

## פיקוח ובקרה | מפגש 3

למורה: יש להתחיל את המפגש עם דירוג עצמי של שלושת התחומים של משולש א.י.ל. כלומר, כל אחד יבצע התבוננות עצמית על כיצד הוא מרגיש, כיצד מתנהלים יחסיו עם אחרים וכיצד הוא מתמודד עם הלמידה. בנוסף, יש לבצע מעקב אחר תהליך השגת המטרות האישיות. הדירוג העצמי והמעקב מעלים את המודעות העצמית בשלושת התחומים ובקשרים ביניהם.



סדר המפגש:

- תרגול ויסות רגשי.
- תרגול המיומנויות שנלמדו: ארגון, תכנון, פיקוח ובקרה על מטרה של שיפור עמידה בזמנים.
- היערכות לקראת מבחן.
- היערכות בזמן מבחן.
- סיכום המפגש.

למורה: יש להנחות את התלמידים לביצוע תרגול של ויסות רגשי.



נספח מס' 22: אסטרטגיות לויסות רגשי

**“מה שלומכם? ספרו לי, האם חשבתם על מטרות נוספות? האם חשבתם על שלבי הביצוע של המטלות? האם במהלך השבוע האחרון הפעלתם תהליכים של פיקוח ובקרה על משימות יומיומיות ומטלות לימודיות? האם זה הצליח? האם עזר לכם להפעיל פיקוח ובקרה?”**

**“האם אתם מבצעים תהליך של בדיקה? בודקים את עצמכם בסוף המבחן? ומה קורה לאחר שסיימתם שיעורי בית או לאחר שהתנהגתם לא יפה לחבר?”** לאפשר לתלמידים לשתף.

**“לאחר שהבנו מהו פיקוח, אסביר לכם מהו תהליך הבקרה. תהליך הבקרה הוא תהליך בדיקה שאותו אנו עושים לאחר המשימה. אנחנו חושבים האם המשימה שעשינו הייתה מכוונת למטרה. למשל, האם להתעורר 15 דקות קודם בבוקר חוסך ממני את האיחורים לבית הספר? האם הצלחתי להתמודד עם המטרה שהצבתי? כלומר, האם הצלחתי לשפר עמידה בזמנים? מה אעשה בפעם הבאה טוב יותר? האם התשובה שעניתי במבחן נכונה ועונה על מה שביקשו ממני?”**

**“את תהליך הבקרה חשוב להפעיל מיד בתום המשימה. נפעיל תהליך זה גם במטרות לימודיות וגם במטלות אישיות. אם נחזור למטרת השיפור בעמידה בזמנים, בשלב האחרון של בקרה, נבדוק - האם אני לא מאחר יותר? האם אני מספיק יותר דברים? ועוד, כדי לדעת האם השגתי את המטרה. כך יוצא שאנחנו לומדים מהתהליך שעשינו. ננסה כעת להיזכר במשחק ים-יבשה. נסו לחשוב, האם הצלחתם במטלה? איך תצליחו בפעם הבאה יותר? האם הצלחתם בדברים אחרים מלבד המטלה, למשל עזרתם לחבר? ויתרתם לחבר? שיתפתם חבר?”**

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה



**למורה:** לתלמידים לעיתים קשה לעשות תהליך של פיקוח ובקרה. בעיקר לתלמידים החווים קשיים הנובעים מלקויות למידה או הפרעת קשב. חשוב שאת תהליך הפיקוח (בדיקה והערכה) והבקרה (לאחר התהליך), התלמידים ילמדו ויעשו כחלק בלתי נפרד מתהליכי הלמידה שלהם. כלומר, חשוב לסייע להם בדרכים שונות ולהזכיר להם להפעיל פיקוח ובקרה. למשל, במהלך המשימה לשאול את התלמיד: האם בחרת בדרך הנכונה? האם יש צורך לשנות את הדרך שבחרת? האם בדקת את השאלה לפני שהשבת על התשובה? האם קראת את כל השאלה וענית על כל חלקיה? לאחר המטלה או המבחן: האם בדקת את המבחן? קח 10 דקות נוספות ותקרא את כל השאלות והתשובות שענית, תבדוק אם הכתב ברור, אם התשובות נכונות, אם התשובה עונה על מה שביקשו, אם ענית על כל השאלות ועוד.

### **תרגול המיומנויות שנלמדו: ארגון, תכנון, פיקוח ובקרה על התחום הלימודי**



**למורה:** מטרת המפגש הנוכחי היא לתרגל את המיומנויות שנלמדו עד כה: ארגון, תכנון, פיקוח ובקרה על מטלות לימודיות. בדרך זו ניצור את הקישור והחיבור של אותה מיומנות שהפעלנו בתחום האישי גם על התחום הלימודי, זאת במטרה לשפר את התפקודים הרגשיים והניהוליים.



**“כעת ניתן דוגמא להצבת מטרה ולשלבי הפעולה להשגת המטרה, כולל שלב הפיקוח**

**והבקרה:**

**שלב 1: בוחרים מטרה - המטרה שבחרתי היא להשתפר בעמידה בזמנים.**

**שלב 2: רמת קושי – 5, רמת קושי בינונית כי לא צריך להתאמץ יותר מידי.**


**שלב 3: זמן - ניתן לראות תוצאות כבר אחרי כמה ימים, אך כעבור שבועיים-שלושה האנשים סביבנו גם ישימו לב לשיפור.**

**שלב 4: חלוקת מטרה מטלה מורכבת למטלות קטנות - מומלץ לחלק את המטרה של עמידה בזמנים למטלות קטנות שיסייעו לנו להשיג את המטרה. מה לדעתכם יכול להוביל להשגת המטרה? לאפשר לתלמידים לשתף. למשל: נבחר בשלב הראשון שאני לא רוצה לאחר לבית הספר.**

**שלב 5: פיקוח - אבצע פיקוח על המטלה הקטנה. אם הגדרתי 'לא לאחר לבית הספר' כמטלה קטנה, נבדוק אם הדברים שאני עושה עוזרים לי בהשגת מטרה זו. למשל העובדה שאני מתעורר 10 דקות קודם - מסייעת לי לא לאחר? אם אני הולך מהר לבית הספר בלי להתעכב בדרך, זה עוזר לי לא לאחר? האם קשה לי לעמוד במשימה הזו? האם אני צריך עזרה מאמא שתזכיר לי לצאת מהבית? או מחבר שיזכיר לי להיכנס לכיתה בזמן? או האם אני זקוק לעזרה ממכשיר טכנולוגי כמו סטופר, שעון חול או תזכורת בפלאפון שתצפצף כל בוקר ותזכיר לי לצאת מהבית?**

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

**שלב 6:** בקרה - לאחר תקופה שהקצבתי לעצמי (או שמבוגר הקציב לי), צריך לבדוק האם אנחנו עומדים במשימות הקטנות שחילקנו. לדוגמה, האם בחודש האחרון איחיתי לבית הספר ומדוע? האם זה מצליח? ואם לא, איך אני יכול להשתפר?"

 נספח מס' 50 : דף ניווט – שלבים להשגת המטרה שלי

"כעת, בחרו מטרה אישית ונסו לתרגל אותה על דף העבודה".

**למורה:** חשוב לעבור בין התלמידים ולבדוק אם הם מתקדמים, במה קשה להם, לתת להם רעיונות ולתמוך בהם כי זו משימה לא פשוטה.

**אלטרנטיבות שונות לתרגול המיומנויות:**

#### 1. היערכות לקראת מבחן

**למורה:** היערכות לקראת מבחן דורשת מהמורה לבצע בדיקה מקדימה של המקצוע בו תתקיים הבחינה, תאריך הבחינה וכן החומר אותו התבקשו התלמידים ללמוד.


**היערכות לקראת מבחן.**

"**בקרוב מתקיים בכיתה מבחן במקצוע \_\_\_\_\_ . חשוב שנדע להיערך לקראת המבחן ולתכנן את הזמנים לקראתו.**"

**שלבים להיערכות לקראת המבחן**

 נספח מס' 51 : תכנון לקראת מבחן.

חשוב שהתלמידים ינסו לחשוב על השלבים לפני שהמורה תציג אותם לפנייהם.

  
**שלב 1:** הצבת מטרה - חשבו מה הציון שתרצו להשיג. האם אתם מצפים לשמור על הציון שיש לכם כרגע במקצוע זה או לשפר את הציון.

**שלב 2:** חשבו מהי רמת הקושי שלכם לקראת המבחן. רמת הקושי משתנה מתלמיד לתלמיד ולכן, ייתכן שלתלמיד אחד שאוהב את המקצוע, זה יראה קל לעומת אחר שיראה לו קשה. החליטו בין 1-10 מה הקושי בלמידה לקראת מבחן זה.

**שלב 3:** פתחו יומנים בתאריך בו מתקיים המבחן ורשמו לכם אותו ביומן. כעת בדקו כמה ימים נותרו עד המבחן. (חשוב לדבר על תכנון זמן שבוע לפני המבחן ולא יותר).

**שלב 4:** כדי להצליח ללמוד את כל החומר למבחן, חשוב לחלק את החומר כפי שחילקנו מטלה גדולה למטלות קטנות. בואו ננסה לארגן יחד את החומר למבחן בטבלה.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

**שלב 5:** לבצע פיקוח על המטלה. למשל, האם נערכת למבחן מספיק זמן לפני? האם אני מספיק ללמוד את כל החומר בזמן הנתון? האם אני מרגיש שאני מבין את החומר? האם אני יודע כיצד ללמוד? האם אני מספיק לזכור את החומר? האם אני מתרגל מספיק? האם נעזרתי במבוגרים כדי להבין? האם אני מעדיף ללמוד לבד או עם חבר?

**שלב 6:** בקרה - את שלב הבקרה נוכל לבצע רק לאחר המבחן. האם השגתי את המטרה שהצבתי לעצמי? האם הצלחתי לארגן את הזמן והחומר לפני? האם הלמידה עזרה לי?

**למורה:** לאחר הפעילות יש להקצות זמן ובו לתכנן עם התלמידים את ההכנה למבחן הקרוב על פי הכרטיסיות. למשל, ניתן לבדוק אם הם כתבו את תאריך ויום המבחן, להציג להם לוח חודשי, להראות להם מה היתרון בכלי זה (ניתן לראות את כל המבחנים באותו החודש), לבדוק מה החומר למבחן, לכתוב אילו עמודים ופרקים המבחן כולל, להראות מהו סיכום לקראת מבחן (בשלב זה ניתן ללמד לכתוב את הדברים החשובים בקצרה, ללמד איך לחפש באינטרנט/בספר הלימוד שאלות חזרה מתאימות וכד').

## 2. תכנון בזמן מבחן



**למורה:** כדי להיערך היטב בזמן המבחן, חשוב לבדוק מראש עם המורה המקצועית, האם היא תרגלה עם התלמידים שאלות במתכונת בה הן יופיעו במבחן, מהן הציפיות שלה מתשובות התלמידים במבחן וכו'. בנוסף, כדי לסייע לתלמידים להתכונן ולתכנן באופן מתאים את זמני העבודה במהלך המבחן עצמו, ניתן לבקש מהמורה להציג בפני התלמידים את מבנה המבחן (כמה שאלות פתוחות יהיו, כמה סגורות, תרשימים, האם יהיה מחסן מילים וכו'). כך התלמידים יודעים מה יידרש מהם וכיצד עליהם להיערך.

**”בעת נלמד כיצד לתכנן את הזמן בעת המבחן:**

**כדי שתוכלו לתכנן את הזמן כשאתם במבחן חשוב שתסתכלו על הטופס הריק של המבחן ותחשבו מראש עם אילו שאלות אתם מעדיפים להתחיל? מהשאלות הפתוחות? הסגורות? מהשאלות שיותר קלות לכם? מהקשות יותר?”**



**שלבים בתכנון בזמן המבחן:**

**שלב 1:** עושים הרפיה קצרה.

**שלב 2:** קוראים את כל המבחן והשאלות.

**שלב 3:** מסמנים את מילות השאלה.

**שלב 4:** מנסחים את השאלה במילים שלנו.

**שלב 5:** מתכננים את הזמן. לכל שאלה נקציב זמן על פי רמת הקושי והמורכבות שלה.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

**שלב 6:** מתחילים להשיב על השאלות הקלות יותר, כאלו שאנחנו מיד יודעים את התשובה, שלמדנו אותה היטב או ראינו אותה כתובה בטקסט. מי שמעדיף קשות יותר זה לשיקולו.


**שלב 7:** חלוקת שאלה מורכבת לתתי שאלות.

**שלב 8:** פיקוח - מפעילים במהלך המבחן את הפקח, שיפקח על המבחן. למשל, האם הבנתי נכון את הטקסט? האם כדאי שאקרא שוב? האם הבנתי את השאלה? האם אני עומד בזמנים שהצבתי לעצמי? בסוף המבחן יש לקרוא שוב את כל השאלות והתשובות ובהתאם לכך לתקן במידת הצורך. לבדוק - האם התשובה עונה על השאלה?

חשוב להיזכר בחוזקות ובקשיים ששוחחנו עליהם במהלך המפגשים האחרונים. אם תלמיד יודע שהוא טוב בקריאה אז יש להתחיל בשאלות הקשורות בקריאה ולהבין היטב את הטקסט תוך כדי לעומת זאת, אם תלמיד יודע שהקושי שלו הוא פספוס שאלות במבחן, אז יש להפעיל את תהליכי הפיקוח והבקרה בצורה משמעותית יותר ולבדוק מספר פעמים האם התלמיד ענה על כל השאלות שמופיעות במבחן וכן על כל חלקי השאלה.

**שלב 9:** בקרה - בקרה על מבחן ניתן לעשות לאחר שהמורה תבדוק ותחזיר את המבחן. לבדוק מה היו הטעויות שלי? מדוע טעיתי? האם לא ידעתי את החומר? האם לא התכוננתי מספיק? האם התבלבלתי כי לא הייתי מרוכז? והכי חשוב, איך אני לומד להשתפר לפעם הבאה?"

"לסיכום: בנושא זה למדנו את שלבי הפיקוח והבקרה. למדנו שכדי שהשלבים שלנו יצליחו, אנחנו צריכים להפעיל את הפקח שיסייע לנו להפעיל עיכוב תגובה ולבדוק האם אנחנו פועלים נכון בזמן ביצוע המטלות. בנוסף, למדנו גם את שלב הבקרה, אשר אותו נפעיל לאחר השגת כל משימה כדי להבין אם פעלנו נכון והאם אנחנו צריכים להמשיך באותה הדרך או לשנות אותה. אם הצלחתם בשלב הבקרה, אתם יכולים להגיד לעצמכם כל הכבוד ולהיות גאים כפי שאנו גאים בכך שאתם מצליחים" (אפשר לתת מדבקה).

נספח מס' 49 : סיכום מפגש 

"כעת סכמו את המפגש במילים שלכם".