מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להבחין בין סיבה אמיתית לבין תירוץ
- לזהות את המרחב הקטן של בחירה שנשאר בכל מצב
- לנסח מחדש תירוץ אישי למשפט של כוח ולצעד מעשי

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' – הבנה בסיסית

1. ב – תירוץ נשמע כמו סיבה אבל מאפשר לא לנסות, סיבה אמיתית באמת חוסמת
2. ב – הקלה רגעית ולפעמים אכזבה מאוחר יותר

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – זה הרעיון המרכזי של היחידה - תמיד יש מרחב קטן של בחירה
2. לא נכון – תירוץ דווקא עוצר אותנו, בעוד שסיבה אמיתית מסבירה את המצב

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. מרווח
2. תירוץ
3. ניסוח מחדש

חלק ד' – התאימו תירוץ למשפט כוח מתאים

1 – ב (אני לומד עכשיו 15 דקות ואז בודק איך הרגשתי)
2 – ג (אני מנסה את הצעד הראשון הקטן ביותר)
3 – ד (אני בוחר מה שנכון לי, גם אם זה שונה)
4 – א (אני מדבר איתה ישירות כדי להבין את המצב)

חלק ה' – סדרו את שלבי מפת הבחירות הנכונים

1. להגדיר מהי ההחלטה שעומדת לפניי
2. לחשוב על האפשרויות השונות
3. לבחון מה יקרה לי ולאחרים בכל אפשרות
4. לבדוק מה חשוב לי באמת במצב הזה

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית - לבדוק שהמשפט בגוף ראשון, בהווה, קטן ומעשי ומכיל צעד ברור
2. תשובה אישית - לבדוק מודעות לרגע עצירה ומשפט תומך קצר

כרטיס יציאה – מה לחפש

- לבדוק שהתלמיד זיהה תירוץ אישי אמיתי שלו
- לבדוק שהחלופה שהוצעה היא מעשית וקטנה
- לבדוק הבנה בסיסית של ההבדל בין דחף מהיר לבחירה מודעת

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בדוגמה על הלוח של 'הייתי עושה את זה, אבל...' לפני תחילת הדף
- חשוב להדגיש שהשיתוף תמיד מרצון ואין תשובה אחת נכונה בדילמות אישיות
- בחלק הכתיבה האישית אפשר לתת אפשרות לכתוב רק לעצמם בלי להקריא בפני הכיתה

דף תרגול: בחירה – אני בוחר/ת מי להיות

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

בין מה שקורה לנו לבין מה שאנחנו עושים יש מרווח קטן – ובתוך המרווח הזה נמצאת הבחירה שלנו. דף זה מתרגל את ההבדל בין תירוץ לסיבה, בין דחף לבחירה, ואת הדרך מתירוץ למשפט כוח.

בנק מילים: תירוץ | ניסוח מחדש | מרווח

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה ההבדל העיקרי בין תירוץ לסיבה אמיתית?

(א) אין הבדל, זה אותו דבר

(ב) תירוץ נשמע כמו סיבה אבל מאפשר לא לנסות, סיבה אמיתית באמת חוסמת

(ג) תירוץ הוא תמיד שקר

2. מה קורה בדרך כלל אחרי שמשתמשים בתירוץ, לפי הדיון בשיעור?

(א) תמיד שמחה גדולה (ב) הקלה רגעית ולפעמים אכזבה מאוחר יותר

(ג) כלום לא קורה

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	גם כשיש קושי אמיתי, עדיין נשארת בחירה לגבי הצעד הבא.	☐	☐
2	תירוץ מסביר את המצב בלי לעצור אותנו בתוכו.	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. בין מה שקורה לנו לבין מה שאנחנו עושים יש _____ - ושם נמצאת הבחירה.

2. _____ נשמע כמו סיבה אבל מאפשר לי לא לנסות.

3. ה_____ של 'אין לי כוח ללמוד למבחן' יכול להיות 'אני מתחיל עכשיו ב-10 דקות'.

4 חלק ד' – התאימו תירוץ למשפט כוח מתאים

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

1. אין לי זמן ללמוד	___	**א.** אני מדבר איתה ישירות כדי להבין את המצב
2. זה קשה מדי בשבילי	___	**ב.** אני לומד עכשיו 15 דקות ואז בודק איך הרגשתי
3. כולם עושים את זה	___	**ג.** אני מנסה את הצעד הראשון הקטן ביותר
4. המורה לא אוהב אותי	___	**ד.** אני בוחר מה שנכון לי, גם אם זה שונה

5 חלק ה' – סדרו את שלבי מפת הבחירות הנכונים

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	לבחון מה יקרה לי ולאחרים בכל אפשרות
☐	לבדוק מה חשוב לי באמת במצב הזה
☐	לחשוב על האפשרויות השונות
☐	להגדיר מהי ההחלטה שעומדת לפניי

6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו תירוץ שאתם מכירים אצל עצמכם, והפכו אותו למשפט כוח עם צעד ראשון מעשי וקטן.

2. תארו רגע אחד השבוע שבו תבחרו לעצור ולחשוב לפני שתגיבו, ומה תגידו לעצמכם באותו רגע.

כרטיס יציאה

התירוץ שהכי קל לי להשתמש בו הוא...

בפעם הבאה אנסה להגיד לעצמי...

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀