

## זיהוי סגנון למידה | מפגש 4

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.
- קצב חשיבה וקצב תגובה.
- תהליך קליטת מידע ועיבודו.
- סיכום המפגש.

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

נספח מס' 22: אסטרטגיות לויסות רגשי



**“מה שלומכם? איך אתם מרגישים? נושא המפגש שעלינו לדבר היום הוא: דרכים לקליטת מידע, עיבודו ושליפתו.”**

**“קצב החשיבה וקצב התגובה משתנים מאדם לאדם ומתלמיד לתלמיד. ישנם תלמידים שזקוקים לזמן חשיבה ממושך יותר לעומת תלמידים שזמן החשיבה שלהם מהיר יותר. בנוסף, יש את קצב התגובה שגם הוא משתנה מאדם לאדם והוא לא תמיד בהלימה לקצב החשיבה. כלומר ייתכן שתלמיד יחשוב מאוד מהר, אך הוא יגיב מאוד לאט, אך גם ייתכן שהוא יחשוב מהר ויגיב מהר וההיפך. קצב החשיבה הוא מולד ומאוד קשה לשנותו, ולעומת זאת קצב התגובה שלנו מושפע מגורמים שונים וניתן לשנותו במידת הצורך. האם קרה לכם שהמורה הציגה בפניכם שאלה, חשבתם מיד על התשובה, אך לא עניתם וילד אחר ענה וצדק? האם קרה לכם שעדיין לא הספקתם לחשוב על התשובה וכבר כולם הצביעו? או שהצבעתם מיד וברגע שעניתם פתאום הבנתם שזו תשובה לא נכונה?”** לאפשר לתלמידים לשתף וליצור דיון.



**פעילות אופציה א' -** כדאי להיזכר ברמזורים ולהשתמש בהם שוב. כדאי לאפשר לילדים כמה דקות ליצור רמזור ולשאול שאלות שונות כדי להשוות את קצב התגובה של התלמידים השונים. ניתן לקחת את הפעילות של הרמזורים ואת ההמלצות השונות שנכתבו במטרה לסייע בשינוי קצב תגובה גם לשיעורים אחרים ולהסביר תוך כדי למידה שזה בסדר ולגיטימי להגיב לאט או מהר, אך חשוב לבדוק האם קצב התגובה מתאים או האם יש מקום לשנותו (להאט אותו או לזרז אותו). למשל טעויות בשל פזיזות או חוסר הספק בשל איטיות ובהתאם להציע ולהזכיר את הדרכים שהוצעו.

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



פעילות אופציה ב' - "הניחו לפניכם דף וכלי כתיבה. בעוד כמה רגעים אפעיל סטופר ואתן לכם דקה לכתוב את מה שאבקש. מוכנים? כתבו לפניכם כמה שיותר מילים שמתחילות באות- מ (יש להפעיל את הסטופר על דקה) עצרו".

"הביטו במילים שכתבתם. האם תרצו להוסיף עוד מילים? האם יש ילדים שהתקשו למצוא מילים שמתחילות באות- מ? האם זו הייתה מטלה קלה?"

"אם כן, אנו מבינים שלכל אדם קצב חשיבה משלו, קצב תגובה משלו וקצב קריאה וכתובה שונים. חשוב שנכיר את עצמנו ונלמד מהו הזמן הדרוש לנו, לא להיות מהירים מדי כדי לא לעשות טעויות שנובעות מפזיזות ולעומת זאת, לא להיות איטיים מדי כדי שנוכל להספיק בזמן".



נספח מס' 56: תרשים לקבלת החלטה ושינוי של קצב התגובה.

למורה: יש לעבור על התרשים עם התלמידים שלב שלב ולהסביר להם כיצד לקרוא ולהחליט מה נכון לגביהם. "כדי לסייע לכם לחשוב האם קצב התגובה שלכם נוח לכם או שאתם רוצים לשנותו, אחלק לכם תרשים. הביטו על התרשים שלפניכם, האם אתם זוכרים שלמדנו להשתמש בתרשים? תרשים עוזר לנו לסכם את המידע או להציג בפנינו תהליך. כדי להבינו אנחנו צריכים לעקוב אחר החצים. במקרה שלפנינו מוצג תהליך קבלת החלטה על קצב התגובה שלנו ובמידת הצורך, שינוי שלו. נעבור יחד על התרשים אבל בכל שלב, כל תלמיד יעשה את ההחלטה שלו וימשיך בדרך שהוא יבחר על פי החצים". לאחר שסיימו, יש לעבור על הדרכים המוצעות לשיפור הקצב ולהאטת הקצב בפני כל הכיתה.

#### דרכים לקליטת מידע ועיבודו

"ישנן דרכים שונות לקלוט מידע ולעבד אותו, כלומר, ללמוד חומר חדש ולהבינו. הדרכים בהן אדם קולט את המידע ומבין אותו משתנות מאדם לאדם. חשוב להכיר את סגנון הלמידה האישי שהתלמיד בחר וסיגל לעצמו ולבחון האם דרכי למידה אלו אכן מיטיבות עימו? האם הן נוחות לו? מסייעות בהבנת החומר? וכו'. במפגש זה, נציג את הדרכים השונות ואת תהליך קליטת המידע, ובדרך זו נדע מה עוזר לנו ללמוד טוב יותר. למשל, יש תלמיד שיעדיף לשיר את החומר כדי לזכור אותו ותלמיד אחר ימציא לעצמו סיפור שיסייע לו בזכירה והבנה של החומר".



נספח מס' 57: פעילות סגנון למידה על פי הדרכים השונות לקליטת מידע.

"כפי שראינו מהפעילות, כל אחד קלט את המידע בעזרת חושים שונים, אחד זכר מראייה, אחד משמיעה, אחד מנגיעה וכך גם כל אחד עיבד את החומר בדרך משלו. כלומר, כל אחד בחר את הדרך שבעזרתה הוא יצליח לזכור כמה שיותר חפצים וגם לומר אותם (לשלוף אותם) לאחר מכן. כעת נלמד על התהליך שעשיתם ואנו עושים בכל למידה".

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

**“לפני שנכיר את הסגנונות השונים בחרתי בתרשים כדי להציג לפניכם את תהליך קליטת המידע, ארגונו ושליפתו מהזיכרון”:**



**למורה:** קושי או כשל יכול להיות בכל אחד מהשלבים בתהליך, והוא יוביל לקושי כללי יותר. חשוב להסביר לילדים את התרשים, והחשיבות של כל שלב ושלב תוך הדגמת השלבים ומתן כלים שיסייעו לשפר כל שלב.



#### פעילות לשלב הקליטה

עזרים: רשימה של 10 חפצים שיש בכיתה, מגירה או קופסה על שולחן המורה. המורה תבחר מתנדב ותיתן לו רשימה של 8-10 חפצים שנמצאים בכיתה והתלמיד יתבקש לאסוף אותם רק בשתי ידיו, מבלי להיעזר בכלים. הרעיון הוא שהתלמידים יחשפו להתמודדות עם מצב של עומס. בסיום הליקוט הילד יניח את כל החפצים בקופסה/מגירה שתונח על שולחן המורה. **“מי רוצה להתנדב? עליך לאסוף כעת את עשרת החפצים שכתובים פה בעזרת שתי ידייך בלבד”**. לאחר שאסף **“עלייך להניח את כל החפצים במגירה המונחת על שולחני”**. **דין:** **“האם היה לך נוח לאסוף מראש את החפצים בכלי? כמה חפצים היה מצליח \_\_\_\_\_ (התלמיד) לאסוף אם היה לו כלי להיעזר בו? האם גודל הכלי משנה?”** להדגיש בפני הילדים שכל שהכלי היה גדול ונוח לנשיאה כך היה ניתן לאסוף חפצים רבים יותר. **“בדיוק כפי שהיינו זקוקים לכלי כדי לאסוף חפצים, כך אנו זקוקים לכלים כדי לקלוט ולאסוף מידע. במפגש זה נלמד על כלים שונים שיעזרו לנו לקלוט מידע ולעבד אותו”**.

**א. “קליטה בעזרת חושים: מי יכול לומר לי מהם חמשת החושים? חמשת החושים שלנו הם: ריח, טעם, שמיעה, מישוש וראייה. בעזרתם אנו קולטים מידע מהסביבה, אנו רואים דברים, שומעים קולות וצלילים, טועמים מאכלים ונוגעים בדברים. מי יכול לתת לי דוגמה לריח שהוא זוכר? לטעם? למשהו ששמע? למשהו שראה? או למשהו שנגע?”** לאפשר לתלמידים להעלות דוגמאות.



**למורה:** קושי בשלב זה יכול לנבוע מקשיים בקליטה - קשיים ביכולת להקשיב, להישאר מרוכז, קשיים ביכולת ההבנה, אוצר מילים מצומצם המקשה על ההבנה, עייפות, מצב רוח, קשיים רגשיים וכו’.

**“לעיתים ייתכן שיהיה קושי בשלב זה. דמיינו לעצמכם מצב שבו המורה מדברת בכיתה והתלמידים עם אוזניות על האוזניים. כך בעצם המידע אינו נשמע בכלל, כלומר הערוץ השמיעתי כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה**

לקליטת המידע חסום ולכן המידע כלל לא נכנס פנימה, ומשפיע על כל התהליך (לחזור לתרשים ולהדגים). בגלל שאין מידע, שלב האחסון לא יתקיים ולכן בהמשך גם לא יהיה מה לשלוף".

### "שיטות המשפרות את שלב קליטת החומר:

1. צמצמו ככל האפשר רעשים שיכולים להפריע לקליטה של החומר.
2. קישור למידע קודם - נסו לקשר כל מידע חדש שאתם מכירים למידע קודם, שאלו את עצמכם: מה זה מזכיר לי? למה זה דומה? שמש אסוציאציות כפי שעשינו במספר מפגשים מסייעת לנו להיזכר ולחשוב למה הנושא קשור. למשל, אם נלמד על תהליך הרבייה של הדולפין, ננסה לחשוב אם אנחנו מכירים תהליך רבייה של חיה אחרת, אולי חיה שחיה במים, ננסה לפתוח את המגירה המתאימה ולשלוף כמה שיותר מידע שאנו יודעים על הדולפין.
3. שילוב של חושים שונים – למשל ראייה ושמיעה. ככל שנשלב בין החושים שלנו, כך נקלוט את המידע טוב יותר, למשל קריאת החומר, מרקור משפטים חשובים והמצאה של מנגינה עם הדברים שיש לזכור".



פעילות לשלב האחסון

"אקריא לכם רשימת מילים, לאחריה קחו לכם דקה ונסו לשנן את המילים מבלי לכתוב אותן: ענבים, חלב, קולה, גבינה, שוקולד, יוגורט, במבה, מיץ, סוכריות, תותים ומים מינרליים. כעת קחו דקה ונסו לשנן את המילים". לאחר דקה יש לבדוק מי זוכר.

"כעת אקריא שוב את הרשימה אך בסדר אחר: ענבים, תותים, חלב, גבינה, יוגורט, קולה, מים, מיץ, סוכריות, שוקולד, במבה. כעת קחו דקה ושתפו במילים שאתם זוכרים.

דיון: מה ההבדל בין ההקראה הראשונה לשנייה? באיזו הקראה זכרתם יותר מילים? ההקראה השנייה הייתה מאורגנת לפי קטגוריות וכך התאפשר לזכור יותר".

ב. "ארגון/אחסון המידע: לאחר שקלטנו את המידע אנו מאחסנים אותו, כלומר מארגנים אותו בזיכרון שלנו לפי מידע קיים שיש לנו כבר ו/או לפי הנתונים החדשים שלמדנו. דמיינו שהזיכרון שלנו בנוי כמחסן ובו המון מְגֵרֹת, כל מידע חדש שיש לנו אנו מנסים להכניס אותו למְגֵרָה שכבר קיימת ובמידת הצורך אנו פותחים מגירה חדשה. למשל, אם אלמד אתכם על איגואנה, איזו מגירה תפתחו?" לכוון את הילדים למגירת בעלי חיים, ומשם למגירת זוחלים וכו'. "ככל שתאחסנו את המידע במגירה המתאימה כך תוכלו להשתמש בו במידת הצורך יותר בקלות. כדי לאחסן את המידע במגירה הנכונה, חשוב לבדוק כמה שיותר פרטים לגבינו, לשאול שאלות, לארגן את המידע באופן הנוח לנו ורק אז לאחסנו. אם נחזור על הדוגמה של האיגואנה, אם לא יודעים מהו בעל החיים אפשר לשאול שאלות כמו: האם הוא זוחל? יונק? מה הגודל שלו? האם הוא מסוכן? וכן, לבקש תמונה שלו, לשאול האם משמיע רעשים ועוד..."

כך למשל, את החפצים שאסף לנו התלמיד בתחילת המפגש הנחנו בתוך הקופסה/מגירה של כלי הכתיבה וכך אם אבקש מאותו תלמיד להביא לי את הטוש המחיק הוא ידע בדיוק מאיזו מגירה להביא אותו ובכך זמן השליפה יהיה מהיר יותר לעומת מצב שלא היינו מניחים את הפריט במקום המתאים".

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



למורה: קשיים בשלב זה יבואו לידי ביטוי בקשיים בהבנת החומר, בקושי להתמודד עם שאלות על החומר הלימודי, בעולם ידע מצומצם יותר, במתן תשובות לא תואמות לשאלות ועוד. קשיים בשלב זה עלולים להיגרם מעולם ידע מצומצם, מקשיים בארגון החשיבה, מקליטה לא טובה של המידע, מעומס של מידע רב, ממחסור באסטרטגיות לשינון וזכירה ועוד.

**”דרכים לשיפור עיבוד המידע (חשוב לזכור: מה שלא מעבדים מאבדים):**

1. ארגון החומר - כפי שלמדנו ליצור ארגון בסביבה החיצונית והפנימית שלנו כדי לקלוט את החומר היטב, כדאי לארגן אותו בדרך הנוחה לנו ואף לכתוב אותו במילים שלנו. דוגמאות לארגון מידע: טבלה, מיפוי, סיכום, ציור.
2. המצאת סרט לחומר הלימודי - בונים בראש סיפור, תמונה אחר תמונה ויוצרים סיפור המורכב מרצף של תמונות. הסיפור יוצר קשר בין הדברים ויסייע לנו לזכור טוב יותר. למשל, אם לומדים על המלכת מלך בתנ”ך, נדמיין שאנחנו בתוך הסיפור, שאנחנו אלו שמושחים את המלך בשמן ונתאמן על מה שאנחנו צריכים לומר.
3. יצירת אסוציאציות - חיפוש אחר משהו שמוכר לנו בנושא החדש שנלמד. המשהו המוכר הזה יעזור לנו להיזכר בשעת הצורך”.



פעילות לשלב השליפה

”זוכרים שבתחילת המפגש ביקשתי שתשלפו כמה שיותר מילים המתחילות באות מ’? זו הייתה פעולת השליפה. כעת אני אבקש שתכתבו לפניכם בדקה הקרובה כמה שיותר בעלי חיים שאתם מכירים. האם זה היה קל יותר או קשה יותר? באיזו פעילות היו לכם יותר מילים? שליפת בעלי חיים אמורה להיות קלה יותר כי אתם פותחים את מגירת בעלי החיים ואומרים כל מה שאתם זוכרים, לעומת זאת, מילים שמתחילות ב-מ’ יכולות להיות במגירות שונות”.

ג. **”שליפה: לאחר שארגנו את המידע ואחסנו אותו, אנו צריכים לשלוף אותו. שליפה בדרך כלל נדרשת במבחן, במענה על שאלות בכתב או בע”פ וגם כאשר אנו רוצים לומר או לספר משהו. קרה לכם שרציתם לומר מילה ולא זכרתם אותה? הרגשתם כאילו היא ממש מונחת על קצה הלשון אבל בכל זאת לא יוצאת החוצה? במצב כזה לא הצלחתם לשלוף אותה. ככל שנאחסן את המידע טוב יותר ובאופן מאורגן יותר כך נוכל לשלוף אותו טוב יותר. אם נחזור לדוגמה של האיגואנה ואשאל אתכם היכן לדעתכם גדלה האיגואנה? כדי להשיב על השאלה אתם תפתחו את מגירת בע”ח, הזוחלים, תיזכרו בתמונה שלה, בגודל ובכל המידע שיש לכם עליה ותוכלו להסיק בעצמכם שהאיגואנה גדלה בטבע”.**



**למורה:** קשיים בשליפה יבואו לידי ביטוי בשכחה של מילים, במעין "תקיעות" מצד התלמיד, "עומד לי על קצה הלשון..." , בשימוש רב במילים ריקות כמו: "ו.....", "אה.....", בחוסר כתיבת תשובות בזמן (למרות שידוע כי התלמיד יודע את החומר), בהתמודדות טובה יותר באופן משמעותי בשאלות אמריקאיות אל מול שאלות פתוחות.

**"קושי בשליפה של המידע יכול לקרות בשל אחסון לא מאורגן של המידע וזה ירגיש כאילו אתם יודעים מה אתם רוצים לומר, אך זה לא יוצא.**

**דרכים לשיפור שליפת המידע:**

**1. שימוש במילות מפתח וזכירתן - בחירה של מספר מילים חשובות שכל אחת מהן מייצגת סיפור או דבר חשוב.**


**2. יצירת ראשי תיבות - כתבו את האות הראשונה של כל מילה וצרו מילה חדשה קצרה יותר ואולי גם מצחיקה שתעזור לכם להיזכר בכל המילים. למשל: כאשר כותבים חיבור משתמשים בראשי תיבות - פטנד"ס - פ=פתיחה, ט=טיעון, נ=נימוק, ד=דוגמא, ס=סיכום. וכך בכל פעם שנכתוב חיבור נזכור את המילה פטנדס ולא נשכח חלקים בחיבור.**

**3. יצירת מסלול - שיוך נקודות חשובות בחומר למקומות שאנו עוברים בהם ביומיום, למשל: הדרך לבית הספר. מה אני רואה בדרך? מה זה מזכיר לי? היכן אני עוצר? וכו'.**

**4. שיטת הצבעים - סימון הרעיונות המרכזיים בטושים זוהרים בצבעים שונים. הצבעים ישמשו כמבדילים, מפרידים, מנוגדים בין סעיפים ותתי נושאים בתחום אותו אתם מארגנים. למשל: מילים קשות בצבע ירוק, מילים חשובות בצבע ורוד ועוד.**

**5. חיבור למנגינה - נסו ליצור מנגינה או שיר עם מה שאתם צריכים לשלוף".**

לסיכום, למדנו היום על קצב עיבוד המידע ועל תהליך קליטת המידע ועיבודו. למדנו שהתהליך מתחיל בקליטת החומר בעזרת החושים, מאוחסן בזיכרון על פי ידע קודם ובצורה מאורגנת ולבסוף אנו שולפים אותו. למדנו מה הקושי שיכול להיות בכל שלב וכן למדתם כלים שיוכלו לשמש אתכם לתהליך עיבוד מידע יעיל יותר".

נספח מס' 52 : סיכום המפגש. 

**"כעת סכמו במילים שלכם".**