



מרכז פסגה חרדי - ירושלים  
תלמידי תורה



# על המעצב

הוצא להכיר את סגנון הלמידה האישי שלך?  
גלי את הדרך לאזן בין המחויבויות בלי לאבד את עצמך בדרך?

## ללמוד איך ללמוד

חלק א'

כסאיו

טיפוס לניהול עצמי!

מלאי את יומן הלמידה שלך ותהני מניהול זמן מיטבי

# ללמוד איך ללמוד / א'



כסליו, ערב תקופת מבחנים, כולנו מכירות את הרגע הזה, בו תלמידה מרימה את ידה ושואלת: "למה צריך ללמוד את כל זה?" השאלה הזאת מהדהדת בכיתות מכיתה א' ועד סיום התיכון. היכולת לענות תשובת עומק לשאלה זו היא שלנו, צוותי ההוראה, יש הזדמנויות אין ספור להעניק הרבה מעבר לידע בתחום הדעת שלנו.

חשבו על זה: אנו לא מלמדות רק היסטוריה, מתמטיקה או ספרות. אנו מעניקות לתלמידות מתנה חשובה ביותר: **היכולת ללמוד**. כשאנו מלמדות אותן איך ללמוד, 'מטה-קוגניציה', אנו מציידות אותן בארגז כלים שיעמוד לרשותן שנים לאחר שיסיימו ללמוד במסגרות החינוך.

זהו מעגל קסמים מופלא: ככל שהתלמידות משפרות את מיומנויות הלמידה שלהן, כך הלמידה הופכת חשובה יותר עבורן. וככל שהלמידה חשובה ורלוונטית יותר, כך הן מפתחות מיומנויות למידה טובות יותר. מיינו את התלמידות שלכן בעוד עשור. הן יצטרכו לנהל תקציב, להבין חוזים, ללמוד מערכות טכנולוגיות חדשות ואולי אף יידרשו להחליף מקצוע. האם ציידנו אותן במיומנויות הנכונות? האם לימדנו אותן איך ללמוד?

לכן, בפעם הבאה שתלמידה תשאל: "למה צריך ללמוד את זה בכלל?", נוכל לענות לה בביטחון: "אנחנו לא רק לומדות את הנושא המסוים הזה. אנחנו לומדות איך ללמוד, וזו אולי המיומנות החשובה ביותר שתיקחי איתך מבית הספר".

מהי דעתכן?

למידה מהנה! פויג'י כינורי ואופירה אוזן

## תוכן המערך

היחידה "ללמוד איך ללמוד - א" היא חלק ראשון מיחידת לימוד נרחבת שנפרסם בחודשי כסלו-טבת.

אסטרטגיות הלמידה נחלקות לשלושה רבדים כמפורט בתרשים.

ביחידה הנוכחית נתמקד ברובד ההיקפי.

ביחידה הבאה נתמקד ברובד המנטלי וברובד הישיר.



להשלמת היחידה הנוכחית הכנו 'יומן למידה' רפלקטיבי המאפשר לכל תלמידה לתעד, לנתח ולשכלל את תהליכי הלמידה האישיים שלה. היומן משמש כלי מטה-קוגניטיבי לאיסוף ולארגון של אסטרטגיות למידה מותאמות אישית.

מערכי השיעור עצמם מעודדים למידה שיתופית ובנויים על בסיס פדגוגיה עדכנית המשלבת מגוון פעילויות אינטראקטיביות. בשל ההכרה בחשיבותה של האינטראקציה החברתית בתהליכי למידה שמנו דגש מיוחד על יצירת הזדמנויות לשיתוף פעולה בין התלמידות.

קישור ליומן תלמידה

קישור לנספחים



הצבת מטרות

אלול

מחשיבה מקובעת לחשיבה מתפתחת

תשרי

חשיבה יצירתית

חשוון

ללמוד איך ללמוד חלק א'

כסליו

טבת

שבט

אדר

ניסן

אייר

סיון

תמוז

אב

לפניכן יחידת לימוד הכוללת מערך שיעור, קובץ נספחים למורה להעברת השיעור, ויומן תלמידה לעבודה אישית של כל תלמידה.

מבנה	הפעילות	נספחים וחוברת מלווה לתלמידה	יומן למידה	זמן
תפיסה	לומדים איך לומדים	נספח 1.1 כותרת בקוד מורס. נספח 1.2 חידות קוד מורס	עמ' 2 קוד מורס	20 דק'
	מפת הלמידה שלי		עמ' 3-5	15 דק'
	חשיבה על חשיבה- סיכום			4 דק'
למידה	אסטרטגיות לניהול עצמי	נספח 2	עמ' 6-9	60 דק'
	משחק ביג טיים	נספח 3		
יישום	טיפ טופ	נספח 4	עמ' 10	15 דק'



## מהלך השיעור

# חלק ראשון תפיסה

## א. לומדים איך ללמוד

### קוד מורס

בעבר אנשים נזקקו לאמצעי כדי להעביר הודעות למרחקים. ב־1836 סמואל מורס המציא שפה מיוחדת המורכבת רק משני סימנים: נקודה (.) וקו (-).

### השימושים המרכזיים לקוד מורס:

1. תקשורת ימית בין אוניות 🚢
2. העברת מסרים בצבא ✂️
3. איתות על מצבי חירום והצלה 🆘
4. תקשורת חשאית במלחמות 🕵️

היום, אף שיש לנו טכנולוגיה מתקדמת, עדיין משתמשים בקוד מורס במצבי חירום ובצבא, מפני שהוא פשוט, אמין ועובד גם כשאין קליטה.

### כיצד נוצר הקוד? 🤔

כל אות בשפה מיוצגת בקוד מורס ברצף ייחודי של נקודות וקווים. לדוגמה:  
 \* S = שלוש נקודות (...)  
 \* O = שלושה קווים (---)  
 \* SOS = נראה כך: (...---...)

### מעלותיו הייחודיות של קוד מורס:

- \* שפת הקוד היא אוניברסלית - כלל האנשים יכולים להבין אותה
- \* אפשר להעביר באמצעות הקוד מסרים בכל דרך:
  - באור 💡
  - בצליל 🔊
  - בהבהוב 📷
  - בתנועות יד 🖐️
  - בכתב ✍️
- מעניין לדעת: SOS, אות המצוקה המפורסם ביותר, נבחר משום שהוא פשוט לזכירה (...---...!) ואי אפשר לטעות בו!

## רציונל למורה

### מהי למידה

למידה היא תהליך טבעי ומתמשך המתרחש לאורך כל החיים גם מחוץ לכותלי בית הספר. בכל התנסות בפעילות חדשה המוח שלנו לומד: בהכנת מתכון, קריאת ספר, פעילות ספורטיבית, משחק חדש ועוד.

- כשאנו לומדות, תאי העצב במוח (ניורונים) יוצרים ביניהם חיבורים חדשים.

- החיבורים הללו נקראים סינפסות, והם מתחזקים ככל שחוזרים על החומר.

- המוח משחרר חומרים כימיים, דוגמת דופמין, המחזקים את הזיכרון והמוטיבציה ללמידה.

- ככל שהחיבורים במוח מתחזקים, הלמידה הופכת אוטומטית יותר ויותר.

חשוב להדגיש לתלמידות שהיכולת ללמוד מולדת ומתפתחת לאורך כל החיים, ושהן כבר 'מומחיות למידה' - הן כבר למדו בחייהן אינסוף פעילויות כמו ללכת, לדבר ולאכול בכוחות עצמן.







## 2. מפת הלמידה שלי - שאלון חוויתי

**פעילות יחידנית**  **15 דקות** 

**מטרות**

- פיתוח מודעות לסגנון הלמידה האישי
- הכרת חוזקות וחולשות בניהול זמן ומשימות

**אביזרים נלווים**

- יומן למידה - עמוד מספר 2
- צבעים - 5 צבעים לפחות: סגול, כחול, ירוק, צהוב, כתום

**מהלך הפעילות**

### 1. עבודה אישית - מילוי השאלון (10 דקות)

- בקשי מהתלמידות למלא כל אחת בעצמה את השאלון.
- עברי בין הבנות וסייעי להן במקרה הצורך.
- הדגישי כי אין תשובות נכונות או לא נכונות.

### 2. רפלקציה אישית (5 דקות)

- הנחי את התלמידות לזהות את הדפוסים שלהן.
- בקשי מהתלמידות לכתוב תובנות ראשוניות ביומן לתלמידה.  
(יומן הלמידה עמוד מספר 4-3)

### 3. שיתוף במליאה (5 דקות)

הזמיני מס' תלמידות לשתף תובנה משמעותית אחת שגילו על עצמן, הדגישי שמודעות לדפוסים הלמידה היא צעד ראשון בשיפור יכולת הלמידה

## רציונל למורה

### מפת למידה אישית

מפת למידה אישית היא כלי חוויתי לזיהוי דפוסים למידה וניהול עצמי. הכלי מאפשר לזהות ויזואלית ובבירור את החוזקות והאתגרים של התלמידה במגוון תחומים:

#### סגנונות למידה

זיהוי דרכי הלמידה המועדפות על התלמידה

#### ניהול זמן

בחינת הרגלי ניהול זמן

#### ניהול משימות

התמקדות בארגון וביצוע משימות

#### הרגלי למידה

זיהוי הרגלי הלמידה המועדפות על התלמידה



מטה־קוגניציה היא היכולת לחשוב על תהליכי החשיבה שלנו, או במילים פשוטות 'לחשוב על החשיבה'. זהו כלי חשוב ביותר בהוראה ובלמידה. מיומנויות מטה־קוגניטיביות מחזקות את יכולת הלמידה העצמאית, מגבירות את המודעות העצמית של התלמידות לתהליכי הלמידה שלהן, משפרות את היכולת להתמודד עם אתגרים לימודיים ותורמות להצלחה לימודית לטווח ארוך.

### מטה־קוגניציה כוללת שני רכיבים עיקריים:

#### 1. ידע מטה־קוגניטיבי:

- ידע על הלמידה שלנו, לדוגמה: זיהוי זמן אפקטיבי ללמידה (ערב או בוקר)
- ידע על משימות, לדוגמה: הבנת רמת הקושי של טקסט
- ידע על אסטרטגיות למידה, לדוגמה: סיכום או יצירת תרשים

#### 2. ויסות מטה־קוגניטיבי:

- תכנון (איך אגש למשימה?)
- ניטור (האם אני מבינה את החומר?)
- בקרה (מה עליי לשנות בדרך הלמידה שלי?)

### דרכים להטמעת המיומנות בכיתה:

#### א. עודדי את התלמידות לשאול את עצמן

##### שאלות דוגמת שאלות אלה:

- "האם הבנתי את החומר?"
- "מהי הדרך הטובה ביותר בעבורי ללמוד את החומר הזה?"
- "איך אוכל לפתור את הבעיה הזו?"

#### ב. היעזרי במגוון כלים ופרקטיקות:

- יומני למידה רפלקטיביים
- דיונים כיתתיים על אסטרטגיות למידה
- משוב עצמי של התלמידות
- הצבת מטרות ותכנון דרכים להשגתן



### 3. סיכום והמשגת 'מטה־קוגניציה'

#### פעילות יחידנית 4 דקות

#### מטרות

- המשגת תהליכי החשיבה שהתרחשו בפעילות
  - הבנת המושג 'מטה־קוגניציה'
- #### מהלך הפעילות (4 דקות)
- סכמי את התהליכים שהתרחשו בשיעור:
 

"בואו נתבונן בתהליך שעברנו היום: בתרגיל קוד מורס זיהיתן את דרכי הלמידה המועדפות עליכן, במפת הלמידה מיפיתן את הרגלי הלמידה שלכן. ברפלקציה האישית ניתחתן את התובנות והחוויית שלכן על הלמידה."
  - הסבירי לתלמידות שבתהליכים אלו יש דוגמאות למטה־קוגניציה והגדירי את המושג.
  - הדגישי לפנייהן שהמודעות לתהליכי הלמידה היא כלי חשוב שיישע להן בהמשך דרכן בלמידה.

הצבת מטרות

אלול

מחשיבה מקובעת לחשיבה מתפתחת

תשרי

חשיבה יצירתית

חשוון

ללמוד איך ללמוד חלק א'

כסליו

טבת

שבט

אדר

ניסן

אייר

סיון

תמוז

אב



# חלק שני - למידה

א. אסטרטגיות לניהול עצמי

60 דקות



פעילות במליאה/זוגות/קבוצות



מטרה

הכרת כלים מעשיים לניהול זמן ומשימות

אביזרים נלווים

- שעון חול או טיימר
- ערכות לימוד לכל אסטרטגיה (נספח 2)
- ערכת משחק "מרוץ הזמן" (נספח 3)
- יומן למידה עמוד

מהלך הפעילות

## 1. פתיחה במליאה (5 דקות)

הציגי לפני התלמידות את תיאור המקרה של שירה המופיע להלן.

ערכי דיון קצר על האתגרים העיקריים שעימם התמודדה שירה.

חלקי את התלמידות לזוגות והסבירי את המשך הפעילות.

**"המרכז למנהיגות אישית - בונים את המחר"**

רקע למשימה:

**ברוכות הבאות לסמינר 'עמיד' להכשרת מאמנות! התקבלתן**

**למסלול המיוחד לניהול עצמי. במהלך ההכשרה המעשית**

**קיבלתן את תיק המשימות של שירה, תלמידת כיתה י'**

**בתיכון. שירה זקוקה לעזרתכן בניהול התקופה העמוסה**

**שלפניה:**

# רציונל למורה

ניהול עצמי

ניהול עצמי הוא מיומנות קריטית בגיל ההתבגרות.

זאת בשל העובדה שהמתבגרות ניצבות לפני אתגרים מרובים: עומס לימודי גובר, מחויבויות משפחתיות מתרחבות, חיים חברתיים תוססים ומגוון פעילויות ודרישות.

בדיוק בתקופה זו, כשהאחריות גדלה והציפיות עלות, המוח המתבגר עדיין מפתח את יכולות הניהול שלו - תכנון, ארגון ובקרה.

הקניית כלים מעשיים לניהול זמן, תעדוף משימות והתמודדות עם דחינות היא הרבה מעבר ללימוד טכניקות ארגון.

כלים אלו מפתחים תחושת מסוגלות, מפחיתים חרדה ומעניקים כלים להצלחה בהווה ובעתיד. בלמידה חווייתית והתנסות מעשית התלמידות לא רק רוכשות כלים אלא גם מפתחות מודעות עצמית ויכולת רפלקציה. הן לומדות להכיר את הדפוסים שלהן, לזהות את 'גזלני הזמן' האישיים ולפתח אסטרטגיות מותאמות אישית.

תפקידנו בחינוך אינו רק ללמד את הטכניקות, אלא ליצור סביבה בטוחה להתנסות, לעודד שיתוף בהצלחות ובקשיים וללוות את התלמידות בדרכן לעצמאות ולניהול עצמי מיטבי של זמן ומשימות.





שירה עוזרת לפני שלוש שבועות עמוסים במיוחד. על הפרק יש לה תשעה מחנכים ושבועות במקצועות שונים: נביאים ראשונים, פונקציות במתמטיקה, פרויקט מדעים קבוצתי ושבועת שורשים משפחתית.

גם בבית מחכות לה משימות רבות: חתונה של בת דודה האלוהה בהכנות רבות ואראון אירוע של שבע ברכות, מסיבת יום הולדת לאחות הקטנה, עצרה יומיומית בשיעורי בית של אחיה הקטנים וביקורים קבועים אצל סבתא בבית החולים.

בד בבד היא מחויבת להתנדבות ב"ד שרה', לחונכות ולמבצע החסד הכיתתי. וכמוכן, יש גם החיים האישיים: קניית שמלה ותיאום עם התופרת, חוג נגינה, מפגשים עם חברות והליכה קבועה.

אבל האתגר האמיתי של שירה אינו רק בכמות המשימות; שירה מתקשה להתחיל משימות. המטלות נראות לה מאיימות וזדולות מדי.

היא עוברת ממשימה למשימה בלי לסיים אף לא אחת מהן. היא מתקשה להתרכז אחרי יום לימודים ארוך, ואינה מצליחה לסרב כשחברותיה מבקשות ממנה עצרה בלימוד למבחן. בנוסף, חרדת המחנכים במתמטיקה משתקת אותה.

היא מרגישה אשמה מוסר שאינה מספיקה לעצור בבית, והשאיפה למצוינות רק מוסיפה ללחץ שלה. הדחיינות הכרונית, הנטייה לשיחות ארוכות במקום למידה, והקושי לעקוב אחר טוח זמנים - כל אלה הופכים את ניהול התקופה למסובכת עוד יותר.

איך תצליח שירה לנווט בין כל המשימות והאתגרים? האם תמצא את הדרך לאזן בין כל המחויבויות בלי לאבד את עצמה בדרך?

לפנינו ניצבת משימה מאתגרת אך מרתקת: להוביל את שירה למסע של צמיחה והתפתחות. המטרה שלנו אינה רק לעזור לשירה לצלוח את שלושת שבועות הקרובים, אלא להעניק לה כלים שישרתו אותה לאורך זמן. נלמד אותה לנהל את זמנה ביעילות, להציב גבולות בריאים ולפתח אסטרטגיות להתמודדות עם עומס. החזון שלנו הוא לראות את שירה מסיימת את התקופה הזו כשהיא מחוזקת, מאורגנת ומצוידת בכלים שיהפכו אותה למנהיגה של חייה: מצליחה בלימודים, נאמנה למחויבויותיה המשפחתיות והחברתיות, ומעל הכול - שומרת על שמחת חיים ואיזון נפשי.

## 2. למידת אסטרטגיות בזוגות (15 דקות)

- בקשי מהתלמידות להסתדר בזוגות.
- חלקי לכל זוג ערכת למידה על אחת מארבע האסטרטגיות: (נספח 2)
- 1. אסטרטגיות לקשב וריכוז
- 2. אסטרטגיות לתעדוף משימות
- 3. אסטרטגיות לניהול זמן
- 4. אסטרטגיות להתמודדות עם דחיינות

ודאי שחילקת כמות ערכות זהה לכל אסטרטגיה. הזוגות לומדות את האסטרטגיות ומכינות הסבר קצר לשיתוף.



• עברי בין הזוגות כדי לוודא שהתלמידות הבינו כראוי וכדי לסייע להן בהכנת ההסבר.

### 3. למידת עמיתים בקבוצות (15 דקות)

- בקשי מהתלמידות להסתדר בקבוצות של שמונה תלמידות.
- ודאי שבכל קבוצה יש זוג תלמידות לכל אסטרטגיה.
- כל זוג תלמידות בוחר באחד הכלים של האסטרטגיה (מתוך ערכת הלמידה) ומלמד את שאר חברות הקבוצה את הכלי שבחר.

### ב. סיכום במשחק 'ביג טיים' (20 דקות)

- כל קבוצה של שמונה תלמידות מתחלקת לשתי קבוצות יריבות: ארבע תלמידות בכל קבוצה.
- ודאי שבכל קבוצה של ארבע תלמידות יש נציגה אחת מכל אסטרטגיה.
- הסבירי לקבוצות את כללי המשחק 'ביג טיים'.

### 5. דיון מסכם

אילו כלים הם הישימים ביותר?

### אביזרים (נספח 3, יש לצלם כמספר הקבוצות בכיתה)

- 40 קלפי משימות
- 2 ערכות של 10 קלפי אתגרים
- 4 קוביות כלים (קשב וריכוז, תעדוף, ניהול זמן, התמודדות עם דחיינות)
- לוח משחק כפול (18 משבצות בכל צד)
- שעון חול או טיימר

### מטרת המשחק

- להגיע ראשונים לנקודת הסיום

### מהלך המשחק

#### 1. הקבוצה המשחקת:

- שולפת קלף משימה
- מציגה את המשימה בקול

#### 2. הקבוצה היריבה:

- בוחרת קלף אתגר מתאים למשימה
- מציגה את האתגר בקול



### 3. פתרון האתגר:

- הקבוצה המשחקת מטילה את הקוביות
- בשתי דקות בלבד עליה להציע פתרון מעשי וברור מאחד הכלים שהורו הקוביות.

### 4. תוצאות:

- פתרון מוצלח = מתקדמים על המסלול לפי הספרות המסומנות
- פתרון לא מספק או כלי שאינו מתאים לאתגר = איבוד התור

### 5. ניצחון:

הקבוצה המנצחת היא הקבוצה הראשונה שהגיעה למשבצת הסיום.

# חלק שלישי - יישום



## 1. טיפ-טופ

**פעילות יחידנית/מליאה**  **15 דקות** 

### מטרות

- יישום אישי של הכלים והאסטרטגיות שנלמדו
- שיתוף ולמידת עמיתים בדרך חווייתית של 'שוק טיפים'
- יצירת מאגר טיפים אישי ללמידה

### אביזרים נלווים

- יומן למידה (עמוד 10)
- נספח 4 - כרטיסיות טיפים

### מהלך הפעילות

#### 1. בחירה (3 דקות)

כל תלמידה בוחרת אחד מהשניים:

- כלי או אסטרטגיית למידה שמסייעים לה
- טיפ חדש שלמדה בשיעור ומצא חן בעיניה

#### 2. כתיבה (5 דקות)

- כל תלמידה כותבת בכרטיסיה את הטיפ שבחרה.
- את הטיפ הנבחר התלמידה כותבת כמה פעמים בלשוניות (נספח 4)

#### 3. 'שוק הטיפים' (5 דקות)

- הפעילות מתחילה בהישמע האות מהמורה.
- התלמידות מסתובבות בכיתה בתפקידי 'סוחרות טיפים'.
- כל תלמידה 'מוכרת' את הטיפ שלה: מסבירה ומשכנעת מדוע הטיפ שלה יעיל.
- בד בבד התלמידה 'קונה' טיפים מחברותיה: מקשיבה, שואלת שאלות ובוחרת טיפים המתאימים לה.

#### 4. תיעוד (2 דקות)

- הדבקת הטיפים ש'נקנו' בעמוד המיועד ביומן הלמידה האישי.
- עודדי 'משא ומתן' איכותי - לא רק החלפת טיפים אלא גם שיח על יעילות הטיפים והתאמתם האישית.
- ודאי שכל תלמידה 'קונה' לפחות 3-4 טיפים חדשים מחברותיה.

## המלצות למורה

### בעקבות השיעור

- 1. שילוב שוטף של המיומנויות:**
  - כדאי לזהות הזדמנויות במהלך השיעורים לתרגול המיומנויות שנלמדו
  - כדאי לשיים ולהדגיש בקול רם כאשר תלמידות משתמשות במיומנויות באופן מוצלח
- 2. חיזוק חיובי ומשוב:**
  - יש לתת חיזוק מילולי כשתלמידות מיישמות את הכלים שנלמדו ולהשתמש במשפטים כמו "כל הכבוד שתכנתת את זמנך ביעילות"
- 3. ניצול מצבים בזמן אמת:**
  - להשתמש באירועים לא מתוכננים כהזדמנות ללמידה של ניהול עצמי ותכנון זמן
  - כשמתעוררים קשיים, לשאול את התלמידות איזו מיומנות יכולה לעזור ולכוון לכלים שנלמדו.

