



חט"ב (כיתות ז-ט) · לקראת שבוע מבחנים · המצגת והפעילויות: lomdim-lemivchan.sites.tab.bot

מטרות

- לזהות את "גנבי הזמן" ולבחור כלי אחד נגדם.
- לבנות תכנית למידה לאחר מתאריך מבחן 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: הצבעה "איך אני לומד/ת למבחן?" וחשיפת התשובה.	מקרן
12-5	גנבי הזמן	שקופית 4 + חידון "גנבי הזמן" על המקרן, בשתי קבוצות. כל תלמיד/ה בוחר/ת את הגנב שלו/ה.	חידון באתר
22-12	מתכננים לאחר	שקופיות 6-7: הדגמה במתכנן על מבחן אמיתי של הכיתה. התלמידים בונים תכנית בטלפון או ב"לוח ספירה לאחר".	מתכנן / דף ספירה לאחר
32-22	שיטות שעובדות	שקופיות 9-10. התנסות: דקה וחצי - כותבים מהזיכרון כל מה שלמדנו עד עכשיו בשיעור, ובודקים בזוגות. אחר כך "מתאימים שיטה" בזוגות.	משחק "מתאימים שיטה"
40-32	לחץ וחוסן	שקופית 13: 3 סבבי נשימת קופסה עם העיגול שעל המסך, ומשפט דיבור עצמי אישי.	מקרן
45-40	מחויבות וסיכום	שקופיות 14-15: כל תלמיד/ה כותב/ת מחויבות (חלק א' בדף הרפלקציה). כרטיס יציאה.	דף רפלקציה



דקות	שלב	מה עושים	חומרים
8-0	פתיחה וסקר	שקופיות 1-3: סקר, חשיפה ועקומת השכחה. שאלה: "מתי שכחתם משהו שלמדתם היטב?"	מקרן
20-8	גנבי הזמן	שקופית 4 + חידון בקבוצות (נקודות לקבוצה). דיון קצר: איזה גנב הכי נפוץ בכיתה?	חידון באתר
30-20	עוגת היום שלי	שקופית 5: כל אחד/ת ממלא/ת את העוגה בטלפון (או משרטט/ת על דף). שיתוף בזוגות: מה הפתיע אותי?	עוגת הזמן
45-30	תכנון לאחור	שקופיות 6-7: הדגמה, ואז כל תלמיד/ה בונה תכנית למבחן הקרוב במתכנן או ב"לוח ספירה לאחור". לחלק גם את הלוח השבועי.	מתכנן / דפים להדפסה
50-45	הפסקת תנועה	"פומודורו בכיתה": קמים, נושמים, שותים מים – מדגימים הפסקה טובה (שקופית 8).	—
65-50	תחנות שיטות למידה	שקופיות 9-10. ארבע תחנות עם כרטיסי השיטות: שליפה, כרטיסיות, להסביר לחבר/ה, מפת חשיבה – על חומר אמיתי מהמבחן הקרוב. אחר כך "מתאימים שיטה".	כרטיסי שיטות
72-65	שאלון העדפות	שקופית 11: שאלון קצר בטלפון. דגש: העדפה ≠ גורל, ובכל העדפה משלבים את השיטות החזקות.	שאלון באתר
80-72	יום המבחן ולחץ	שקופיות 12-13: טיפים ליום המבחן, נשימת קופסה יחד ומשפטי דיבור עצמי.	מקרן
90-80	"המבחן שלי" ומחויבות	דף "המבחן שלי" (באתר או מודפס) + שקופית 14: מחויבות אישית. כרטיס יציאה.	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.