

# פעילון"ז

ערכת פעילויות קוגניטיביות-תפקודיות  
והתערבות מבוססת אסטרטגיות

## Schedule Activity Module MultiContext Approach

By Joan Toglia, Ph.D., OTR, FAOTA

התאמה ותרגום לעברית:

ד"ר יעל פוגל • ד"ר שרון זלוטניק • ד"ר סוניה מאיר

החוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת חיפה

2019

## **Schedule Activity Module**

### **MultiContext Approach**

**By Joan Togli, Ph.D., OTR, FAOTA**

© כל הזכויות שמורות, 2019  
להוצאת סייקטק בע"מ  
ת.ד. 10672, ירושלים 9110502

אין להעתיק, לשכפל, לצלם, להקליט, לתרגם,  
לאחסן במאגר מידע או להפיץ מדריך זה או קטעים ממנו  
בשום צורה ובשום אמצעי, אלקטרוני, אופטי או מכאני  
(לרבות צילום והקלטה) ללא אישור בכתב מהמוציא לאור

1	<p><b>פרק 1: הקדמה לערכת פעילות של לוח זמנים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- סקירה כללית</li> <li>- חומרים, מאפיינים וסיווג הפעילות</li> <li>- הנחיה לפעילויות וגיוונים</li> <li>- תצפית וניתוח הביצוע</li> <li>- אסטרטגיות מטה קוגניטיביות</li> <li>- טפסים לטיפול</li> </ul>
32	<p><b>פרק 2: פעילויות של חיפוש ומיקום #1-2 (כרטיסים כחולים/תכלת)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- תיאור רשימת הפעילויות והגיוון בכרטיסי הנחיה</li> <li>- שיטות להערכה עצמית עבור רשימת הפעילויות</li> <li>- תיאור כרטיסי הפעילות עבור פעילויות של חיפוש ומיקום</li> <li>- פעילויות חלופיות</li> </ul>
42	<p><b>פרק 3: פעילויות של מעברים #3-4 (כרטיסים ירוקים)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- תיאור פעילויות של מעברים: כרטיסי הנחיה</li> <li>- תיאור כרטיסי הפעילות עבור פעילויות של מעברים</li> <li>- פעילויות חלופיות והנחיה</li> </ul>
48	<p><b>פרק 4: שיבוץ מידע לתוך לוח זמנים #5-6 (כרטיסים סגולים)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- תיאור הרשימות</li> <li>- תיאור כרטיסי הנחיה של הפעילויות עבור הכנת מידע</li> </ul>
52	<p><b>פרק 5: פעילויות של שאלות #7-8 (כרטיסים אדומים)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- תיאור כרטיסי פעילות של איתור מידע</li> <li>- תיאור שאלות של יצירת רשימה</li> <li>- תיאור שאלות ברמה 3</li> </ul>
58	<p><b>מקורות</b></p> <p><b>נספח א:</b> דוגמא: #1 חיפוש ומיקום: חוגים ופעילויות (א1)</p> <p><b>נספח ב:</b> רשימות לדוגמא: שיבוץ מידע לתוך לוח זמנים ריק – חוגים ופעילויות (א5)</p> <p><b>נספח ג:</b> דוגמאות לרמה 3: שאלות מורכבות ודפי מידע (א9)</p> <p><b>נספח ד:</b> דוגמאות לפעילויות נוספות (נ1-1-5)</p>

## טבלאות ודוגמאות

3	סיכום לוחות הפעילות.....	טבלה 1.1:
8	כרטיסי הנחיה גדולים (5*3).....	טבלה 1.2:
8	כרטיסי הנחיה קטנים (3.5*2).....	טבלה 1.3:
8	פעילויות וחומרים עבור כל סוג לוח של זמנים.....	טבלה 1.4:
9	המאפיינים החיצוניים של לוחות הזמנים.....	טבלה 1.5:
10	סיווג פעילויות ברמה 1.....	טבלה 1.6:
11	סיווג פעילויות ברמה 2.....	טבלה 1.7:
14	סיווג פעילויות ברמה 3.....	טבלה 1.8:
15	דוגמאות להנחיות שונות עבור לוחות הזמנים.....	טבלה 1.9:
16	פעילויות בלוח הזמנים ומגוון הנחיות לפעילויות.....	טבלה 1.10:
19	הערכת זמן, ניטור ותכנון פעילויות.....	טבלה 1.11:
22	דוגמאות לטעויות שנצפות במהלך הביצוע.....	טבלה 1.12:
23	דוגמאות לטעויות בתפקוד הקוגניטיבי ודוגמאות לתיווך של אסטרטגיות.....	טבלה 1.13:
33	תשובות לכרטיסי פעילות: חיפוש ומיקום (כרטיסים קטנים בצבע תכלת).....	טבלה 2.1:
2	דוגמא לרמות קושי של לוחות הזמנים.....	דוגמא 1.1:
3	זכור את 4 הפריטים הראשונים ברשימה וראה אם הם מופיעים ב.....	דוגמא 1.2:
13	גיוון בתצוגה של החומרים.....	דוגמא 1.3:
23	תשתית למפגשי הטיפול.....	דוגמא 1.4:
33	רשימות: ניתוח ההנחיות לחיפוש-מיקום (1.1-1.3) (כרטיסים כחולים).....	דוגמא 2.1:
33	רשימות: ניתוח הנחיות לחיפוש-מיקום (1.4-1.6) – דרישה ל"שמירת מידע בזכרון ומעקב אחריו".....	דוגמא 2.2:
34	דוגמאות לשיטות להערכה עצמית עבור רשימת הפעילויות (1ב.2).....	דוגמא 2.3:
36	כרטיסי פעילות: ניתוח הנחיות ל"חיפוש ומיקום" 2.1-2.3 (תכלת).....	דוגמא 2.4:
37	כרטיסי פעילות + רשימות: ניתוח הנחיות ל"חיפוש ומיקום" 2.4-2.6 (תכלת).....	דוגמא 2.4:
39	פעילות חלופית: דוגמא לשימוש בלוח זמנים מודגש לשם התאמה.....	דוגמא 2.5:
43	דוגמא להנחיות לפעילויות של מעברים מעברים 2 ומעברים 3.....	דוגמא 3.1:
46	דוגמאות להנחיות לכרטיסי פעילות של מעברים ולוח תשובות.....	דוגמא 3.2:
47	פעילות חלופית הדורשת התאמה.....	דוגמא 3.3:
49	דוגמא לכרטיסי הנחיות: שיבוץ מידע ללוח זמנים ריק ותבניות שאלות.....	דוגמא 4.1:
50	העתקת מידע ושיבוץ בלוח זמנים ריק – כרטיסי הנחיות 6.3.....	דוגמא 4.2:
51	דוגמא: העתקת לוח לתוך לוח ריק חלופי (6א.2 – 6.5-6.6).....	דוגמא 4.3:

## נספחים

### נספח א: דוגמא #1 חיפוש ומיקום: חוגים ופעילויות (#1) דוגמא לפעילות #1 חיפוש ומיקום: חוגים ופעילויות (א1)

1א	רמה 1: רשימה של 10 פריטים
2א	רמה 2: רשימה של 21 פריטים
3א	רמה 3: רשימה של 27 פריטים
4א	רמה 2: אפשרות לרשימה מובנית
5א	רמה 2: תשובות לרשימה מובנית
6א	רמה 2: תשובות בתוך הרשימה
7א	רמה 2: תשובות בלוח הזמנים

### נספח ב: דוגמא של "שיבוץ מידע לתוך לוח זמנים ריק" – חוגים ופעילויות (#5) דוגמא של פעילות #5: שיבוץ מידע לתוך לוחות זמנים ריקים – חוגים ופעילויות (א5)

1ב	רשימה של הכנסת 10 פריטים ללוח זמנים שבועי ריק – רמה 1 או 2
2ב	רשימה של הכנסת 12 פריטים ללוח זמנים שבועי ריק – רמה 2 בלבד
3ב	רשימה של הכנסת 15 פריטים ללוח זמנים שבועי ריק – רמה 2 בלבד
4ב	דוגמא ללוח זמנים ריק ברמה 2
5ב	דוגמא לתשובות בלוח זמנים

### נספח ג: דוגמא לשאלות מורכבות ודפי מידע ברמה 3 (#9)

9א.3	דוגמא לפעילויות וחוגים: שאלות, דפי מידע, לוח זמנים ברמה 3
------	---

### נספח ד: דוגמא לפעילויות נוספות

11	רשימות בהקשרים יום יומיים והנחיה חלופית: פריטי אוכל במטבח
17-37	פעילות של פסטיבל סרטים: גרסה 1 וגרסה 2
47-57	לוח שנה של פעילויות ספורט – הכנסת משחקים ללוח חודשי
67-77	פעילות רשימת קניות: מתכון לחטיפי גרנולה: גרסה 1 וגרסה 2
87-137	תכנון לוח פעילות: לוח מתנדבים לאירוע התרמה
147	לוח פגישת ועד קבוצתית
157-167	

חומרים מצורפים (מתוארים בהקדמה): 12 לוחות זמנים מנוילים; 260 כרטיסי פעילות קטנים; 98 כרטיסי הנחיה וכרטיס USB עם כל דפי העבודה והתשובות להערכה העצמית (נמצא במעטפת הפלסטיק בכריכה הפנימית).

#### סיווג פעילויות אלקטרוניות:

קודים לפעילויות – רמת קושי, אות לסוג הלוח זמנים ומספר הפעילות. ראה טבלה 1.1 או טבלה 1.6 עד 1.8

**ארגון הקבצים האלקטרוניים בכרטיס ה-USB**

- **רמה 1:** א1= חוגים ופעילויות; ב1 = טיולים; ג1 = תכניות טלוויזיה; ד1 = מטלות וסידורים ( things to do)
- **רמה 2:** א2 = חוגים ופעילויות; ב2 = טיולים; ג2 = תכניות טלוויזיה; ד2 = מטלות וסידורים
- **רמה 3:** א3 = חוגים ופעילויות; ב3 = טיולים; ג3 = תכניות טלוויזיה; ד3 = מטלות וסידורים
- **פעילויות נוספות**
- **טפסים לטיפול**

<b>קבצים אלקטרוניים עבור פעילויות ברמה 1</b>	
<b>1</b>	<b>חיפוש ומיקום – רשימות (לוח א1, א1, ב1, ג1, ד1 בתוך כל קובץ)</b>
1א.1	חוגים ופעילויות: (1 רשימות ותשובות; 2 לוח זמנים עם תשובות מודגשות; 3 רשימת בדיקה
1ב.1	טיולים: (1 רשימות ותשובות; 2 לוח זמנים עם תשובות מודגשות; 3 רשימת בדיקה
1ג.1	תכניות טלוויזיה: (1 רשימות ותשובות; 2 לוח זמנים עם תשובות מודגשות; 3 רשימת בדיקה
1ד.1	מטלות וסידורים: (1 רשימות ותשובות; 2 לוח זמנים עם תשובות מודגשות; 3 רשימת בדיקה
<b>2</b>	<b>חיפוש ומיקום כרטיסים – אין קבצים (כרטיסים בלבד)</b>
<b>3</b>	<b>תשובות לכרטיסי הנחיות גדולים – פעילות של מעברים</b>
3א.1	חוגים ופעילויות
3ב.1	טיולים
3ג.1	תכניות טלוויזיה
4ד.1	מטלות וסידורים
<b>4</b>	<b>תשובות לכרטיסי פעילות קטנים – פעילות של מעברים</b>
4א.1	חוגים ופעילויות
4ב.1	טיולים
4ג.1	תכניות טלוויזיה
4ד.1	מטלות וסידורים
<b>5</b>	<b>שיבוץ מידע: רשימות</b>
5א.1	חוגים ופעילויות: שיבוץ פריטים, לוח זמנים ריק, תשובות
5ב.1	טיולים: שיבוץ פריטים, לוח זמנים ריק, תשובות
5ג.1	תכניות טלוויזיה: שיבוץ פריטים, לוח זמנים ריק, תשובות
5ד.1	מטלות וסידורים: שיבוץ פריטים, לוח זמנים ריק, תשובות
<b>6</b>	<b>שיבוץ מידע: כרטיסי פעילות</b>
6א.1	חוגים ופעילויות: לוח ריק, לוח זמנים חליפי, תשובות
6ב.1	טיולים: רשימות, לוח ריק, לוח זמנים חליפי, תשובות
6ג.1	תכניות טלוויזיה: לוח ריק, לוח זמנים חליפי, תשובות
6ד.1	מטלות וסידורים: לוח ריק, לוח זמנים חליפי, תשובות
<b>7</b>	<b>שאלות ותשובות: איתור מידע</b>
7א	חוגים ופעילויות: דפי שאלות, תשובות מלאות
7ב	טיולים: דפי שאלות, תשובות מלאות
7ג	תכניות טלוויזיה: דפי שאלות, תשובות מלאות
7ד	מטלות וסידורים: דפי שאלות, תשובות מלאות
<b>8</b>	<b>שאלות ותשובות: יצירת רשימה</b>
8א	חוגים ופעילויות: דפי שאלות, תשובות מלאות
8ב	טיולים: דפי שאלות, תשובות מלאות
8ג	תכניות טלוויזיה: דפי שאלות, תשובות מלאות
8ד	מטלות וסידורים: דפי שאלות, תשובות מלאות

<b>קבצים אלקטרוניים עבור פעילויות ברמה 2 (כרטיס USB).</b>	
<b>1</b>	<b>חיפוש ומיקום – רשימות (לוחות זמנים 2, א, 2, ב, 3, ג, 3 בתוך כל קובץ)</b>
1א.2	חוגים ופעילויות: (1 רשימות ותשובות; 2) לוח זמנים עם תשובות מודגשות; (3) רשימת בדיקה
1ב.2	טיולים: (1 רשימות ותשובות; 2) לוח זמנים עם תשובות מודגשות; (3) רשימת בדיקה
1ג.2	תכניות טלוויזיה: (1 רשימות ותשובות; 2) לוח זמנים עם תשובות מודגשות; (3) רשימת בדיקה
1ד.2	מטלות וסידורים: (1 רשימות ותשובות; 2) לוח זמנים עם תשובות מודגשות; (3) רשימת בדיקה
<b>2</b>	<b>חיפוש ומיקום – כרטיסים – אין קבצים</b>
<b>3</b>	<b>תשובות לכרטיסי הנחיות גדולים – פעילות של מעברים</b>
3א.2	חוגים ופעילויות
3ב.2	טיולים
3ג.2	תכניות טלוויזיה
3ד.2	מטלות וסידורים
<b>4</b>	<b>תשובות לכרטיסי פעילות קטנים – פעילות של מעברים</b>
4א.2	חוגים ופעילויות
4ב.2	טיולים
4ג.2	תכניות טלוויזיה
4ד.2	מטלות וסידורים
<b>5</b>	<b>שיבוץ מידע: רשימות</b>
5א.2	חוגים ופעילויות: רשימות, לוח ריק, תשובות
5ב.2	טיולים: רשימות, לוח זמנים ריק, תשובות
5ג.2	תכניות טלוויזיה: רשימות, לוח זמנים ריק, תשובות
5ד.2	מטלות וסידורים: רשימות, לוח זמנים ריק, תשובות
<b>6</b>	<b>שיבוץ מידע: כרטיסי פעילות</b>
6א.2	חוגים ופעילויות: לוח ריק, לוח זמנים חליפי, תשובות
6ב.2	טיולים: רשימות, לוח זמנים ריק, לוח זמנים חליפי, תשובות
6ג.2	תכניות טלוויזיה: לוח זמנים ריק, לוח זמנים חליפי, תשובות
6ד.2	מטלות וסידורים: לוח זמנים ריק, לוח זמנים חליפי, תשובות
<b>7</b>	<b>שאלות ותשובות: איתור מידע</b>
7א	חוגים ופעילויות: דפי שאלות, תשובות מלאות
7ב	טיולים: דפי שאלות, תשובות מלאות
7ג	תכניות טלוויזיה: דפי שאלות, תשובות מלאות
7ד	מטלות וסידורים: דפי שאלות, תשובות מלאות
<b>8</b>	<b>שאלות ותשובות: יצירת רשימה</b>
8א	חוגים ופעילויות: דפי שאלות, תשובות מלאות
8ב	טיולים: דפי שאלות, תשובות מלאות
8ג	תכניות טלוויזיה: דפי שאלות, תשובות מלאות
8ד	מטלות וסידורים: דפי שאלות, תשובות מלאות

---

קבצים אלקטרוניים עבור פעילויות ברמה 3 (כרטיס USB).

---

<b>1</b>	<b>חיפוש ומיקום – רשימות</b>
1א.3	חוגים ופעילויות: (1 רשימות ותשובות; 2) לוח זמנים עם תשובות מודגשות; (3) רשימת בדיקה
1ב.3	טיולים: (1 רשימות ותשובות; 2) לוח זמנים עם תשובות מודגשות; (3) רשימת בדיקה
1ג.3	תכניות טלוויזיה: (1 רשימות ותשובות; 2) לוח זמנים עם תשובות מודגשות; (3) רשימת בדיקה
1ד.3	מטלות וסידורים: (1 רשימות ותשובות; 2) לוח זמנים עם תשובות מודגשות; (3) רשימת בדיקה
<b>3</b>	<b>תשובות לכרטיסי פעילות קטנים – פעילות של מעברים</b>
3א.3	חוגים ופעילויות
3ב.3	טיולים
3ג.3	תכניות טלוויזיה
3ד.3	מטלות וסידורים
<b>9</b>	<b>שאלות מורכבות</b>
9א.3	חוגים ופעילויות: לוח זמנים של רמה 3, שאלות, דפי מידע נוסף, תשובות
9ב.3	טיולים: לוח זמנים של רמה 3, שאלות, דפי מידע נוסף, תשובות
9ג.3	תכניות טלוויזיה: לוח זמנים של רמה 3, שאלות, דפי מידע נוסף, תשובות
9ד.3	מטלות וסידורים: לוח זמנים של רמה 3, שאלות, דפי מידע נוסף, תשובות
9ה.3	ספורט: לוח זמנים של רמה 3, שאלות, דפי מידע נוסף, תשובות

---



<b>קבצים אלקטרוניים עבור פעילויות נוספות (כרטיס USB).</b>	
<b>1נ</b>	<b>רשימות בהקשרים יום יומיים (כולל רשימות קצרות ורשימות ארוכות)</b>
1.	מצרכי מזון במטבח
2.	כלים וציוד במטבח
3.	רשימת קניות של מצרכים למטבח
4.	רשימה של מוצרי רחצה
5.	רשימת פריטים לאריזת תיק ללילה אחד
6.	רשימה של ציוד משרדי
<b>2נ</b>	<b>פעילות פסטיבל סרטים</b>
1.	שיבוץ סרטים לפסטיבל (גרסה 1)
2.	שיבוץ סרטים לפסטיבל (גרסה 2)
3.	שיבוץ סרטים לפסטיבל (גרסה 3)
<b>3נ</b>	<b>לוח ספורט: הכנסת משחקים</b>
1.	לוח ספורט ותשובות לשיבוץ
2.	לוח ספורט חודשי ריק
3.	לוחות של תשובות (1-8)
<b>4נ</b>	<b>פעילות רשימת קניות</b>
1.	הכנת חטיפי גרנולה: גרסה 1 וגרסה 2
2.	הכנת מאפה אפרסקים: גרסה 1 וגרסה 2
<b>5נ</b>	<b>תכנון ותזמון פעילות</b>
1.	תכנון התנדבות לאירוע צדקה: גרסה 1 וגרסה 2
2.	תכנון מפגש הדרכת צוות: גרסה 1 וגרסה 2
3.	תכנון מפגש ועד קבוצתי: גרסה 1 וגרסה 2
4.	תכנון חדרי חוגים: גרסה 1 וגרסה 2
5.	תכנון חדרים לכנס: גרסה 1 וגרסה 2
<b>6נ</b>	<b>פעילויות שונות</b>
1.	פעילויות נוספות
2.	תכנון מסיבה
3.	השכרת דירה
4.	לוח תזונה
<b>קבצים אלקטרוניים עבור טפסי טיפולים</b>	
1.	דפי דיווח על תצפית
2.	ניתוח ביצוע באמצעות תצפית
3.	שאלות לפני פעילות
4.	שאלות לאחר פעילות

## על המחברת

פרופ' ג'ון טוגליה הינה בעלת ניסיון של למעלה מ-30 שנה כמרפאה בעיסוק בקליניקה, בהוראה ובמחקר. היא מוכרת בעולם כמובילה בתחום השיקום עבור אנשים עם קשיים קוגניטיביים, כתוצאה מפגיעה מוחית נרכשת. היא הציגה מעל 300 סדנאות והרצאות ברחבי העולם בנושא שיקום קוגניטיבי תוך מיקוד באסטרטגיות קוגניטיביות, מיומנויות מטה קוגניטיביות ותפקודים ניהוליים, עבור מגוון גילאים ובמגוון אוכלוסיות.

## תודות

הערכה רבה ותודה מיוחדת ל-Jacquelin O'Rourke שסייעה, זיקקה והוסיפה למגוון הפעילויות. Chelsea Alyson Lee ו-Steinberg עבור המשוב והניסיון הקליני. לדר' שרון זלוטניק על הסקירה וההצעות ולסטודנטים רבים לריפוי בעיסוק מ-Mercy College על הסיוע בהכנת השלבים הראשוניים של פיתוח הפעילויות. תודה מיוחדת לבעלי היקר, Mario על הסבלנות והתמיכה לאורך הדרך ול-Billy Devine עבור העצות והנחיה.

© 2019 זכויות הגרסה העברית שמורות להוצאת סייקטק בע"מ.

© 2017 by J. Togli. All rights reserved. [www.multicontext.net](http://www.multicontext.net)

אין להעתיק, לשכפל, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע או להפיץ מדריך זה או קטעים ממנו בשום צורה ובשום אמצעי, אלקטרוני, אופטי או מכאני (לרבות צילום והקלטה) ללא אישור בכתב מהמוציא לאור.

הערה: פרופ' ג'ון טוגליה מאפשרת לכל מי שרכש את הערכה להדפיס באופן חופשי עותקים לשימוש קליני עם מטופלים בלבד. העברת החומרים כולל החומרים האלקטרוניים לאחרים, או העתקה של החומרים למטרות פרסום, אסורות בהחלט.

## התאמה ותרגום לעברית:

Yael Fogel, PhD, OT.

Dept. of Occupational Therapy  
Faculty of Social Welfare & Health Sciences  
University of Haifa, Mount Carmel, Haifa,  
3498838 Israel  
Mobile: +972 56162455  
[Yfogel@gmail.com](mailto:Yfogel@gmail.com)

Dr. Sharon Zlotnik, PhD, OT.

Dept. of Occupational Therapy  
Faculty of Social Welfare & Health Sciences  
University of Haifa, Mount Carmel, Haifa,  
3498838 Israel  
Mobile: +972 523519997  
[sharonzlotnik5@gmail.com](mailto:sharonzlotnik5@gmail.com)

Sonya Meyer, PhD, OT.

Dept. of Occupational Therapy,  
Faculty of Social Welfare & Health Sciences,  
University of Haifa, Mount Carmel, Haifa, 3498838 Israel  
Mobile +972 52 3368057  
[sonyameyer.ot@gmail.com](mailto:sonyameyer.ot@gmail.com)

# 1. הקדמה

ערכת הפעילות "לוח הזמנים" הינה חלק מסדרת פעילויות קוגניטיביות תפקודיות אשר מערבות חומרים שעוצבו לשימוש בתכניות לשיקום קוגניטיבי. החומרים הם רלוונטיים לחיי היום יום ומוצגים במגוון דרכים שונות בכדי לדרישות שונות של תפקוד קוגניטיבי. בד בבד, הפעילויות מציגות מרכיבים של חדשנות ואתגר שמותאם ליכולתו של האדם.

הפעילויות עוצבו תוך שימוש בעקרונות מתוך גישת ה-Multicontext Approach. גישה זו מתמקדת בשימוש יעיל של אסטרטגיות ניטור עצמי ומודעות עצמית בפעילויות קוגניטיביות. בנוסף הגישה מספקת מסגרת התייחסות עבור אימון אסטרטגיות מטה-קוגניטיבי והכללה של למידה. הקורא מופנה למידע נוסף והסבר מלא על הגישה (Toglia, 2010; Toglia, 2011).

בשלב המוקדמים של הטיפול, פעילויות מובנות, כמו אלו הנכללות בערכה, עשויות להיות יעילות במיוחד בקידום מודעות עצמית, בקרה עצמית וזימה של שימוש באסטרטגיות. בהמשך תהליך הטיפול, כאשר עולה המודעות העצמית ליכולות ולמגבלות הקוגניטיביות, יש הפחתה בפעילויות מובנות ויש לאדם תפקיד משמעותי יותר בזיהוי ובבחירת הפעילויות הטיפוליות בעצמו.

על מנת להתייחס למיומנויות קוגניטיביות ספציפיות בשיקום קוגניטיבי, לעיתים משתמשים בפעילויות טיפוליות כגון פאזלים, צורות, צבעים, מילים או חפצים בהקשר של תרגול או תרגול ממוחשב מדורג. החיבור בין פעילויות אלו לחיי היום יום או למטרות תפקודיות עשוי להיות לא ברור עבור חלק מהאנשים ועל כן מגביל את ההשתתפות הפעילה בטיפול ואת ההעברה לתפקוד. פעילויות טיפוליות שמשלבות חומרים שאנשים משתמשים בהם בחיי היום יום עשויות להשפיע על המוטיבציה, המחויבות והמודעות העצמית. המידה שבה ניתן להשוות פעילויות מוכרות, לביצוע קודם, מאפשרת לקדם את המודעות העצמית. בנוסף, השימוש בפעילויות תפקודיות רלוונטיות משקף דמיון למצבים יום יומיים בהם מצופה להשתמש באסטרטגיות קוגניטיביות, וכך מתאפשרת העברה של האסטרטגיות לתפקוד האמתי (Toglia, 2010).

## למי מתאימה הערכה?

מלכתחילה הפעילויות תוכננו לשימוש עם מבוגרים לאחר אירוע מוחי נרכש או הפרעות נוירולוגיות כמו אירוע מוחי, גידול במוח, פגיעה מוחית טראומטית, טרשת נפוצה, ופרקינסון. עם זאת, הפעילויות עשויות להתאים לכל אוכלוסייה החווה קשיים בביצוע הקוגניטיבי. הפעילויות בערכה מתאימות לרמות שונות של תפקוד קוגניטיבי, כולל מבוגרים בשיקום בבית חולים, עם טווח קשב מוגבל או ליקוי קוגניטיבי בינוני, וכן למבוגרים שאינם מאושפזים ועדין חווים קשיים קוגניטיביים. הקריטריונים עבור פעילויות ברמה 1 כוללות טווח קשב של מינימום 5-10 דקות, אשר מספיק לקריאה, יכולת לדייק בכתיבת משפטים ולעקוב אחר הוראות כתובות הכוללות שלב אחד או שניים.

## ערכת פעילות לוח זמנים: סקירה כללית ורמות קושי

הפעילויות העיקריות בערכת "לוח הזמנים השבועי" כוללת טווח רחב של פעילויות בהן ניתן להשתמש באופן גמיש, והן מכילות ארבעה סוגים שונים של לוחות זמנים שבועיים. ארבעת סוגי לוחות הזמנים מסומנים באותיות (א) חוגים ופעילויות, ב=טיולים ואירועים, ג=תכניות טלוויזיה, ד=מטלות וסידורים). בנוסף, כל אחד מארבעת סוגי לוחות הזמנים מורכב משלוש רמות קושי אשר שונות זו מזו במידת המורכבות או במספר הפריטים, ובדרגת הפירוט המוצגת על לוח הזמנים. לוחות הזמנים מסווגים לרמות קושי (1,2,3) ולסוגים של הלוחות (א, ב, ג, ד). לדוגמא: "2.ב" מצביע על רמה 2 בלוח הטיולים ו-"3.ב" מצביע על רמה 3 בלוח הזמנים של טיולים. רמות הקושי המגוונות מאפשרות למטפל להתאים את רמת הקושי של המטלה ליכולות הקוגניטיביות של האדם. תמונה 1.1 מציגה דוגמא של 3 רמות קושי עבור לוח הזמנים של תכניות טלוויזיה. ככל שדרגת לוח הזמנים עולה מרמה 1 לרמה 3, ניתן לראות עליה במידת הצפיפות שבאה לידי ביטוי בעליה בכמות הפריטים בכל לוח.

**דוגמא 1.1 דוגמא לרמות קושי של לוחות הזמנים**

רמה 1		רמה 2		רמה 3																																																																																																																																																																									
<p><b>לוח זמנים של תכנית טלוויזיה - 1</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>שבת</th> <th>ראשון</th> <th>שני</th> <th>שלישי</th> <th>רביעי</th> <th>חמישי</th> <th>שישי</th> <th>שבת</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19:00-19:30</td> <td>מרחקים</td> <td>עטרת חפר</td> <td>טורפים</td> <td>החיות</td> <td>מבית</td> <td>החיה (7)</td> <td>פזת סביבה</td> </tr> <tr> <td>19:30-20:00</td> <td>אירומים</td> <td>מבוקר</td> <td>המבט</td> <td>מקומות</td> <td>מדינה</td> <td>המדינה (7)</td> <td>המדינה</td> </tr> <tr> <td>20:00-20:30</td> <td>היבט הכא</td> <td>החיים זה לא</td> <td>המרחוק</td> <td>בית אבן</td> <td>יחידים עם</td> <td>החיות</td> <td>החיות סוף</td> </tr> <tr> <td>20:30-21:00</td> <td>הכל מלך</td> <td>הכל (7)</td> <td>המרחוק</td> <td>בית אבן</td> <td>יחידים עם</td> <td>החיות</td> <td>החיות סוף</td> </tr> <tr> <td>21:00-21:30</td> <td>זמרת</td> <td>מרחוק עם</td> <td>מרחוק מורחב</td> <td>היום שנה</td> <td>החיות</td> <td>החיות</td> <td>החיות</td> </tr> <tr> <td>21:30-22:00</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> </tr> </tbody> </table>		שבת	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת	19:00-19:30	מרחקים	עטרת חפר	טורפים	החיות	מבית	החיה (7)	פזת סביבה	19:30-20:00	אירומים	מבוקר	המבט	מקומות	מדינה	המדינה (7)	המדינה	20:00-20:30	היבט הכא	החיים זה לא	המרחוק	בית אבן	יחידים עם	החיות	החיות סוף	20:30-21:00	הכל מלך	הכל (7)	המרחוק	בית אבן	יחידים עם	החיות	החיות סוף	21:00-21:30	זמרת	מרחוק עם	מרחוק מורחב	היום שנה	החיות	החיות	החיות	21:30-22:00	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	<p><b>לוח זמנים של תכנית טלוויזיה - 2</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>שבת</th> <th>ראשון</th> <th>שני</th> <th>שלישי</th> <th>רביעי</th> <th>חמישי</th> <th>שישי</th> <th>שבת</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19:00-19:30</td> <td>מרחקים</td> <td>עטרת חפר</td> <td>טורפים</td> <td>החיות</td> <td>מבית</td> <td>החיה (7)</td> <td>פזת סביבה</td> </tr> <tr> <td>19:30-20:00</td> <td>אירומים</td> <td>מבוקר</td> <td>המבט</td> <td>מקומות</td> <td>מדינה</td> <td>המדינה (7)</td> <td>המדינה</td> </tr> <tr> <td>20:00-20:30</td> <td>היבט הכא</td> <td>החיים זה לא</td> <td>המרחוק</td> <td>בית אבן</td> <td>יחידים עם</td> <td>החיות</td> <td>החיות סוף</td> </tr> <tr> <td>20:30-21:00</td> <td>הכל מלך</td> <td>הכל (7)</td> <td>המרחוק</td> <td>בית אבן</td> <td>יחידים עם</td> <td>החיות</td> <td>החיות סוף</td> </tr> <tr> <td>21:00-21:30</td> <td>זמרת</td> <td>מרחוק עם</td> <td>מרחוק מורחב</td> <td>היום שנה</td> <td>החיות</td> <td>החיות</td> <td>החיות</td> </tr> <tr> <td>21:30-22:00</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> </tr> </tbody> </table>		שבת	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת	19:00-19:30	מרחקים	עטרת חפר	טורפים	החיות	מבית	החיה (7)	פזת סביבה	19:30-20:00	אירומים	מבוקר	המבט	מקומות	מדינה	המדינה (7)	המדינה	20:00-20:30	היבט הכא	החיים זה לא	המרחוק	בית אבן	יחידים עם	החיות	החיות סוף	20:30-21:00	הכל מלך	הכל (7)	המרחוק	בית אבן	יחידים עם	החיות	החיות סוף	21:00-21:30	זמרת	מרחוק עם	מרחוק מורחב	היום שנה	החיות	החיות	החיות	21:30-22:00	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	<p><b>לוח זמנים של תכנית טלוויזיה - 3</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>שבת</th> <th>ראשון</th> <th>שני</th> <th>שלישי</th> <th>רביעי</th> <th>חמישי</th> <th>שישי</th> <th>שבת</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>19:00-19:30</td> <td>מרחקים</td> <td>עטרת חפר</td> <td>טורפים</td> <td>החיות</td> <td>מבית</td> <td>החיה (7)</td> <td>פזת סביבה</td> </tr> <tr> <td>19:30-20:00</td> <td>אירומים</td> <td>מבוקר</td> <td>המבט</td> <td>מקומות</td> <td>מדינה</td> <td>המדינה (7)</td> <td>המדינה</td> </tr> <tr> <td>20:00-20:30</td> <td>היבט הכא</td> <td>החיים זה לא</td> <td>המרחוק</td> <td>בית אבן</td> <td>יחידים עם</td> <td>החיות</td> <td>החיות סוף</td> </tr> <tr> <td>20:30-21:00</td> <td>הכל מלך</td> <td>הכל (7)</td> <td>המרחוק</td> <td>בית אבן</td> <td>יחידים עם</td> <td>החיות</td> <td>החיות סוף</td> </tr> <tr> <td>21:00-21:30</td> <td>זמרת</td> <td>מרחוק עם</td> <td>מרחוק מורחב</td> <td>היום שנה</td> <td>החיות</td> <td>החיות</td> <td>החיות</td> </tr> <tr> <td>21:30-22:00</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> <td>החיים הם ער</td> </tr> </tbody> </table>		שבת	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת	19:00-19:30	מרחקים	עטרת חפר	טורפים	החיות	מבית	החיה (7)	פזת סביבה	19:30-20:00	אירומים	מבוקר	המבט	מקומות	מדינה	המדינה (7)	המדינה	20:00-20:30	היבט הכא	החיים זה לא	המרחוק	בית אבן	יחידים עם	החיות	החיות סוף	20:30-21:00	הכל מלך	הכל (7)	המרחוק	בית אבן	יחידים עם	החיות	החיות סוף	21:00-21:30	זמרת	מרחוק עם	מרחוק מורחב	היום שנה	החיות	החיות	החיות	21:30-22:00	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער
שבת	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת																																																																																																																																																																						
19:00-19:30	מרחקים	עטרת חפר	טורפים	החיות	מבית	החיה (7)	פזת סביבה																																																																																																																																																																						
19:30-20:00	אירומים	מבוקר	המבט	מקומות	מדינה	המדינה (7)	המדינה																																																																																																																																																																						
20:00-20:30	היבט הכא	החיים זה לא	המרחוק	בית אבן	יחידים עם	החיות	החיות סוף																																																																																																																																																																						
20:30-21:00	הכל מלך	הכל (7)	המרחוק	בית אבן	יחידים עם	החיות	החיות סוף																																																																																																																																																																						
21:00-21:30	זמרת	מרחוק עם	מרחוק מורחב	היום שנה	החיות	החיות	החיות																																																																																																																																																																						
21:30-22:00	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער																																																																																																																																																																						
שבת	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת																																																																																																																																																																						
19:00-19:30	מרחקים	עטרת חפר	טורפים	החיות	מבית	החיה (7)	פזת סביבה																																																																																																																																																																						
19:30-20:00	אירומים	מבוקר	המבט	מקומות	מדינה	המדינה (7)	המדינה																																																																																																																																																																						
20:00-20:30	היבט הכא	החיים זה לא	המרחוק	בית אבן	יחידים עם	החיות	החיות סוף																																																																																																																																																																						
20:30-21:00	הכל מלך	הכל (7)	המרחוק	בית אבן	יחידים עם	החיות	החיות סוף																																																																																																																																																																						
21:00-21:30	זמרת	מרחוק עם	מרחוק מורחב	היום שנה	החיות	החיות	החיות																																																																																																																																																																						
21:30-22:00	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער																																																																																																																																																																						
שבת	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת																																																																																																																																																																						
19:00-19:30	מרחקים	עטרת חפר	טורפים	החיות	מבית	החיה (7)	פזת סביבה																																																																																																																																																																						
19:30-20:00	אירומים	מבוקר	המבט	מקומות	מדינה	המדינה (7)	המדינה																																																																																																																																																																						
20:00-20:30	היבט הכא	החיים זה לא	המרחוק	בית אבן	יחידים עם	החיות	החיות סוף																																																																																																																																																																						
20:30-21:00	הכל מלך	הכל (7)	המרחוק	בית אבן	יחידים עם	החיות	החיות סוף																																																																																																																																																																						
21:00-21:30	זמרת	מרחוק עם	מרחוק מורחב	היום שנה	החיות	החיות	החיות																																																																																																																																																																						
21:30-22:00	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער	החיים הם ער																																																																																																																																																																						

**תיאור הפעילויות**

ארבעת הסוגים השונים של לוחות הזמנים (חוגים ופעילויות, טיולים, תוכניות טלוויזיה ומטלות וסידורים) נבנו באופן מדויק ושיטתי כך שהם כוללים מאפיינים דומים אך עם זאת ברי שינוי. עבור כל רמת קושי, יש מגוון דרכים בהם ניתן להציג את הפעילות ומגוון הנחיות בהם ניתן להשתמש.

המדריך והפעילויות אורגנו סביב ארבעה נושאי פעילות מרכזיים (פעילויות של חיפוש ומיקום, מעברים (shifting), שיבוץ מידע לתוך לוח הזמנים ושאלות). **פעילויות של חיפוש ומיקום** כוללות השוואה של מידע המוצג בלוח הזמנים והבחנה בסתירות/אי התאמה בכרטיסים או ברשימות. **פעילויות של מעברים** כוללות סימון פריטים שונים בלוח בהתאם להנחיות משתנות. **פעילויות של שיבוץ מידע** כוללות העתקה של פריטים ספציפיים לתוך לוח זמנים ריק או שימוש ברשימות כדי להכניס פריטים ללוח זמנים ריק. **פעילויות של שאלות** כוללות איתור מידע בלוח הזמנים ושימוש בלוח ליצירת רשימות או מענה על שאלות מורכבות ממספר קריטריונים ומגבלות.

בתוך כל נושא קיימות הנחיות שונות לבחירה ומגוון מערכים אשר כוללים שימוש ברשימות, בכרטיסים, או שילוב של רשימות וכרטיסים. הנחיות עבור פעילויות דומות משתנה ביחס למידת המובנות, אי הבהירות והמורכבות. לדוגמא, מערכים שונים דורשים יותר מרכיבים של זיכרון עבודה או שמירה על עקביות בעוד אחרים דורשים תגובות גמישות או יותר תשומת לב לפרטים.

יכולות קוגניטיביות תפיסיות בסיסיות כמו חיפוש חזותי וקשב לשני צדדי המרחב, היזכרות מידית, התאמה, התאמת מהירות התגובה, מעקב אחר רשימה פשוטה או הנחיה של שלב אחד, גמישות בתגובות עשויות לבוא לידי ביטוי ברמה 1 של לוח הזמנים והפעילויות. בפעילויות מתקדמות נעשה שימוש בלוחות זמנים ברמה 3 והן דורשות ביצוע של מספר פעילויות יחד, מעבר בו זמני בין מקורות מידע שונים, ושמירה של מידע בזכרון ומעקב אחרי לאורך זמן במספר קריטריונים, תוך חיפוש מידע וארגונו.

קיימות תשע פעילויות שונות שניתן לבחור מהן. טבלה 1.1 מסכמת את מגוון האפשרויות בפעילויות ורשימה של מספר הפעילויות והנושאים. הפעילויות נכללות במדריך ובקובץ האלקטרוני וכן כתובות בגב הכרטיסיות. כרטיסי ההנחה, כרטיסי שאלות וכרטיסי פעילויות מצורפים למרבית הפעילויות. לשם זיהוי מידי, המסגרת של הכרטיסיות צבועה בהתאם לנושא של הפעילות.

נושא הפעילות, ההנחיה ורמות הקושי נבחרים בהתאמה לאדם ולסוג הקושי אותו הוא חווה.

## טבלה 1.1: סיכום לוחות הפעילות

רמה	סוג הלוח	פעילות	צבע הסגרת של הכרטיסים
1	א = חוגים ופעילויות	1# רשימות: חיפוש-מיקום	כחול: רשימות חיפוש-מיקום (1#)
2	ב = טיולים	2# כרטיסיות פעילות: חיפוש-מיקום 3# מעברים: כרטיסיות הנחיה 4# מעברים: כרטיסיות פעילות	תכלת: כרטיסי פעילות, חיפוש-מיקום (2#)
3	ג = תכניות טלוויזיה	5# רשימות: שחבוץ מידע 6# כרטיסיות הנחיה ושיבוץ מידע	ירוק: מעברים (4-3#)
	ד = מטלות וסידורים	7# איתור מידע 8# יצירת רשימות 9# שאלות מורכבות	סגול: שיבוץ מידע לתוך לוח ריק (6-5#)
			אדום: שאלות (9-7#)

### הרצף האופקי של מהלך הטיפול

ארבעת סוגי לוחות הזמנים או הפעילויות (א,ב,ג,ד) מייצגים ארגון חלופי של פעילויות דומות (העברה קרובה) כאשר משתמשים בהם במסגרת אותה רמת קושי (1, 2 או 3). הפעילויות הטיפוליות בנויות באופן אופקי, בהתאם לגישת ה-Multicontext Approach. המראה החיצוני של הפעילויות משתנה בהדרגה, תוך שמירה עקבית על רמת הקושי ועל הדרישות הקוגניטיביות, על מנת לקדם את היכולת של האדם לזהות ולקשר בין החוויות בפעילויות.

ערכת פעילות לוח הזמנים בנויה כך שניתן להשתמש באותן הוראות או אותה פעילות בארבעת סוגי לוחות הזמנים השונים. לדוגמא: אם הנושא של הפעילות הוא 'שאלות' והפעילות היא: 7# – איתור מידע, אותה פעילות יכולה לחזור על עצמה בכל ארבעת לוחות הזמנים. האדם מתבקש למצוא מידע ברמה 2; (א חוגים ופעילויות ב) טיולים, (ג) תכניות טלוויזיה, ו-ד) מטלות וסידורים. באופן דומה, ניתן לבקש מהאדם להשתמש ברשימה כדי להשוות או לזהות הבדלים בין הרשימות ולוחות הזמנים (1# חיפוש ומיקום פעילות) או להיזכר במספר פריטים מהרשימה. לדוגמא: ההנחיות: "תזכור את 4 הפריטים הראשונים ברשימה ומצא אותם בלוח הזמנים", יכולה להינתן עבור כל אחד מלוחות הזמנים כפי שמופיע בדוגמא 1.2. ניתן להשתמש באותן הנחיות עם חומרים יום יומיים כגון חיפוש מתכון והוצאת ארבעת המצרכים הראשונים מהמטבח או שימוש ברשימה לחיפוש פריטים בארון ציוד משרדי. רמת המורכבות, נושא הפעילות וההנחיות נשמרות לרוחב הרצף כולו, כאשר סוג לוח הזמנים או החומרים משתנים (דוגמא 1.2).

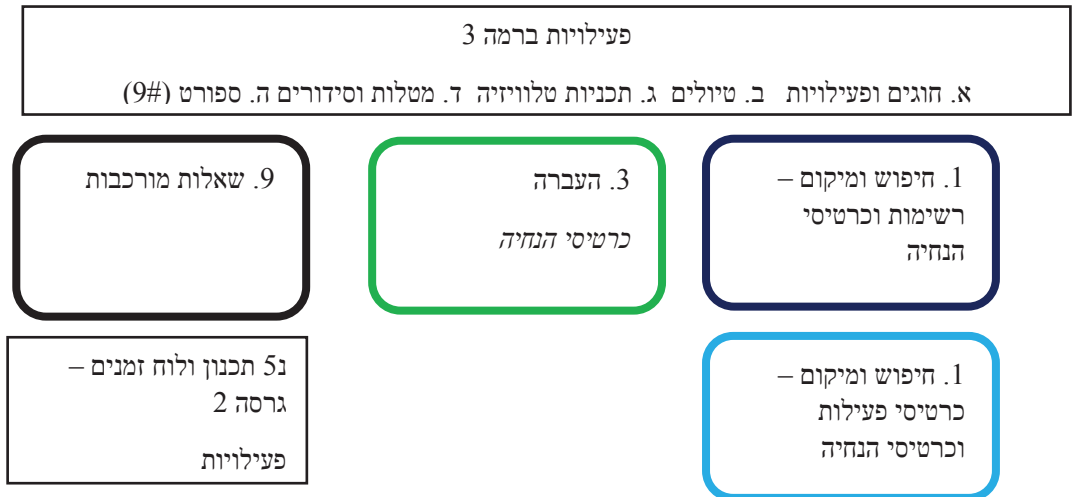
### דוגמא 1.2: זכור את 4 הפריטים הראשונים ברשימה וראה האם הם מופיעים ב....

לוח הזמנים של חוגים ופעילויות	לוח הזמנים של טיולים	לוח זמנים של תכניות טלוויזיה	לוח זמנים של מטלות וסידורים	מיחזור אוכל מטבח ארון ציוד משרדי

## ארגון חזותי של פעילויות בתוך ערכת לוח הזמנים



התרשים לעיל והתרשים שלהלן מסכמים באופן חזותי את תשע הפעילויות העיקריות ואת חמש הפעילויות הנספחות (מסומן באות "נ") הכלולות בערכה זו. לכל הפעילויות יש כרטיסי הנחיה גדולים בגודל 3.5 X 5 ו/או כרטיסי פעילות קטנים בגודל 2.5 X 3.5 מלבד פעילות #5 לעיל ופעילות #9 שלהלן. לפעילויות אלה יש דפי עבודה הנמצאים בקבצים האלקטרוניים.



דימיון במאפייני הפעילויות הקוגניטיבית לאורך הרצף האופקי של מהלך הטיפול, עשוי לסייע לאדם לזהות שאותו סוג של טעות בביצוע מפריעה להצלחתו במגוון הפעילויות. ניתנות לאדם מגוון של הזדמנויות לזהות ולבקר טעויות דומות וכן להתאמן בשימוש עקבי באסטרטגיות באותן משימות. המבנה של הפעילויות מאפשר לאדם הבנה טובה יותר אודות הקשר בין החוויות שחווה בפעילויות השונות. בנוסף, מבנה הפעילויות מאפשר גם למטפל הזדמנויות לצפות באופן ישיר באסטרטגיות וללמד העברה בין פעילות לפעילות במסגרת הטיפול. לדוגמא, תרגול חוזר של משימות בעלות דרישות דומות של "מעקב מנטלי" ("mental tracking") יכול לסייע לאדם לזהות שיש לו קושי בשמירה על מידע בזכרון ומעקב אחריו. המודעות העולה מאפשרת לאדם לחשוב של שיטות שסייעו לו "להישאר ממוקד". לדוגמא, האדם עשוי לגלות שמילות מפתח שחוזרות על עצמן מהרשימה

מספר פעמים עשויות להיות יעילות בהגברת היכולת לשמר מידע בראש במהלך חיפוש. הרצף האופקי מספק הזדמנות לתרגול חוזר ויישום אותן אסטרטגיה במצבים שונים.

אין סדר מסוים לשימוש בסוגי הפעילויות המוצגות. במילים אחרות, ניתן להציג את הלוחות על פי סדר שונה במסגרת אותה רמת קושי. הפעילויות בערכה זו מייצגות "העברה קרובה" או את תחילת הרצף האופקי.

פעילויות נוספות בהן ניתן להשתמש להערכת יכולת העברה של אסטרטגיות, מתוארות בסוף כל חלק של המדריך. פעילויות נוספות מסווגות כ-1 עד 16 (בנספחים) כוללות גירסה אלקטרונית בדיסק הנייד, עם דוגמאות בנספח ד. פעילויות נוספות אלו הינן נפרדות מלוחות הזמנים ומכרטיסי הפעילות.

החלק הבא מתאר את החומרים, הקבצים האלקטרוניים, והכרטיסים הנלווים וכן את המבנה והקידוד של הפעילויות. עמוד 4 מספק סיכום חזותי של הפעילויות. החלק האחרון של הקדמה זו מתאר כיצד הפעילויות יכולות להשתלב בהתערבות מטה קוגניטיבית כמו גישת ה Multicontext Approach. שאר הפרקים של המדריך מתארים את תשע הפעילויות (טבלה 1.1) אשר מאורגנות על פי הנושאים (חיפוש ומיקום, מעברים, שיבוץ גישות ושאלות) כמו כן ישנו הסבר לטעויות ביצוע קוגניטיביות נפוצות שעשויות להופיע במהלך ביצוע הפעילויות.

## חומרים

### החומרים בערכה כוללים

1. 12 לוחות זמנים מנוילנים
2. 98 כרטיסים הנחיה ושאלות עם מסגרת צבעונית בגודל 5\*3.5 (כרטיסים גדולים).
3. 260 כרטיסי פעילות קטנים עם מסגרת צבעונית בגודל 3.5\*2.5 (כרטיסים קטנים).
4. קבצים אלקטרוניים שכוללים רשימות, שאלות, דפי עבודה לפעילויות ופעילויות נוספות (USB).
5. דפי תשובות או טפסים לבדיקה עצמית (USB).

החומרים המתוארים להלן זמינים ב USB, מלבד מהכרטיסים. חלק מהחומרים זמינים גם בנספחים של מדריך זה.

### 1. 12 לוחות זמנים מנוילנים: לוחות הזמנים כוללים ארבעה סוגים שכל אחד כולל שלוש רמות של קושי (סך הכל 12 לוחות).

- א. חוגים ופעילויות: רמה 1, רמה 2, רמה 3
  - ב. טיולים: רמה 1, רמה 2, רמה 3
  - ג. תכניות טלוויזיה: רמה 1, רמה 2, רמה 3
  - ד. מטלות וסידורים: רמה 1, רמה 2, רמה 3
- לוחות הזמנים והרשימות באותה רמה ניתנים להחלפה.

### 2. 98 כרטיסים הנחיה ושאלות עם מסגרת צבעונית בגודל 5\*3.5 (כרטיסים גדולים).

קיימים 14 סטים של כרטיסי הנחיה בגודל של 5\*3.5 עם מסגרת צבעונית. ניתן להשתמש באותם כרטיסים עבור רמות קושי שונות. כל כרטיס הנחיה מכון לסוג מסוים של לוח, והסיווג נמצא בצדו האחורי של הכרטיס. מלבד הכרטיסים של חיפוש ומיקום. בכרטיסי ההנחיה של חיפוש ומיקום (כחול) ניתן להשתמש בכל סוגי הלוחות. (ראו בדוגמא).

עבור כל לוח זמנים ניתן להשתמש בלפחות 33 הנחיות שונות במגוון נושאים. בתוך כל נושא, יש מינימום 6 כרטיסי הנחיה לבחירה. השונות בהנחיות של הפעילויות מוסברת בהרחבה בעמודים 14-18. לכרטיסי ההנחיה ישנם יש שני צדדים והם כוללים שאלות או הנחיות בצד אחד והנחיות נוספות או רמז למטפל. החלק האחורי של הכרטיס מסווג בתוך מספר הפעילות ומספרי כרטיסי ההנחיה. לדוגמא: 1.3 ו-1.4 כוללים פעילות #1, כרטיסי הנחיה #3 ו-#4. טבלה 1.2 בדף הבא כוללת סיכום של מספרי כרטיסי ההנחיה בתוך כל סוג של לוח זמנים.

### 3. 260 כרטיסי פעילות קטנים (2\*3.5)

טבלה 1.3 מסכמת את המספרים של כרטיסי הפעילות עבור כל לוח זמנים. לכל הכרטיסים שני צדדים ובצד האחורי מצוין סוג לוח הזמנים ומספר הפעילות. כרטיסי הפעילות של חיפוש ומיקום ואיתור מידע כוללים גם תשובות בחלקו האחורי של הכרטיס. קיימים 12 סטים של כרטיסים בטווח של 15-30 כרטיסים עבור כל סט תלוי בסוג לוח הזמנים או סוג הפעילות.

### 4. קבצים אלקטרוניים ב USB: רשימות, דפי עבודה או לוחות זמנים ריקים

כל הרשימות, לוחות הזמנים הריקים ודפי העבודה עבור כל הפעילויות נגישים בדיסק USB המצורף (נמצא בחלק האחורי של המדריך). דוגמאות לבחירת פעילויות ולפעילויות נוספות נכללות גם בנספח זה של המדריך. אופן ארגון הדיסק האלקטרוני נמצא בתחילת המדריך ומפרט את רשימת הטבלאות, הדוגמאות והנספחים.

### 5. דפי תשובות וטפסים לבדיקה עצמית

כל הפעילויות כוללות דפי תשובות כך שהאדם יכול לבדוק את עבודתו לצורך דיוק. דפי התשובות נכללים גם בדיסק האלקטרוני ומפורטים בטבלאות 1.6-1.8. חומרים נוספים לרכישה בנפרד: לוח מגנטי, דיסקים מגנטיים צבעוניים, מדגשים או עטים צבעוניים ללוח מחיק. ארגון החומרים ייחודי עבור כל סוג של לוח זמנים: לכל לוח זמנים יש פריטים תואמים. טבלה 1.4 מציגה את הפריטים הספציפיים הנדרשים לכל סוג של לוח זמנים. כמה מהפריטים ניתנים לשימוש בכל שלוש רמות הקושי ואחרים מתאימים רק לרמה 1 או 2.

חלק אחורי של הכרטיס	חלק קדמי – כרטיסי הנחיות חיפוש ומיקום 3.5*5
<p>1.4. חיפוש, מיקום, מעקב: רשימה (רמה 1-3) כל לוחות הזמנים חומרים: רשימה ולוח זמנים, מפתח תשובות: לוח שנה או רשימה מודגשים</p> <p>הוראות אפשריות: נסה לזכור כמה שיותר פריטים שאתה יכול בבת אחת, מבלי להסתכל שוב. בוא נסה את הרשימה עד שתצטרך להסתכל בה שוב. או בוא נעקוב אחר מספר הפעמים שאתה מסכל בפריטים. או כמה פריטים מהרשימה אתה חושב שתוכל לזכור בפעם אחת, בזמן שאתה מחפש בלוח הזמנים? נסה זאת!</p> <p>תינוך לדוגמא:            - האם אתה יכול לחשוב על שיטות שיעזרו לך לזכור הרבה פריטים בזמן שאתה מחפש?            - מה עשוי לעזור לך לזכור _____ פריטים בכל פעם מתוך הרשימה?</p>	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>לפניך מוצגים לוח זמנים ורשימה</p> <p>פעילות זו כוללת מציאת פריטים מהרשימה אשר מופיעים גם בלוח הזמנים</p> <p>במהלך ביצוע הפעילות, נסה להסתכל ברשימה כמה שפחות פעמים</p> </div>

### מאפיינים חיצוניים של לוחות הזמנים

המאפיינים החיצוניים של ארבעת לוחות הזמנים מוצגים בטבלה 1.5. בחירת פריטים בכל לוח זמנים יכולה להיות מאורגנת תחת שלוש קטגוריות כפי שמתואר עבור כל סוג של לוח זמנים. לדוגמא, חלק מהפריטים בלוח זמנים של חוגים ופעילויות יכולים להיכנס תחת כותרת של משחקים, פעילויות או חוגים. מספר הפריטים בכל קטגוריה רשום בטבלה 1.5. לכל לוח זמנים יש שלוש רמות של מורכבות. רמות המורכבות משתנות במספר משבצות הזמן ובכמות הפריטים בלוח הזמנים. לדוגמא, לרמה 1 בלוח זמנים יש שש משבצות זמן ו-28-34 פריטים בלוח, בעוד שבלוח זמנים ברמה שלוש יש פי שניים משבצות זמן ופי שלושה במספר הפריטים. טבלה 1.5 מציגה שפרטי המטרה ברשימה מאורגנים לרוב באופן סימטרי בשני צידי לוח הזמנים. לוח הזמנים בתוך כל רמה עוצב כך שהוא דומה בקושי ובאופן שניתן לשינוי. כפי שמוצג בטבלה 1.5, ללוח הזמנים של מטלות וסידורים יש את כמות הפריטים הגבוהה ביותר, יחסית לשאר לוחות הזמנים והפריטים קשורים יותר לחיי היומ



יום, כך שמידע זה מפחית מרמת הקושי. לכל לוח זמנים יש רשימה נלווית אשר מגוונת באורך, במספר של פרטי המטרה ובמספר של הפריטים המסיחים.

### סיווג וקידוד הפעילויות

כל פעילות מקודדת כך שתהיה קלה לזיהוי. הקידוד מזהה את רמת הקושי, סוג לוח הזמנים ומספר הפעילות. טבלאות 1.6-1.8 מספקות רשימה של קידוד כל הפעילויות. קידוד הפעילויות עקבי בכל חומרי הערכה והקבצים האלקטרוניים. אם משתמשים בחומרים לאורך מספר רמות קושי, קידוד הפעילות יתחיל באות שמייצגת את סוג לוח הזמנים, ומיד לאחר מכן מספר הפעילות כפי שמוצג בדוגמא (ג3). המספר שיופיע לאחר הנקודה מייצג את מספר השאלה הספציפית או מספר הכרטיס. קידוד הפעילות ממוקם בפינה השמאלית התחתונה של דף העבודה, דפי התשובות ומאחורי הכרטיסים כשמתאים. כרטיסי ההנחיה כוללים את סוג לוח הזמנים באופן עקבי לאורך כל הפעילויות, הם מקודדים רק על ידי מספר הפעילות, השאלות או המספר של כרטיס ההנחיה (דוגמא 1.1-1.6).

## 1. א

**רמה 1, חוגים ופעילויות, חיפוש ומיקום**

המספר 1 מימין מייצג את רמת הקושי 1,2 או 3	האות מייצגת את סוג לוח הזמנים (א = חוגים ופעילויות, ב = טיולים, ג = תכניות טלוויזיה, ד = מטלות וסידורים)	המספר האחרות משמאל, מייצג את מספר הפעילות (טבלה 1.1)
---	--	--

## ג3. 4

תכניות טלוויזיה, מעברים, הדרכה #4

סוג לוח הזמנים	פעילות #	הנחיה או שאלות #
ג	3	4

פעילות הרמה אינה ספציפית עבור ג3. 4

### טבלה 1.2: כרטיסי הנחיה (5\*3.5) – 14 סדרות של כרטיסים

מעברים #3 ירוק	שיבוץ מידע #6 סגול	יצירת רשימות #8 אדום	חיפוש ומיקום #1 כחול כהה	חיפוש ומיקום #2 תכלת	
6	6	9	6	6	א. חוגים ופעילויות
6	6	10	6	6	ב. טיולים
6	6	9	6	6	ג. תכניות טלוויזיה
6	6	7	6	6	ד. מטלות וסידורים
24	27	35	6	6	סך הכל: 98

### טבלה 1.3: כרטיסי פעילות קטנים (2.5\*3.5) – 12 סדרות של כרטיסים

חיפוש ומיקום #2 תכלת	מעברים #4 ירוק	איתור מידע #7 אדום	
30	20	15	א. חוגים ופעילויות
30	20	15	ב. טיולים
30	20	15	ג. תכניות טלוויזיה
30	20	15	ד. מטלות וסידורים
120	80	60	סך הכל: 260

### טבלה 1.4: פעילויות וחומרים עבור כל סוג לוח זמנים

רמה 3	רמה 2	רמה 1	פעילויות וחומרים
✓	✓	✓	חיפוש ומיקום רשימות, סימון תשובות ברשימה ובלוחות זמנים, צ'ק ליסט מובנה
✓	✓	✓	חיפוש ומיקום בכרטיסיות פעילות קטנות (תכלת) (תשובות בגב הכרטיס)
✓ (שאלה 2,5)	✓	✓	כרטיסי הנחיה למעברים (ירוק) ותבניות לתשובות
	✓	✓	כרטיסי הנחיה קטנים למעברים (ירוק) ותבניות לתשובות
	✓	✓	שאלות: מצא מידע בכרטיסים הקטנים (אדום) (תשובות בגב הכרטיס)
	✓	✓	שאלות: יצירת רשימה בכרטיסי שאלות (אדום) ודף תשובות
✓			שאלות: רמה 3 דפי מידע, שאלות ותשובות
	✓	✓	רשימות להכנסת פגישות ותשובות
✓ (רק D3)	✓	✓	הכנסת פגישות עם כרטיסי הנחיה (סגול), תשובות והחלפת הפורמט של לוח הזמנים

**טבלה 1.5: המאפיינים החיצוניים של לוחות הזמנים**

	רמה 3	רמה 2	רמה 1	
<b>חוגים ופעילויות: משחקים, אימונים וחוגים</b>				
# משבצת זמן	12	8	6	
סך כל הפריטים בלוח הזמנים	75	50	31	
# רשימת פריטים	28	21	10	
# רשימה של מטרות (צד ימין, אמצע, צד שמאל)	8/3/8	6/2/6	3/1/3	
# משחקים	11	13	7	
# אימונים	16	14	7	
# חוגים	13	13	8	
<b>טיולים: טיולים, מוזאוניום, פארקים</b>				
# משבצת זמן	12	8	6	
סך כל הפריטים בלוח הזמנים	72	48	30	
# רשימת פריטים	27	21	10	
# רשימה של מטרות (צד ימין, אמצע, צד שמאל)	8/2/8	6/2/6	3/1/3	
# טיולים	17	12	8	
# מוזאוניום	13	10	6	
# פארקים	13	11	6	
<b>תכניות טלוויזיה: ספורט, חדשות, קומדיה</b>				
# משבצת זמן	12	8	6	
סך כל הפריטים בלוח הזמנים	87	50	28	
# רשימת פריטים	27	22	10	
# רשימה של מטרות (צד ימין, אמצע, צד שמאל)	7/6/6	6/2/6	3/1/3	
# תכניות ספורט	10	11	6	
# תכניות חדשות	12	8	6	
# תכניות קומדיה	13	8	6	
<b>מטלות וסידורים: איסוף, שיחות טלפון, פגישות</b>				
# משבצת זמן	12	8	6	
סך כל הפריטים בלוח הזמנים	97	67	34	
# רשימת פריטים	27	22	10	
# רשימה של מטרות (צד ימין, אמצע, צד שמאל)	9/2/8	6/1/7	3/1/3	
# לאסוף	17	14	7	
# שיחות טלפון	14	12	8	
# פגישות	20	9	5	

## טבלה 1.6: סיווג פעילויות ברמה 1

קוד הפעילות	רמה	סוג הלוח (א, ב, ג, ד)	פעילות (1-10#)	צבע
1א.1	1	א. חוגים ופעילויות	1. רשימת פעילויות: חיפוש-מיקום (1.1 עד 1.6)	כחול
1ב.1	1	ב. טיולים	1. רשימת פעילויות: חיפוש-מיקום (1.1 עד 1.6)	כחול
1ג.1	1	ג. תכניות טלוויזיה	1. רשימת פעילויות: חיפוש-מיקום (1.1 עד 1.6)	כחול
1ד.1	1	ד. מטלות וסידורים	1. רשימת פעילויות: חיפוש-מיקום (1.1 עד 1.6)	כחול
2א.1	1	א. חוגים ופעילויות	2. כרטיסי פעילות: חיפוש-מיקום (2.1 עד 2.6)	תכלת
2ב.1	1	ב. טיולים	2. כרטיסי פעילות: חיפוש-מיקום (2.1 עד 2.6)	תכלת
2ג.1	1	ג. תכניות טלוויזיה	2. כרטיסי פעילות: חיפוש-מיקום (2.1 עד 2.6)	תכלת
2ד.1	1	ד. מטלות וסידורים	2. כרטיסי פעילות: חיפוש-מיקום (2.1 עד 2.6)	תכלת
3א.1	1	א. חוגים ופעילויות	3. כרטיסי הנחיה: מעברים (3.1 עד 3.6)	ירוק
3ב.1	1	ב. טיולים	3. כרטיסי הנחיה: מעברים (3.1 עד 3.6)	ירוק
3ג.1	1	ג. תכניות טלוויזיה	3. כרטיסי הנחיה: מעברים (3.1 עד 3.6)	ירוק
3ד.1	1	ד. מטלות וסידורים	3. כרטיסי הנחיה: מעברים (3.1 עד 3.6)	ירוק
4א.1	1	א. חוגים ופעילויות	4. כרטיסי פעילות: מעברים	ירוק
4ב.1	1	ב. טיולים	4. כרטיסי פעילות: מעברים	ירוק
4ג.1	1	ג. תכניות טלוויזיה	4. כרטיסי פעילות: מעברים	ירוק
4ד.1	1	ד. מטלות וסידורים	4. כרטיסי פעילות: מעברים	ירוק
5א.1	1	א. חוגים ופעילויות	5. רשימות: שיבוץ מידע לתוך לוח ריק	סגול
5ב.1	1	ב. טיולים	5. רשימות: שיבוץ מידע לתוך לוח ריק	סגול
5ג.1	1	ג. תכניות טלוויזיה	5. רשימות: שיבוץ מידע לתוך לוח ריק	סגול
5ד.1	1	ד. מטלות וסידורים	5. רשימות: שיבוץ מידע לתוך לוח ריק	סגול
6א.1	1	א. חוגים ופעילויות	6. כרטיסי הנחיה לפעילות: שיבוץ מידע ללוח ריק (6.1 עד 6.6)	סגול
6ב.1	1	ב. טיולים	6. כרטיסי הנחיה לפעילות: שיבוץ מידע ללוח ריק (6.1 עד 6.6)	סגול
6ג.1	1	ג. תכניות טלוויזיה	6. כרטיסי הנחיה לפעילות: שיבוץ מידע ללוח ריק (6.1 עד 6.6)	סגול
6ד.1	1	ד. מטלות וסידורים	6. כרטיסי הנחיה לפעילות: שיבוץ מידע ללוח ריק (6.1 עד 6.6)	סגול
7א.1	1	א. חוגים ופעילויות	7. כרטיסי פעילות לאיתור מידע	אדום
7ב.1	1	ב. טיולים	7. כרטיסי פעילות לאיתור מידע	אדום
7ג.1	1	ג. תכניות טלוויזיה	7. כרטיסי פעילות לאיתור מידע	אדום
7ד.1	1	ד. מטלות וסידורים	7. כרטיסי פעילות לאיתור מידע	אדום
8א.1	1	א. חוגים ופעילויות	8. כרטיסי שאלות ליצירת רשימות (8.1 עד 8.9)	אדום
8ב.1	1	ב. טיולים	8. כרטיסי שאלות ליצירת רשימות (8.1 עד 8.10)	אדום
8ג.1	1	ג. תכניות טלוויזיה	8. כרטיסי שאלות ליצירת רשימות (8.1 עד 8.9)	אדום
8ד.1	1	ד. מטלות וסידורים	8. כרטיסי שאלות ליצירת רשימות (8.1 עד 8.6)	אדום

## טבלה 1.7: סיווג פעילויות ברמה 2

קוד הפעילות	רמה	סוג הלוח (א, ב, ג, ד)	פעילות (1-10#)	צבע
1א.2	2	א. חוגים ופעילויות	1. רשימת פעילויות: חיפוש-מיקום (1.1 עד 1.6)	כחול
1ב.2	2	ב. טיולים	1. רשימת פעילויות: חיפוש-מיקום (1.1 עד 1.6)	כחול
1ג.2	2	ג. תכניות טלוויזיה	1. רשימת פעילויות: חיפוש-מיקום (1.1 עד 1.6)	כחול
1ד.2	2	ד. מטלות וסידורים	1. רשימת פעילויות: חיפוש-מיקום (1.1 עד 1.6)	כחול
2א.2	2	א. חוגים ופעילויות	2. כרטיסי פעילות: חיפוש-מיקום	תכלת
2ב.2	2	ב. טיולים	2. כרטיסי פעילות: חיפוש-מיקום	תכלת
2ג.2	2	ג. תכניות טלוויזיה	2. כרטיסי פעילות: חיפוש-מיקום	תכלת
2ד.2	2	ד. מטלות וסידורים	2. כרטיסי פעילות: חיפוש-מיקום	תכלת
3א.2	2	א. חוגים ופעילויות	3. כרטיסי הנחיה: מעברים (1 עד 6)	ירוק
3ב.2	2	ב. טיולים	3. כרטיסי הנחיה: מעברים (1 עד 6)	ירוק
3ג.2	2	ג. תכניות טלוויזיה	3. כרטיסי הנחיה: מעברים (1 עד 6)	ירוק
3ד.2	2	ד. מטלות וסידורים	3. כרטיסי הנחיה: מעברים (1 עד 6)	ירוק
4א.2	2	א. חוגים ופעילויות	4. כרטיסי פעילות: מעברים	ירוק
4ב.2	2	ב. טיולים	4. כרטיסי פעילות: מעברים	ירוק
4ג.2	2	ג. תכניות טלוויזיה	4. כרטיסי פעילות: מעברים	ירוק
4ד.2	2	ד. מטלות וסידורים	4. כרטיסי פעילות: מעברים	ירוק
5א.2	2	א. חוגים ופעילויות	5. רשימות: שיבוץ מידע לתוך לוח ריק	סגול
5ב.2	2	ב. טיולים	5. רשימות: שיבוץ מידע לתוך לוח ריק	סגול
5ג.2	2	ג. תכניות טלוויזיה	5. רשימות: שיבוץ מידע לתוך לוח ריק	סגול
5ד.2	2	ד. מטלות וסידורים	5. רשימות: שיבוץ מידע לתוך לוח ריק	סגול
6א.2	2	א. חוגים ופעילויות	6. כרטיסי הנחיה לפעילות: שיבוץ מידע ללוח ריק (1 עד 6)	סגול
6ב.2	2	ב. טיולים	6. כרטיסי הנחיה לפעילות: שיבוץ מידע ללוח ריק (1 עד 6)	סגול
6ג.2	2	ג. תכניות טלוויזיה	6. כרטיסי הנחיה לפעילות: שיבוץ מידע ללוח ריק (1 עד 6)	סגול
6ד.2	2	ד. מטלות וסידורים	6. כרטיסי הנחיה לפעילות: שיבוץ מידע ללוח ריק (1 עד 6)	סגול
7א.2	2	א. חוגים ופעילויות	7. כרטיסי פעילות לאיתור מידע	אדום
7ב.2	2	ב. טיולים	7. כרטיסי פעילות לאיתור מידע	אדום
7ג.2	2	ג. תכניות טלוויזיה	7. כרטיסי פעילות לאיתור מידע	אדום
7ד.2	2	ד. מטלות וסידורים	7. כרטיסי פעילות לאיתור מידע	אדום
8א.2	2	א. חוגים ופעילויות	8. כרטיסי שאלות ליצירת רשימות	אדום
8ב.2	2	ב. טיולים	8. כרטיסי שאלות ליצירת רשימות	אדום
8ג.2	2	ג. תכניות טלוויזיה	8. כרטיסי שאלות ליצירת רשימות	אדום
8ד.2	2	ד. מטלות וסידורים	8. כרטיסי שאלות ליצירת רשימות	אדום