

יחידת אוריינות לתחילת שנה
תלפ"ו, 2025



ברגל ימין:

10 דרכים להתחיל את השנה החדשה כמו שצריך

יחידת אוריינות לחט"ב

ביחידה לקס ולשאלות

ביחידה לשאלות הבנת הנקרא, משימות בשלון ומשימות כתיבה

משימות בנושאים:

סוגי לקסאים, לשאלות הבנת הנקרא, מאפיינים, חלקי הדיבור,

לירובים, מערכת הפועל, לש הפועל,

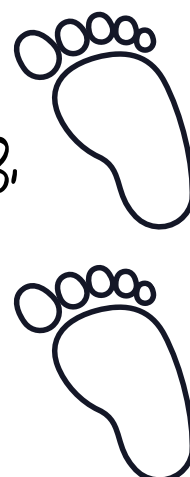
כתיבת הפועל בזיוו, אולר מילים,

כתיבת טיעון



לירות היחידה, עיזוב וכתיבת השאלות: לרית לס

משימות 12-13: AI



ברגל ימין: 10 דרכים להתחיל את השנה החדשה כמו שצריך

מירב דיין, 14/09/2023, מעריב

שנה חדשה מתחילה בהחלטות חדשות, וההחלטה שלי היא להראות לכמה שיותר אנשים, שבעזרת כמה שינויים קטנים, אפשר להשיג כמעט הכל. אני מאמינה שיצירת הרגלים חדשים זו הדרך היעילה ביותר להגיע להצלחה משמעותית, ולשנות כמעט כל תחום שנרצה. כשאנחנו מסגלים לעצמנו הרגלים חדשים, אנחנו, בעצם, מניעים את עצמנו לעבר הדברים שאנחנו באמת רוצים.

כדי לעזור לכם להתחיל את השנה ברגל ימין, ריכזתי עבורכם 10 דרכים שיעזרו לכם להתחיל את השנה החדשה כמו שצריך:

1. כתבו את המחשבות שלכם - שימו מחברת יפה ליד המיטה, והשתדלו לרשום בה את הרעיונות והמחשבות שלכם כשאתם מתעוררים בבוקר, או לפני שאתם נרדמים. זה מאוורר ועוזר ליצירת סדר בראש.
2. ארגנו את המרחב שלכם - סדרו את הארון שלכם, עברו על כל המסמכים שיש לכם בחדר, או תרמו לצדקה פריטים שלא נמצאים בשימוש. סדר וארגון במרחב המחיה שלכם, יעזור גם לסדר וארגון בנשמה שלכם.
3. שינה - לכו לישון קצת יותר מוקדם, ונסו לעשות מדיטציה כשאתם מתעוררים בבוקר. זה ייתן לכם בוסט של אנרגיה.
4. הגבילו את הזמן שלכם ברשתות החברתיות - שיטוט ממושך ברשתות החברתיות יכול להשפיע על ההערכה העצמית והדימוי העצמי שלכם. קצת גמילה מרשתות חברתיות, תעזור לכם להתמקד בעצמכם ובחיים שלכם.
5. השקיעו בתחביב או פעילות חדשה - תחילת שנה זה הזמן המושלם להשקיע את זמנכם בתחביב חדש או בפעילות חדשה שרציתם לעשות כבר מזמן. זאת גם הזדמנות ללמוד משהו חדש שתמצאו לפתח בחיים האישיים שלכם. זכרו שחלק מצמיחה זה למידה.
6. עשו ספורט - זה יכול להיות משהו פשוט כמו הליכה או כפיפות בטן. כל הרעיון זה להכניס את זה ללוח שלכם, ולהתמיד בזה.

7. עשו מתיחות - מתיחות הן דרך נפלאה להזרים את הדם, ולשחרר באמצעותן מתח בגוף.

8. שתו יותר מים - פשוט עשו את זה.

9. נסו להכיר חברים חדשים - כל מה שאתם צריכים זה לקום מהספה, לצאת מהבית ולהירשם לחוג, לטייל עם הכלב או להירשם לחדר כושר. שם כבר תכירו חברים חדשים.

10. הביעו לעתים קרובות את מה שאתה מרגישים - היו מוכנים לדבר בכנות על מה שאתם מרגישים, ואל תנסו לברוח מהרגשות שלכם.

יש משהו כל כך מעורר השראה בשנה חדשה. עבור רבים מאיתנו, זו הזדמנות נוספת להשיג את המטרות, התקוות והחלומות האישיים שלנו. זה גם הזמן לבדוק את המטרות מהשנה שחלפה, ולראות מה השגתם, מה כבר לא רלוונטי ואיזה החלטות חדשות ורעננות אתם רוצים לקבל השנה.

ענו על השאלות הבאות :

1. מהו סוג הטקסט שלפניכם ?

א. טקסט מידעי ב. טקסט מפעיל ג. טקסט היצגי ד. טקסט טקסטי טיעוני

2. ע"פ פסקה 1, ציינו שתי יתרונות לפיתוח הרגלים חדשים:

א. _____

ב. _____

3. מה הכוונה בביטוי "להתחיל ברגל ימין" ?

א. להיכנס לכיתה ברגל ימין.

ב. תמיד לעשות את הצעד הראשון בהליכה עם רגל ימין.

ג. להתחיל בצורה טובה ומבשרת טובות

ד. להתחיל בצורה רעה שמבשרת רעות

4. הסבירו את כוונת כותבת הטקסט כיצד גמילה מרשתות חברתיות תעזור להתמקד בעצמכם ובחיים שלכם?

5. מאזכרים -

א. מה הכוונה במילה "בה" בשורה מס' 7 ? _____

ב. מה הכוונה במילה "זה" בשורה מס' 17 ? _____

ג. מה הכוונה במילה "באמצעותן" בשורה מס' 20 ? _____

ד. מה הכוונה במילה "שם" בשורה מס' 23 ? _____

6. לפניכם הפסקה האחרונה בטקסט, אתרו מתוך הפסקה 2 פעלים, 2 שמות עצם, 2 תארים ו-21 שמות פועל.

העתיקו למקום המתאים בטבלה -

יש משהו כל כך מעורר השראה בשנה חדשה. עבור רבים מאיתנו, זו הזדמנות נוספת להשיג את המטרות, התקוות והחלומות האישיים שלנו. זה גם הזמן לבדוק את המטרות מהשנה שחלפה, ולראות מה השגתם, מה כבר לא רלוונטי ואיזה החלטות חדשות ורעננות אתם רוצים לקבל השנה.

שם הפועל	שם תואר	שם עצם	פועל

7. לפניכם צירופים מתוך הטקסט, סמנו או הדגישו רק צירופי שם ותוארו -

ארגון צדקה, הרגלים חדשים, כתיבת מחשבות הצלחה משמעותית, מרחב המחיה, מחברת יפה, כפיפות בטן, חיים אישיים, לוח זמנים, רשתות חברתיות, חדר כושר, שינויים קטנים.

8. לפניכם משפטים מתוך סעיף 9, בכל משפט מודגש שם הפועל, הפכו את שם הפועל לפועל בזמן ציווי -
- א. כל מה שאתם צריכים זה **לקום** מהספה-

ב. **לצאת** מהבית -

ג. **להירשם** לחוג -

ד. **לטייל** עם הכלב -

9. לפניכם שמות פועל מתוך הטקסט, כתבו ליד כל פועל - פועל בעבר נסתר ושם פעולה -

שם פעולה	שם פועל	פועל
	לעזור	
	להתחיל	
	להשקיע	
	לרשום	
	לסדר	
	ללמוד	
	לברוח	
	להתמקד	
	להכניס	

10. ניתן לחלק את הטיפים לשלושה נושאים : בריאות גופנית, בריאות נפשית ובריאות רגשית. הביאו דוגמה מתוך הטקסט לכל נושא -

בריאות גופנית - _____
 בריאות נפשית - _____
 בריאות רגשית - _____

11. לפניכם פעלים מתוך הטקסט, השלימו לכל פועל - שורש, זמן, בניין וגוף -

פועל	שורש	בניין	גוף	זמן
מִסְגֵּלִים				
רִכְזָתִי				
כָּתְבוּ				
יַעֲזְרוּ				
נִרְדָּמִים				
הִגְבִּילוּ				
מְרַגְּשִׁים				

12. מהו הרעיון המרכזי של הטקסט "ברגל ימין"?

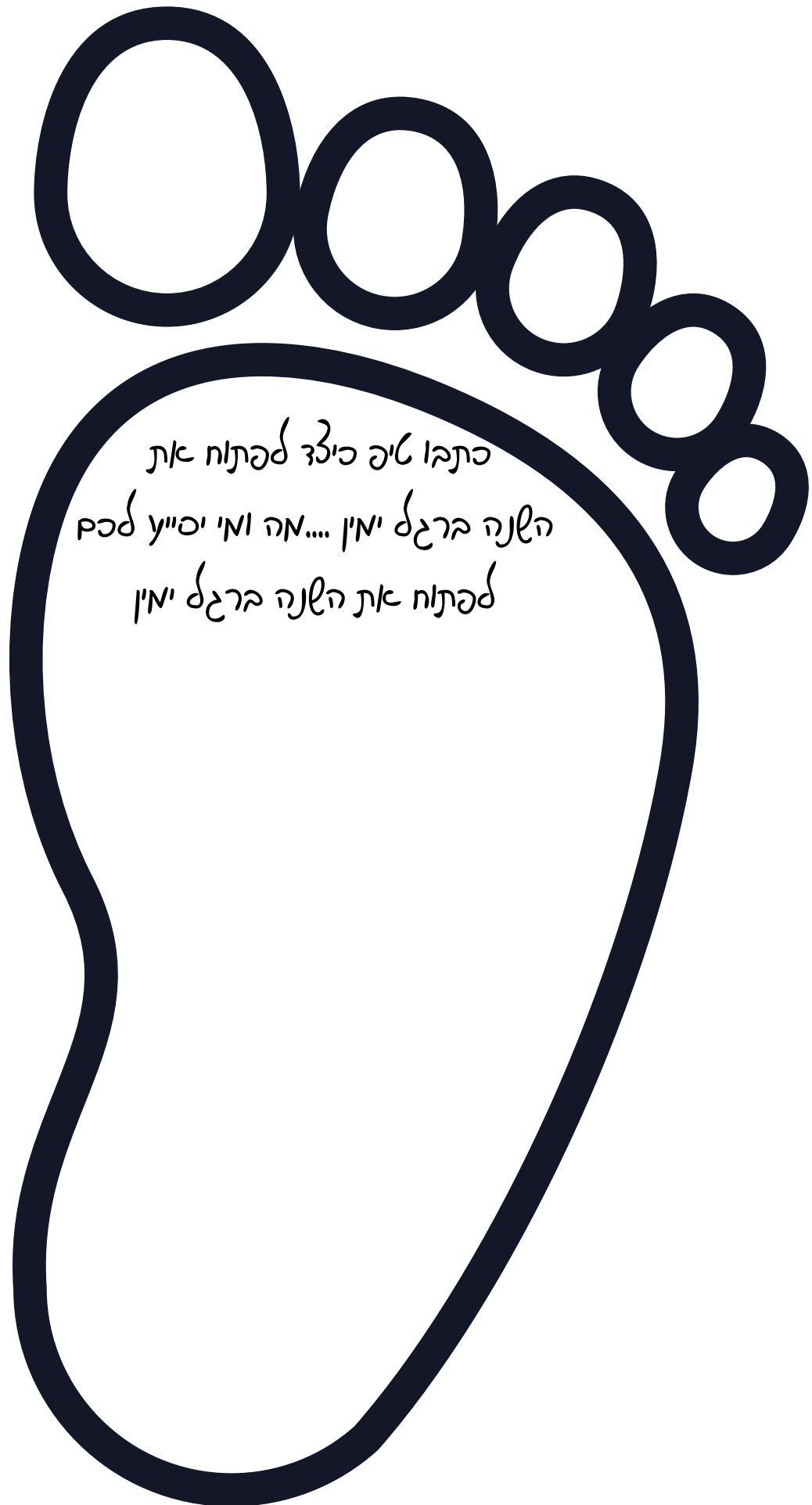
- להסביר כיצד תכנון מוקדם של השנה יכול לחסוך זמן וכסף.
- להציע דרכים קטנות ומעשיות לפתוח את השנה באופן חיובי ומאוזן.
- לתאר את הקשיים שבהם נתקלים בתחילת השנה ולתת הצעות לפתרון.
- לשכנע את הקוראים להימנע לגמרי מהשימוש ברשתות החברתיות.

13. האם לדעתכם צעדים קטנים באמת יכולים לחולל שינוי משמעותי בחיים?

14. א. בחרו מתוך רשימת הטיפים הרגל חדש שהייתם רוצים לאמץ לעצמכם, הסבירו את בחירתכם.

ב. הוסיפו טיפ אחד משלכם לחבריכם לכיתה שיפתחו את השנה ברגל ימין -

שרית לוסט



כתבו איפה כיצד לפתוח את
השנה ברגל ימין... מה ומי יסייע לכם
לפתוח את השנה ברגל ימין