👩‍🏫 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 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: "על פי פסקה 2" · "מה" · "ציינו" · "שני דברים" | ממד: איתור מידע | מה עליי לעשות: לחפש בפסקה 2 שתי פעולות של המוח ולכתוב אותן | התשובה חייבת לכלול: פעולה ראשונה: בוחר מה לשמור; פעולה שנייה: מחזק קשרים בין דברים שלמדנו

א' 2 · מסמנים: "הסבירו" · "זו לא עצלות – זו ביולוגיה" · "פסקה 4" · "מה הכותב רוצה" | ממד: פרשנות והיסק | מה עליי לעשות: להסביר במילים שלי את המשפט ולהסתמך על ההסבר שבפסקה 4 | התשובה חייבת לכלול: הסבר: הקושי לקום נובע משינוי בגוף; פירוט השינוי: השעון הפנימי זז מאוחר / ההורמון משתחרר מאוחר; כוונת הכותב: לא להאשים את בני הנוער

א' 3 · מסמנים: "האם" · "לדעתכם" · "בחרו" · "הביעו דעה" · "נמקו" | ממד: הערכה וביקורת | מה עליי לעשות: לבחור המלצה אחת, לקבוע אם קל לבצע אותה ולנמק מניסיון או מהמאמר | התשובה חייבת לכלול: ציון ההמלצה שנבחרה; עמדה: קל / קשה; נימוק

ב' 1 · 1–ד · 2–ב · 3–ה · 4–א · 5–ג

ב' 2 · 1 – איתור מידע · 2 – איתור מידע · 3 – פרשנות והיסק · 4 – פרשנות והיסק · 5 – הערכה וביקורת

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

ג' 1 · שאלה 8 · הערכה וביקורת · חייבת לכלול: עמדה ברורה; דרך שכנוע ראשונה + דוגמה מהמאמר; דרך שכנוע שנייה + דוגמה מהמאמר (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 – "לילה טוב למוח: למה בני נוער צריכים לישון"

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

מאמר מידע · כיתה ז' · מסלול רגיל

מאמר מידע

לילה טוב למוח: למה בני נוער צריכים לישון

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

1. רבים חושבים שבזמן השינה הגוף פשוט "נכבה", כמו מכשיר שמכניסים למגירה. האמת שונה לגמרי. בזמן שאנחנו ישנים, הגוף והמוח עסוקים בעבודה חשובה: הם מתקנים, מסדרים ואוגרים כוח ליום הבא. לכן השינה חשובה לנו כמו אוכל טוב ומים.

2. אחת המשימות החשובות של המוח בלילה היא סידור הזיכרונות. במשך היום אנחנו פוגשים המון מידע חדש: מילים בשיעור אנגלית, תרגילים במתמטיקה, שמות של חברים חדשים. בזמן השינה המוח בוחר מה לשמור ומחזק את הקשרים בין הדברים שלמדנו. זו הסיבה שאחרי לילה טוב קל יותר לזכור את מה שלמדנו אתמול.

3. גם הגוף מרוויח מהשינה. בשלבי השינה העמוקה הגוף משחרר חומרים שעוזרים לו לגדול ולתקן רקמות, והשרירים מתאוששים ממאמץ. נוסף על כך, שינה מספקת עוזרת למערכת החיסון להילחם במחלות. מי שישן מעט לאורך זמן נוטה להתעייף מהר, להתרכז פחות ולהיות עצבני יותר.

4. בגיל ההתבגרות קורה דבר מעניין: "השעון הפנימי" של הגוף זז מאוחר יותר. ההורמון שגורם לנו להרגיש עייפים מתחיל להשתחרר אצל בני נוער מאוחר יותר מאשר אצל ילדים ומבוגרים. לכן נערים ונערות רבים מרגישים ערניים דווקא בשעות הלילה, ומתקשים לקום מוקדם בבוקר. זו לא עצלות – זו ביולוגיה.

5. מה אפשר לעשות? מומחים לשינה ממליצים לבני נוער לישון בערך שמונה עד עשר שעות בלילה. כדאי ללכת לישון ולקום בשעות קבועות, גם בסוף השבוע, ולהרחיק מסכים כשעה לפני השינה, כי האור שלהם "מבלבל" את השעון הפנימי. חדר חשוך ושקט ופחות משקאות ממותקים בערב יעזרו גם הם. מי שמשקיע בשינה – משקיע בעצמו.

📚 **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' – 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. על פי פסקה 2, מה עושה המוח בזמן השינה? ציינו שני דברים. (שאלה 1 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: _____

_____

2. הסבירו את המשפט "זו לא עצלות – זו ביולוגיה" (פסקה 4). מה הכותב רוצה שנבין? (שאלה 4 בטקסט · 15 נק')

② מה השאלה מספרת לי? _____

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

④ מה עליי לעשות? _____

⑤ התשובה שלי: _____

_____

_____

3. האם לדעתכם קל לבני נוער לבצע את ההמלצות בפסקה 5? בחרו המלצה אחת, הביעו דעה ונמקו.

(שאלה 7 בטקסט · 15 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	העתיקו / מצאו	_____	**א**	לחבר רמזים ולהגיע למסקנה שלא כתובה במפורש
2	מדוע / למה	_____	**ב**	למצוא סיבה – כתובה או מוסתרת
3	כמה	_____	**ג**	לבקר את הטיעון: נימוקים, דוגמאות, טיעון נגד
4	מה ניתן להסיק	_____	**ד**	להעתיק מילים מדויקות מהטקסט
5	עד כמה משכנע	_____	**ה**	לאתר מספר או כמות

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

#	השאלה	🔍 איתור מידע	🧩 פרשנות והיסק	⚖️ הערכה וביקורת
1	כמה שעות שינה בלילה מומלצות לבני נוער, על פי המאמר?	◯	◯	◯
2	ציינו שלוש המלצות מן המאמר לשינה טובה יותר.	◯	◯	◯
3	מה ניתן להסיק מפסקאות 2 ו־3 על תלמיד שישן רק חמש שעות בלילה שלפני מבחן? הסבירו בעזרת שני פרטים מן המאמר.	◯	◯	◯
4	מה מטרת הדימוי בפסקה 1, שבו הגוף בזמן השינה מושווה ל"מכשיר שמכניסים למגירה"?	◯	◯	◯
5	האם המאמר מצליח לשכנע את הקוראים שהשינה חשובה? נמקו בעזרת שתי דרכים שבהן הכותב משתמש כדי לשכנע.	◯	◯	◯

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

3. מה יקרה לתלמיד שלא ישן לפני מבחן?

◯ א. יזכור טוב יותר

◯ ב. יתקשה להתרכז ולזכור

◯ ג. לא יקרה לו כלום

חלק ג' – כותבים תשובה מלאה

1. האם המאמר מצליח לשכנע את הקוראים שהשינה חשובה? נמקו בעזרת שתי דרכים שבהן הכותב משתמש כדי לשכנע. (שאלה 8 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? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟