👩‍🏫 מהדורה למורה – "לילה טוב למוח: למה בני נוער צריכים לישון"

דף תרגול קצר: הטקסט, חמשת שלבי פירוק השאלה, מיון לפי ממדים, שאלות בחירה, כתיבה וכרטיס יציאה. מאמר מידע · כיתה ז' · מסלול חנ"מ – מותאם.

⏱️ כ־35–45 דקות. השאלות לקוחות מהטקסט שבאתר (עמוד "תרגול" ו"פרקו את השאלה"). בגרסה זו: טקסט בעברית פשוטה, פחות פריטים, 3 אפשרויות ומשפטי פתיחה.

🔑 מפתח תשובות

א' 1 · ממד: איתור מידע | תשובה נכונה: ב. מסדר זיכרונות | משפט מלא: בזמן השינה המוח... ...

א' 2 · ממד: פרשנות והיסק | תשובה נכונה: ב. כי השעון הפנימי שלהם זז מאוחר | משפט מלא: הכותב אומר שהקושי לקום נובע מ... ...

ב' 1 · 1–א · 2–ג · 3–ב

ב' 2 · 1 – איתור מידע · 2 – פרשנות והיסק · 3 – הערכה וביקורת

ב' 3 · 1 – ב (שמונה עד עשר) · 2 – ב (לכבות מסכים שעה לפני)

ג' 1 · תשובה צפויה: א. הסברים ודוגמאות מהחיים | ממד: הערכה וביקורת | בשאלת עמדה – מקבלים כל תשובה מנומקת

🎟️ כרטיס יציאה

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

✏️ דף התלמיד/ה – "לילה טוב למוח: למה בני נוער צריכים לישון"

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

מאמר מידע · כיתה ז' · מסלול חנ"מ – מותאם

מאמר מידע · עברית פשוטה

לילה טוב למוח: למה בני נוער צריכים לישון

השינה איננה "זמן מבוזבז" – בזמן שאנחנו ישנים, הגוף והמוח עובדים קשה

1. בזמן השינה הגוף לא נכבה. הגוף והמוח עובדים. הם מתקנים ואוגרים כוח. השינה חשובה כמו אוכל ומים.
2. בלילה המוח מסדר זיכרונות. הוא שומר את מה שלמדנו. לכן אחרי שינה טובה זוכרים טוב יותר.
3. בשינה עמוקה הגוף גדל ומתקן את עצמו. השינה עוזרת להילחם במחלות. מי שישן מעט מתעייף ומתרכז פחות.
4. אצל בני נוער השעון הפנימי זז מאוחר. הם ערניים בלילה. קשה להם לקום בבוקר. זו ביולוגיה, לא עצלות.
5. כדאי לישון שמונה עד עשר שעות. כדאי לישון בשעות קבועות. כדאי לכבות מסכים שעה לפני השינה.

📚 **מילים חשובות: אוגרים** – אוספים ושומרים לשימוש אחר כך · **רקמות** – חלקים בגוף שבנויים מתאים, כמו עור ושרירים · **מתאוששים** – חוזרים לכוחות אחרי מאמץ או מחלה · **מערכת החיסון** – החלק בגוף ששומר עלינו מפני מחלות · **הורמון** – חומר שהגוף מייצר ושולח הוראות לחלקים שונים בגוף · **ערניים** – מרגישים ערים ומרוכזים, לא עייפים

חלק א' – קוראים את השאלה ועונים

💡 קראו את השאלה. סמנו את מילת השאלה. בחרו ממד. בחרו תשובה, והשלימו את המשפט.

1. מה המוח עושה בלילה?

☐ סימנתי את מילת השאלה

ממד: ◯ 🔍 **איתור מידע** ◯ 🧩 **פרשנות והיסק** ◯ ⚖️ **הערכה וביקורת**

◯ א. שוכח הכול

◯ ב. מסדר זיכרונות

◯ ג. מפסיק לעבוד

✏️ בזמן השינה המוח…

---

2. למה לבני נוער קשה לקום בבוקר?

☐ סימנתי את מילת השאלה

ממד: ◯ 🔍 **איתור מידע** ◯ 🧩 **פרשנות והיסק** ◯ ⚖️ **הערכה וביקורת**

◯ א. כי הם עצלנים

◯ ב. כי השעון הפנימי שלהם זז מאוחר

◯ ג. כי הם לא אוהבים ללמוד

✏️ הכותב אומר שהקושי לקום נובע מ…

חלק ב' – מילות שאלה, ממדים והבנה

1. התאימו: מילת שאלה ← מה עושים. כתבו את האות ליד המספר.

#	מילת השאלה	האות		מה עליי לעשות?
1	שכנעו / כתבו מכתב	_____	**א**	לכתוב טקסט קצר משלכם לפי סוגה
2	הסבירו	_____	**ב**	להעתיק מילים מדויקות מהטקסט
3	העתיקו / מצאו	_____	**ג**	לפרש ולהבהיר במילים שלי

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

#	השאלה	🔍 איתור מידע	🧩 פרשנות והיסק	⚖️ הערכה וביקורת
1	ציינו שלוש המלצות מן המאמר לשינה טובה יותר.	◯	◯	◯
2	מה מטרת הדימוי בפסקה 1, שבו הגוף בזמן השינה מושווה ל"מכשיר שמכניסים למגירה"?	◯	◯	◯
3	האם לדעתכם קל לבני נוער לבצע את ההמלצות בפסקה 5? בחרו המלצה אחת, הביעו דעה ונמקו.	◯	◯	◯

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

1. כמה שעות כדאי לישון?

◯ א. ארבע עד חמש

◯ ב. שמונה עד עשר

◯ ג. שתים עשרה עד חמש עשרה

2. מה כדאי לעשות לפני השינה?

◯ א. לשחק במסך עד מאוחר

◯ ב. לכבות מסכים שעה לפני

◯ ג. לשתות משקה ממותק

חלק ג' – כותבים תשובה מלאה

1. מה עוזר למאמר לשכנע?

◯ א. הסברים ודוגמאות מהחיים

◯ ב. צעקות וסימני קריאה

◯ ג. סיפור מצחיק על חיות

✏️ המאמר … כי הכותב משתמש ב… _____

_____

_____

☐ כתבתי משפט מלא ☐ כתבתי "כי…"

🎟️ כרטיס יציאה

1. מה למדתי היום? מילת שאלה אחת: _____

2. מה היה לי קל? ומה היה לי קשה? _____

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟