



”הייתי רוצה
שידעו כולם
שיש ילד אחד בעולם,
זה ילד הזה
הוא אני.”
יהודה אמלם



נעים להכיר...



בוקר



1. באיזו שעה אתה בדרך כלל לתעורר בבוקר?

2. איך בתחיל הבוקר שלך? תאר את הפעולות שאתה עושה מרגע שאתה קם ועד שאתה יוצא מהבית.

3. האם אתה אוכל ארוחת בוקר? בצידה וכן, פרט.



ערב

4. באיזו שעה אתה בדרך כלל הולך לישון?

5. האם אתה מתקשה להירדם?
אם כן, מה עוזר לך להירגע לפני השינה?



מהלך יום הלימודים

6. בצהלך יום הלימודים, צתי אתה מרגיש הכי מרוכז?

7. צתי אתה מרגיש שקשה לך להתרכז בציודה?

8. האם יש משהו נוסף שהיית רוצה שנדע על הדרך שבה אתה לופד הכי טוב?



לאחר הלימודים



9. מה אתה אוהב לעשות בשעות הפנאי?

תצפית - לפני תוכנית התערבות

שם התלמיד: תאריך:

שם הצורה: שיעור:

במהלך השיעור - לפני הפסקה הישומה

שעת התחלת התצפית:

1. רצת הקשב הכללית של התלמיד [סמן אחד]:

☐ נצרכה צאוד ☐ נצרכה בינונית ☐ גבוהה ☐ גבוהה צאוד

2. התנהגויות נצפות [סמן את כל הרלוונטיים]:

☐ מתנדנד בכיסא

☐ משחק עם חפצים על השולחן

☐ מסתכל בחלון/מסביב לכיתה

☐ מדבר עם תלמידים אחרים

☐ קם ממוקדו ללא רשות

☐ אחר: _____

3. השתתפות בשיעור:

☐ לא משתתף כלל

☐ משתתף מעט

☐ משתתף באופן סביר

☐ משתתף באופן פעיל

4. איכות ביצוע מטרות בזהלך השיעור:

☐ לא רלוונטי (לא השתתף/עבד)

☐ נצרכה

☐ בינונית

☐ גבוהה

5. הערות נוספות:



תצפית - לפני תוכנית התערבות

שם התלמיד: תאריך:

שם הצורה: שיעור:

במהלך השיעור - לפני הפסקה הישומה

שעת התחלת התצפית:

1. רצת הקשב הכללית של התלמיד [סמן אחד]:

☐ נצרכה צאוד ☐ נצרכה בינונית ☐ גבוהה ☐ גבוהה צאוד

2. התנהגויות נצפות [סמן את כל הרלוונטיים]:

☐ מתנדנד בכיסא

☐ משחק עם חפצים על השולחן

☐ מסתכל בחלון/מסביב לכיתה

☐ מדבר עם תלמידים אחרים

☐ קם ממוקדו ללא רשות

☐ אחר: _____

3. השתתפות בשיעור:

☐ לא משתתף כלל

☐ משתתף מעט

☐ משתתף באופן סביר

☐ משתתף באופן פעיל

4. איכות ביצוע מטרות בזהלך השיעור:

☐ לא רלוונטי (לא השתתף/עבד)

☐ נצרכה

☐ בינונית

☐ גבוהה

5. הערות נוספות:



”אם אתה יכול
לחלום על זה,
אתה יכול
לעשות את זה.”
וולט דיסני



תצפית - לפני תוכנית התערבות

שם התלמיד: תאריך:

שם המורה: שיעור:

כמהלך השיעור - לפני הפסקה הישומה

שעת התחלת התצפית:

1. רצת הקשב הכללית של התלמיד [סמן אחד]:
☐ נצרכה מאוד ☐ נצרכה ☐ בינונית ☐ גבוהה ☐ גבוהה מאוד

2. התנהגויות נצפות [סמן את כל הרלוונטיים]:

- ☐ מתנדנד בכיסא
- ☐ משחק עם חפצים על השולחן
- ☐ מסתכל בחלון/מסביב לכיתה
- ☐ מדבר עם תלמידים אחרים
- ☐ קם ממוקדו ללא רשות
- ☐ אחר: _____

3. השתתפות בשיעור:

- ☐ לא משתתף כלל
- ☐ משתתף מעט
- ☐ משתתף באופן סביר
- ☐ משתתף באופן פעיל

4. איכות ביצוע מטרות בזהלך השיעור:

- ☐ לא רלוונטי (לא השתתף/עבד)
- ☐ נצרכה
- ☐ בינונית
- ☐ גבוהה

5. הערות נוספות:



תבנית האתנחתא שלי...

תאריך התחלת היוזמה:

תאריך הערכה נוכחית:

1. תחומי עניין עיקריים של התלמיד

2. תדירות ההפסקות היוזמות

☐ פעם ביום ☐ פעמיים ביום ☐ 3-4 פעמים ביום ☐ אחר: _____

3. משך צמצום של כל הפסקה: _____ דקות

4. יעדים לאתנחתא:

א.

ב.

ג.

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
שערה 1					
שערה 2					
שערה 3					
שערה 4					
שערה 5					
שערה 6					

תצפית לאחר תוכנית התערבות לאחר 3 שבועות

שם התלמיד: תאריך:
 שם הצופה: שיעור:
 שעת התחלת התצפית:

1. רצת הקשב הכללית של התלמיד [סמן אחד]:

☐ נצרכה צאוד ☐ נצרכה ☐ בינונית ☐ גבוהה ☐ גבוהה צאוד

2. התנהגויות נצפות [סמן את כל הרלוונטיים]:

- ☐ מתנדנד בכיסא
- ☐ משחק עם חפצים על השולחן
- ☐ מסתכל בחלון/מסביב לכיתה
- ☐ מדבר עם תלמידים אחרים
- ☐ קם ממוקד ללא רשות
- ☐ אחר: _____

3. השתתפות בשיעור:

- ☐ לא משתתף כלל
- ☐ משתתף מעט
- ☐ משתתף באופן סביר
- ☐ משתתף באופן פעיל

4. איכות התשובות/עבודה:

- ☐ לא רלוונטי (לא השתתף/עבד)
- ☐ נצרכה
- ☐ בינונית
- ☐ גבוהה

5. הערות נוספות:



תצפית לאחר תוכנית התערבות לאחר 8 שבועות

שם התלמיד: תאריך:
 שם הצופה: שיעור:
 שעת התחלת התצפית:

1. רצת הקשב הכללית של התלמיד [סמן אחד]:

☐ נצרכה צאוד ☐ נצרכה ☐ בינונית ☐ גבוהה ☐ גבוהה צאוד

2. התנהגויות נצפות [סמן את כל הרלוונטיים]:

- ☐ מתנדנד בכיסא
- ☐ משחק עם חפצים על השולחן
- ☐ מסתכל בחלון/מסביב לכיתה
- ☐ מדבר עם תלמידים אחרים
- ☐ קם ממוקד ללא רשות
- ☐ אחר: _____

3. השתתפות בשיעור:

- ☐ לא משתתף כלל
- ☐ משתתף מעט
- ☐ משתתף באופן סביר
- ☐ משתתף באופן פעיל

4. איכות התשובות/עבודה:

- ☐ לא רלוונטי (לא השתתף/עבד)
- ☐ נצרכה
- ☐ בינונית
- ☐ גבוהה

5. הערות נוספות:



תצפית לאחר תוכנית התערבות לאחר 15 שבועות

שם התלמיד: תאריך:

שם הצופה: שיעור:

שעת התחלת התצפית:

1. רצת הקשב הכללית של התלמיד [סמן אחד]:

☐ נצרכה מאוד ☐ נצרכה ☐ בינונית ☐ גבוהה ☐ גבוהה מאוד

2. התנהגויות נצפות [סמן את כל הרלוונטיים]:

- ☐ מתנדנד בכיסא
- ☐ משחק עם הפצים על השולחן
- ☐ מסתכל בחלון/מסביב לכיתה
- ☐ מדבר עם תלמידים אחרים
- ☐ קם ממוקדו ללא רשות
- ☐ אחר: _____

3. השתתפות בשיעור:

- ☐ לא משתתף כלל
- ☐ משתתף מעט
- ☐ משתתף באופן סביר
- ☐ משתתף באופן פעיל

4. איכות התשובות/עבודה:

- ☐ לא רלוונטי (לא השתתף/עבד)
- ☐ נצרכה
- ☐ בינונית
- ☐ גבוהה

5. הערות נוספות:



אף פעם
אל תעצור
עד שהמטוב שלך
הופך טוב יותר
והמטוב יותר שלך הופך
למטוב ביזתר.



הדהוד על התהליך...

הערבת התנהגות ומיקוד

1. שינוי ברצת הקשב הכללית:

☐ שיפור בשמעותי ☐ שיפור קל ☐ ללא שינוי ☐ ירידה קלה ☐ ירידה בשמעותית

פירוט [כיצד בא לידי ביטוי?]:

2. שינוי בהתנהגויות צפריעות בכיתה:

☐ הפחתה בשמעותית ☐ הפחתה קלה ☐ ללא שינוי

☐ עלייה קלה ☐ עלייה בשמעותית

פירוט [אילו התנהגויות השתנו?]:

3. יכולת לחזור לביקוד לאחר הפסקה:

☐ שיפור בשמעותי ☐ שיפור קל ☐ ללא שינוי ☐ ירידה קלה ☐ ירידה בשמעותית

פירוט [כמה זמן לוקח לחזור לביקוד?]:

4. משך זמן הריכוז הרציף:
לפני היוזמה: _____ דקות כיום: _____ דקות

5. תדירות "נדידת הצחשבות" בזהלך השיעור:

☐ ירידה בשמעותית ☐ ירידה קלה ☐ ללא שינוי

☐ עלייה קלה ☐ עלייה בשמעותית

הערות:

6. יכולת לסיים צשיצות:

☐ שיפור בשמעותי ☐ שיפור קל ☐ ללא שינוי ☐ ירידה קלה ☐ ירידה בשמעותית

פירוט [האם יש שעות צסויצות שבהן הערנות גבוהה יותר?]:

7. רצת האנרגיה והערנות בזהלך היום:

☐ שיפור בשמעותי ☐ שיפור קל ☐ ללא שינוי ☐ ירידה קלה ☐ ירידה בשמעותית

פירוט [כיצד בא לידי ביטוי?]:

8. יכולת ויסות רגשי:

☐ שיפור בשמעותי ☐ שיפור קל ☐ ללא שינוי ☐ ירידה קלה ☐ ירידה בשמעותית

פירוט [כיצד בא לידי ביטוי?]:

9. יכולת לעבוד באופן עצצאי:

☐ שיפור בשמעותי ☐ שיפור קל ☐ ללא שינוי ☐ ירידה קלה ☐ ירידה בשמעותית

פירוט [כמה זמן יכול לעבוד ללא התערבות?]

10. שינוי ביכולת הארגון [ניהול זמן, סדר וארגון חוצרי לצידה]:

☐ שיפור בשמעותי ☐ שיפור קל ☐ ללא שינוי ☐ ירידה קלה ☐ ירידה בשמעותית

פירוט:

11. שיפור ביחסים החברתיים בכיתה:

☐ שיפור בשמעותי ☐ שיפור קל ☐ ללא שינוי ☐ ירידה קלה ☐ ירידה בשמעותית

פירוט [האם יש שינוי באינטראקציות עם חברים לכיתה?]:

12. הערכה כללית של הצורה לגבי השפעת ההפסקות היזוצות על התנהגות וציקוד:

הערכת התקדמות לימודית

1. השוואת ציזנים [לפני ואחרי תחילת היוזמה]:

מקצוע	ציון לפני היוזמה	ציון נוכחי	שינוי
שפה			
מתמטיקה			
אנגלית			
מדעים			
אחר			

2. הערכת הצורים לגבי השתתפות בביתה:

[1 - נבוכה מאוד, 5 - גבוהה מאוד]

מקצוע	לפני היוזמה	כיום
שפה		
מתמטיקה		
אנגלית		
מדעים		
אחר		

3. שיפור בהגשת מטלות בזמן:

□ שיפור בשמיעותי □ שיפור קל □ ללא שינוי □ ירידה קלה □ ירידה בשמיעותי

הערות:



משוב מהתלמיד

1. האם אתה צרגיש שההפסקות עוזרות לך?

☐ כן ☐ לא ☐ לא בטוח

2. צה אתה הכי אוהב בהפסקות היזומות?

3. האם יש פשהו שהיית רוצה לשנות בהפסקות?



סיכום והמלצות

1. הערכה כללית של יעילות היזומה:

- ☐ יעילה מאוד
- ☐ יעילה בבידה בסויפת
- ☐ ללא השפעה ניכרת
- ☐ ירידה קלה

2. הצלצות להפסקה:

א. שינויים בתדירות ההפסקות

ב. שינויים בפשך ההפסקות

ג. שינויים בתוכן ההפסקות

ד. הצלצות נוספות

3. יעדים לתקופה הבאה:

1.

2.

3.

חתיפת הצחנר/ת:

חתיפת רכזת הכלה והשתלבות:

חתיפת התלמיד:

חתיפת ההורה:

כל מה שחיפשת - היה אצלך לאורך כל הדרך היית צריק רק לשלוט בעצמך...

בראש שלי המון קולות
צלילים, רעשים ומחשבות
קשה לי מאוד להתרכז
כשהכל סביבי מתנועע ורוקד...

אבל כשאני משחק ומתאווז
לאט לאט הראש מתבהר
ופתאום אני יכול להקשיב ולהתחבר.

אז נכון, קצת שונה הדרך שלי...
יש רגעים שקשה לי להקשיב,
אבל כשאני מוצא את השקט
אין דבר שלא אוכל להשיג!

