🌧️ ענן בחוץ, ענן בפנים? מזג האוויר ומצב הרוח

מאגר טקסטים לכיתה ז׳ · טקסט מידעי · גרסה: רגיל

מהדורה למורה – מפתח תשובות

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

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

תשובה 1: *לפי פסקה ב׳, מה הקשר בין אור לבין השעון הפנימי?* – האור שנכנס לעיניים משפיע על השעון הפנימי שקובע מתי אנחנו ערניים ומתי עייפים; פחות אור – יותר עייפות אצל חלק מהאנשים.

תשובה 2: *ציינו שני גורמים, חוץ מהאור, שמשפיעים על מצב הרוח בימים של מזג אוויר קשה.* – בגשם יוצאים, זזים ונפגשים פחות; חום קיצוני פוגע בשינה ומגביר עצבנות; ציפייה שהיום יהיה רע (מספיקים שניים).

3. מה עשתה מאיה בעקבות העצות? [איתור מידע]

- (א) נשארה כל היום במיטה
- (ב) הפסיקה לקרוא
- (ג) עברה לגור במקום שמשי
- (ד) יצאה לחמש דקות עם מטרייה לפני בית הספר

תשובה 3: יצאה לחמש דקות עם מטרייה לפני בית הספר.

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

תשובה 4: *הסבירו את דברי המורה: "לא מזג האוויר עצמו קובע איך נרגיש, אלא מה שאנחנו עושים בגללו".* – ההשפעה העיקרית עוברת דרך ההתנהגות: בגשם נשארים בבית, זזים ונפגשים פחות – וזה מה שמוריד את מצב הרוח.

5. מה משמעות המשפט "אפילו ליום מעונן יש יותר אור מאשר לחדר מואר"? [הבנה ופרשנות]

- (א) אסור לצאת בגשם
- (ב) גם ביום אפור כדאי לצאת החוצה, כי שם יש יותר אור טבעי
- (ג) ימים מעוננים מסוכנים
- (ד) לא צריך מנורות בבית

תשובה 5: שגם ביום אפור האור הטבעי בחוץ חזק מתאורה פנימית, ולכן כדאי לצאת.

תשובה 6: *הטקסט מציין שהמחקרים "לא תמיד מסכימים". מה אפשר להסיק מכך על הדרך שבה כדאי לקרוא מידע מדעי?* – שיש לבחון ממצאים בזהירות, להבחין בין מה שהוכח לבין מה שנראה, ולזכור שאנשים שונים מגיבים אחרת.

תשובה 7: *השוו בין התגובה של מאיה לגשם לבין התגובה של עידו. מה ההשוואה מלמדת?* – מאיה מרגישה איטיות ורצון להסתגר; עידו שמח ומחכה לגשם. ההשוואה מלמדת שהשפעת מזג האוויר אישית ואיננה זהה לכולם.

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

תשובה 8: *האם לדעתכם בתי ספר צריכים לשנות את סדר היום בימים גשומים (למשל להוסיף תנועה בכיתה)? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהטקסט.* – תשובה פתוחה. מחוון: עמדה + נימוק + פרט (תנועה ומפגשים משפרים מצב רוח / חשיפה לאור).

תשובה 9: *כתבו "תוכנית ליום גשום" לכיתה: ארבע פעילויות קצרות, ולכל אחת משפט שמסביר איך היא קשורה למידע בטקסט.* – משימת כתיבה. מחוון: 4 פעילויות מעשיות, קישור כל פעילות למידע (אור, תנועה, מפגש, ציפייה).

מחוון לשאלות עמדה (חלק ג׳): עמדה ברורה – 2 נק׳ · נימוק הגיוני – 3 נק׳ · הוכחה/דוגמה מהטקסט – 3 נק׳ · לשון ומבנה – 2 נק׳.

דף התלמיד

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

בימים גשומים רבים מאיתנו רוצים רק להתכרבל בשמיכה, ובימים שמשיים פתאום יש כוח לצאת. האם מזג האוויר באמת משפיע על מצב הרוח? הטקסט שלפניכם מציג מה המדע יודע – ומה עדיין לא ברור. קִראו ושימו לב להבדל בין מה שהוכח לבין מה שרק נראה לנו.

א "היום לא בא לי כלום"

"כשאני מתעוררת ושומעת גשם על החלון, אני יודעת שהיום יהיה איטי", אומרת מאיה, תלמידת כיתה ז׳. "בא לי להישאר בחדר, לשתות שוקו ולקרוא." גם המורים מרגישים את זה: בימים סוערים התלמידים לפעמים חסרי מנוחה, ובבקרים אפורים יש בכיתה יותר פיהוקים. האם זו רק הרגשה, או שיש לכך הסבר מדעי?

ב האור והשעון הפנימי

חלק מהתשובה קשור לאור. האור שנכנס לעיניים משפיע על השעון הפנימי של הגוף, שקובע מתי אנחנו ערניים ומתי עייפים. בימים מעוננים, ובמיוחד בחורף כשהיום קצר, אנחנו נחשפים לפחות אור טבעי. חוקרים מצאו שאצל חלק מהאנשים מחסור באור לאורך זמן קשור לעייפות, לרצון לישון יותר ולירידה במצב הרוח. במדינות שבהן החורף ארוך וחשוך במיוחד, תופעה זו מוכרת היטב, ויש אנשים שמרגישים אותה בעוצמה רבה.

ג

אור השמש קשור גם לייצור של חומרים בגוף שמשפיעים על מצב הרוח ועל השינה. לכן, לפי ההמלצות המקובלות, כדאי לצאת החוצה בשעות היום גם בחורף – אפילו ליום מעונן יש יותר אור מאשר לחדר מואר.

ד לא רק אור

גם גורמים אחרים משחקים תפקיד. כשיורד גשם, אנחנו יוצאים פחות, זזים פחות ופוגשים פחות חברים – ותנועה ומפגשים הם דברים שידוע שהם תורמים למצב רוח טוב. גם חום קיצוני משפיע: בימים חמים מאוד ישנים פחות טוב ומתעצבנים מהר יותר. "לא מזג האוויר עצמו קובע איך נרגיש, אלא מה שאנחנו עושים בגללו", מסביר יוסי גרין, מורה לגאוגרפיה שמלמד גם על אקלים.

ה מה עוד לא ברור

חשוב לדעת שהמחקרים בנושא לא תמיד מסכימים. יש מחקרים שמצאו קשר ברור בין מזג אוויר למצב רוח, ויש כאלה שמצאו קשר קטן מאוד. אחת הסיבות היא שאנשים שונים מגיבים בצורה שונה: יש מי שגשם מעציב אותו, ויש מי שדווקא אוהב גשם ומרגיש בו רוגע. "אני מחכה כל השנה לגשם הראשון", אומר עידו מאותה כיתה. "הריח של האדמה הרטובה עושה לי שמח."

ו

יש גם השפעה של מה שאנחנו מצפים לו. אם אנחנו בטוחים שיום גשום יהיה "יום רע", אנחנו עשויים לשים לב רק לדברים הרעים שקורים בו.

ז מה אפשר לעשות?

כמה עצות פשוטות יכולות לעזור בימים אפורים: לצאת לכמה דקות החוצה בבוקר, גם עם מטרייה; לפתוח וילונות ולשבת ליד החלון; לזוז – לרקוד בחדר, לעשות מתיחות, לעלות במדרגות; ולתכנן משהו נעים שמתאים דווקא לגשם, כמו משחק קופסה עם המשפחה או אפייה. ואם תחושת העצב נמשכת זמן רב, לא רק ביום גשום אחד, כדאי לשתף מבוגר שסומכים עליו.

ח מאיה, אגב, החליטה לנסות את העצה הראשונה. "יצאתי לחמש דקות עם מטרייה לפני בית הספר", היא מספרת. "זה לא הפך את היום לשמשי. אבל הוא היה פחות אפור."

📖 מילון מילים

מילה	פירוש
להתכרבל	להתכסות ולהתקפל בנוחות, כמו בשמיכה
חסרי מנוחה	לא מצליחים לשבת בשקט
נחשפים	פוגשים, מקבלים
קיצוני	חזק מאוד, יותר מהרגיל

✏️ 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).

חלק א׳ – הבנה ואיתור מידע (רמה א׳)

1. לפי פסקה ב׳, מה הקשר בין אור לבין השעון הפנימי? [איתור מידע]

2. ציינו שני גורמים, חוץ מהאור, שמשפיעים על מצב הרוח בימים של מזג אוויר קשה. [איתור מידע]

3. מה עשתה מאיה בעקבות העצות? [איתור מידע]

א) נשארה כל היום במיטה
ב) הפסיקה לקרוא
ג) עברה לגור במקום שמשי
ד) יצאה לחמש דקות עם מטרייה לפני בית הספר

חלק ב׳ – הסקת מסקנות, השוואה והבנת מונחים (רמה ב׳)

4. הסבירו את דברי המורה: "לא מזג האוויר עצמו קובע איך נרגיש, אלא מה שאנחנו עושים בגללו". [הבנה ופרשנות]

5. מה משמעות המשפט "אפילו ליום מעונן יש יותר אור מאשר לחדר מואר"? [הבנה ופרשנות]

א) אסור לצאת בגשם

ב) גם ביום אפור כדאי לצאת החוצה, כי שם יש יותר אור טבעי

ג) ימים מעוננים מסוכנים

ד) לא צריך מנורות בבית

6. הטקסט מציין שהמחקרים "לא תמיד מסכימים". מה אפשר להסיק מכך על הדרך שבה כדאי לקרוא מידע מדעי? [הסקת מסקנות]

7. השוו בין התגובה של מאיה לגשם לבין התגובה של עידו. מה ההשוואה מלמדת? [השוואה]

חלק ג׳ – טיעון והבעת עמדה (רמה ג׳)

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

8. האם לדעתכם בתי ספר צריכים לשנות את סדר היום בימים גשומים (למשל להוסיף תנועה בכיתה)? נמקו והסתמכו על פרט אחד מהטקסט. [הבעת עמדה]

העמדה שלי	
הנימוק	
הוכחה / דוגמה	

9. כתבו "תוכנית ליום גשום" לכיתה: ארבע פעילויות קצרות, ולכל אחת משפט שמסביר איך היא קשורה למידע בטקסט.
[משימת כתיבה]

כרטיס יציאה

דבר אחד חדש שלמדתי מהטקסט: _____

שאלה שעדיין יש לי: _____

איך הרגשתי בעבודה על הטקסט? 😀 🙂 😐 ☹