

דף תרגול: ההחלטות שלי – לחץ חברתי, רשת ואחריות על הבטחות

מהדורה למורה חנ"מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- לזהות מצבים של לחץ חברתי גלוי וסמוי ולתרגל דרכים לומר לא
- להבין מהי אחריות ברשת ולמה שיתוף הוא בחירה ולא הכרח
- לחשוב איך נותנים הבטחות באחריות ואיך מתקנים כשלא עומדים בהן

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 – לחץ עדין שלא תמיד מורגש מיד
2. ב – האם הייתי מוכן שזה יוצג לכולם
3. ב – מבטיחים רק מה שבשליטתנו

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – יש דרכים מכבדות לסרב
2. לא נכון – מבטיחים רק מה שבשליטתנו
3. נכון – כך שומרים על אמון

חלק ג' – השלימו את המשפט

1. עשר
2. חוזה
3. סירוב

חלק ד' – התאמה

1 – ד (כולם בורחים מהשיעור ואני מתלבט/ת)
2 – ג (לחשוב לפני ששולחים תמונה או הודעה)
3 – ב (התחייבות שצריך לעמוד בה)
4 – א (לא בשבילי, תודה)

חלק ה' – סדר נכון

1. מרגישים לחץ לעשות משהו כי כולם עושים
2. עוצרים לרגע וחושבים מה מושך אותי ומה המחיר
3. בוחרים מה נכון לי, לא מה שכולם עושים
4. אם צריך, משתמשים במשפט סירוב מתאים

חלק ו' – כתיבה קצרה

1. למשל: לא בשבילי הפעם, תודה
2. לומר על כך מוקדם ככל האפשר, להסביר בכנות ולנסות לתקן או להציע חלופה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה הגיונית של משפט סירוב אישי
- התייחסות לבדיקה האם מוכנים שההודעה תוצג לכולם
- ציון החשיבות של לומר מוקדם ולתקן

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בפעילות קו על הרצפה לפני מילוי הדף כדי לחבר רגשית לנושא
- חשוב להדגיש שאין חובה לשתף דוגמאות אישיות – אפשר לענות כללי
- לסכם בסבב פתוח עם כלי אחד שכל תלמיד/ה בוחר לקחת איתו/ה



דף תרגול: ההחלטות שלי – לחץ חברתי, רשת ואחריות על הבטחות

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

מתבגרים נתקלים כל הזמן בהחלטות קטנות וגדולות – מול חברים, ברשת ובהבטחות שנתנו. הדף הזה עוסק בדרכים לבחור בעצמנו גם כשקשה.

בנק מילים: עשר | חוזה | סירוב

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהו לחץ חברתי סמוי?

א) לחץ שרואים בבירור בכרזות ב) לחץ עדין שלא תמיד מורגש מיד

ג) בקשה ישירה מהורה

2. לפי כלל 10 השניות, מה שואלים לפני ששולחים הודעה ברשת?

א) כמה זמן זה ייקח ב) האם הייתי מוכן שזה יוצג לכולם

ג) כמה אותיות יש בהודעה

3. מה נכון לגבי הבטחה טובה?

א) מבטיחים כל מה שמבקשים מאיתנו ב) מבטיחים רק מה שבשליטתנו

ג) עדיף לא להבטיח כלום אף פעם

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	אפשר לומר 'לא' בלי לאבד את עצמי מול לחץ חברתי	☐	☐
2	כדאי להבטיח כל דבר כדי לא לאכזב אף אחד	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
3	אם לא נעמוד בהבטחה, הכי טוב להגיד מוקדם ולתקן	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המשפט

השלימו את המילה החסרה.

1. לפני ששולחים הודעה ברשת, יש לנו _____ שניות של בחירה

2. הבטחה היא _____ קטן בין שני אנשים

3. כשלוחצים עלינו ברשת או מול חברים, אפשר להשתמש במשפט _____

4 חלק ד' – התאמה

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

1. לחץ חברתי	___	**א.** לא בשבילי, תודה
2. אחריות ברשת	___	**ב.** התחייבות שצריך לעמוד בה
3. הבטחה	___	**ג.** לחשוב לפני ששולחים תמונה או הודעה
4. משפט סירוב	___	**ד.** כולם בורחים מהשיעור ואני מתלבט/ת

5 חלק ה' – סדר נכון

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

☐	עוצרים לרגע וחושבים מה מושך אותי ומה המחיר
☐	מרגישים לחץ לעשות משהו כי כולם עושים
☐	אם צריך, משתמשים במשפט סירוב מתאים
☐	בוחרים מה נכון לי, לא מה שכולם עושים

6 חלק ו' – כתיבה קצרה

ענו בקצרה.

1. כתבו משפט סירוב אחד שמתאים לכם לשימוש מול חברים

2. מה אפשר לעשות כשמבינים שלא נעמוד בהבטחה שנתנו?

כרטיס יציאה

מהו משפט סירוב אחד שתוכלו להשתמש בו השבוע?

מה שואלים לפי כלל 10 השניות לפני ששולחים ברשת?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀