

חוברת תרגול – לבחור נכון: בחירות אישיות, ערכים ואחריות

מהדורה למורה חנ"מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את מושג הבחירה האישית והקשר שלה לערכים ולאחריות
- לתרגל את חמשת שלבי קבלת ההחלטה בסדר נכון
- לנתח מצבים חברתיים ולזהות בחירה נכונה מתוך מספר אפשרויות
- לנסח במילים שלי מה אני בוחר/ת ולמה זה חשוב לי

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – פרק 1 • בכל צומת יש בחירה – מה זוכרים מהלוח

1. נכון – זהו שמו של פוסטר מספר 1 בגלריית הלוח
2. לא נכון – בלוח יש עשרה פוסטרים שונים

חלק ב' – פרק 1 • בכל צומת יש בחירה – הכרות עם הלוח

1. א – שלט 'צומת הבחירות' וחיצי כיוון
2. ג – 8

חלק ג' – פרק 1 • בכל צומת יש בחירה – השלמה והתאמה

1. צומת
2. תוצאה

חלק ד' – פרק 1 • בכל צומת יש בחירה – התאמת דרכים

1. ד – 1 (דרך ההקשבה)
2. ג – 2 (דרך האחריות)
3. א – 3 (דרך החברות)
4. ב – 4 (דרך הבריאות)

חלק ה' – פרק 2 • חמישה צעדים לבחירה נכונה – זיהוי השלבים

1. ג – 1. חמישה
2. ב – 2. עוצרים
3. ג – 3. בודקים תוצאה

חלק ו' – פרק 2 • חמישה צעדים לבחירה נכונה – הבנה והתאמה

1. חושבים
2. בוחרים

חלק ז' – פרק 2 • חמישה צעדים לבחירה נכונה – התאמה וסידור

1. ד – 1 (נושמים עמוק וסופרים עד 5)
2. ג – 2 (מה בדיוק קרה ומה חשוב לי)
3. ב – 3 (מוצאים כמה דרכים לפעול)
4. א – 4 (בוחרים דרך שמתאימה לערכים)

חלק ח' – פרק 3 • דרכי הערכים: כבוד, אחריות, חברות, בריאות, הקשבה, אומץ – התאמת פוסטר לסיסמה

1. ג – 1 (בוחרים חברים שמרימים)
2. ד – 2 (בוחרים להקשיב – באמת)
3. א – 3 (הבחירה הכי אמיצה: לא, תודה)
4. ב – 4 (נפלנו? בוחרים לנסות שוב)

חלק ט' – פרק 3 • דרכי הערכים: כבוד, אחריות, חברות, בריאות, הקשבה, אומץ – הבנת הפוסטרים

- 1. ב – בוחרים חברים שמרימים
- 2. ב – לומר לא לפעמים

חלק י' – פרק 3 • דרכי הערכים: כבוד, אחריות, חברות, בריאות, הקשבה, אומץ – יישום וכתיבה

- 1. תשובה אישית המתייחסת לאחד מעשרת הפוסטרים ולערך שבו

חלק י"א – פרק 4 • מה הייתם בוחרים? מצבים מהחיים – זוכרים את המצבים

- 1. ב – שולחים אימוג'י צוחק
- 2. ב – לשחק משחק ארוך עד מאוחר
- 3. ב – שבוע

חלק י"ב – פרק 4 • מה הייתם בוחרים? מצבים מהחיים – מתאימים בחירה טובה

- 1 – ב (לספר למחנכת)
- 2 – ג (לשחק קצת ואז ללמוד ולישון)
- 3 – ד (להזמין אותו להצטרף)
- 4 – א (להודות ולסרב)

חלק י"ג – פרק 4 • מה הייתם בוחרים? מצבים מהחיים – משלימים וחושבים

- 1. לישון
- 2. לסרב

חלק י"ד – פרק 4 • מה הייתם בוחרים? מצבים מהחיים – כותבים נימוק

חלק ט"ו – פרק 5 • הבחירה שלי השבוע – היכרות עם הפינה

- 1. א – הבחירה שלי השבוע
- 2. ב – 8
- 3. ג – כתובת בית

חלק ט"ז – פרק 5 • הבחירה שלי השבוע – הבנה ויישום

- 1. בוחר/ת
- 2. סמל

חלק י"ז – פרק 5 • הבחירה שלי השבוע – כתיבה אישית

- 1. תשובה אישית הכוללת בחירה ברורה והסבר קצר למה היא חשובה

חלק י"ח – חזרה מסכמת – שאלות מסכמות

- 1. א – מראים שבכל צומת יש לנו בחירה
- 2. ב – עוצרים
- 3. א – דרך האומץ

חלק י"ט – חזרה מסכמת – התאמה

- 1 – ג (נושמים עמוק ולא מגיבים מייד)
- 2 – ד (מסתכלים מה קרה ולומדים להבא)
- 3 – א (מתקשרת לבחירה לכבד אחרים)
- 4 – ב (בוחרים לא לוותר אחרי נפילה)

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה טובה תכלול את סדר השלבים הנכון: עוצרים, חושבים, בודקים אפשרויות, בוחרים, בודקים תוצאה, עם הסבר קצר לחשיבות העצירה
- תשובה טובה תכלול בחירה ברורה מתוך האפשרויות ונימוק המבוסס על ערך (כבוד, אחריות, בריאות וכד')
- תשובה אישית וכנה שמראה חיבור בין מעשה לבחירה ולמידה ממנו

טיפים להפעלה:

- אפשר לפרוס את החוברת על פני 2-3 שיעורים: שיעור ראשון - צומת ו-5 שלבים, שיעור שני - ניתוח מצבים, שיעור שלישי - כרטיס אישי וסיכום
- לתלמידי חנ״מ מומלץ לצמצם למצב אחד או שניים בכל פעם, להקריא את הטקסט בקול ולתת עד שלוש אפשרויות בחירה
- לעולים חדשים כדאי להוסיף מילון תמונות קצר ולבקש משפטים קצרים בלבד בכל תרגיל
- ניתן לקשר כל פרק לפוסטר המתאים שתלוי בכיתה כדי לחזק את הזיכרון החזותי

חוברת תרגול – לבחור נכון: בחירות אישיות, ערכים ואחריות

לבחור נכון – קישוט קיר לכיתה

חט״ב · חנ״מ

תוכן החוברת

1. פרק 1 – בכל צומת יש בחירה
2. פרק 2 – חמישה צעדים לבחירה נכונה
3. פרק 3 – דרכי הערכים: כבוד, אחריות, חברות, בריאות, הקשבה, אומץ
4. פרק 4 – מה הייתם בוחרים? מצבים מהחיים
5. פרק 5 – הבחירה שלי השבוע

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוברת תרגול – לבחור נכון: בחירות אישיות, ערכים ואחריות

חוברת התלמיד/ה חנ"מ

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

בחוברת הזו תתרגלו לזהות רגעי בחירה בחיי היומיום וללמוד איך לבחור בצורה מחושבת. עברו על הפרקים לפי הסדר, ובכל תרגיל כתבו תשובה אישית ומנומקת. אין תשובה אחת נכונה - חשוב להסביר את הבחירה שלכם.

בנק מילים: לישון | חושבים | תוצאה | בוחר/ת | לסרב | סמל | צומת | בוחרים

1 חלק א' – פרק 1 • בכל צומת יש בחירה – מה זוכרים מהלוח

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	הפוסטר הראשון בלוח נקרא 'בכל צומת יש לנו בחירה'	☐	☐
2	בלוח יש פוסטר אחד בלבד	☐	☐

2 חלק ב' – פרק 1 • בכל צומת יש בחירה – הכרות עם הלוח

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה נמצא במרכז הלוח ליד עמוד השלט?

(א) שלט 'צומת הבחירות' וחיצי כיוון (ב) ספר סיפורים (ג) שעון כיתה

2. כמה חיצי כיוון יש בפינת 'צומת הבחירות'?

(א) 2 (ב) 4 (ג) 8

3 חלק ג' – פרק 1 • בכל צומת יש בחירה – השלמה והתאמה

השלימו את המילה החסרה.

1. בכל _____ בחיים יש לנו אפשרות לבחור את הדרך

2. הצעד האחרון מבין חמשת הצעדים הוא בודקים _____

4 חלק ד' – פרק 1 • בכל צומת יש בחירה – התאמת דרכים

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. בוחרים להקשיב	___	**א.** דרך החברות
2. בוחרים באחריות	___	**ב.** דרך הבריאות
3. בוחרים חברים	___	**ג.** דרך האחריות
4. בוחרים בבריאות	___	**ד.** דרך ההקשבה

5 חלק ה' – פרק 2 • חמישה צעדים לבחירה נכונה – זיהוי השלבים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה שלבים יש בדרך לבחירה נכונה?

(א) שלושה (ב) ארבעה (ג) חמישה

2. מה השלב הראשון בתהליך הבחירה?

(א) בוחרים (ב) עוצרים (ג) חושבים

3. מה השלב האחרון בתהליך?

(א) עוצרים (ב) בוחרים (ג) בודקים תוצאה

6 חלק ו' – פרק 2 • חמישה צעדים לבחירה נכונה – הבנה והתאמה

השלימו את המילה החסרה.

1. בשלב ה_____ שואלים: מה בדיוק קרה? מה חשוב לי כאן?

2. בשלב ה_____ בוחרים את הדרך שמתאימה לערכים שלנו

7 חלק ז' – פרק 2 • חמישה צעדים לבחירה נכונה – התאמה וסידור

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. עוצרים	___	**א.** בוחרים דרך שמתאימה לערכים
2. חושבים	___	**ב.** מוצאים כמה דרכים לפעול
3. בודקים אפשרויות	___	**ג.** מה בדיוק קרה ומה חשוב לי
4. בוחרים	___	**ד.** נושמים עמוק וסופרים עד 5

8 חלק ח' – פרק 3 • דרכי הערכים: כבוד, אחריות, חברות, בריאות, הקשבה, אומץ – התאמת פוסטר לסיסמה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. בוחרים חברים	___	**א.** הבחירה הכי אמיצה: לא, תודה
2. בוחרים להקשיב	___	**ב.** נפלנו? בוחרים לנסות שוב
3. לומר לא לפעמים	___	**ג.** בוחרים חברים שמרימים
4. לנסות שוב	___	**ד.** בוחרים להקשיב – באמת

9 חלק ט' – פרק 3 • דרכי הערכים: כבוד, אחריות, חברות, בריאות, הקשבה, אומץ – הבנת הפוסטרים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהי הסיסמה של הפוסטר שעוסק בבחירת חברים?

(א) בוחרים בטוב (ב) בוחרים חברים שמרימים (ג) בוחרים לכבד

2. איזה פוסטר מדבר על הבחירה לומר 'לא, תודה'?

(א) בוחרים באחריות (ב) לומר לא לפעמים (ג) בוחרים בבריאות

10 חלק י' – פרק 3 • דרכי הערכים: כבוד, אחריות, חברות, בריאות, הקשבה, אומץ – יישום וכתיבה

ענו בקצרה.

1. בחרו פוסטר אחד מהלוח וכתבו משפט המסביר למה הסיסמה שלו חשובה לכם

_____

_____

_____

11 חלק י"א – פרק 4 • מה הייתם בוחרים? מצבים מהחיים – זוכרים את המצבים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. במצב הראשון מישהו מעלה תמונה של תלמידה בלי רשותה. מה כולם עושים בהתחלה?

(א) מוחקים את התמונה (ב) שולחים אימוג'י צוחק (ג) מתקשרים להורים

2. במצב השני, מה מציעים החברים ברשת?

(א) ללמוד יחד (ב) לשחק משחק ארוך עד מאוחר (ג) לצאת לסרט

3. כמה זמן התלמיד החדש יושב לבד בהפסקה?

(א) יום אחד (ב) שבוע (ג) חודש

12 חלק י"ב – פרק 4 • מה הייתם בוחרים? מצבים מהחיים – מתאימים בחירה טובה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. תמונה שהועלתה בלי רשות	___	**א.** להודות ולסרב
2. מבחן מחר ומשחק ברשת	___	**ב.** לספר למחנכת
3. תלמיד חדש יושב לבד	___	**ג.** לשחק קצת ואז ללמוד ולישון
4. חבר מבקש להעתיק שיעורים	___	**ד.** להזמין אותו להצטרף

13 חלק י"ג – פרק 4 • מה הייתם בוחרים? מצבים מהחיים – משלימים

וחושבים

השלימו את המילה החסרה.

1. כשחברים מזמינים אותך לשחק עד מאוחר לפני מבחן, בחירה טובה היא ללמוד ו_____

2. כשחבר מבקש להעתיק שיעורי בית, אפשר להודות לו ו_____ בנימוס

14 חלק י״ד – פרק 4 • מה הייתם בוחרים? מצבים מהחיים – כותבים נימוק

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

15 חלק ט״ו – פרק 5 • הבחירה שלי השבוע – היכרות עם הפינה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה שם הפינה האינטראקטיבית בלוח?

א) הבחירה שלי השבוע ב) צומת הבחירות ג) חמישה צעדים

2. כמה כרטיסי תלמידים מופיעים בעמוד של הפינה (לפני הוספה)?

א) 4 ב) 8 ג) 20

3. מה כותבים בכרטיס מלבד הבחירה עצמה?

א) רק שם ותאריך ב) למה זה חשוב לי ג) כתובת בית

16 חלק ט״ז – פרק 5 • הבחירה שלי השבוע – הבנה ויישום

השלימו את המילה החסרה.

1. בכרטיס האישי יש משפט פתיחה: השבוע אני _____ .

2. בפינה אפשר לבחור _____ לכרטיס, למשל לב סגול או אריה.

17 חלק י״ז – פרק 5 • הבחירה שלי השבוע – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו כרטיס 'הבחירה שלי השבוע' משלכם: מה אתם בוחרים השבוע ולמה זה חשוב לכם (2-3 משפטים).

18 חלק י"ח – חזרה מסכמת – שאלות מסכמות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה קורה בפוסטר הראשון, „הצומת"?

(א) מראים שבכל צומת יש לנו בחירה (ב) מראים איך לכתוב שיעורי בית

(ג) מראים מפה של העיר

2. מה הצעד הראשון מתוך חמשת הצעדים לבחירה נכונה?

(א) בוחרים (ב) עוצרים (ג) בודקים תוצאה

3. איזו דרך ערכים מיוצגת בפוסטר „לומר לא לפעמים"?

(א) דרך האומץ (ב) דרך הבריאות (ג) דרך החברות

19 חלק י"ט – חזרה מסכמת – התאמה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. עוצרים	___	**א.** מתקשרת לבחירה לכבד אחרים
2. בודקים תוצאה	___	**ב.** בוחרים לא לוותר אחרי נפילה
3. דרך הכבוד	___	**ג.** נושמים עמוק ולא מגיבים מייד
4. לנסות שוב	___	**ד.** מסתכלים מה קרה ולומדים להבא

כרטיס יציאה

אילו חמישה שלבים עוברים לפני בחירה נכונה, ולמה חשוב לא לדלג על 'עוצרים'?

בחרו אחד מהמצבים שלמדתם ונמקו מדוע הבחירה שסימנתם היא הטובה ביותר

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀