מה קורה למוח בעשר בלילה? על טלפונים, אור ושינה

מאגר טקסטים לכיתה ז׳ · טקסט מידעי · גרסה: חנ״מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות

המהדורה למורה מופיעה בעמוד הראשון. דפי התלמיד מתחילים בעמוד הבא. בשאלות פתוחות – תשובה לדוגמה ומחוון; כל תשובה מנומקת מהטקסט מתקבלת.

1. כמה שעות שינה צריכים בני נוער?

א) 15 שעות

ב) 8–10 שעות

ג) 4 שעות

תשובה 1: שמונה עד עשר שעות.

2. מה עושה האור של המסך?

א) לא משפיע בכלל

ב) מפריע למוח להתכונן לשינה

ג) עוזר להירדם מהר

תשובה 2: מפריע למוח להתכונן לשינה (מפריע למלטונין).

תשובה 3: *כתבו עוד דבר, חוץ מהאור, שמפריע להירדם.* – משחק מותח / הודעה מעליבה / סרטון מרגש.

תשובה 4: *איפה שמה משפחת אלמוג את הטלפונים בלילה?* – בקופסה ליד המטבח.

תשובה 5: *השלימו: "לפני השינה אני יכול/ה במקום מסך ___."* – לקרוא ספר / לשמוע מוזיקה שקטה / לדבר עם מישהו מהמשפחה.

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. ב_____ המוח מסדר את מה שלמדנו, והגוף גדל. **(שינה)**
2. האור של ה_____ מפריע לזה. **(מסך)**
3. כשמחשיך, המוח מייצר חומר שעוזר להירדם: _____. **(מלטונין)**

4. להפסיק מסכים _____ לפני השינה. **(שעה)**

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מחסן מילים

שינה | מסך | אור | מלטונין | הרגל | שעה

קִראו את הטקסט. אפשר לקרוא לאט, ולחזור לכל פסקה.

א בכל ערב יש ויכוח בבית: מתי מניחים את הטלפון?

ב בני נוער צריכים לישון שמונה עד עשר שעות בלילה. בשינה המוח מסדר את מה שלמדנו, והגוף גדל.

ג כשמחשיך, המוח מייצר חומר שעוזר להירדם: מלטונין. האור של המסך מפריע לזה. המוח חושב שעדיין יום.

ד גם התוכן מפריע: משחק מותח או הודעה מעליבה מעוררים אותנו, וקשה להירדם.

ה מה אפשר לעשות? להפסיק מסכים שעה לפני השינה. להטעין את הטלפון מחוץ לחדר. במשפחת אלמוג כל הטלפונים "הולכים לישון" בקופסה ליד המטבח.

מילון מילים

מילה	פירוש
משא ומתן	שיחה שבה כל צד מנסה להגיע להסכמה טובה לו
להפריש	לייצר ולשחרר (חומר בגוף)
לדחות	להזיז למועד מאוחר יותר
מעוררים	גורמים להיות ער ונרגש

✏️ שאלות

איתור מידע
התשובה כתובה במפורש בטקסט – מאתרים אותה.

הבנה והסקה
התשובה לא כתובה במפורש – מחברים רמזים ומסיקים.

חושבים ומרגישים
מביעים עמדה ומנמקים לפי הטקסט ולפי מה שאנחנו חושבים.

לפני כל תשובה שאלו את עצמכם: **מה כבר נתון בשאלה? מה נשאר לי לברר?** סמנו את מילות ההוראה (ציינו, הסבירו, השוו, נמקו).

🧺 מחסן מילים

שינה | מסך | אור | מלטונין | הרגל | שעה

1. כמה שעות שינה צריכים בני נוער?

א) 15 שעות

ב) 8–10 שעות

ג) 4 שעות

2. מה עושה האור של המסך?

א) לא משפיע בכלל

ב) מפריע למוח להתכונן לשינה

ג) עוזר להירדם מהר

3. כתבו עוד דבר, חוץ מהאור, שמפריע להירדם.

4. איפה שמה משפחת אלמוג את הטלפונים בלילה?

5. השלימו: "לפני השינה אני יכול/ה במקום מסך ___."

משימה נוספת – השלימו מילה מתוך מחסן המילים

1. ב_____ המוח מסדר את מה שלמדנו, והגוף גדל.
2. האור של ה_____ מפריע לזה.
3. כשמחשיך, המוח מייצר חומר שעוזר להירדם: _____.
4. להפסיק מסכים _____ לפני השינה.

כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 🙁