

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

מהדורה למורה עולים חדשים

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

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
4. ב – לא להעביר הלאה ולדבר עם מי שהעלה את זה
5. ב – מידע שנשלח יכול להישאר ולהתפשט גם אם מוחקים

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
4. לא נכון – שיתוף הוא בחירה ויש לו אחריות
5. נכון – תמיד יש למי לפנות

חלק ג' – השלימו את המשפט

1. עשר
2. חוזה
3. סירוב
4. מוקדם
5. עצמי

חלק ד' – התאמה

1. ג (כולם בורחים מהשיעור ואני מתלבט/ת)
2. ד (לחשוב לפני ששולחים תמונה או הודעה)
3. ה (התחייבות שצריך לעמוד בה)
4. א (לא בשבילי, תודה)
5. ב (לומר מוקדם ולהסביר מה קרה)

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
5. אם קשה, פונים למבוגר אמין

חלק ו' – כתיבה קצרה

1. למשל: לא בשבילי הפעם, תודה
2. לומר על כך מוקדם ככל האפשר, להסביר בכנות ולנסות לתקן או להציע חלופה
3. האם הייתי מוכן/ה שההודעה הזו תוצג לכולם

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 כלליי
- 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 עולים חדשים

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

לפעמים קשה להחליט לבד כשחברים לוחצים או ברשת. הדף הזה עוזר ללמוד איך לבחור נכון.

📖 מילון קטן:

לחץ חברתי	כשמישהו מנסה לגרום לי לעשות משהו כי כולם עושים
לחץ סמוי	לחץ שלא רואים בגלוי, למשל מבטים או שתיקה
כלל 10 השניות	לעצור ולחשוב לפני ששולחים הודעה או תמונה ברשת
הבטחה	חוזה קטן בין שני אנשים לעשות משהו
משפט סירוב	משפט קצר שעוזר לומר לא בלי לפגוע
אחריות ברשת	לזכור שמה שנשלח יכול להישאר ולהתפשט
לשתף	להעביר מידע או תמונה הלאה לאחרים

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהו לחץ שלא רואים בגלוי?

א) לחץ שרואים בבירור בכרזות ב) לחץ עדין שלא תמיד מורגש מיד ג) בקשה ישירה מהורה

ד) חוק בבית הספר

2. מה שואלים לפני ששולחים הודעה?

א) כמה זמן זה ייקח ב) האם הייתי מוכן שזה יוצג לכולם ג) כמה אותיות יש בהודעה

ד) מי כתב את ההודעה

3. מה חשוב כשנותנים הבטחה?

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

ג) עדיף לא להבטיח כלום אף פעם ד) הבטחה היא רק מילה בלי משמעות

4. מה עושים כשמעבירים שיחה פרטית בלי רשות?

א) להעביר הלאה לכולם ב) לא להעביר הלאה ולדבר עם מי שהעלה את זה ג) להגיב בצחוק

ד) להתעלם ולא לחשוב על זה בכלל

5. למה חשוב לחשוב לפני ששולחים?

א) הודעות ברשת נעלמות אחרי יום ב) מידע שנשלח יכול להישאר ולהתפשט גם אם מוחקים

ג) אפשר למחוק הכל בלי בעיה ד) רק תמונות נשארות, לא טקסט

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	☐	☐
3	אם לא נעמוד בהבטחה, הכי טוב להגיד מוקדם ולתקן	☐	☐
4	שיתוף של תמונה או מידע פרטי הוא תמיד מותר ברשת	☐	☐
5	אפשר לפנות למבוגר כשקשה לעמוד בלחץ	☐	☐

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. כשמבינים שלא נעמוד בהבטחה, חשוב לומר זאת _____

5. ביטחון _____ קודם לכול, גם מול לחץ חברתי

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.** לומר מוקדם ולהסביר מה קרה
3. הבטחה	___	**ג.** כולם בורחים מהשיעור ואני מתלבט/ת
4. משפט סירוב	___	**ד.** לחשוב לפני ששולחים תמונה או הודעה
5. תיקון הבטחה שלא עמדנו בה	___	**ה.** התחייבות שצריך לעמוד בה

5 חלק ה' – סדר נכון

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

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

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?

3. מהי השאלה שכדאי לשאול את עצמנו לפני ששולחים הודעה ברשת?

כרטיס יציאה

מהו משפט סירוב אחד שתוכלו להשתמש בו השבוע?

מה שואלים לפי כלל 10 השניות לפני ששולחים ברשת?

מה עושים כשמבינים שלא נעמוד בהבטחה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀