

חוברת תרגול – לבחור נכון: בחירות אישיות, ערכים ואחריות

מהדורה למורה **רגיל**

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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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
3. ג – עוצרים

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

1. צומת
2. תוצאה
3. הבחירות

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

1. ג – 1 (דרך ההקשבה)
2. ה – 2 (דרך האחריות)
3. ד – 3 (דרך החברות)
4. ב – 4 (דרך הבריאות)
5. א – 5 (דרך האומץ)

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

1. ג – חמישה
2. ב – עוצרים
3. ד – בודקים תוצאה
4. ב – נושמים עמוק וסופרים עד 5
5. ב – מוצאים לפחות 2-3 דרכים לפעול

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

1. חושבים
2. בוחרים
3. תוצאה

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

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

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

1. ב – 1 (בוחרים חברים שמרימים)
2. ד – 2 (בוחרים להקשיב – באמת)
3. א – 3 (הבחירה הכי אמיצה: לא, תודה)
4. ג – 4 (נפלנו? בוחרים לנסות שוב)
5. ו – 5 (רגע לפני – עוצרים וחושבים)
6. ה – 6 (בוחרים לכבד)

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

1. ב – בוחרים חברים שמרימים
2. ב – לומר לא לפעמים
3. ג – בוחרים לנסות שוב
4. א – זה קורה לפני שבוחרים מה לעשות

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

1. תשובה אישית המתייחסת לאחד מעשרת הפוסטרים ולערך שבו
2. דוגמה שבה מישהו מקשיב לחבר באמת ולא רק מחכה לדבר
3. בוחרים בטוב - התנהגות כללית נכונה; בוחרים לכבד - יחס מכבד לאדם אחר; עם דוגמה אישית לכל ערך
4. תשובה שמסבירה שהטעות היא הזדמנות ללמוד ולהתאמץ שוב במקום לוותר

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
4. ב – להעתיק שיעורי בית

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

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

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

1. לישון
2. לסרב
3. לעצור
4. אפשרויות

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

1. תשובה אישית הכוללת בחירה ברורה ושתי סיבות הקשורות לערכים כמו כבוד, אחריות או בריאות
2. כי המטרה היא להגן על מישהו שנפגע, לא לפגוע בעוד אחד
3. הוא היה נשאר לבד ומרגיש לא שייך, חשוב שמישהו יזמין אותו
4. תשובה אישית עם בחירה ברורה וסיבה הגיונית

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

1. א – הבחירה שלי השבוע
2. ב – 8
3. ג – כתובת בית
4. ב – מעתיקים אותו לכרטיס מודפס ותולים

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

1. בוחר/ת
2. סמל
3. מודפס
4. לא חובה

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

1. תשובה אישית הכוללת בחירה ברורה והסבר קצר למה היא חשובה
2. תשובה אישית המקשרת בין הסמל לבין תוכן הבחירה
3. תיאור קצר של בחירה טובה אמיתית מהיום

חלק י״ח – חזרה מסכמת – שאלות מסכמות

1. א – מראים שבכל צומת יש לנו בחירה
2. ב – עוצרים
3. ג – שלישי
4. א – דרך האומץ
5. ב – דרך ההקשבה
6. ג – להזמין אותו להצטרף
7. ב – השבוע אני בוחר/ת ולמה זה חשוב לי

חלק י״ט – חזרה מסכמת – התאמה

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

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 · רגיל

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 רגיל

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.

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 ד) מפת העולם

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

א) 2 ב) 4 ג) 8 ד) 10

3. מה הצעד הראשון מתוך חמשת הצעדים לבחירה נכונה?

א) בוחרים ב) חושבים ג) עוצרים ד) בודקים תוצאה

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 _____

3. בפינת הלוח יש שלט עליון בשם 'צומת _____ '

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 האומץ
2. בוחרים באחריות	___	**ב.** דרך הבריאות
3. בוחרים חברים	___	**ג.** דרך ההקשבה

4. בוחרים בבריאות	___	**ד.** דרך החברות
5. לומר לא	___	**ה.** דרך האחריות

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 ד) שישה

2. מה השלב הראשון בתהליך הבחירה?

א) בוחרים ב) עוצרים ג) חושבים ד) בודקים תוצאה

3. מה השלב האחרון בתהליך?

א) עוצרים ב) בוחרים ג) בודקים אפשרויות ד) בודקים תוצאה

4. מה עושים בשלב 'עוצרים'?

א) בוחרים מיד ב) נושמים עמוק וסופרים עד 5 ג) מספרים לחבר ד) כותבים כרטיס

5. מה עושים בשלב 'בודקים אפשרויות'?

א) בוחרים מיד דרך אחת ב) מוצאים לפחות 2-3 דרכים לפעול ג) עוצרים ונושמים

ד) מסתכלים מה קרה

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

3. בשלב בודקים _____ מסתכלים מה קרה ולומדים להבא

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

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

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

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.** בוחרים חברים שמרימים
3. לומר לא לפעמים	____	**ג.** נפלנו? בוחרים לנסות שוב
4. לנסות שוב	____	**ד.** בוחרים להקשיב – באמת
5. עוצרים וחושבים	____	**ה.** בוחרים לכבד
6. בוחרים לכבד	____	**ו.** רגע לפני – עוצרים וחושבים

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 ד) לנסות שוב

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

א) בוחרים באחריות ב) לומר לא לפעמים ג) בוחרים בבריאות ד) עוצרים וחושבים

3. לפי הפוסטרים, מה עושים אחרי שנופלים או טועים?

א) מוותרים ב) מתעלמים מהטעות ג) בוחרים לנסות שוב ד) מאשימים אחרים

4. מה הקשר בין 'עוצרים וחושבים' לבין צעדי הבחירה הנכונה?

א) זה קורה לפני שבוחרים מה לעשות ב) זה קורה אחרי שבוחרים ג) זה אותו דבר כמו לבחור

ד) אין קשר ביניהם

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

2. תנו דוגמה ממצב בכיתה או בהפסקה שמתאים לפוסטר 'בוחרים להקשיב – באמת'

3. הסבירו במה שונה 'בוחרים בטוב' מ'בוחרים לכבד' ותנו דוגמה לכל אחד

4. כתבו כיצד הפוסטר 'לנסות שוב' יכול לעזור כשטועים במבחן

_____

_____

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 (ד) לא רואים את התמונה

2. במצב השני, מה מציעים החברים ברשת?

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

3. כמה זמן התלמיד החדש יושב לבד בהפסקה?

(א) יום אחד (ב) שבוע (ג) חודש (ד) שנה

4. במצב הרביעי, מה מבקש החבר?

(א) עזרה בספורט (ב) להעתיק שיעורי בית (ג) כסף (ד) ספר

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

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

3. לפני שמגיבים לתמונה פוגענית ברשת, הצעד הראשון הוא _____

4. אחרי שעוצרים וחושבים, הצעד הבא הוא לבדוק _____

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

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. בחרו אחד מארבעת המצבים וכתבו מה הייתם עושים ולמה. כתבו לפחות שתי סיבות

2. למה לדעתכם לספר למחנכת על תמונה פוגענית זו בחירה אחראית ולא הלשנה?

3. מה היה קורה אם כולם היו בוחרים להתעלם מהתלמיד החדש? כתבו תשובה קצרה

4. כתבו כרטיס 'הבחירה שלי השבוע' משלכם, כולל סיבה אחת

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 (ד) דרך האחריות

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

(א) 4 (ב) 8 (ג) 20 (ד) 2

3. מה כותבים בכרטיס מלבד הבחירה עצמה?

(א) רק שם ותאריך (ב) למה זה חשוב לי (ג) כתובת בית (ד) ציון במבחן

4. איך שומרים את הכרטיס אחרי הכתיבה על הלוח הפיזי בכיתה?

(א) זורקים אותו (ב) מעתיקים אותו לכרטיס מודפס ותולים (ג) שולחים בדוא״ל למנהל

(ד) לא עושים כלום

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.

3. הכרטיס המלא מועתק מהמכשיר אל כרטיס _____ שנתלה בפינה.

4. שם התלמיד או התלמידה בכרטיס הוא שדה _____ (לא מוכרחים למלא).

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).

2. בחרו סמל מתאים לכרטיס שכתבתם והסבירו בקצרה למה הוא מתאים לבחירה שלכם.

3. כתבו כרטיס יציאה: בחירה אחת טובה שעשיתם היום בפועל.

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
ד) מראים לוח זמנים

2. מה הצעד הראשון מתוך חמשת הצעדים לבחירה נכונה?

א) בוחרים ב) עוצרים ג) בודקים תוצאה ד) בודקים אפשרויות

3. מה המקום של „בודקים אפשרויות״ בסדר חמשת הצעדים?

א) ראשון ב) שני ג) שלישי ד) אחרון

4. איזו דרך ערכים מיוצגת בפוסטר „לומר לא לפעמים״?

א) דרך האומץ ב) דרך הבריאות ג) דרך החברות ד) דרך ההקשבה

5. פוסטר „בוחרים להקשיב״ שייך לאיזו דרך ערכים?

א) דרך הכבוד ב) דרך ההקשבה ג) דרך האחריות ד) דרך האומץ

6. במצב של תלמיד חדש שיושב לבד בהפסקה, מה הבחירה המומלצת?

א) להתעלם ב) לחכות שמישהו אחר יזמין ג) להזמין אותו להצטרף ד) לצחוק עליו

7. בפינה „הבחירה שלי השבוע״ מה כותבים בכרטיס?

א) רק שם ותאריך ב) השבוע אני בוחר/ת ולמה זה חשוב לי ג) ציון במבחן ד) מערכת שעות

19 חלק י״ט – חזרה מסכמת – התאמה

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

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

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

מהי בחירה אחת טובה שעשיתם השבוע, ומה למדתם ממנה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀