🌴 מתגמשים – דף עבודה • 🧭 חט״ב

גמישים בדרך, יציבים במטרה

ערכה להדפסה • גמישות מחשבתית • פדגוגיה רגשית-חברתית

📘 מהדורה למורה

מטרות: לזהות מחשבה קשיחה מול גמישה; לנסח תוכנית ב׳ כשהתוכנית משתנה; להפוך "לא" ל"עוד לא"; להבחין בין מה שבידיים שלי למה שלא.

דק׳	שלב	מה עושים
0–5	פתיחה: "מחשבים מסלול מחדש"	שואלים: מתי ההודעה הזאת מופיעה באפליקציית ניווט? מה היא מלמדת? מציגים את ארבעת כפתורי "הנווט הפנימי".
5–15	🌴 קשיח או גמיש?	ממיינים במליאה מחשבות מהאתר (מקרינים). כל זוג מחליט ומנמק.
15–27	🧭 מחשבים מסלול מחדש	קבוצות מקבלות קלף שינוי-בתוכנית, בוחרות תגובה ומנסחות תוכנית ב׳ משלהן. מציגות בקצרה.
27–35	⏳ עוד לא / 🎯 מה בידיים שלי	יסודי ועולים: "עוד לא". חט״ב: שניהם. חט״ע: מלכודות חשיבה + טיעון נגדי.
35–40	🔁 משחק ההחלפה + 🌬️ עש״ן ד״ק	מתנסים 60 שניות במשחק, מדברים על "מחיר ההחלפה", וסוגרים בנשימה.
40–45	🎫 כרטיס יציאה	כל אחד/ת ממלא/ת כרטיס. נפרדים במשפט: "גמישים בדרך, יציבים במטרה".

🔑 מפתח לחלק א׳: 1. קשיחה • 2. גמישה • 3. קשיחה • 4. גמישה • 5. קשיחה • 6. גמישה • 7. קשיחה • 8. גמישה

🔑 מפתח לחלק ג׳ (מיון): כמה זמן אני משקיע/ה בלמידה – בידיים שלי • איזה ציון יקבלו אחרים – לא בידיים שלי • איך אני מגיב/ה לתגובה פוגענית ברשת – בידיים שלי • מה אנשים יכתבו עליי – לא בידיים שלי • כמה שעות אני ישן/ה – בידיים שלי • החלטות של משרד החינוך – לא בידיים שלי

> 🤝 מרחב בטוח: השיתוף הוא בחירה; תמיכה ולא טיפול; כל חשש – ליועצת באותו יום. מול פגיעה, חרם או אלימות לא מבקשים להתגמש.

🌉 גש״ר מאח״ד: גוף – עש״ן ד״ק • שכל – מחשבה גמישה • חברה – תוכנית ב׳ בקבוצה • דמיון – "אחרי העוד לא". ברוח מעש״ה: שואלים לפני שמפרשים, ובונים רצף – מה קרה, מה עכשיו, מה הלאה.

🌴 מתגמשים • 🧭 חט״ב

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חלק א׳ – 🌴 קשיח או גמיש?

מחשבה קשיחה נתקעת על דרך אחת; מחשבה גמישה מחפשת עוד דרך. סמנו ליד כל מחשבה: 🪵 קשיחה או 🌴 גמישה.

- ◯ אם לא נכנסתי לנבחרת השנה, כנראה שאני פשוט לא טוב/ה בספורט. 🪵 / 🌴
- ◯ המורה החליפה את סדר הבחינות – אחלק מחדש את זמני הלמידה. 🪵 / 🌴
- ◯ אם החברים לא ענו לי בקבוצה – הם בטח כועסים עליי. 🪵 / 🌴
- ◯ לא הבנתי את החומר בשיעור, אבקש דוגמה נוספת או אצפה בהסבר אחר. 🪵 / 🌴
- ◯ העבודה בזוגות חייבת להיות בדיוק כמו שאני רוצה. 🪵 / 🌴
- ◯ לא קיבלתי את התפקיד בהצגה – אולי אנסה תפאורה או במה. 🪵 / 🌴

חלק ב׳ – 🧭 מחשבים מסלול מחדש

התוכנית השתנתה. קראו את המקרה, הקיפו את התגובה הגמישה, וכתבו תוכנית ב׳ משלכם.

📦📱 הטלפון נגמרה לו הסוללה – קבעת עם חברים במרכז העיר, והסוללה נגמרה לפני שסגרתם איפה בדיוק.

- ◯ אגיע למקום הכי מוכר שדיברנו עליו, ואבקש ממוכר/ת להתקשר לחבר/ה מטלפון של מישהו/י.
- ◯ אחזור הביתה, אין מה לעשות.
- ◯ אכעס על כולם שלא קבעו מקום מדויק.

✍️ התוכנית ב׳ שלי:

.....

.....

חלק ג׳ – ⏳ עוד לא • 🎯 מה בידיים שלי

הפכו כל משפט תקוע למשפט עם "עוד לא" וצעד הבא. אחר כך מיינו.

"אני לא מבין/ה אנגלית." ←

.....

"אני לא טיפוס של מדעים." ←

.....

"נכשלתי, זה סימן שאני לא מתאים/ה." ←

.....

מיינו (🎯 בידיים שלי / ☁️ לא בידיים שלי):

- ◯ כמה זמן אני משקיע/ה בלמידה
- ◯ איזה ציון יקבלו אחרים

- ◯ איך אני מגיב/ה לתגובה פוגענית ברשת
- ◯ מה אנשים יכתבו עליי
- ◯ כמה שעות אני ישן/ה
- ◯ החלטות של משרד החינוך

✂️ - - - גזרו כאן - - -

🎫 **כרטיס יציאה • שם: _____**

מצב שבו התוכנית שלי השתנתה:

.....

מחשבה קשיחה שעלתה לי – ואיך הייתי מנסח/ת אותה בגמישות:

.....

דבר אחד שבידיים שלי השבוע:

.....