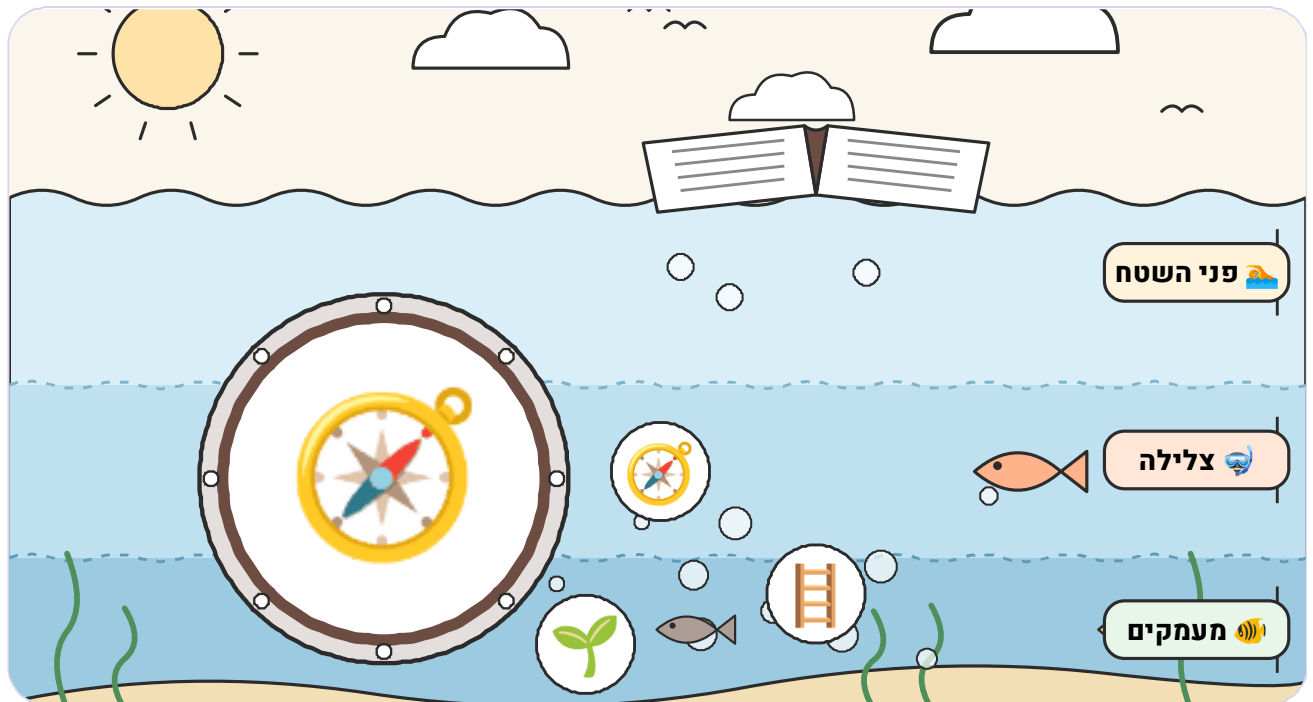




חוברת תלמיד · קריאה והבנה · חט"ב (לכיתות ז'-ט')

# צומת דרכים: החלטות, נפילות וחוסן

איך מחליטים, מה עושים כשנופלים ואיך קמים – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



תאריך:

כיתה:

שם:

## טקסט ושאלות

- 6 הטקסט: בצומת: מה קורה במוח כשאנחנו מחליטים?
- 8 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 9 חלק ב' – צלילה
- 11 חלק ג' – מעמקים
- 13 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 14 מפתח תשובות למורה

## כלים לקריאה

- 2 דף האסטרטגיות
- 3 מפת הצלילה
- 4 סימניות לגזירה
- 5 כרטיסי מילים לקיפול

## איך משתמשים?

א. מתחילים בדף האסטרטגיות ובמפת הצלילה. ב. קוראים את הטקסט ועוצרים בתחנת העצירה. ג. עונים על השאלות לפי העומק: פני המים, צלילה והמעמקים. ד. מסיימים בבדיקה עצמית ובכרטיס יציאה.

חט"ב

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





כלים לקריאה

## דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

### אחרי הטקסט



#### מסכמים במשפט

מה הרעיון המרכזי – במילים שלי?



#### מגיבים

מסכים/ה? לא מסכים/ה? למה?



#### מחברים לחיים

איפה פגשתי משהו דומה? מה אקח איתי?

### בזמן הטקסט



#### מסמנים בעיפרון

מילה לא מוכרת – עיגול. משפט חשוב – קו.



#### עוצרים בתחנות

מה קרה עד עכשיו? מה אני מנחש/ת שיקרה?



#### מחפשים קשרים

סיבה ותוצאה, לפני ואחרי, טענה ונימוק.

### לפני הטקסט



#### מציצים בכותרת ובתמונה

על מה הטקסט? מה כבר ידוע לי על הנושא?



#### קובעים מטרה

למה אני קורא/ת? למידע, להנאה, כדי לגבש דעה?



#### מזהים סוג טקסט

סיפור? כתבה? טור אישי? כל סוג נקרא אחרת.

### מקרא סימונים בעיפרון



מתחבר אליי



מפתיע אותי



לא הבנתי



משפט חשוב



מילה לא מוכרת

### רשימת בדיקה לקורא/ת

קראתי את הכותרת ושאלתי את עצמי על מה הטקסט ☐

קראתי את כל הטקסט עד הסוף ☐

סימנתי מילה שלא הבנתי ☐

קראתי שוב את מה שלא היה ברור ☐

### המטרה שלי בקריאה

למה אני קורא/ת את הטקסט הזה? מה הייתי רוצה לגלות?





כלים לקריאה

## מפת הצלילה: סוג הטקסט ומילים חדשות

### מפת הצלילה שלי



#### מעמקים

חושבים, מביעים דעה ויוצרים



#### צלילה

מסיקים, מקשרים ובודקים מילים ומבנה



#### שחייה על פני השטח

מוצאים מידע שכתוב בטקסט

### סוג הטקסט: טקסט מידעי עם טבלה

מה מאפיין את סוג הטקסט הזה? כתבו שני סימנים שתחפשו בקריאה:

---

---

### לפני שצוללים

מה אני חושב/ת שיקרה בטקסט? (לפי הכותרת)

---

---

### מילים חדשות

| מילה        | פירוש                                        | משפט משלי |
|-------------|----------------------------------------------|-----------|
| אינטואיטיבי | פועל לפי תחושה פנימית, בלי לחשוב שלב אחר שלב |           |
| שקול        | חושב בזהירות ובודק לפני שמחליט               |           |
| דחפים       | רצונות חזקים ופתאומיים לעשות משהו מיד        |           |
| חד־משמעיים  | ברורים לגמרי, בלי ספק                        |           |
| נסיבות      | התנאים והמצב שבהם משהו קורה                  |           |





כלים לקריאה

## סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



### המעמקים

מעבר לשורות

- מה דעתי – ולמה?
- מה הייתי עושה במקום הדמות?
- מה הטקסט מלמד על החיים?
- איך הייתי ממשיך/ה את הטקסט?

השאלה שלי: 🖋

---

---

---

---

---

---

---

---

צומת דרכים: החלטות, נפילות וחוסן 📖  
חט"ב 📖



### צלילה

בין השורות

- למה זה קרה?
- מה הדמות מרגישה – בלי שנאמר?
- מה פירוש הביטוי?
- איך בנוי הטקסט?

השאלה שלי: 🖋

---

---

---

---

---

---

---

---

צומת דרכים: החלטות, נפילות וחוסן 📖  
חט"ב 📖



### פני המים

כתוב בטקסט

- מי? מה? איפה? מתי?
- איזה פרט מוכיח?
- מה קרה קודם ומה אחר כך?
- איפה זה כתוב?

השאלה שלי: 🖋

---

---

---

---

---

---

---

---

צומת דרכים: החלטות, נפילות וחוסן 📖  
חט"ב 📖





כלים לקריאה

## כרטיסי מילים לקיפול

גזרו כל כרטיס, קפלו לאורך הקו המנוקד שבאמצע – המילה מקדימה והפירוש מאחור. תרגלו בזוגות. ✂

|                                              |                      |
|----------------------------------------------|----------------------|
| פועל לפי תחושה פנימית, בלי לחשוב שלב אחר שלב | <b>אינטואיטיבי</b>   |
| חושב בזהירות ובודק לפני שמחליט               | <b>שקול</b>          |
| רצונות חזקים ופתאומיים לעשות משהו מיד        | <b>דחפים</b>         |
| ברורים לגמרי, בלי ספק                        | <b>חד־משמעיים</b>    |
| התנאים והמצב שבהם משהו קורה                  | <b>נסיבות</b>        |
| ידיעה פנימית בלי הסבר מסודר                  | <b>תחושת בטן</b>     |
| להחליט מהר מדי בלי לשקול                     | <b>לקפוץ להחלטה</b>  |
| היחלשות השיקול אחרי רצף ארוך של בחירות       | <b>עייפות החלטות</b> |





## בצומת: מה קורה במוח כשאנחנו מחליטים?

### לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט מידעי עם טבלה. חשבו על החלטה שקיבלתם היום בתוך שנייה, ועל החלטה שהתלבטתם בה זמן רב. מה לדעתכם קרה במוח בכל אחת מהן?

### הניחוש שלי:

#### מילון קטן

##### אינטואיטיבי

פועל לפי תחושה פנימית, בלי לחשוב שלב אחר שלב

##### שקול

חושב בזהירות ובודק לפני שמחליט

##### דחפים

רצונות חזקים ופתאומיים לעשות משהו מיד

##### חד-משמעיים

ברורים לגמרי, בלי ספק

##### נסיבות

התנאים והמצב שבהם משהו קורה

#### הערות שלי

1 החלטות בכל רגע. מהרגע שאנחנו מתעוררים ועד שאנחנו נרדמים, אנחנו מחליטים: מה ללבוש, עם מי לשבת בהפסקה, ואם להגיב להודעה בקבוצת הכיתה או להתעלם ממנה. רוב ההחלטות קטנות ומהירות, אבל חלקן גדולות ומשפיעות לאורך זמן, כמו בחירת מגמה או סיום של חברות.

2 מהיר ואיטי. חוקרים של תהליכי חשיבה מתארים שני אופנים שבהם המוח פועל. האופן המהיר הוא אינטואיטיבי: הוא מגיב בתוך שניות, נשען על הרגלים ועל תחושת בטן, וחוסך אנרגיה. האופן האיטי הוא שקול: הוא משווה בין אפשרויות, בודק עובדות ומעריך תוצאות. שני האופנים חשובים, והאתגר הוא לדעת מתי להשתמש בכל אחד מהם.

3 המוח המתבגר. האזור שבחלק הקדמי של המוח אחראי, בין השאר, על תכנון, על שליטה בדחפים ועל הערכת סיכונים, והוא ממשיך להתפתח לאורך גיל ההתבגרות ואף אחריו. לכן בגיל הזה גרשות חזקים והרצון להתקבל בקבוצה עלולים לגבור לפעמים על השיקול הקר. אין זה אומר שבני נוער ובנות נוער אינם יכולים להחליט היטב. פירוש הדבר הוא שכדאי להם להכיר את המצבים שבהם קל יותר "לקפוץ" להחלטה.

**תחנת עצירה:** תחנת עצירה: חשבו על החלטה שקיבלתם לאחרונה במהירות. איזה אופן חשיבה הפעלתם, מהיר או האיטי? האם הייתם מחליטים אחרת אילו עצרתם לחשוב?

4 עייפות החלטות. יש חוקרים הטוענים שאחרי רצף ארוך של בחירות היכולת שלנו לשקול בזהירות נחלשת, ואנחנו נוטים לבחור באפשרות הקלה או לדחות את ההחלטה. הממצאים בנושא אינם חד-משמעיים, אך על עצה אחת רבים מסכימים: עדיף לא לקבל החלטה חשובה כשאנחנו רעבים, עייפים או נסערים.





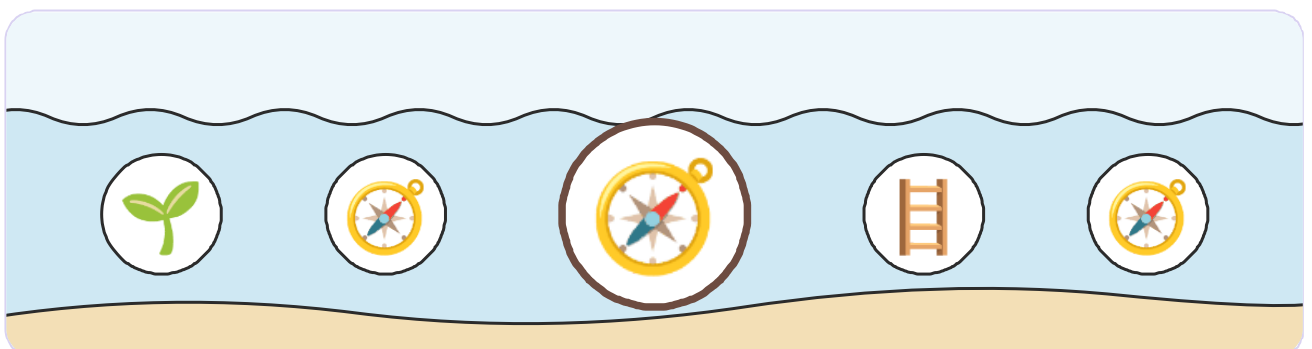
## בצומת: מה קורה במוח כשאנחנו מחליטים? (המשך)

**5** כלים לצומת. כמה כלים פשוטים יכולים לעזור: לעצור ולנשום לפני שעונים, לכתוב רשימה של יתרונות וחסרונות, לשאול "מה הייתי ממליץ/ה לחבר או לחברה במצב כזה?" ולהתייעץ עם אדם שסומכים עליו. הטבלה שלהלן מציגה כמה מהכלים ומתי מתאים להשתמש בהם.

**6** כשהחלטה לא מצליחה. גם החלטה שנשקלה היטב עלולה להוביל לתוצאה מאכזבת, משום שאי אפשר לשלוט בכל הנסיבות. לכן חשוב להבחין בין איכות ההחלטה לבין התוצאה שלה. במקום לשאול "למה אני תמיד טועה?", אפשר לשאול: "מה ידעתי אז, מה אני יודע/ת עכשיו, ומה אעשה בפעם הבאה?" כך כל נפילה הופכת לשיעור, והיכולת לקום, כלומר החוסן, הולכת ומתחזקת.

### כלים לקבלת החלטות: מתי ואיך משתמשים בהם

| הכלי                       | מתי הוא מתאים?                         | איך עושים?                                                               |
|----------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| עצירה ונשימה               | כשמרגישים כעס, לחץ או התרגשות חזקה     | סופרים עד חמש, נושמים עמוק, ורק אז מגיבים                                |
| רשימת יתרונות וחסרונות     | בהחלטה גדולה שיש בה כמה אפשרויות       | כותבים טבלה ומסמנים מה הכי חשוב לי                                       |
| "מה הייתי ממליץ/ה לחבר/ה?" | כשאני מבולבל/ת או מפחד/ת לטעות         | מדמיינים שחבר קרוב או חברה קרובה שואלים אותי, ומקשיבים לעצה שאני נותן/ת  |
| "מבחן מחר בבוקר"           | כשרוצים להחליט מהר בגלל רגש של רגע     | שואלים את עצמנו: איך ארגיש עם ההחלטה הזאת מחר?                           |
| התייעצות                   | כשהחלטה משפיעה על אחרים או מעוררת דאגה | פונים להורה, למורה, ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים |





שאלות לפי עומק • חט"ב

## בצומת: מה קורה במוח כשאנחנו מחליטים?

שם: \_\_\_\_\_

### חלק א' - שחייה על פני השטח

בחלק הזה תשחו על פני המים ותאתרו מידע שכתוב במפורש בטקסט ובטבלה.

פני המים • כתוב בטקסט

איתור מידע

1

לפי פסקה 2, מה מאפיין את אופן החשיבה המהיר?

- א) הוא משווה בין אפשרויות ובודק עובדות
- ב) הוא נשען על הרגלים ועל תחושת בטן
- ג) הוא פועל רק בזמן השינה

פני המים • כתוב בטקסט

איתור מידע

2

לפי פסקה 3, מדוע קל יותר לבני נוער ובנות נוער "לקפוץ" להחלטה?

- א) כי האזור הקדמי במוח, שאחראי על שליטה בדחפים, עדיין מתפתח
- ב) כי הם אינם יכולים להחליט היטב
- ג) כי אין להם הרבה החלטות לקבל

פני המים • כתוב בטקסט

איתור מידע

3

לפי הטבלה, באיזה כלי כדאי להשתמש כשמרגישים כעס חזק?

- א) רשימת יתרונות וחסרונות
- ב) התייעצות
- ג) עצירה ונשימה

פני המים • כתוב בטקסט

איתור מידע

4

מה המסר המרכזי של הפסקה האחרונה?

- א) החלטה טובה תמיד מובילה לתוצאה טובה
- ב) יש להבחין בין איכות ההחלטה לבין התוצאה שלה וללמוד מכל נפילה
- ג) עדיף לא להחליט בכלל כדי לא לטעות

פני המים • כתוב בטקסט

בדיקת פרטים

5

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

| המשפט                                                       | ✓ נכון                   | ✗ לא נכון                |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| לפי הטקסט, האופן המהיר של המוח חוסך אנרגיה.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| האזור הקדמי של המוח מסיים להתפתח בתחילת גיל ההתבגרות.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| לפי הטקסט, כל החוקרים מסכימים שעייפות החלטות קיימת בוודאות. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| לפי הטבלה, כדאי להתייעץ כשההחלטה משפיעה על אחרים.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





שאלות לפי עומק • חט"ב

## בצומת: מה קורה במוח כשאנחנו מחליטים? (המשך)

שם: \_\_\_\_\_

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

6

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

שמחים

התוצאה

רעבים

אנרגיה

מחסן מילים:

- האופן המהיר נשען על הרגלים ועל תחושת בטן, וחוסך \_\_\_\_\_.
- עדיף לא לקבל החלטה חשובה כשאנחנו \_\_\_\_\_, עייפים או נסערים.
- חשוב להבחין בין איכות ההחלטה לבין \_\_\_\_\_ שלה.

### חלק ב' - צלילה

עכשיו נצלול: נסיק מסקנות, נקשר בין הפסקאות ונבחן את המבנה ואת השפה של הטקסט.

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

7

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שמסביר מדוע בגיל ההתבגרות רגשות חזקים עלולים לגבור על השיקול.
- סמנו בירוק את השאלה שהטקסט מציע לשאול במקום 'למה אני תמיד טועה?'.
- סמנו בקו את המשפט שמסביר מתי עדיף לא לקבל החלטה חשובה.

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

8

מיינו: באילו מצבים החלטה מהירה מתאימה, ובאילו כדאי לעצור ולשקול? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

| הפריט                             | החלטה מהירה מתאימה       | כדאי לעצור ולשקול        |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| מה לאכול בהפסקה                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| בחירת מגמה                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| לזוז הצידה מכדור שעף אליי         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| לענות להודעה פוגענית בקבוצת הכיתה | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| באיזה צבע עט לכתוב                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| להצטרף לחוג חדש לכל השנה          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





שאלות לפי עומק • חט"ב

## בצומת: מה קורה במוח כשאנחנו מחליטים? (המשך)

שם: \_\_\_\_\_

קישור מושגים צלילה • בין השורות

9

מתחו קו בין הביטוי מהטקסט לבין הפירוש שלו

א. היחלשות השיקול אחרי רצף ארוך של בחירות

1. תחושת בטן

ב. ידיעה פנימית בלי הסבר מסודר

2. לקפוץ להחלטה

ג. חשיבה רגועה שאינה מונעת מרגש של רגע

3. עייפות החלטות

ד. להחליט מהר מדי בלי לשקול

4. השיקול הקר

משמעות ביטוי צלילה • בין השורות

10

למילים "שקול", "השיקול" ו"נשקלה" שבטקסט יש שורש משותף. מהו?

א. שיקל  
ב. קילל

ג. שילק

מארגן גרפי צלילה • בין השורות

11

כתבו שלושה מצבים מהחיים שלכם. קבעו לכל מצב איזה אופן חשיבה מתאים לו, מהיר או איטי, ונמקו.

| המצב | אופן החשיבה המתאים | נימוק |
|------|--------------------|-------|
|      |                    |       |
|      |                    |       |
|      |                    |       |





שאלות לפי עומק • חט"ב

## בצומת: מה קורה במוח כשאנחנו מחליטים? (המשך)

שם:

### חלק ג' - מעמקים



במעמקים תביעו עמדה, תיצרו ותחברו את הנושא לחיים שלכם.

העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

12

לפי הפסקה האחרונה, איך מאיה יכולה להבחין בין איכות ההחלטה שלה לבין התוצאה? אילו שאלות כדאי לה לשאול את עצמה?

#### מקרה לבחינה: בחרתי לא נכון?



מאיה, בת 15, התלבטה הרבה, כתבה רשימת יתרונות וחסרונות ובחרה במגמה שעניינה אותה. במבחן הראשון במגמה היא קיבלה ציון נמוך, ועכשיו היא אומרת לעצמה: 'טעיתי, אני תמיד בוחרת לא נכון'.

---

---

---

---

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

13

יש הטוענים שבני נוער ובנות נוער צריכים לקבל לבד את ההחלטות החשובות בחייהם, כמו בחירת מגמה. אחרים טוענים שכדאי להחליט יחד עם מבוגרים. כתבו פסקת עמדה של 6-8 שורות: הציגו את דעתכם, תנו שני נימוקים (אפשר להיעזר במידע מהטקסט ומהטבלה) וסיימו במשפט מסכם.

---

---

---

---

---

---





שאלות לפי עומק • חט"ב

## בצומת: מה קורה במוח כשאנחנו מחליטים? (המשך)

שם: \_\_\_\_\_

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

14

חבר או חברה מספרים לכם שקיבלו החלטה שהתבררה כמאכזבת, והם מרגישים כישלון. כתבו דיאלוג קצר שבו אתם עוזרים לפי מעש"ה: הראו מחויבות ('אני כאן איתך'), עודדו לצעד קטן, שאלו שאלה שמפעילה חשיבה, ובנו רצף: מה קרה, מה עכשיו, מה הלאה.

---

---

---

---

שיח בכיתה

המעמקים • מעבר לשורות

15

מעגל שיח

- ספרו על החלטה קטנה ועל החלטה גדולה שקיבלתם לאחרונה. במה היה שונה תהליך ההחלטה בכל אחת מהן?
- האם לדעתכם "לוותר" ו"להיכשל" הם אותו דבר? מתי ויתור הוא סימן לחוכמה, ומתי הוא בריחה?
- חשבו על משהו או מישהי שראיתם "קמים" אחרי נפילה. מה עזר להם? באילו ערוצים של גש"ר מאח"ד (גוף, שכל, רגש, אמונה, חברה, דמיון) הם השתמשו?
- למי אפשר לפנות כשקשה להחליט או כשמרגישים שנפלנו? איך מבקשים עזרה בלי להתבייש? (למשל: פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים)

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

16

שרטטו צומת דרכים. כתבו בו החלטה שאתם או דמות דמיונית עומדים מולה, ובכל דרך ציירו או כתבו כלי אחד מהטבלה שיעזור לבחור.





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

## בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

### בודקים את עצמנו

סמנו בכל שורה איך אתם מרגישים

| עוד לא | בערך | בטוח/ה |                                                                |
|--------|------|--------|----------------------------------------------------------------|
|        |      |        | אני יודע/ת להסביר את ההבדל בין אופן החשיבה המהיר לאופן האיטי.  |
|        |      |        | אני יכול/ה לבחור מהטבלה כלי שמתאים למצב מסוים ולנמק את בחירתי. |
|        |      |        | אני יודע/ת להבחין בין איכות של החלטה לבין התוצאה שלה.          |



### כרטיס יציאה

צומת דרכים: החלטות, נפילות וחוסן • חט"ב

שם: \_\_\_\_\_

כיתה: \_\_\_\_\_

תאריך: \_\_\_\_\_

1. כלי אחד מהטבלה שאנסה השבוע, ובאיזה מצב:

---



---

2. מצב שבו קל לי 'לקפוץ' להחלטה הוא...

---



---

3. משפט אחד שאגיד לעצמי כשהחלטה שלי לא מצליחה:

---



---

כמה נהייתי מהטקסט? 1 2 3 4 5

מה אני לוקח/ת איתי מהטקסט? כתבו או ציירו

---



---



---



---





מפתח תשובות למורה

## מפתח תשובות למורה

מפתח תשובות למורה – חט"ב. שאלות פתוחות: תשובות אישיות. מחפשים תשובה שנשענת על הטקסט, מנומקת ומנוסחת במשפטים שלמים.

| שאלה | תשובה                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | ב. הוא נשען על הרגלים ועל תחושת בטן                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2    | א. כי האזור הקדמי במוח, שאחראי על שליטה בדחפים, עדיין מתפתח                                                                                                                                                                                                                    |
| 3    | ג. עצירה ונשימה                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4    | ב. יש להבחין בין איכות ההחלטה לבין התוצאה שלה וללמוד מכל נפילה                                                                                                                                                                                                                 |
| 5    | 1. נכון   2. לא נכון   3. לא נכון   4. נכון                                                                                                                                                                                                                                    |
| 7    | „עדיף לא לקבל החלטה חשובה כשאנחנו רעבים...”                                                                                                                                                                                                                                    |
| 8    | מה לאכול בהפסקה ← ⚡ החלטה מהירה מתאימה; בחירת מגמה ← 🐢 כדאי לעצור ולשקול; לזוז הצידה מכדור שעף אליי ← ⚡ החלטה מהירה מתאימה; לענות להודעה פוגענית בקבוצת הכיתה ← 🐢 כדאי לעצור ולשקול; באיזה צבע עט לכתוב ← ⚡ החלטה מהירה מתאימה; להצטרף לחוג חדש לכל השנה ← 🐢 כדאי לעצור ולשקול |
| 9    | 1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 10   | א. שיקל                                                                                                                                                                                                                                                                        |

יצרה: רוית ראש בן ישי

לצלול פנימה • צומת דרכים: החלטות, נפילות וחוסן • חוברת תלמיד לחט"ב

