

פתח דבר

תלמידים יקרים,

בקיץ הקרוב תיגשו לבחינת הבגרות בלשון עברית, שאלון ג' לעולים החדשים. חשוב שתכירו את הפרקים בבחינה, ואת מה שמצופה מכם בכל אחד מן הפרקים. לפניכם פירוט מבנה הבחינה, בתקווה שמידע זה יסייע לכם בתהליך הלמידה.

הפרקים ומפתח ההערכה

55 נקודות

פרק א: הבנת הנקרא

25 נקודות

פרק ב: הבעה בכתב, סיכום ממוג

20 נקודות

פרק ג - לשון



להלן קישור לפירוט נושאי היבחנות בשאלון זה. (עמוד 20-22)

<https://tinyurl.com/5dhx6k3x>

מידע חשוב

משך הבחינה: שלוש שעות. לזכאים לתוספת זמן משך הבחינה הוא שלוש שעות + 45 דקות.
חומר עזר: מותר להשתמש במילון עברי או במילונית אלקטרונית בעברית (שפת אם-עברית או עברית-שפת אם).

אסור להשתמש במילון המצריך חיבור לרשת.
שאלון זה מיועד גם לנבחנים מותאמים.

תשובות: יש לענות במחברת הבחינה. יש להקפיד על כתב יד ברור ועל פיסוק הגיוני ולשמור על כללי הדקדוק.

בספר זה מובאות בחינות, הערוכות לפי מסמכי ההלימה של משרד החינוך, ותואמות את מה שנדרש בבחינת הבגרות שאלון ג' עולים, קיץ תשפ"א.

חלק א - הבנה והבעה (80 נקודות)

הבחינה תכלול שניים-שלושה טקסטים מקוריים או מעובדים בהיקף כולל של כ-750 מילים. בפרקים אלו תידרשו לענות על שאלות שיבדקו הבנה לוקלית וגלובלית של תוכן הטקסט, המבנה שלו והלשון המשמשת בו.

הטקסטים בספר זה עוסקים בין היתר בהקניית ערכים מתחומי דעת שונים, למשל: מחזור, שמירה על הטבע, דאגה לבריאות האדם, רגישות לבעלי החיים, חשיבות הנהיגה הזהירה, קשר להיסטוריה היהודית ועוד.

במבחנים תוכלו למצוא ייצוג לסוגות שונות: טיעון, מידע, חוויה, תיאור, מכתב אישי, מכתב פורמלי, מודעה, הוראה, המלצה, דו שיח, ערך מילוני, קטע מעיתון, כתיבת תגובות ועוד. בפרק ההבעה תידרשו לכתוב כ-150 מילים בזיקה לטקסטים טיעון או מכתב. תוצר הכתיבה ייבחן על פי המפורט בעמוד הבא.

חשוב מאוד להיחשף לסוגות השונות בלשון ולדעת להבחין ביניהן. כל טקסט מכל סוג שהוא ייבחן על פי המאפיינים הייחודיים לו, לכן הבחנה בין הסוגות תחدد את ההבנה.

השאלות בפרקים ההבנה וההבעה מגוונות הן בדרכי התשואה, הן במטלה והן באופן שבו יש לענות. לעתים יש לנסח משפט או יותר, לעתים יש להשלים טבלה או תרשים אחר, לעתים יש לנסח משפט או קטע מהפרטים המופיעים בתרשים, וכן יכולות להיות שאלות "סגורות" ועוד.

אלו פרקים חשובים מאוד בפיתוח היכולות האישיות, הבאים לידי ביטוי גם במבחן זה. רצוי לדעת כי ניתוח הטקסטים יעשה על פי ההיבטים השונים: תוכן, מבנה ולשון. תהיה התייחסות למרכיבים הבאים: ההקשר הנסיבתי, קישוריות, רכיבי מבנה המאפיינים טקסט טיעון, כגון: טענה והנמקתה, טענות של מתנגדים, הסתייגות והפרכה, אזכור מקורות מידע, פריט ביבליוגרפי, השוואה, תבחיני השוואה וכיו"ב.

כמו כן תישאלו על טענות גלויות וסמויות על פירוש מילים ובטויים, על קשרים רעיוניים בין המשפטים בטקסט ובין הפסקות בטקסט, וכן על מאזכרים: כינויי רמז, על שמות עצם מיוחדים יופיעו גם שאלות מיזוג על סמך הטקסטים ועוד.

בפרק זה תוקדש תשומת לב לזיהוי רכיבי הטיעון: טענה, עמדה, נימוק, ביסוס, טענת נגד, הפרכה ועוד. ניסוח השאלות ישקף את ממדי החשיבה השונים.

השאלות הן מסדר חשיבה גבוה, ומייצגות את ממדי החשיבה השונים: **איתור מידע ואחזור, פרשנות והיסק הערכה וביקורת.**

למה הכוונה?

איתור מידע: הכוונה למידע המופיע באופן גלוי ומפורש בטקסט. לעתים המידע יופיע בגוף הטקסט, אולי במקביל גם בקטע הנלווה, ולעתים יופיע בכותרת, בהערת שוליים או באיור נלווה.

פרשנות והיסק: כאן תידרשו לתהליכי חשיבה גבוהים: "לנתח" תוכן (=לבצע אנליזה), להעלות השערות, להסיק מסקנות, להבין רעיון מרכזי, להבין את מטרת כתיבת הטקסט, להבין קשרים לוגיים, לנתח נתונים, לבצע הכללות, למיין פריטים, להצדיק ידע, להפריך אותו, למזג בין שני פריטים או בין שני מקורות. השאלות יעסקו בפירוש מונחים, במטרת הכותב, בעמדותיו, בכוונותיו, בהשוואה בין היבטים, המללה של תרשים או ההפך: למלא תרשים במידע המופיע בטקסטים. בשאלות כאלה

תידרשו לענות על כל מרכיבי השאלה, ובדיוק על מה שנשאלתם.
הערכה וביקורת: כאן תידרשו לחוות את דעתכם בסוגיה (בעיה) מסוימת. בשאלות כאלה חשוב שתצינו בתשובה את דעתכם וגם את הנימוקים לה. זכרו: מד"ן = מידע כללי, דעתך, כלומר עמדתך (תומך=בעד, מתנגד=נגד, מסתייג) ונימוקים (סיבות והסברים). תשובתכם תסתמך על שיקולים המבטאים תהליכי חשיבה רציונליים, הגיוניים ומנומקים היטב.

- שאלות עמ"ר (ערכים, מעורבות ורלוונטיות. עמוד 29)



<https://tinyurl.com/5dhx6k3x>

חלק ב - לשון (20 נקודות)

בחלק זה תישאלו על שם עצם ושם תואר, פועל, מילות יחס, תחביר ושם המספר.

אסטרטגיות שיעזרו לכם להשיג יותר

א. פענוח שאלה

- קראו את השאלה והבינו את משמעותה. זכרו: שאלות רבות מלמדות וגם שאלות. למשל: בפסקה ב הכותב מציג שני רעיונות. פרטו אותם.
- השאלה מלמדת ש:** בפסקה ב הכותב מציג שני רעיונות.
- בשאלה אנו מתבקשים:** לפרט אותם.
- מספרים (או אותיות):** בפסקה ב ולא בפסקה אחרת.
- שימו לב למילות השאלה: מה, מי, איך, מדוע, לשם מי, לשם מה ועוד.
- שימו לב למילות ההוראה: ציין, הסבר, הקף, הבע, כתוב, ספר ועוד.
- שימו לב למילים משמעותיות: גורם, רעיון, פעולה, השערה, מסקנה, סיבה, תוצאה, נכון/לא נכון ועוד.
- שימו לב למספרים: מספרים ממקדים את עיקר המטלה: האם מדובר במספר שורה? האם התבקשתם לציין שני גורמים (ולא אחד או שלושה)? האם המספר מייצג שנה מסוימת? ועוד.

- מספרים יספרו לכם על מה לענות: כמה גורמים, כמה רעיונות, כמה דוגמאות, כמה שורות לכתוב, לאיזו שורה או פסקה לפנות ועוד.
- יש שאלות שבהן מודגשת מילה - שימו לב אליה. היא מחזקת את משמעות המטלה. לדוגמה: כתוב את תשובתך כמכתב (כאן המילה מודגשת בקו) או כתוב את שם הפועל (כאן המילה מודגשת באופן הכתב)
- שימו לב לשאלות הערכה וביקורת: אלה הן שאלות שבהן תתבקשו לחוות את דעתכם

בסוגיה מסוימת. בשאלות כאלה חשוב שתצינו בתשובה את דעתכם וגם את הנימוקים לכך. כל תשובה תתקבל, בתנאי שתנומק כראוי.

בשאלות אלה חשוב לברר תחילה כמה שורות עליכם לכתוב. מטלת כתיבה נבדקת לפי תוכן, מבנה, מבע ותקינות. בתשובות שבספר תמצאו פירוט על הפרמטרים הללו בהתאם למטלות המופיעות בכל בחינה.

ב. תכנון עבודה

1. קראו את המטלה היטב. האם הבנתם מה היא מספרת? האם הבנתם מה היא שואלת? האם מופיעים בה מספרים? אם כן, שאלו את עצמכם למה הם מתייחסים.
2. בדף טיוטה כתבו מה השאלה שואלת.
3. בדף הטיוטה התחילו לנסח את תשובתכם.
4. בדקו את התוצר בדף הטיוטה :
☞ האם עניתם על השאלה?
- ☞ האם ניסחתם את תשובתכם בהתאם לסוגה? שימו לב למה נתבקשתם : לנסח מודעה? לכתוב מכתב? קטע לעיתון? ועוד.
- ☞ האם עניתם באורך הנדרש (לעתים בשאלה מצוין מספר שורות)?
- ☞ האם ניסחתם את תשובתכם בעברית תקינה, ללא שגיאות?
- ☞ האם השתמשתם במילות קישור? הן חשובות כדי ליצור משפטים ברורים, וכדי להוסיף לכידות לקטע.
- ☞ האם מבנה המשפטים תקין?
- ☞ האם בדקתם את ההתאם הדקדוקי בין המילים בכל משפט (מין, מספר, זמן, גוף ויידוע)?
- ☞ האם השימוש במילות יחס ובמילות קישור תקין?
- ☞ ומה עם פיסוק המשפט?
5. לאחר שבדקתם את תשובתכם, נסחו אותה בכתב יד נקי וברור בטופס הבחינה.

עוד רגע נבחנים... מה עושים?

- פותרים מבחן.
- בודקים בתשובון - מה נכון ומה שגוי.
- עכשיו ברור לנו מה אנו יודעים ומה עלינו לשפר.
- לומדים את מה שלא ידענו במבחן.
- עוברים למבחן הבא.
- שוב בודקים... מגלים... לומדים...
- זכרו, בכל מבחן שפתרתם, אתם עושים צעד קדימה!
- הכי חשוב : האמינו בעצמכם !!!

טיפים לתכנון למידה יעילה

ספר זה נועד לשפר את רמת הידיעות שלכם לקראת בחינת הבגרות.

מהי למידה יעילה?

למידה המתאפיינת ביעילות היא למידה שבה התלמיד מבין את מה שלמד, בזמן קצר יחסית לפעמים קודמות שבהן למד, והוא זוכר היטב את חומר הלימוד. למידה יעילה מתאפיינת בניצול טוב של כל המשאבים: חומר הלימוד, הלומד והזמן.

משאבי למידה

🔗 **חומר הלימוד.** לאחר שלמדתם היטב את נושאי הלימוד, התחילו לפתור את **בחינות הבגרות**. בחינות הבגרות מְדַמּוֹת את ה"דבר האמיתי". ככל שתפתרו יותר, תצליחו להבין מה צפוי בבחינה, ואיך תוכלו לפתור אותה בצורה יעילה. הנחת היסוד היא שתרגול רב משפר את מיומנויות הלמידה של הלומד, מגביר את רמת ידיעותיו בנושא, ומפחית את רמת החרדה לקראת הבחינה.

🔗 **הלומד.** הלומדים הם אתם. בדקו למה אתם זקוקים כדי להצליח? מה יעזור לכם לתפקד בריכוז רב? חדר מאורגן, שולחן עבודה נקי, שקט מסביב וציוד למידה: ספר, כלי כתיבה, מדגש (מרקר), שעון ועוד.

שאלו את עצמכם: ממה יש להתרחק עכשיו כדי ללמוד טוב יותר? מהטלוויזיה, מהאייפד, מהטלפון הסלולרי, מהמפגשים החברתיים וכדומה.

אמרו בקול: עכשיו עלינו ללמוד. להתכוון ללמידה.

🔗 תכננו את **משך זמן הלמידה**. תוכלו למשל, להתחיל לפתור פרק אחד: הבנת הנקרא והבעה. לשם כך עליכם להקצות זמן מדויק. לא לקום לפני שסיימתם. אם אתם זקוקים ליותר מזה, זה בסדר. זכרו: ככל שתתרגלו יותר, תשתפרו.

רפלקציה:

לאחר תרגול המבחן הראשון, כתבו לעצמכם איך הרגשתם, מה אתם חשים שקל לכם ובמה אתם מתקשים.

תהליך זה יסייע לכם להבין כיצד להשתפר. ככל שהלומד מודע יותר לתהליכי הלמידה שלו, הוא מסוגל להשפיע עליהם. מודעות לתהליכי למידה מאפשרת "פיקוח" עצמי על התהליכים, מייצרת אסטרטגיות אישיות טובות, ומייעלת את התהליך.

מה מומלץ לעשות?

א. תכננו את השבוע שלכם. בטבלה זו כתבו כמה מבחנים אתם רוצים לתרגל. ושבצו זאת בטבלה.

שבת	יום ו	יום ה	יום ד	יום ג	יום ב	יום א	
מנוחה	לימודים בבית הספר	לימודים בבית הספר	לימודים בבית הספר	לימודים בבית הספר	לימודים בבית הספר	לימודים בבית הספר	08: 00- 15: 00
	מנוחת צהריים : אוכל עם חברים	מנוחת צהריים : אוכל צהריים באתר ההתנדבות שלי	מנוחת צהריים : נפגש עם חברים	מנוחת צהריים : צופה בתוכנית האהובה עליי (הקלטתי אותה)	מנוחת צהריים : ארוחה עם סבתא וסבא	מנוחת צהריים : ארוחה עם אימא ואבא	15: 00- 16: 30
	מתכונן למבחן בכימיה	פותר בחינת בגרות מס' 2 ובודק את תשובותיי	חוג שחייה/ ריקוד/ כדורגל	תנועת נוער	פותר בחינת בגרות מס' 1 ובודק את תשובותיי	חוג שחייה/ ריקוד/ כדורגל	16: 45- 18: 00
							18: 00- 20: 00
		כותב לעצמי : מה היה לי קל ומובן, ומה היה לי קשה ועליי לשפר. כותב לעצמי איך להשתפר בכך			כותב לעצמי : מה היה לי קל ומובן, ומה היה לי קשה ועליי לשפר. כותב לעצמי איך להשתפר בכך		20: 00- 21: 00

- ב. **זמן למידה**: יש שעון? כמה זמן מוקצה ללמידה?
- ג. **סביבת למידה**: העפתם את מה שמפריע? ארגנתם סביבה לימודית נעימה לכם? יש ספר? יש כלי כתיבה?
- ד. **מטרות**: אל תציבו לכם מטרות מורכבות. התחילו בצעד קטן: פרק בבחינה אחר כך שניים... חדוות הלמידה נוצרת ממצב נעים. תיצרו לכם תהליך למידה שמתאים לכם.
- ה. **כיצד תזכרו את החומר הנלמד?** אם תרצו לזכור כללים או מידע מילולי, ערכו זאת בראשי תיבות, בטבלאות, בתרשים זרימה. הלחינו לשיר כלל חשוב ועוד.

ו. **לא הספקתם להגיע לתרגול מבחנים?** בררו למה. חשוב שתדעו מה מונע מכם למידה יעילה.

חשוב כל הזמן לבדוק עם עצמכם מה מקדם אתכם בלמידה ומה מעכב אתכם. התשובות יסייעו לכם לארגן את הזמן, את הסביבה ואת חומר הלימוד לקראת למידה יעילה ומשמעותית.

משוב אישי

בספר הזה מופיע דף משוב אישי, שיש למלא לאחר כל מבחן. מטרתו היא לשפר את הידע בלשון העברית באמצעות הכתיבה הרפלקטיבית. מחקרים מראים שתהליכי משוב שלומד נותן לעצמו מקדמים את הביצועים שלו בתחום שהוא לומד. כך כתיבת משוב אישי לאחר כל מבחן בספר זה תסייע לך כלומד. הפנייה היא אל זכר ואל נקבה כאחת להשתפר בידע. משוב ורפלקציה הם כלים חשובים בלמידה, שכן הם עוזרים ללומד להגדיר לעצמו מה הוא יודע, ולשמר זאת, ומה עליו ללמוד ולשפר. כמו כן הדבר מאפשר גם מעקב של הלומד אחר התפתחותו במקצוע הנלמד.

דף כזה תמצא בסוף כל מבחן, הקפד למלא אותו, ועקוב אחר התקדמותך בלימודי מקצוע זה.

בהצלחה רבה!

רותי טסלר.

מבחן מספר 1

חלק ראשון - הבנה והבעה

פרק א - הבנה (55 נקודות)

קרא את הטקסטים שלפניך, וענה על השאלות שאחריהם.

טקסט א':

מסוגלות עצמית¹

טקסט א' וטקסט ב' מעובדים על פי מאמר מאת ד"ר ציפי בר-אל וד"ר מרים גוימאיר, פורסם ב"מפגשים עם הפסיכולוגיה", חלק א, הוצאת רכס פרויקטים חינוכים בע"מ

פסקה א אימא של רוני בן השבע מעודדת אותו לכתוב מכתב, אף על פי שהוא מתקשה בכך. אבא של דנה בת החמש מאיץ בה לרכוב על אופניים, וריקי בת ה-12 מנסה לשכנע את סבתה, העובדת כמרצה לפילוסופיה באוניברסיטה, להדפיס את הרצאותיה במחשב.

פסקה ב 5 האם תהיה לכל אחד מהם הנעה² להתנסות במשימות אלה? האם רוני יתאמץ לכתוב, ויתמיד בכך עד שיסיים את המכתב? האם דנה תרכב על אופניים, גם אם תיפול ותיחבל? האם סבתא תכתוב את הרצאותיה במחשב?

פסקה ג כן או לא - הדבר תלוי בתחושה שיש לכל אחד מבני אדם אלה יכולתו - האם אני מסוגל לכתוב מכתב בעצמי? האם אני מסוגל לרכוב על אופניים? האם אני מסוגל להשתמש במחשב? כאשר התשובה לשאלות אלה היא חיובית ("כן, אני יכול"), סביר להניח שתגבר הנטייה לעשות, להתמודד, להשקיע מאמצים במשימה, שכן במקרה זה מדובר באנשים בעלי מסוגלות גבוהה.

פסקה ד על פי בנדורה, מסוגלות עצמית מתייחסת לאמונה של האדם ביכולתו לבצע מטלה מסוימת או אתגר מסוים ולהתמודד איתם. לאמונה זו קשורות ציפיות לתוצאות - אם הביצוע יביא לתוצאות מוצלחות או לכישלון. אם הסבתא מאמינה שיש ביכולתה להשתלט על רזי המחשב, ואם היא מאמינה שיש סיכוי שהיא תצליח בכך, תגבר ההנעה שלה להתנסות. לעומת זאת, אם תחושת המסוגלות העצמית של הסבתא נמוכה, כלומר היא אינה מאמינה שתוכל להשתמש במחשב, ואינה מאמינה שלמאמציה יהיו תוצאות חיוביות, היא תימנע מלהתנסות בכתיבה במחשב.

1 מסוגלות עצמית היא אמונה של האדם ביכולת של עצמו לבצע מטלה ולהתמודד עמה.

2 הנעה = מוטיבציה.

פסקה ה 20 ככל שהמסוגלות העצמית הנתפסת גבוהה יותר, גדלים המאמצים שמשקיע האדם בהשגה של המטרה או האתגר שהציב לעצמו.

פסקה ו המסוגלות העצמית משקפת את האמונה בכוח וביכולת להשיג את המטרות. זוהי תחושה שהדברים שאני עושה משנים את הסביבה או את בני האדם שבה, ומובילים למטרה. המסקנה היא שהמסוגלות העצמית של האדם קובעת את רמת הביצוע של התנסות במצבים שונים. תחושת מסוגלות גבוהה גוררת בעקבותיה ציפיות להצלחה, ואלה מביאות לתוצאות מוצלחות. תחושת מסוגלות עצמית נמוכה גוררת ציפיות לכישלון ואלה מביאות לתוצאות כושלות.

פסקה ז נחזור לדוגמת הסבתא: על פי עיקרון זה נוכל להניח שאם תחושת המסוגלות העצמית של הסבתא לשימוש במחשב גבוהה, יהיו לה ציפיות להצלחה. ציפיות אלה, ככל הנראה, יובילו להצלחה במציאות.

פסקה ח מסוגלות עצמית משפיעה על מגוון רחב של התנהגויות. היא עשויה לעודד אנשים לבצע התנסויות או עלולה לבלום אותם. היא משפיעה על מידת המאמץ שמשקיעים אנשים בעשייה, והיא קובעת עד כמה ינסו האנשים להשיג את מטרותם.

1. א. ענה על הסעיפים המתייחסים לדוגמאות המוצגות בפסקה הראשונה:

- רוני בן השבע מתקשה לכתוב מכתב. איך אימא שלו מגיבה?

- מי מאיץ בדנה לרכוב על אופניים?

- מה ריקי בת ה-12 מנסה לשכנע את סבתה לבצע?

ב. בטקסט כתוב: "האם רוני יתאמץ לכתוב, ויתמיד בכך עד שיסיים את המכתב? האם דנה תרכב על אופניים גם אם תיפול ותיחבל? האם סבתא תכתוב את הרצאותיה במחשב?" בעקבות הכתוב בטקסט, ציין במה הדבר תלוי.

2. הכותבות פותחות את הטקסט בדוגמאות. הסבר **לשם מה** בחרו הכותבות להציג דוגמאות אלה.

3. על פי המילון, "**מסוגלות**" היא אמונה של אדם ביכולת שלו לעשות משהו.
- א. בתחתית הטקסט מופיעה הערה המסבירה מהי מסוגלות עצמית. קרא אותה.
- ב. הסבר בלשונך מהי "מסוגלות עצמית". תוכל להיעזר בהערה שקראת.

4. השלם את המילים החסרות :

- א. "ככל _____ העצמית הנתפסת גבוהה יותר, _____ המאמצים שמשקיע _____ בהשגה של המטרה או האתגר שהציב לעצמו". (שורה 20)
- ב. "זוהי **תחושה** שהדברים שאני עושה משנים את הסביבה או את בני האדם" (שורה 22)
- מה פירוש שם העצם **תחושה** במשפט. הקף את התשובה הנכונה.
- (1) מחשבה
 - (2) התנהגות
 - (3) הרגשה
 - (4) בקשה
- ג. "נחזור לדוגמת הסבתא : על פי עיקרון זה נוכל **להניח** שאם תחושת המסוגלות העצמית של הסבתא לשימוש במחשב גבוהה, יהיו לה ציפיות להצלחה". (שורה 28)
- מה פירוש שם הפועל **להניח** במשפט. הקף את התשובה הנכונה.
- (1) לחשוב
 - (2) לשים
 - (3) לשחרר
 - (4) לספר

5. כתוב למה מכוונת כל אחת מן המילים המודגשות שלפניך.
א. "תחושת מסוגלות גבוהה גוררת בעקבותיה ציפיות להצלחה, וְאַלֶּה מביאות לתוצאות מוצלחות". (שורה 25)

ב. "מסוגלות עצמית משפיעה על מגוון רחב של התנהגויות. היא עשויה לעודד אנשים לבצע התנסויות או עלולה לבלום אותם". (שורה 31)

ג. "היא קובעת עד כמה ינסו האנשים להשיג את מִטְרָתָם". (שורה 33)

טקסט ב':

כיצד נרכשת המסוגלות העצמית?

- על פי בנדורה, תחושת המסוגלות העצמית נרכשת מאחד מארבעת המקורות הבאים או משילוב של אחדים מהם:
- א. הצלחה במשימות קודמות. אדם שהתנסה במשימה כלשהי והצליח, נוטה ליצור ציפיות להצלחה ואלה מחזקות את תחושת המסוגלות העצמית.
- ב. חשיפה להצלחות של אחרים דומים. אדם שרואה התנסות מוצלחת אצל אחרים הדומים לו, מפתח תחושת מסוגלות עצמית.
- ג. שכנוע מילולי. אפשר ליצור אצל מישהו ציפיות למסוגלות עצמית על ידי שכנוע. כאשר משכנעים מישהו שהוא מסוגל לעשות משהו, הוא מפתח תחושת מסוגלות עצמית. חשוב שהשכנוע יסתמך על הערכה ריאלית: על יכולת ועל כישרון.
- ד. עוררות פיזיולוגית. הרגשה של רוגע ונינוחות מגבירה את תחושת המסוגלות העצמית, ואילו הרגשה של מתח, חרדה, לחץ ועייפות מפחיתה תחושה זו.

6. חבר שלך, דובר רוסית, אינו רוצה להיבחן בבחינת הבגרות באנגלית. הוא טוען שהוא לומד עכשיו עברית, וקשה לו מאוד ללמוד שתי שפות זרות. אתה מכיר אותו, ויודע שאם ינסה, אולי יצליח. נסח מכתב אליו (כשש שורות), ובו נסה לעורר אצל חברך מוטיבציה להיבחן גם בבחינת הבגרות באנגלית. תוכל להיעזר בטקסט ב', העונה על השאלה כיצד נרכשת המסוגלות העצמית.

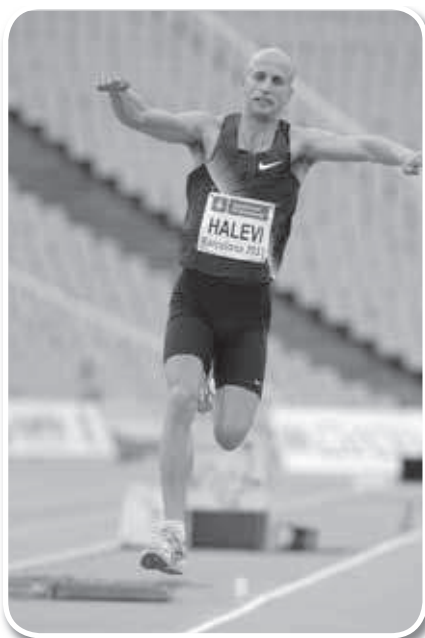
7. לפניך שלוש סיטואציות. מייך אותן לפי הדרך שבה המסוגלות העצמית נרכשה (היעזר בטקסט ב'):

- אימא של דניאלה רוצה שדניאלה תשתתף בתחרות השחייה בבית הספר. אבל דניאלה אינה מסכימה. היא טוענת שלא כדאי לה להשתתף, כי היא לא תצליח. אבל המאמן של דניאלה משוחח עמה בכל יום, ואומר לה שהיא כן יכולה להצליח.
- בתחרות הבישול בשכונה צפו כולם: הנשים וגם הגברים. כולם נהנו ממה שהתרחש בתחרות. בסופו של דבר זכה אחד האבות, דותן. לדותן יש חברים רבים ובהם אורי ויעל. שניהם ראו שדותן הצליח, ועכשיו גם הם רוצים לנסות.
- נטע מתקשה בחשבון, לכן נמנעה מלהכין שיעורי בית, אבל בשנה האחרונה קרה לה דבר נפלא: בכל מבחן הצליחה מאוד, ומאז היא לומדת חשבון ופותרת תרגילים כל הזמן, והיא מאמינה בעצמה וביכולות שלה קצת יותר.

8. מלא את הטבלה שלפניך:

מסוגלות עצמית גבוהה	מסוגלות עצמית נמוכה
אני מוכשר.	אני כישלון.
אני יכול. אני מסוגל.	
	המבחן הזה יהיה לי קשה מאוד.
אגיע לפגישה בזמן.	
	לא אצליח לסיים את לימודיי.

9. לפניך תצלום של הספורטאי יוחאי הלוי בקפיצה באולימפיאדת ברצלונה.



א. תן שם לתמונה: _____.

ב. כיצד מתקשרת התמונה לתוכן טקסט אי?



לא מוותר, נלחם להגיע להישגים: בִּזְה נִבְבָּה הוא השראה לכל אחד

מאת: אבישג בדש-זברו

מעובד על פי הטקסט שפורסם במרשתת בכתובת:

<http://betterplace.ynet.co.il/Article.aspx?guid=4170660&mainGuid=2>

ונצפה באוגוסט 2018

בזה נבבה (28), עולה חדש, עיוור מלידה, אחרי שהפך לספורטאי אולימפי וסיים לימודים אקדמיים, הוא מורה לחינוך גופני בתיכון מטרו-ווסט ברעננה. "אני עקשן. כל דבר שיגידו לי עליו 'לא', אני אילחם להשיג".

פסקה א

בזה נבבה אוהב כשאומרים לו "לא". כך הוא יודע שהוא בדרך להצלחה נוספת. מאז שעלה לארץ מאתייפיה בגיל שבע, כילד עיוור, הוא נלחם להצליח. הוא סיים 12 שנות לימוד בהצלחה. הוא גם למד בכמה פנימיות בארץ. והוא זכה במדליות בתחרויות ריצה בארץ ובעולם, והשתתף באולימפיאדה. אבל את החלום האמיתי, להיות מורה ומחנך, הוא הגשים כשהפך למורה מן המניין בבית הספר התיכון מטרו-ווסט ברעננה. נבבה הוא מורה לחינוך גופני. את שיעור הספורט הראשון השנה לא ישכחו תלמידיו. הם חיכו למורה מהשנה שעברה, אבל לכיתה נכנס צעיר ממוצא אתיופי, עיוור, שהציג את עצמו כמורה שלהם. נבבה הגיע לכיתה עם פעילות מעניינת: הוא ביקש מהתלמידים לקשור מטפחת סביב עיניהם ולבצע ריצה קלה. אחר כך החשיך את האולם וקיים אימון גופני בחושך. הוא עשה זאת כדי להגיע אל לב התלמידים ולגרום להם להתחבר אליו, והוא הצליח בגדול.

פסקה ב

פסקה ג

נבבה: אני מורה מסוג אחר

פסקה ד

נבבה הגיע למכללת וינגייט, וביקש להירשם ללימודי הוראה בחינוך גופני. "סירבו לקבל אותי", הוא משחזר. "אמרו לי שהלימודים קשים, ולא אעמוד בהם. אמרו לי שעיוור לא יכול לאמן, שזה מורכב ושהלימודים קשים ולא אעמוד בהם. הם לא הביאו בחשבון שברגע שאומרים לי 'לא', אני יוצא למלחמה. זה נותן בי כוח להשיג את המטרה ולהצליח. אולי אילו היו אומרים לי מיד שהתקבלתי ללימודים, הייתי חושב אחרת, והיום לא הייתי מורה".

15

למה דווקא הוראה?

פסקה ה 20

"כי זו אהבה גדולה שלי. ללמד. אני מביא הרבה חומרים מעצמי, מהחוויות שלי ומהמצב האישי שלי, מלבד החומרים הרגילים שיש בספרים. יש המון מסרים בדרך ההוראה שלי, אני ההוכחה שממצבים קשים אפשר לצמוח למקומות טובים, וזו השליחות שלי".

10. א. ממה שקראת בטקסט, מלא את הפרטים הבאים : (סמן במעגל את התשובה או כתוב במילים)

- שם: בזה נבבה
- עלה מ: רוסיה, הולנד, אתיופיה
- הגיע ל: אתיופיה, ישראל, אמריקה
- בטקסט כתוב שהיום בזה נבבה הוא בן _____
- מקצוע: _____

ב. דינה היא תלמידת תיכון שרוצה להתקבל לתפקיד מעניין בצבא, אבל היא מוותרת. היא חושבת שאין לה סיכוי להתקבל לתפקיד. מתוך מה שקראת בטקסט זה, מה תאמר לה כדי לחזק אותה ולעודד אותה?

11. מה אפשר ללמוד משלושת הטקסטים?

הקף את התשובה הנכונה :

- א. אמונה במסוגלות העצמית מקדמת הצלחה.
- ב. שום דבר בחיים אינו מקדם הצלחה.
- ג. הצלחה אינה תלויה במסוגלות העצמית.
- ד. בזה נבבה הוא דוגמה לאמונה ביכולות של האדם בעצמו.