חוברת פעילויות

חוסן · בחירות · אחריות

לכיתות ז׳–ט׳

חוסן
הכוח להתמודד

בחירות
מחליטים יחד

אחריות
עומדים במילה

הסברים קצרים · משימות בשלוש רמות · סיפורים · תשבץ, מבוך, תפזורת וחידות · לוח בחירה · בדיקה עצמית

החוברת שייכת ל: _____

כיתה: _____ תאריך: _____

כל אחד ואחת יכולים לבנות חוסן, לבחור בחוכמה ולקחת אחריות – צעד אחר צעד.

מה בחוברת? 🗺️

יחידה 1 · חוסן – הכוח להתמודד	עמ׳ 3
יחידה 2 · בחירות ודמוקרטיה – מחליטים יחד	עמ׳ 8
יחידה 3 · אחריות – עומדים במילה שלנו	עמ׳ 12
חוזה האחריות שלי	עמ׳ 15
לוח בחירה	עמ׳ 16
בדיקה עצמית	עמ׳ 17
מחוון (למורה)	עמ׳ 18

איך עובדים עם החוברת

בכל יחידה יש הסבר קצר, משימות, סיפור קצר עם שאלות, משחקים ופינת רפלקציה.
ליד כל משימה יש עיגול צבעוני שמראה את רמת האתגר:

- **ירוק** – משימה בסיסית, להתחמם
- **צהוב** – משימה בינונית, לחשוב עוד צעד
- **אדום** – משימה מאתגרת, לחשוב לעומק

אפשר להתחיל מהירוק ולהתקדם – או לקפוץ ישר לרמה שמתאימה לכם.

משימה – כותבים, מסמנים, משלימים	
סיפור קצר עם שאלות	
משחק – תשבץ, מבוך, תפזורת, חידות, מצא את הפולש	
פינת רפלקציה – רגע לחשוב על עצמי	

חשוב לדעת: אין כאן תשובות "נכונות" לשאלות אישיות. כתבו בכנות, בשבילכם.
אם משהו בחוברת מעורר אצלכם קושי – אפשר תמיד לפנות אל היועצת, אל נאמני החוסן המורים או אל נאמני החוסן התלמידים.

יחידה 1

חוסן – הכוח להתמודד

מה זה חוסן?

חוסן הוא היכולת שלנו להתמודד עם מצבים קשים, להרגיש את מה שאנחנו מרגישים – ולמצוא דרך להתאושש ולהמשיך הלאה.

חוסן הוא לא "לא להרגיש כלום" וגם לא "להיות חזק כל הזמן". חוסן הוא כמו שריר: ככל שמתאמנים – הוא מתחזק.

שלושה דברים שבונים חוסן:

① לזהות את הרגש ולתת לו שם

② להשתמש בכלים שמרגיעים אותי

③ לא להישאר לבד – לבקש עזרה

1. התאימו לכל מצב את הרגש המתאים ביותר מתוך מחסן המילים. כתבו אותו בעמודה השמאלית.

מחסן מילים: התרגשות · אכזבה · פחד · גאווה · כעס · בדידות

הרגש	המצב
	א. סוף סוף הצלחתי במבחן שהתכוננתי אליו הרבה.
	ב. חבר הבטיח לבוא ולא הגיע – ואפילו לא הודיע.
	ג. בהפסקה כולם בקבוצות, ואני עומד/ת לבד.
	ד. מישהו לקח לי את הטלפון בלי רשות וצחק עליי.
	ה. שמעתי רעש חזק ופתאומי באמצע הלילה.
	ו. מחר יוצאים לטיול השנתי שחיכיתי לו כל השנה.

2. רגשות "מדברים" גם דרך הגוף. כתבו איפה ואיך אתם מרגישים בגוף כל אחד מהרגשות (למשל: "הלב דופק מהר", "הבטן מתכווצת").

כעס	
לחץ	
שמחה	

3. "אין רגש טוב ואין רגש רע – יש רגש נעים ויש רגש לא נעים." הסבירו את המשפט, ותנו דוגמה לרגש לא נעים שיכול דווקא לעזור לנו.

ארגז הכלים שלי

כשקשה לנו, אפשר "לפתוח את ארגז הכלים" ולבחור כלי שעוזר להירגע ולחשוב בבהירות. לכל אחד יש כלים אחרים שעובדים בשבילו.

4. סמנו ✓ ליד שלושה כלים שכבר עוזרים לכם, ו-☆ ליד כלי אחד שתרצו לנסות.

☐	נשימה איטית: שואפים באף וסופרים עד 4, נושפים לאט עד 4	☐	תנועה: הליכה, ריצה, קפיצות, ריקוד
☐	מוזיקה שמרגיעה או משמחת אותי	☐	לדבר עם מישהו שאני סומך/ת עליו
☐	לכתוב או לצייר את מה שאני מרגיש/ה	☐	לשתות מים, לשטוף פנים, לעבור למקום שקט
☐	דיבור עצמי חיובי (ראו למטה)	☐	כלי משלי: _____

דיבור עצמי חיובי

המשפטים שאנחנו אומרים לעצמנו בראש משפיעים על איך שאנחנו מרגישים ומתנהגים.

משפט מקטין: "אני תמיד נכשל/ת." ← **משפט מחזק:** "הפעם לא הצלחתי, ואני יכול/ה ללמוד מזה."

משפט מחזק הוא לא שקר ולא "הכול מושלם" – הוא משפט אמיתי שנותן כוח להמשיך.

5. הפכו כל משפט מקטין למשפט מחזק.

משפט מקטין	משפט מחזק
"אני לא מסוגל/ת, זה קשה מדי."	
"אף אחד לא רוצה לשבת לידי."	
"טעיתי – אז אני כישלון."	
"כולם יצחקו עליי."	

6. כתבו פתק עידוד קצר (3–4 שורות) לחבר/ה שלא הצליח/ה במבחן חשוב. שלבו לפחות שני משפטים מחזקים.

📖 הדקה של עומר

עומר עמד בצד המגרש והרגיש את הלב דופק חזק. בעוד דקה הוא צריך לבעוט פנדל – הבעיטה שתכריע את הטורניר הבית־ספרי. בשבוע שעבר הוא החטיא בדיוק בעיטה כזאת, וכמה ילדים צחקו. "אתה שוב תפספס," לחשה לו מחשבה קטנה בראש.

עומר נזכר במה שלמדו בשיעור. הוא שאף אוויר לאט דרך האף, ספר עד ארבע, ונשף לאט. אחר כך אמר לעצמו בשקט: "גם אם אחטיא – זה לא סוף העולם. התאמנתי, ואני מוכן."

הוא בעט. הכדור פגע בקורה ועף החוצה. לרגע השתרר שקט. עומר הרגיש את הדמעות עולות. ואז שמע את נועה, הקפטנית, קוראת: "יאללה עומר, בעיטה אמיצה!" החברים מהקבוצה באו וטפחו לו על הכתף.

בערב סיפר עומר לאבא שלו מה קרה. "אתה יודע מה?" אמר, "כאב לי, אבל לא ברחתי. ובפעם הבאה – אני אבעט שוב."

- **7.** איזה רגש הרגיש עומר לפני הבעיטה? העתיקו מהסיפור משפט שמראה זאת.

- **8.** באילו שני כלים מ"ארגז הכלים" השתמש עומר?

- **9.** עומר החטיא. האם לדעתכם הוא הצליח? הסבירו בעזרת המושג "חוסן".

- **10.** מי תמך בעומר בסיפור, ואיך? למה התמיכה הזאת חשובה כל כך ברגע של כישלון?

מפת התמיכה שלי

אף אחד לא צריך להתמודד לבד. מפת התמיכה מזכירה לנו למי אפשר לפנות כשקשה.

● **11.** כתבו בכל משבצת לפחות שם של אדם אחד שאפשר לפנות אליו.

משפחה	**חברים**
אני	
בבית הספר	**עוד אנשים ומקומות**

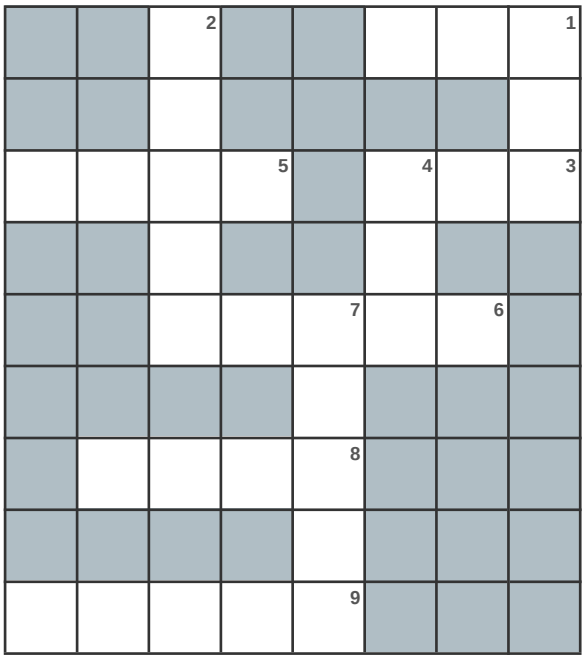
לבקש עזרה – זה חוסן

בבית הספר תמיד אפשר לפנות אל **היועצת**, אל **נאמני החוסן המורים** או אל **נאמני החוסן התלמידים**.
לבקש עזרה זה סימן של כוח – לא של חולשה. וגם כשרואים חבר או חברה במצוקה, נכון לספר למבוגר שאפשר לסמוך עליו.

● **12.** ניר שם לב שחברה שלו שקטה ועצובה כבר שבוע. כתבו שלושה צעדים שהוא יכול לעשות כדי לעזור לה.

משחקים: תשבץ החוסן

פתרו את התשבץ. כל התשובות הן מילים מהיחידה. (שימו לב: אותיות סופיות נכתבות בצורתן הסופית.)



מאוזן

1. רגש "חם" שמופיע כשמרגישים שפגעו בנו (3)
3. מי שמקשיב לי ותומך בי – "... אמת" (3)
5. היכולת להתמודד עם קושי ולהתאושש ממנו (4)
6. כלי הרגעה: שואפים לאט דרך האף ונושפים לאט (5)
8. את זה לא מתביישים לבקש כשקשה (4)
9. האמונה שבסוף יהיה טוב יותר (5)

מאונך

1. "יש לי ... להמשיך" – אנרגיה, עוצמה (3)
2. מה שמרגישים אחרי שהצלחנו במשהו שהשקענו בו (5)
4. שמחה, עצב ופחד הם סוגים של... (3)
7. אשת מקצוע בבית הספר שאפשר לפנות אליה (5)

מצא את הפולש

בכל שורה יש מילה אחת שלא שייכת לקבוצה. הקיפו אותה וכתבו למה.

1	נשימה	תנועה	מוזיקה	לצעוק על אחרים	למה?
2	להקשיב	לשאול "מה שלומך?"	ללעוג	להציע עזרה	למה?
3	"אלמד מזה"	"ננסה שוב"	"אני תמיד נכשל/ת"	"צעד אחרי צעד"	למה?
4	חוסן	מחסן	חסון	חוסר	למה?

רמז לשורה 4: חפשו את השורש!

פינת רפלקציה: הכלי מארגז הכלים שאני הכי רוצה לזכור הוא _____ כי _____

יחידה 2

בחירות ודמוקרטיה – מחליטים יחד

לבחור – ולכבד

בבחירות – בכיתה, בבית או במדינה – כל אחד מביע את דעתו. בחירה טובה היא **בחירה עם נימוק**: "אני בוחר/ת ב... **כי**...".

בהצבעה ההחלטה מתקבלת לפי **הרוב**, אבל גם ל**מיעוט** יש מקום: מקשיבים לדעתו, מכבדים אותה ושומרים על הזכויות של כולם.

אחרי שההחלטה התקבלה – **מכבדים את התוצאה**, גם כשהיא לא מה שרצינו. דמוקרטיה היא לא רק מה שקורה בקלפי – היא הדרך שבה אנחנו מקשיבים, משתתפים ומחליטים יחד.

1. התאימו כל מושג להגדרה שלו: כתבו את האות של ההגדרה ליד המושג.

רוב	_____		א. הסיבה שבגללה בחרתי באפשרות מסוימת
מיעוט	_____		ב. הקבוצה הגדולה יותר בהצבעה
נימוק	_____		ג. מצב שבו כל המשתתפים מסכימים
הצבעה חשאית	_____		ד. הצבעה שבה אף אחד לא רואה במה בחרתי
פשרה	_____		ה. הקבוצה הקטנה יותר בהצבעה
הסכמה כללית	_____		ו. כל צד מוותר על משהו כדי להגיע להחלטה משותפת

2. השלימו את מילת הקישור המתאימה מתוך המחסן. כל מילה – פעם אחת.

מחסן מילים: כי · לכן · אף על פי ש · כדי ש

א. בחרתי בטיול לים _____ ביום חם הכי כיף במים.

ב. רוב הכיתה בחר בסרט, _____ נלך לסרט.

ג. _____האפשרות שלי לא נבחרה, אשתתף בשמחה.

ד. מצביעים בפתק מקופל _____כל אחד יבחר בלי לחץ.

3. כתבו פסקת דעה (4–5 משפטים): האם כדאי שהכיתה תחליט על מקום הטיול השנתי בהצבעה? כללו: עמדה, שני נימוקים, מילת ניגוד (אבל / אולם) ומשפט סיכום.

📖 הקופה של ח׳2

בכיתה ח׳2 היה צריך לבחור: למה להקדיש את הכסף שנאסף בקופה הכיתתית? היו שלוש הצעות: מסיבת סוף שנה, ספסל צבעוני לחצר, או תרומה למקלט לבעלי חיים.

המחנכת, מיכל, ביקשה שכל מי שרוצה יציג את ההצעה שלו בדקה אחת. דניאל דיבר בהתלהבות על המסיבה. שירה הסבירה שספסל יישאר בבית הספר גם אחרי שהם יסיימו. איתי סיפר על הכלבה שאימצו מהמקלט, והזכיר שהם צריכים עזרה.

אחר כך כל תלמיד כתב את בחירתו על פתק, קיפל אותו והכניס לקופסה. שני תלמידים ספרו את הפתקים מול כולם: מסיבה – 14, ספסל – 9, תרומה – 7.

דניאל קפץ משמחה. איתי שתק ונראה מאוכזב. "זה לא הוגן," מלמל, "רק כי מסיבה זה כיף."

מיכל שאלה את הכיתה: "איך אפשר לכבד את ההחלטה – וגם להקשיב למי שההצעה שלהם לא נבחרה?" אחרי דיון קצר הציעה שירה: "בואו נעשה במסיבה דוכן קטן שאוסף תרומות למקלט." כולם מחאו כפיים – גם איתי.

- **4.** מה היו שלוש ההצעות, ואיזו מהן קיבלה הכי הרבה קולות?

- **5.** למה קיפלו התלמידים את הפתקים לפני שהכניסו אותם לקופסה?

- **6.** כמה תלמידים הצביעו בסך הכול? האם המסיבה קיבלה יותר ממחצית הקולות? הסבירו.

- **7.** לשון: מצאו בסיפור שלוש מילים מהשורש ב־ח־ר והעתיקו אותן.

- **8.** איתי אמר: "זה לא הוגן." מה היה הוגן בתהליך, ומה אולי לא? הציעו דרך נוספת לכבד את דעת המיעוט.

קלפי כיתתית – עושים בעצמנו

● **9.** ערכו הצבעה בקבוצה או בכיתה על נושא מחיי היום־יום (למשל: איזה משחק נשחק בשיעור הבא, איזו מוזיקה תתנגן בהפסקה). מלאו את הדף לפי השלבים.

שלב	מה עושים	אצלנו
1	בוחרים שאלה ברורה	
2	מציעים 2–3 אפשרויות	
3	כל מי שרוצה מציג נימוק בדקה אחת	הנימוק שלי:
4	מצביעים בפתק מקופל (הצבעה חשאית)	✓
5	סופרים את הקולות מול כולם	ראו טבלה למטה
6	משוחחים על התוצאה	ראו שאלות למטה

האפשרות	ספירה (סמנו קווים: ||||)	סה״כ קולות

• איך הרגשתי כשהתוצאה פורסמה? _____

• מה יעזור לי לכבד את ההחלטה גם אם לא בחרתי בה? _____

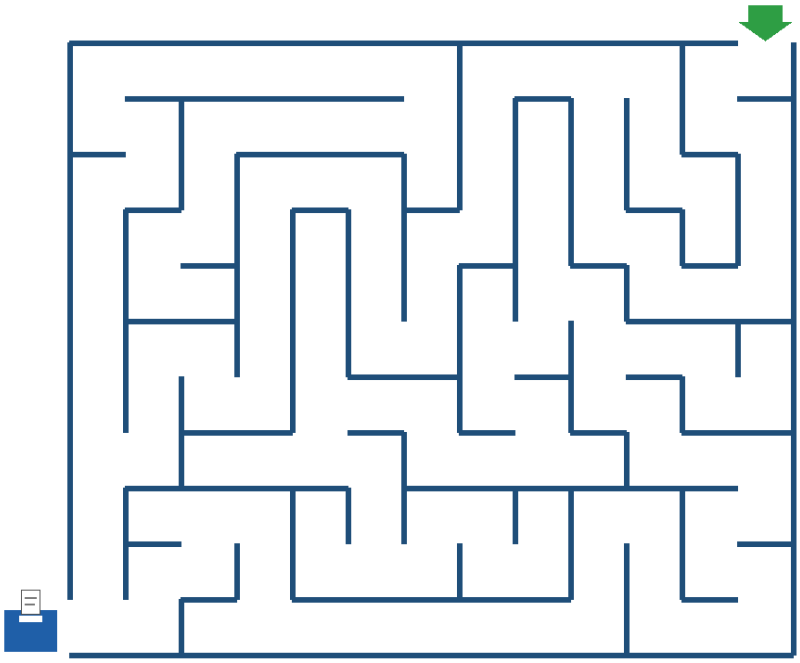
דילמות לדיון

רוב הכיתה רוצה לשחק כדורגל בהפסקה, ושני תלמידים לא יכולים לשחק בגלל פציעה. האם הרוב תמיד צודק?	חבר מבקש ממך להצביע כמוהו "כי אנחנו חברים". מה עושים?	ההצבעה הסתיימה בתיקו. איך מחליטים בדרך הוגנת?

● **10.** בחרו דילמה אחת וכתבו את דעתכם בשניים־שלושה משפטים. השתמשו במילת נימוק (כי / לכן / מפני ש).

מבוך הקלפי

עזרו לפתק ההצבעה להגיע אל הקלפי! היכנסו מהחץ הירוק ומצאו את הדרך.



חידות בחירות

1 ?	אני קופסה שאף אחד לא מציץ לתוכה, אבל כולם משאירים בי סוד. מה אני?	
2 ?	בלי האות הראשונה שלי אני "חירות". מה אני?	
3 ?	גם אני מהשורש ב־ח־ר, אבל אני לא פתק ולא קלפי – אני נער צעיר. מי אני?	
4 ?	שני צדדים ויתרו קצת – ושניהם יצאו מרוצים. מה הם מצאו?	

מצא את הפולש

1	להקשיב	לנמק	לכבד	להעליב	למה?
2	בחירה	נבחר	מבחר	חבורה	למה?
3	פתק מקופל	ספירה מול כולם	זכות לכולם	להציץ בפתק של השכן	למה?

רמז לשורה 2: חפשו את השורש!

פינת רפלקציה: פעם שבה כיבדתי החלטה של הרוב, גם כשלא הסכמתי:

_____

יחידה 3

אחריות – עומדים במילה שלנו

מה זאת אחריות?

אחריות פירושה לעמוד במה שהתחייבתי אליו, לחשוב על התוצאות של המעשים שלי – ולתקן כשטעיתי.
יש אחריות **כלפי עצמי** (שיעורים, זמן, הדברים שלי), אחריות **כלפי אחרים** (חברים, משפחה, כיתה) ואחריות **כלפי הסביבה** (המרחב המשותף, הטבע).
אדם אחראי לא מחפש את מי להאשים. הוא שואל: "מה אני יכול/ה לעשות עכשיו?"

1. סמנו ✓ ליד התנהגות אחראית ו-✗ ליד התנהגות לא אחראית.

ההתנהגות	✗ / ✓
א. שכחתי להביא את העבודה, אז אמרתי למורה שהכלב שלי אכל אותה.	
ב. שברתי בטעות כוס אצל חבר, סיפרתי לו מיד והצעתי לקנות חדשה.	
ג. התחייבתי לתורנות בכיתה והגעתי בזמן.	
ד. ראיתי ילד נופל במדרגות והמשכתי ללכת.	
ה. קבעתי עם חברה ולא יכולתי להגיע – הודעתי לה מראש.	
ו. השארתי את השולחן מלוכלך, "כי בכל מקרה מישהו ינקה".	

2. שרשרת תוצאות: לכל מעשה יש תוצאות. השלימו את השרשרת – ואז כתבו איך אפשר לתקן.

המעשה: יואב לא הכין את החלק שלו בעבודה הקבוצתית. ← **תוצאה 1:** ← **תוצאה 2:** ← **תוצאה 3:**

מה יואב יכול לעשות כדי לתקן? _____

3. "אחריות היא לא רק לא לעשות דברים רעים – היא גם לעשות דברים טובים, גם כשאף אחד לא ביקש." כתבו דוגמה מהחיים שלכם ל"אחריות פעילה" כזאת, והסבירו מה היא נתנה לכם ולאחרים.

📖 יום שלישי של מאיה

כל יום שלישי הייתה מאיה עוברת אצל השכנה המבוגרת, גברת רחל, ומביאה לה את הקניות מהמכולת. זה התחיל כפרויקט התנדבות של בית הספר, אבל מאיה המשיכה גם אחרי שהפרויקט נגמר.

יום שלישי אחד הוזמנה מאיה למסיבת יום הולדת של חברה מהכיתה. המסיבה התחילה בחמש – בדיוק בשעה שבה הבטיחה לגברת רחל לבוא. "זה רק פעם אחת," אמרה לעצמה. "היא בטח לא תשים לב."

בדרך למסיבה עברה ליד הבניין וראתה את גברת רחל עומדת ליד החלון ומחכה. מאיה עצרה. היא הוציאה את הטלפון והתקשרה לחברה: "אני אאחר בחצי שעה. יש משהו שהבטחתי לעשות."

היא רצה למכולת, הביאה את הקניות ואפילו נשארה לשתות כוס תה. "ידעתי שתבואי," חייכה גברת רחל. "את יודעת? את הדבר הכי יציב בשבוע שלי."

כשמאיה הגיעה למסיבה, אף אחד לא כעס. דווקא החברה שאלה אותה: "בפעם הבאה – אפשר להצטרף אלייך?"

- **4.** מה הייתה ההתחייבות של מאיה?

- **5.** איזו מחשבה "מפתה" עלתה בראשה של מאיה? העתיקו אותה מהסיפור.

- **6.** מה גרם למאיה לשנות את דעתה? ומה עשתה כדי לא לפגוע גם בחברה שלה?

- **7.** לשון: מצאו בסיפור שלוש מילים מהשורש ב־ט־ח והעתיקו אותן.

- **8.** גברת רחל אמרה: "את הדבר הכי יציב בשבוע שלי." מה פירוש המשפט? ומה הקשר בין אחריות לבין אמון?

מבוך מילים (תפזורת)

מצאו בתפזורת את 10 המילים והקיפו אותן. המילים כתובות מימין לשמאל או מלמעלה למטה.

ש	א	י	ג	נ	ט	ע	ס	ט	י
צ	צ	ס	ת	ו	צ	א	ה	ב	ו
ח	ע	ל	ו	ה	ה	א	מ	ו	ן
ו	ת	י	ק	ו	ן	ס	ת	מ	א
ה	ת	ח	י	י	ב	ו	ת	ש	ח
א	ה	ה	מ	ב	ו	ש	ו	כ	ר
ו	י	ז	ש	ה	ה	ב	ר	ב	י
ה	ב	ט	ח	ה	פ	ה	נ	ו	ו
צ	ז	מ	ד	נ	מ	ו	ו	ד	ת
א	ע	ז	ר	ה	ט	ד	ת	ה	ד

מחסן מילים: אחריות · התחייבות · אמון · תוצאה · עזרה · תיקון · סליחה · הבטחה · תורנות · כבוד

חידות אחריות

? 1	ככל ששומרים עליי – אני גדל. אם שוברים אותי, קשה מאוד לבנות אותי מחדש. מה אני?	
? 2	אני בא תמיד אחרי המעשה – לפעמים נעים ולפעמים לא. מה אני?	
? 3	נותנים אותי במילה – וצריך לקיים אותי במעשה. מה אני?	

מצא את הפולש

1	להודות בטעות	לתקן	להתנצל	להאשים אחרים	למה?
2	תורנות	התנדבות	עזרה לשכן	התחמקות מהמטלה	למה?

פינת רפלקציה: התחייבות אחת שעמדתי בה השבוע, ואיך הרגשתי:

_____

חוזה האחריות שלי

אני, _____, לוקח/ת על עצמי בשבועיים הקרובים את ההתחייבויות האלה:

כלפי עצמי: _____

כלפי אחרים: _____

כלפי הסביבה / הכיתה: _____

איך אדע שעמדתי בהתחייבות? _____

מי יכול לעזור לי? _____

נבדוק יחד בתאריך: _____

חתימה: _____ חתימת עד/ה (חבר/ה): _____

מעקב: סמנו ✓ בכל יום שבו עמדתם בהתחייבות

	א׳	ב׳	ג׳	ד׳	ה׳	ו׳
שבוע 1						
שבוע 2						

אחרי שבועיים: מה הצלחתי? מה היה קשה? מה אמשיך לעשות?

"אחריות היא לא משהו שמקבלים – היא משהו שלוקחים."

🎯 לוח בחירה

בחרו **שלוש משימות בשורה** – מאוזנת, מאונכת או אלכסונית. משימת **החובה** שבמרכז תמיד בפנים!

📚 מילון רגשות כתבו 8 מילות רגש, ולכל אחת משפט קצר או אימוג׳י שמתאים לה.	**📦 קלפי משפחתית** ערכו בבית הצבעה קטנה על פעילות משפחתית. כתבו את האפשרויות, הנימוקים והתוצאה.	**💌 פתק תודה** כתבו פתק תודה למישהו שתמך בכם ברגע קשה.
🎨 כרזה לכיתה עצבו כרזה: "5 כלים להירגע כשקשה" – עם ציור לכל כלי.	**☆ חובה ☆** **☆ שלוש מילים – שלושה רגעים** בחרו מילה מכל יחידה (חוסן, בחירות, אחריות). לכל מילה כתבו רגע מהשבוע שלכם שבו פגשתם אותה (2–3 משפטים).	**💬 קומיקס** ציירו קומיקס בארבע משבצות: דמות שטעתה – ולקחה אחריות על הטעות.
🎙️ תסריט לפודקאסט כתבו תסריט לשיחה של 2 דקות בין שני תלמידים: "מה בונה חוסן?"	**☑ משימת אחריות** בחרו משימה קטנה בבית וקיימו אותה שלושה ימים ברצף. סמנו בטבלה.	**⚖️ טיעונים בעד ונגד** כתבו 3 טיעונים בעד ו-3 נגד: "האם הרוב תמיד צודק?" וסיימו בעמדה שלכם.

המשימות שבחרתי: ① _____ ② חובה ☆ ③ _____

☑ בדיקה עצמית

סמנו ✓ בעמודה שמתאימה לכם.

אני יודע/ת...	בטוח 😀	די 🙂	עוד 🤔 לא
להסביר במילים שלי מה זה חוסן			
לזהות רגשות ולתת להם שם			
להשתמש לפחות בשני כלים מ"ארגז הכלים"			
להפוך משפט מקטין למשפט מחזק			
למי אפשר לפנות בבית הספר כשקשה			
לנמק בחירה בעזרת כי / לכן / אף על פי ש			
להסביר מה ההבדל בין רוב, מיעוט ופשרה			
למה ההצבעה צריכה להיות חשאית			
לכבד החלטה גם כשהיא לא מה שרציתי			
לזהות התנהגות אחראית ולא אחראית			
לחשוב על התוצאות של המעשים שלי			
לתקן כשאני טועה			

☆ המשימה שהכי אהבתי: _____

🌱 משהו שאני רוצה לחזק: _____

💬 משפט מחזק שאקח איתי: _____

מחוון – תשובות והצעות לתשובה

בשאלות פתוחות ואישיות מופיעות הצעות בלבד – כל תשובה מנומקת ורלוונטית מתקבלת.

יחידה 1 – חוסן

1. א. גאווה · ב. אכזבה · ג. בדידות · ד. כעס · ה. פחד · ו. התרגשות. (תשובה אחרת עם נימוק סביר – מתקבלת; למשל ב: כעס.)

2. תשובה אישית. דוגמאות: כעס – חום בפנים, אגרופים קפוצים; לחץ – לב דופק מהר, בטן מתכווצת, הזעה; שמחה – חיוך, קלילות, אנרגיה.

3. רגש הוא אות שמספר לנו משהו – גם רגש לא נעים. דוגמה: פחד לפני מבחן גורם לנו להתכונן; כעס מראה לנו שנפגע גבול ועוזר לנו לעמוד על שלנו; עצב מזמין אחרים לתמוך בנו.

4. תשובה אישית.

5. הצעות: "זה קשה, אבל אנסה צעד אחר צעד ואבקש עזרה אם צריך." · "עוד לא מצאתי עם מי לשבת – אנסה לפנות למישהו היום." · "טעיתי – וגם מטעויות לומדים." · "אולי מישהו יצחק, אבל רוב האנשים עסוקים בעצמם, ואני גאה שניסיתי."

6. פתק אישי שכולל לפחות שני משפטים מחזקים, למשל: "מבחן אחד לא קובע מי את/ה", "אני בטוח/ה שבפעם הבאה תצליח/י – אני כאן אם תרצה/י ללמוד יחד".

7. לחץ / פחד. "עומר עמד בצד המגרש והרגיש את הלב דופק חזק." (אפשר גם: "אתה שוב תפספס," לחשה לו מחשבה קטנה.)

8. נשימה איטית (שאף, ספר עד ארבע, נשף) ודיבור עצמי חיובי ("גם אם אחטיא – זה לא סוף העולם...").

9. כן: הוא התמודד עם הפחד, לא ברח, הרגיש את הכאב והחליט לנסות שוב. חוסן הוא לא תמיד להצליח – אלא להתאושש ולהמשיך.

10. נועה הקפטנית (עודדה: "בעיטה אמיצה!"), החברים מהקבוצה (טפחו לו על הכתף), אבא (הקשיב לו בערב). תמיכה מזכירה שאנחנו לא לבד ועוזרת להתאושש מהר יותר.

11. תשובה אישית. בבית הספר: היועצת, נאמני החוסן המורים, נאמני החוסן התלמידים, המחנך/ת.

12. הצעות: לגשת אליה בשקט ולשאול מה שלומה; להקשיב בלי לשפוט; להציע לעשות משהו יחד; לעודד אותה לפנות ליועצת או לנאמני החוסן; אם הוא מודאג – לספר למבוגר שאפשר לסמוך עליו.

תשבץ החוסן:

מצא את הפולש: 1. לצעוק על אחרים (שאר הכלים מרגיעים בלי לפגוע) · 2. ללעוג (השאר – דרכים לתמוך) · 3. "אני תמיד נכשל/ת" (משפט מקטין; השאר מחזקים) · 4. חוסר (שורש ח־ס־ר; חוסן, מחסן וחסון – מהשורש ח־ס־ן).

יחידה 2 – בחירות ודמוקרטיה

1. רוב – ב · מיעוט – ה · נימוק – א · הצבעה חשאית – ד · פשרה – ו · הסכמה כללית – ג.

2. א. כי · ב. לכן · ג. אף על פי ש · ד. כדי ש

3. פסקה שכוללת עמדה ברורה, שני נימוקים, מילת ניגוד (אבל / אולם) ומשפט סיכום. דוגמה לנימוקים: כולם משתתפים בהחלטה; ההחלטה הוגנת; מצד שני – כדאי שקודם יוצגו כל ההצעות.

4. מסיבת סוף שנה, ספסל צבעוני לחצר, תרומה למקלט לבעלי חיים. הכי הרבה קולות – המסיבה (14).

5. כדי שההצבעה תהיה חשאית: אף אחד לא יֵדע במה בחר כל אחד, וכך כל תלמיד יכול לבחור בחופשיות, בלי לחץ ובלי פחד.

6. 30 תלמידים: 14 למסיבה, 9 לספסל ו-7 לתרומה. לא: מחצית מ-30 היא 15, והמסיבה קיבלה 14. היא קיבלה הכי הרבה קולות (רוב יחסי), אבל לא יותר ממחצית הקולות (רוב מוחלט).

7. לבחור, בחירתו, נבחרה ("שההצעה שלהם לא נבחרה").

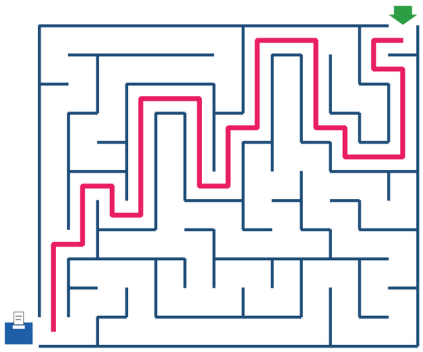
8. הוגן: כל אחד יכול היה להציג הצעה, ההצבעה הייתה חשאית והספירה גלויה. אפשר לטעון שלא הוגן: חלק הצביעו לפי "מה כיף" ולא לפי נימוקים, ואין רוב מוחלט. הצעות: לשלב בין ההצעות (כמו הדוכן), לחלק את הכסף, לערוך סיבוב שני בין שתי ההצעות המובילות.

9–10. תשובות אישיות. בדילמות כדאי לשים לב: הרוב מחליט, אבל לא פוגע בזכויות המיעוט; הצבעה היא אישית וחשאית; בתיקו אפשר להצביע שוב, לחפש פשרה או להגריל.

מבוך: ראו את הדרך המסומנת בוורוד.

חידות: 1. קלפי · 2. בחירות · 3. בחור · 4. פשרה.

מצא את הפולש: 1. להעליב (השאר – התנהגות מכבדת בדיון) · 2. חבורה (שורש ח־ב־ר; השאר מהשורש ב־ח־ר) · 3. להציץ בפתק של השכן (פוגע בחשאיות; השאר – כללי הצבעה הוגנת).



יחידה 3 – אחריות

1. א. ✗ · ב. ✓ · ג. ✓ · ד. ✗ · ה. ✓ · ו. ✗

2. דוגמה: יואב לא הכין ← הקבוצה לא הספיקה להגיש בזמן / קיבלה ציון נמוך ← החברים כועסים ומאבדים בו אמון. תיקון: להודות ולהתנצל, להשלים את החלק שלו, להציע לקחת על עצמו חלק נוסף בפעם הבאה.

3. תשובה אישית (למשל: לעזור לתלמיד חדש, לאסוף פסולת בחצר, להתנדב).

4. להביא בכל יום שלישי את הקניות מהמכולת לשכנה, גברת רחל.

5. "זה רק פעם אחת. היא בטח לא תשים לב."

6. היא ראתה את גברת רחל מחכה ליד החלון. כדי לא לפגוע בחברה – התקשרה מראש והודיעה שתאחר בחצי שעה.

7. הבטיחה, בטח, הבטחתי.

8. מאיה היא מישהי שאפשר לסמוך עליה תמיד – קבועה ואמינה. כשעומדים בהתחייבויות שוב ושוב, נבנה אמון; אחריות היא הבסיס לאמון.

תפזורת – פתרון:

ש	א	י	ג	נ	ט	ע	ס	ט	י
צ	צ	ס	ת	ו	צ	א	ה	ב	ו
ח	ע	ל	ו	ה	ה	א	מ	ו	ן
ו	ת	י	ק	ו	ן	ס	ת	מ	א
ה	ת	ח	י	י	ב	ו	ת	ש	ח
א	ה	ה	מ	ב	ו	ש	ו	כ	ר
ו	י	ז	ש	ה	ה	ב	ר	ב	י
ה	ב	ט	ח	ה	פ	ה	נ	ו	ו
צ	ז	מ	ד	נ	מ	ו	ו	ד	ת
א	ע	ז	ר	ה	ט	ד	ת	ה	ד

חידות: 1. אמון · 2. תוצאה · 3. הבטחה.

מצא את הפולש: 1. להאשים אחרים (השאר – לקיחת אחריות על טעות) · 2. התחמקות מהמטלה (השאר – מעשים אחראיים).