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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

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
3. ב – משפט קטן, מעשי, בגוף ראשון ובהווה
4. ג – רצון שבא מתוכי בלי קשר להערכה של אחרים
5. ב – דחף הוא תגובה מהירה ואוטומטית, בחירה היא החלטה אחרי עצירה למחשבה

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
3. לא נכון – משפט כוח הוא בגוף ראשון ובהווה, קטן ומעשי
4. נכון – זהו ההגדרה של מניע חיצוני בניגוד למניע פנימי
5. לא נכון – בדילמות אין תשובה אחת נכונה, יש בחירה מודעת

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. מרווח
2. תירוץ
3. ניסוח מחדש
4. פנימי
5. דחף
6. צעדים

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 – ה (אני בוחר מה שנכון לי, גם אם זה שונה)
- 4 – א (אני מדבר איתה ישירות כדי להבין את המצב)
- 5 – ד (אני מתחיל בפעולה קטנה אחת ואז מחליט)

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
5. לבחור ולקבוע מהו הצעד הראשון

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית - לבדוק שהמשפט בגוף ראשון, בהווה, קטן ומעשי ומכיל צעד ברור
2. תשובה אישית - לבדוק הבחנה בין מניע פנימי לחיצוני והסבר הגיוני
3. 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 **עולים חדשים**

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

לפעמים אנחנו אומרים תירוץ במקום לנסות. יש הבדל בין תירוץ לבין סיבה אמיתית. אפשר להפוך תירוץ למשפט חזק וצעד קטן.

📖 מילון קטן:

תירוץ	משפט שנשמע כמו סיבה אבל רק עוזר לי לא לנסות
סיבה אמיתית	משהו שבאמת חוסם אותי כרגע
מניע	הסיבה הפנימית שמניעה אותי לפעול
מניע פנימי	רצון שבא מתוכי, בלי קשר למה שאחרים יגידו
מניע חיצוני	רצון שבא בגלל פרס, ציון או הערכה של אחרים
דחף	תגובה מהירה ואוטומטית בלי מחשבה
בחירה	החלטה מודעת אחרי עצירה למחשבה
משפט כוח	משפט קטן, מעשי, בגוף ראשון, שמתאר צעד ראשון

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה ההבדל בין תירוץ לסיבה?

א) אין הבדל, זה אותו דבר ב) תירוץ נשמע כמו סיבה אבל מאפשר לא לנסות, סיבה אמיתית באמת חוסמת

ג) תירוץ הוא תמיד שקר ד) סיבה אמיתית תמיד קלה יותר להתגבר עליה

2. מה מרגישים אחרי תירוץ?

א) תמיד שמחה גדולה ב) הקלה רגעית ולפעמים אכזבה מאוחר יותר ג) כלום לא קורה

ד) כעס על אחרים

3. איך נראה משפט כוח?

א) משפט ארוך ומסובך בגוף שלישי ב) משפט קטן, מעשי, בגוף ראשון ובהווה

ג) משפט שמסביר למה אי אפשר ד) משפט שמבטיח הצלחה מושלמת

4. מה זה מניע פנימי?

א) רצון לקבל פרס ב) רצון לקבל ציון גבוה ג) רצון שבא מתוכי בלי קשר להערכה של אחרים

ד) פחד מעונש

5. מה ההבדל בין דחף לבחירה?

א) אין הבדל ב) דחף הוא תגובה מהירה ואוטומטית, בחירה היא החלטה אחרי עצירה למחשבה

ג) דחף תמיד טוב יותר ד) בחירה היא תמיד מהירה יותר מדחף

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	משפט כוח טוב הוא תמיד בגוף שלישי ובעתיד הרחוק.	☐	☐
4	מניע חיצוני קשור להערכה או לפרס מצד אחרים.	☐	☐
5	אפשר למצוא בכרטיסי דילמות רק תשובה אחת נכונה.	☐	☐

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. מניע _____ בא מתוכי, בלי קשר להערכה של אחרים.

5. _____ הוא תגובה מהירה ואוטומטית בלי מחשבה.

6. במפת הבחירות יש חמישה _____ לניווט החלטה.

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 מתחיל בפעולה קטנה אחת ואז מחליט
5. אין לי כוח עכשיו	___	**ה.** 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...).

☐	לבדוק מה חשוב לי באמת במצב הזה

☐	להגדיר מהי ההחלטה שעומדת לפניי
☐	לחשוב על האפשרויות השונות
☐	לבחור ולקבוע מהו הצעד הראשון
☐	לבחון מה יקרה לי ולאחרים בכל אפשרות

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. בחרו פעולה שאתם עושים בקביעות ותארו מה המניע העיקרי שלה - פנימי, חיצוני או שניהם.

3. 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...

הבדל אחד שלמדתי בין דחף לבחירה הוא...

איך הרגשתי בשיעור? 😕 😐 🙂 😀