלנים ואינה ויתור על משמעת. להפך – היא מבוססת על ההבנה שתלמידים ערניים לומדים טוב יותר, מתנהגים טוב יותר ונהנים יותר. ההצעה דורשת גם מאיתנו, התלמידים, אחריות: לא לנצל את חצי השעה הנוספת כדי להישאר ערים עוד יותר בלילה.

8. לסיכום, התחלת יום הלימודים בשמונה וחצי מתאימה לשעון הביולוגי של בני נוער, משפרת את הלמידה ותורמת לרווחה ולבטיחות. את החששות של המתנגדים אפשר לפתור בתכנון נכון. אני מציע שבית הספר שלנו ינסה את השינוי במשך חודש אחד, יבקש מהתלמידים, מההורים ומהמורים למלא שאלון לפני הניסוי ואחריו, ויחליט לפי התוצאות. הרי זה בדיוק מה שלמדנו בשיעורי מדעים: לא מנחשים – בודקים.

📚 **מילים חשובות: ביולוגי** – קשור לגוף ולתהליכים הטבעיים שבו · **מתפנקים** – מבקשים נוחות ולא מוכנים להתאמץ · **רווחה נפשית** – הרגשה טובה, שקט ובריאות של הנפש · **יתר על כן** – נוסף על כך, וגם · **לאזן** – לפצות, ליצור מצב שבו השינוי לא פוגע · **משמעת** – שמירה על כללים וסדר · **ניסוי** – בדיקה מתוכננת כדי לראות מה קורה

חלק א' — מפרקים את השאלה בחמישה שלבים

💡 לכל שאלה: ① קראו עד הסוף ② כתבו מה השאלה כבר מספרת ③ סמנו בעיפרון את מילת השאלה ואת מילות המשימה ④ בחרו ממד וכתבו מה עליכם לעשות ⑤ ענו במשפטים מלאים.

1. מהי טענת הכותב, ובאיזו שעה הוא מציע להתחיל את יום הלימודים? (שאלה 1 בטקסט · 8 נק')

② מה השאלה מספרת לי? _____

③ **סימנתי** ☐ ④ ממד: ◯ 🔍 **איתור מידע** ◯ 🧩 **פרשנות והיסק** ◯ ⚖️ **הערכה וביקורת**

④ מה עליי לעשות? _____

⑤ התשובה שלי: _____

_____

2. כיצד משיב הכותב לטענה ש"בני נוער פשוט צריכים ללכת לישון מוקדם יותר"? הסבירו כיצד תשובתו נשענת על הנימוק שהציג בפסקה 2. (שאלה 4 בטקסט · 10 נק')

② מה השאלה מספרת לי? _____

③ **סימנתי** ☐ ④ ממד: ◯ 🔍 **איתור מידע** ◯ 🧩 **פרשנות והיסק** ◯ ⚖️ **הערכה וביקורת**

④ מה עליי לעשות? _____

⑤ התשובה שלי: _____

_____

_____

3. השוו בין הנימוקים של הכותב לבין הטענות של המתנגדים: מה עומד במרכז הדאגה של כל צד? ציינו לפחות שני הבדלים. (שאלה 7 בטקסט · 12 נק')

② מה השאלה מספרת לי? _____

③ **סימנתי** ☐ ④ ממד: ◯ 🔍 **איתור מידע** ◯ 🧩 **פרשנות והיסק** ◯ ⚖️ **הערכה וביקורת**

④ מה עליי לעשות? _____

⑤ התשובה שלי: _____

_____

_____

חלק ב' — מילות שאלה, ממדים והבנה

1. התאימו כל מילת שאלה למה שהיא מבקשת לעשות. כתבו את האות המתאימה.

#	מילת השאלה	האות		מה עליי לעשות?
1	שכנעו / כתבו מכתב	_____	**א**	לכתוב טקסט קצר משלכם לפי סוגה
2	הביאו דוגמה	_____	**ב**	לחבר רמזים ולהגיע למסקנה שלא כתובה במפורש
3	מה ניתן להסיק	_____	**ג**	לתת מקרה מוחשי שממחיש רעיון
4	על פי / לפי הטקסט	_____	**ד**	לכתוב פרטים בלי להסביר
5	ציינו / מנו	_____	**ה**	לענות רק ממה שכתוב, לא מהידע שלי

2. מיינו: לאיזה ממד שייכת כל שאלה? סמנו ✔ בעמודה המתאימה.

#	השאלה	🔍 איתור מידע	🧩 פרשנות והיסק	⚖️ הערכה וביקורת
1	ציינו את שלושת הנימוקים שהכותב מביא לטובת עמדתו, ונסחו כל אחד במילים שלכם.	◯	◯	◯
2	על פי פסקה 5, אילו טענות מעלים המתנגדים להצעה? ציינו שתיים.	◯	◯	◯
3	מה תפקידה של פסקה 7 ("חשוב לומר גם מה ההצעה אינה") במבנה הטיעון? הסבירו מה הכותב מנסה להשיג בה.	◯	◯	◯
4	מה מטרת המשפט החותם: "לא מנחשים – בודקים"? הסבירו את הקשר בינו לבין ההצעה שבפסקה האחרונה.	◯	◯	◯

3. בחרו את התשובה הנכונה לפי הטקסט. הקיפו את האות.

1. איזה נימוק מופיע במאמר?

◯ א. שעון הגוף של בני נוער מאוחר

◯ ב. המורים רוצים לישון

◯ ג. אין מספיק כיתות

2. מה טוענים המתנגדים?

◯ א. שהלימודים יסתיימו מאוחר

◯ ב. שהתלמידים ישנים יותר מדי

◯ ג. שאין צורך בשינה

חלק ג' – כותבים תשובה מלאה

1. כתבו פסקת טיעון קצרה (5–7 משפטים) שבה אתם מציגים עמדה משלכם בשאלה "האם להתחיל את יום הלימודים מאוחר יותר?": טענה, שני נימוקים (לפחות אחד מן המאמר), טענת נגד ומענה לה.

(שאלה 10 בטקסט · הערכה וביקורת)

💡 לפני שעונים: סמנו את מילות השאלה וכתבו לעצמכם "מה עליי לעשות". אחר כך ענו: עמדה + נימוקים + קשר לטקסט.

☐ פתחתי במילים מהשאלה ☐ עניתי על כל חלקי השאלה ☐ נימקתי וקישרתי לטקסט

🎟️ כרטיס יציאה

1. מילת שאלה אחת שלמדתי לזהות היום ומה היא דורשת: _____
2. השלב מתוך החמישה שהכי עזר לי: _____
3. שאלה שעדיין קשה לי לפרק: _____

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟