🧭 לבחור נכון – דף תרגול

מסלול: חט"ב · חנ"מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות והנחיות

מטרה: התלמידים מכירים את חמשת שלבי ההחלטה, מתרגלים אותם על מצבים מחיי היום־יום, ומכינים כרטיס „הבחירה שלי השבוע" ללוח הכיתה.

חלק א – שלבי ההחלטה (סדר נכון)

1. עוצרים – לא מגיבים מייד. נושמים עמוק וסופרים עד 5.
2. חושבים – מה בדיוק קרה? מה חשוב לי כאן?
3. בודקים אפשרויות – מוצאים לפחות 2–3 דרכים לפעול.
4. בוחרים – בוחרים את הדרך שמתאימה לערכים שלנו.
5. בודקים תוצאה – מסתכלים מה קרה ולומדים להבא.

בדף התלמיד השלבים מופיעים מעורבבים: בודקים אפשרויות = 3 · בודקים תוצאה = 5 · עוצרים = 1 · בוחרים = 4 · חושבים = 2

שאלת הנימוק: עוצרים קודם כי תגובה מהירה נעשית מתוך רגש חזק; עצירה נותנת זמן לחשוב, להירגע ולבחור לפי הערכים.

חלק ב – מצבים לבחירה (תשובות מומלצות)

1. תלמיד חדש יושב לבד בהפסקה כבר שבוע.

✔ להזמין להצטרף – בוחרים בחברות ובטוב.

2. בהפסקה נשארה אשפה על השולחן של הקבוצה שלכם.

✔ לנקות יחד – בוחרים באחריות.

מקבלים כל תשובה מנומקת שמתחשבת גם בעצמי וגם באחרים. מבקשים מהתלמידים לציין איזה שלב עזר להם.

חלק ד + כרטיס יציאה

תשובות אישיות. כרטיסי „הבחירה שלי השבוע" נתלים בפינה בלוח; בסוף השבוע כל אחד ואחת מסמנים אימוג'י ומשתפים בזוגות.

טיפים להנחיה

- פותחים בשאלה: „מה בחרתם היום מאז שהתעוררתם?" – ממחישים שאנחנו בוחרים כל הזמן.

- אין „תשובה של מורה“: מעודדים נימוק לפי ערכים (כבוד, אחריות, חברות, בריאות, אומץ).
- שומרים על פרטיות – לא מחייבים לשתף בחירה אישית מול כל הכיתה.
- חנ"מ: קוראים בקול כל משימה, מאפשרים סימון במקום כתיבה, ונותנים רמז מדורג אחרי 2 ניסיונות.

🧭 לבחור נכון – דף תרגול

מסלול: חט"ב · חנ"מ

דף לתלמיד/ה

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📦 מחסן מילים

בחירה · החלטה · ערכים · אחריות · כבוד · אומץ · חברות · לחץ חברתי · תוצאה · אפשרות

חלק א – חמישה צעדים לבחירה נכונה

השלבים התערבבו! כתבו ליד כל שלב את המספר שלו לפי הסדר (1–5).

מספר	שלב	מה עושים?
____	🔍 בודקים אפשרויות	מוצאים לפחות 2–3 דרכים לפעול.
____	🔄 בודקים תוצאה	מסתכלים מה קרה ולומדים להבא.
____	✋ עוצרים	לא מגיבים מייד. נושמים עמוק וסופרים עד 5.
____	✅ בוחרים	בוחרים את הדרך שמתאימה לערכים שלנו.
____	🤔 חושבים	מה בדיוק קרה? מה חשוב לי כאן?

השלימו: קודם אני _____ , ואחר כך אני _____ .

חלק ב – מה הייתם בוחרים?

קראו כל מצב. הקיפו את הבחירה שלכם, וכתבו למה.

מצב 1: תלמיד חדש יושב לבד בהפסקה כבר שבוע.

◯ להתעלם ◯ להזמין אותו להצטרף ◯ לחכות שמישהו אחר יזמין

בחרתי כי זה ☐ מכבד ☐ עוזר ☐ אחראי ☐ בריא

מצב 2: בהפסקה נשארה אשפה על השולחן של הקבוצה שלכם.

◯ להשאיר ◯ לנקות יחד ◯ לחכות לעובד הניקיון

בחרתי כי זה ☐ מכבד ☐ עוזר ☐ אחראי ☐ בריא

חלק ד – הבחירה שלי השבוע ✋

השבוע אני בוחר/ת...

צעד קטן שאעשה כבר מחר:

🎟️ כרטיס יציאה: בחירה אחת טובה שעשיתי היום – _____