

GRADE-UP

שיעורים פרטיים. למידה, צמיחה, הצלחה.



טקסט 1 מתוך 2

5 יחידות

אנגלית

אנגלית 5 יח"ל: Reading Practice, The Science of Habit

טקסט עיוני בסגנון הבחינה עם שמונה שאלות, אוצר מילים בהקשר, תשובות מודל ואסטרטגיית פתרון.

[← לשיחה בוואטסאפ](#)
לא הבנת? קבע שיעור ניסיון פרטי חינם!

מורה לאנגלית עובר איתך על הטקסט ומראה איך לאתר את המשפט שנושא את התשובה.

איך לעבוד עם הקובץ

- בשאלות הפתוחות כותבים במילים שלכם, בלי להעתיק משפטים.

- 22 דקות לכל הדף.

- קוראים פעם אחת ברצף בלי מילון.

The Science of Habit

Most of us believe that our daily behaviour is the result of decisions. We decide to check the phone, to take the same route to school, to open the fridge at eleven at night. Researchers who study behaviour suggest that a large part of what we do every day is not decided at all. It is automatic, triggered by a situation rather than chosen in the moment.

A habit, in this view, has three parts. First comes a cue: a time, a place, an emotion or the presence of another person. The cue starts a routine, which is the behaviour itself. The routine ends with a reward, and it is the reward that teaches the brain to repeat the sequence next time. Over months and years, the connection between cue and routine becomes so strong that the behaviour starts before we notice that we have begun it.

This explains why willpower alone is such a poor tool for change. Willpower operates in the few seconds during which we are aware of a choice, but habits usually skip that stage. It also explains a common piece of advice: instead of trying to stop a habit, change the routine while keeping the same cue and the same reward. A student who opens social media whenever a difficult question appears is looking for relief from frustration. The relief, not the phone, is the reward.

The most practical conclusion from this research is unglamorous. Change your environment before you rely on motivation. Move the phone to another room, put the running shoes next to the bed, keep the notebook open on the desk. None of these actions is dramatic, and that is exactly the point: they remove cues that trigger the behaviour you want less of, and create cues for the behaviour you want more of.

Part A: Multiple ChoiceThe main idea of the text is that **1**

- A. most daily behaviour is automatic rather than decided
- B. people should sleep more
- C. willpower is the most important skill
- D. students use social media too much

According to the text, the part of a habit that teaches the brain to repeat it is the **2**

- A. cue
- B. routine
- C. reward
- D. environment

The writer explains that willpower is a poor tool because **3**

- A. it is only useful for athletes
- B. habits usually start before we notice them
- C. it disappears in the morning
- D. it works only with rewards

The word "triggered" (paragraph 1) is closest in meaning to **4**

- A. prevented
- B. started
- C. explained
- D. repeated

The example of the student is used in order to show that **5**

- A. social media is dangerous
- B. the real reward may be relief rather than the phone itself
- C. students should study longer hours
- D. frustration cannot be avoided

The writer describes the practical conclusion as "unglamorous" because it involves **6**

- A. expensive equipment
- B. small changes to the environment
- C. strong motivation
- D. professional help

Part B: Open Questions

ענו באנגלית, במשפט או שניים.

In your own words, describe the three parts of a habit according to the text. (About 25 words.) 7

Why does the writer recommend changing the environment rather than relying on motivation? (About 25 words.) 8

Part C: Vocabulary

תרגום	Word	תרגום	Word
הקלה	relief	אוטומטי, בלי החלטה מודעת	automatic
תסכול	frustration	רמז, טריגר	cue
סביבה	environment	שגרה, ההתנהגות עצמה	routine
להפעיל, לעורר	trigger	תגמול	reward
מעשי	practical	כוח רצון	willpower

Part A: פתרונות

1. **A** הפסקה הראשונה קובעת שחלק גדול מההתנהגות אינו מוחלט אלא אוטומטי.

3. **B** habits usually skip that stage, כלומר ההרגל מתחיל לפני שלב המודעות.

5. **B** The relief, not the phone, is the reward

2. **C** it is the reward that teaches the brain to repeat the sequence.

4. **B** triggered by a situation, כלומר מופעל או מותנע.

6. **B** move the phone, put the shoes, keep the notebook. שינויים קטנים ולא דרמטיים.

Part B: תשובות מודל

שאלה 7

A habit begins with a cue, such as a time or a feeling. The cue leads to a routine, and the routine ends with a reward that makes the brain repeat it.

שאלה 8

Motivation only helps in the short moment when we are aware of a choice, but habits start automatically. Changing the environment removes the cues themselves.

ארבעה כללים שחוזרים בכל טקסט

1. שאלת רעיון מרכזי: התשובה היא מה שחוזר לאורך כל הטקסט, לא פרט מעניין מפסקה אחת.
2. שאלת דוגמה: שואלים למה הכותב הביא אותה, ולא מה היא מתארת.
3. מילה בהקשר: קראו את המשפט בלעדיה ובדקו איזו מילה מתאימה.
4. בשאלה פתוחה, מספר המילים בהוראה הוא רמז לכמה רעיונות נדרשים.



סרקו ודברו איתנו

רוצה לתרגל טקסטים עם מורה?

שיעור ניסיון פרטי חינם. מביאים טקסט מהבגרות ועוברים עליו יחד.

שיעור ניסיון חינם בוואטסאפ ←