🧭 לבחור נכון – דף תרגול

מסלול: חט"ב · רגיל

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. בקבוצת הכיתה מישהו מעלה תמונה מצחיקה של תלמידה בלי רשותה. כולם שולחים אימוג'י צוחק.

✔ לפנות בפרטי ולבקש להוריד (או לספר למבוגר/ת) – בוחרים בכבוד ובאחריות.

2. יש מבחן מחר, וחברים מזמינים אותך למשחק ארוך ברשת עד מאוחר.

✔ לבחור באיזון: ללמוד ולישון; אפשר לשחק קצת בזמן מוגדר.

3. תלמיד חדש יושב לבד בהפסקה כבר שבוע.

✔ להזמין להצטרף – בוחרים בחברות ובטוב.

4. חבר מציע לך להעתיק ממנו שיעורי בית "כי אין זמן".

✔ להודות ולסרב או לבקש הסבר – בוחרים ביושר ובלמידה.

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

חלק ג – התאמת משפט לנושא

משפט 1 → ד (לנסות שוב) · משפט 2 → א (בוחרים בטוב) · משפט 3 → ה (בוחרים להקשיב) · משפט 4 → ב (עוצרים וחושבים) · משפט 5 → ג (לומר לא)

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.

🧭 לבחור נכון – דף תרגול

מסלול: חט"ב · רגיל

דף לתלמיד/ה

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

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?

למה לדעתכם „עוצרים" הוא השלב הראשון? נמקו במשפט אחד.

_____

_____

חלק ב – מה הייתם בוחרים?

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

מצב 1: בקבוצת הכיתה מישהו מעלה תמונה מצחיקה של תלמידה בלי רשותה. כולם שולחים אימוג'י צוחק.

◯ להוסיף אימוג'י ◯ לא להגיב ◯ לפנות בפרטי למי שהעלה ולבקש להוריד ◯ לספר למחנכת

למה? _____

איזה שלב מהשלבים עזר לי? _____

מצב 2: יש מבחן מחר, וחברים מזמינים אותך למשחק ארוך ברשת עד מאוחר.

◯ לשחק עד מאוחר ◯ לומר 'לא, תודה' וללמוד ◯ לשחק חצי שעה ואז ללמוד ולישון

למה? _____

איזה שלב מהשלבים עזר לי? _____

מצב 3: תלמיד חדש יושב לבד בהפסקה כבר שבוע.

◯ להתעלם ◯ להזמין אותו להצטרף ◯ לחכות שמישהו אחר יזמין

למה? _____

איזה שלב מהשלבים עזר לי? _____

מצב 4: חבר מציע לך להעתיק ממנו שיעורי בית "כי אין זמן".

◯ להעתיק ◯ להודות ולסרב ◯ לבקש שיסביר לך את התרגיל

למה? _____

איזה שלב מהשלבים עזר לי? _____

חלק ג – איזה משפט מתאים לאיזה נושא?

כתבו ליד כל משפט את האות של הנושא המתאים.

נושאים: א. בוחרים בטוב · ב. עוצרים וחושבים · ג. לומר לא · ד. לנסות שוב · ה. בוחרים להקשיב

משפט	אות הנושא
1. מותר לטעות. חשוב לבחור ללמוד מזה.	____
2. מילה טובה עולה מעט – ושווה הרבה.	____
3. כשמקשיבים באמת – בוחרים טוב יותר.	____
4. בחירה טובה מתחילה בנשימה עמוקה.	____
5. "לא" אחד בזמן הנכון שווה הרבה "כן".	____

חלק ד – הבחירה שלי השבוע ✋

השבוע אני בוחר/ת...

צעד קטן שאעשה כבר מחר:

🎨 המציאו משפט קצר (עד 7 מילים) לקיר הכיתה „לבחור נכון":

🎟️ **כרטיס יציאה: בחירה אחת טובה שעשיתי היום – _____**