👩‍🏫 מהדורה למורה – "באימון אני לומדת להפסיד. בכיתה – לא לוותר"

ראיון · כיתה ט' · עתיד ובחירות · מסלול רגיל

💡 מבנה הדף: פתיחה ← טקסט בפסקאות מסומנות ← חלק א' איתור (רמה א') ← חלק ב' הסקה, השוואה ומונח (רמה ב') ← חלק ג' טיעון ועמדה (רמה ג') ← משימת כתיבה ← כרטיס יציאה.

חלק א' – איתור מידע

1. כמה אימונים יש לדנה ביום, ובאילו שעות (פסקה א')? · שניים: שש עד שבע וחצי בבוקר, חמש עד שבע בערב.

2. ציינו שלוש דרכים שבהן דנה מספיקה ללמוד (פסקה ג'). · חוזרת על חומר באוטובוס, פותרת תרגילים בהפסקה, לוח זמנים מדויק, מבקשת עזרה/מתאמת מבחנים מראש.

3. מה דנה מפספסת בגלל השחייה (פסקה ו')? · מסיבות, בילויים עם חברות בערב, לפעמים ימי הולדת.

חלק ב' – הסקה, השוואה ומונח

4. (הסקה) דנה אומרת: "הבנתי שיותר זה לא תמיד טוב יותר" (פסקה ד'). מה אפשר להסיק מכך על הקשר בין מנוחה להצלחה? · מנוחה ואיזון הם חלק מההצלחה; עומס יתר פוגע בביצועים, וויתור מחושב יכול לשפר.

5. (השוואה) השוו בין התגובה של דנה להפסד בעבר לבין תגובתה היום (פסקה ה'). מה השתנה, ואיך זה עוזר לה בלימודים? · בעבר – בכתה אחרי כל הפסד; היום – שואלת מה למדה, מנתחת ומשפרת. כך היא מתמודדת גם עם מבחן לא מוצלח בלי לוותר.

6. (מונח) הסבירו את המונח "להישרף" כפי שדנה משתמשת בו (פסקה ז'). מה, לדבריה, גורם לכך? · להגיע לשחיקה ולאובדן ההנאה והרצון, עד שעוזבים. זה קורה כשהספורט הופך ל"רק לחץ" ולא נעשה מתוך אהבה.

חלק ג' – טיעון ועמדה

7. יש הטוענים שספורטאים מצטיינים צריכים לקבל הקלות בלימודים (פחות מבחנים, ציון מותאם), ויש הטוענים שכל התלמידים צריכים לעמוד באותן דרישות. באיזו עמדה אתם תומכים? נמקו, והסתמכו על פרט אחד לפחות מן הראיון או מניסיונכם. · תשובה פתוחה: עמדה + נימוק + ראיה (סדר היום של דנה, תיאום עם מורים "כל עוד אני אחראית", משמעת).

משימת כתיבה – מה בודקים

8. בנו לוח זמנים שבועי לתלמיד או לתלמידה שמשלבים תחביב תובעני עם לימודים, והוסיפו שלוש עצות מן הראיון. · טבלה שבועית סבירה הכוללת שינה ומנוחה, שלוש עצות מן הראיון בניסוח שלכם.

📋 מחוון לתשובה הפתוחה (חלק ג')

4 – מצוין · עמדה ברורה בפתיחה; שני נימוקים הגיוניים; הוכחה או דוגמה מדויקת מן הטקסט (עם ציון פסקה); סיכום; לשון תקינה ומכבדת.

3 – טוב · עמדה ברורה; נימוק אחד מפותח היטב; דוגמה מן הטקסט או מן הניסיון; מבנה מסודר.

2 – חלקי · עמדה קיימת אך לא חדה; נימוק כללי; אין דוגמה או שהדוגמה אינה קשורה.

1 – בהתחלה · חוזר על הטקסט בלי עמדה, או עמדה בלי נימוק.

✏️ דף עבודה – 🏊 "באימון אני לומדת להפסיד. בכיתה – לא לוותר"

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

ראיון · כיתה ט' · מסלול רגיל

💡 אימון בשש בבוקר, יום לימודים מלא, ועוד אימון בערב. איך עושים את זה, ולמה? בראיון שלפניכם משוחח כתב עיתון בית הספר עם דנה, שחיינית תחרותית בת 15 בכיתה ט'.

ראיון

🏊 "באימון אני לומדת להפסיד. בכיתה – לא לוותר"

א דנה, ספרי לנו איך נראה יום רגיל שלך.
"השעון מצלצל בחמש ועשרים. בשש אני כבר בבריכה, ושוחה עד שבע וחצי. משם ישר לבית הספר, עם שיער רטוב וכריך בתיק. אחרי הלימודים יש לי שעה בבית – שיעורי בית ואוכל – ובחמש אני שוב באימון, עד שבע. בתשע וחצי אני כבר במיטה. אין לי ברירה. בלי שינה, אני לא שוחה ולא לומדת."

ב זה נשמע מתיש. למה את עושה את זה?
"כי אני אוהבת את זה. באמת. כשאני בתוך המים, הראש שלי שקט. אין טלפון, אין ציונים, יש רק אני והקצב של הנשימה. וחוץ מזה, יש בזה משהו שקשה להסביר: את רואה את עצמך משתפרת. שנייה אחת פחות, עוד שנייה. זה כמו לנצח את עצמך של אתמול."

איך מספיקים הכול?

ג ואיך את מספיקה ללמוד?
"לא תמיד מספיקה," היא צוחקת. "למדתי לנצל כל רגע: אני חוזרת על חומר באוטובוס, פותרת תרגילים בהפסקה, ושומרת על לוח זמנים מדויק. וגם למדתי לבקש עזרה. בהתחלה התביישתי להגיד למורה 'לא הספקתי'. היום אני מתאמת מראש מבחנים לפני תחרויות, והמורים מאוד מתחשבים – כל עוד אני אחראית ומודיעה בזמן."

ד היו רגעים שרצית לוותר?
"בטח. בכיתה ח' הייתה תקופה שבה הציונים שלי ירדו, וגם התוצאות בבריכה. הרגשתי שאני נכשלת בשני המקומות. ישבתי עם ההורים ועם המאמנת, ושקלתי להפסיק. בסוף החלטנו יחד לוותר על אימון אחד בשבוע. זה נראה כמו ויתור, אבל דווקא אחרי זה השתפרתי בשני התחומים. הבנתי שיותר זה לא תמיד טוב יותר."

מה לומדים מהבריכה

ה מה הספורט לימד אותך שאפשר להביא לכיתה?
"הרבה. קודם כול – משמעת. אם המאמנת אומרת שמונה בריכות, אני שוחה שמונה, גם כשאין כוח. אותו דבר עם עבודה בהיסטוריה. דבר שני – להפסיד. בתחרויות אני מפסידה הרבה יותר משאני מנצחת. בהתחלה בכיתי אחרי כל הפסד. היום אני שואלת: מה למדתי? וזה עוזר לי גם אחרי מבחן לא מוצלח. אני לא מוותרת, אני מנתחת ומשפרת."

ו יש משהו שאת מפספסת?
היא שותקת לרגע. "כן. מסיבות, בילויים עם החברות בערב, לפעמים ימי הולדת. יש חברות שהפסיקו להזמין אותי, כי הן יודעות שאגיד לא. זה כואב. אבל יש לי שתי חברות מהבריכה שהן כמו אחיות, ושתיים מהכיתה שמבינות. ואני מנסה לשמור על השבת ועל החופשות בשבילן."

ז ומה החלום?
"להגיע לנבחרת הנוער. אבל החלום הגדול יותר הוא לא להפסיק לאהוב את זה. ראיתי שחייניות טובות ממני שנשרפו ועזבו בגיל 16, כי זה הפך להיות רק לחץ. אני רוצה לשחות כי אני רוצה, לא כי מישהו מחכה לתוצאה."

ח ועצה לסיום, לתלמידים שמשלבים תחביב תובעני עם לימודים?
"תכתבו לוח זמנים, תישנו מספיק, ותדברו עם המורים לפני שמשהו מתפוצץ. ואל תשכחו למה התחלתם. אם הפסקתם ליהנות – זה הזמן לעצור ולחשוב, לא להתאמץ עוד יותר."

📚 **מילים חשובות: תחרותי** – שמשתתף בתחרויות ורוצה לנצח · **מתיש** – גורם לעייפות גדולה · **לנצל** – להשתמש בצורה טובה · **לתאם** – לקבוע מראש בהסכמה · **מתחשבים** – שמים לב לצרכים של מישהו ועוזרים · **משמעת** – עמידה בכללים ובמשימות גם כשקשה · **נשרפו** – (כאן) התעייפו מאוד ואיבדו את הרצון

חלק א': איתור מידע (רמה א')

1. כמה אימונים יש לדנה ביום, ובאילו שעות (פסקה א')?

2. ציינו שלוש דרכים שבהן דנה מספיקה ללמוד (פסקה ג').

3. מה דנה מפספסת בגלל השחייה (פסקה ו')?

חלק ב': הסקה, השוואה והבנת מונח (רמה ב')

4. דנה אומרת: "הבנתי שיותר זה לא תמיד טוב יותר" (פסקה ד'). מה אפשר להסיק מכך על הקשר בין מנוחה להצלחה? (הסקה)

5. השוו בין התגובה של דנה להפסד בעבר לבין תגובתה היום (פסקה ה'). מה השתנה, ואיך זה עוזר לה בלימודים? (השוואה)

6. הסבירו את המונח "להישרף" כפי שדנה משתמשת בו (פסקה ז'). מה, לדבריה, גורם לכך? (מונח)

חלק ג': טיעון והבעת עמדה (רמה ג')

7. יש הטוענים שספורטאים מצטיינים צריכים לקבל הקלות בלימודים (פחות מבחנים, ציון מותאם), ויש הטוענים שכל התלמידים צריכים לעמוד באותן דרישות. באיזו עמדה אתם תומכים? נמקו, והסתמכו על פרט אחד לפחות מן הראיון או מניסיונכם.

💡 (תזכורת לכתיבת תשובה מלאה: הצהרת עמדה ברורה + נימוק הגיוני + הוכחה או דוגמה)

☐ כתבתי עמדה ברורה ☐ הוספתי נימוק הגיוני ☐ הבאתי הוכחה או דוגמה

משימת כתיבה

8. בנו לוח זמנים שבועי לתלמיד או לתלמידה שמשלבים תחביב תובעני עם לימודים, והוסיפו שלוש עצות מן הראיון.

🎟️ כרטיס יציאה

1. משפט אחד מן הטקסט שאני זוכר/ת: _____
2. שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בתרגול? ☐ 😀 ☐ 🙂 ☐ 😐 ☐ 😟