

## פעילות ראשונה: הבחירות שלי בחיים

### רקע על הפעילות

פעילות זו מהווה התנסות ראשונה מתוך רצף של התנסויות, שבהן המשתתפים יתרגלו קבלת החלטות באופן עצמאי ובאופן קבוצתי על נושאים שנוגעים לחיי היום-יום שלהם. רצף זה של התנסויות יהווה את הבסיס לפעילויות בהמשך המערך.

**פעילות זו היא הפעילות הראשונה במערך, והיא תעסוק בבחירות אישיות של המשתתפים – כלומר, בהחלטות שמשפיעות רק על האדם כפרט, ולא בבחירות קבוצתיות.** לאחר שתיווצר הבנה טובה מספיק של משמעות המילה "בחירה", ניישם את העקרונות הללו גם בפעילויות שיעסקו בבחירות מורכבות יותר ובבחירות שאנשים מקבלים כקבוצה.

### מטרות הפעילות

1. המשתתפים יתנסו בבחירות שונות באופן עצמאי.
2. המשתתפים יבינו את משמעות המילה **בחירה**.
3. המשתתפים ילמדו לקשר בין הבחירה שביצעו בעצמם, לבין התוצאה של הבחירה שביצעו.

### הערות למדריך

1. חשוב להדגיש למשתתפים את המילה **בחירה** ולהזכיר אותה שוב ושוב.

### עזרים דרושים לפעילות

- לפעילות "בית קפה": תפריטים, כרטיסיות, מאכלים ומשקאות.
- לפעילות "בחירה יוצרת": חומרים לשתי עבודות יצירה שונות (על פי בחירת המנחה).
- לפעילות "שוק קח תן": חפצים שונים.

### הכנה מוקדמת לפעילות

- לפעילות "בית קפה": הדפסת תפריטים וכרטיסיות כמספר המשתתפים וחלוקת כרטיסיות לכל משתתף. הכנת שולחנות עם כיבוד.
- לפעילות "בחירה יוצרת": הכנת שני שולחנות עם החומרים הדרושים לכל עבודת יצירה.
- לפעילות "שוק קח תן": לפני הפעילות, לבקש מהמשתתפים להביא איתם חפצים שהם אינם זקוקים להם עוד.

## מהלך הפעילות

### פתיחה – הסבר (5 דקות):

- הפעילות היום קשורה לדברים שאנחנו בוחרים בחיים שלנו.
- לבחור = להחליט על דבר אחד מתוך כמה אפשרויות.
- מתי אנחנו צריכים לבחור דברים?
- איזה דברים אנחנו בוחרים?
- דוגמאות:
  - אני בוחר מה ללבוש.
  - אני בוחר מה לעשות עם הכסף שלי.
  - אני בוחר מה לעשות בשעות הפנאי.

### בחירות בחיי היום-יום – התנסות פעילה – רמת קושי 1

**הערה:** הפעילויות בחלק זה מיועדות לקבוצות שהמשתתפים בהן אינם מתורגלים מספיק בביצוע בחירות אישיות באופן עצמאי. בחלק זה נאפשר למשתתפים להתנסות בביצוע בחירות שונות על פי העדפותיהם, על מנת להרחיב את הניסיון שלהם בביצוע בחירות עצמאיות, ולבסס את ההבנה של משמעות המילה "בחירה".

- לפניכם מספר תרגילים חווייתיים, המציעים למשתתפים התנסויות שונות בבחירה מתוך מגוון של אפשרויות.
- ניתן לבצע את כל התרגילים המוצעים בחלק זה או את חלקם. במידת הצורך, ניתן גם לחזור על התרגילים, או לקיים אותם בווריאציות שונות בתוך המסגרת בהזדמנויות שונות.
- בכל התנסות, כל משתתף יצטרך לקבל החלטה **אישית** כלשהי ולבחור באפשרות המועדפת עליו.
- כדי לאפשר למשתתפים להבין ולהפנים את משמעות המילה **בחירה**, נתווך עבורם את השלבים השונים בביצוע בחירה עצמאית.

- בכל אחד מהתרגילים שלפנינו, נעזור במקומות החשובים ונדגיש בפני המשתתפים את השלבים הבאים:

1. מה אני בוחר?
2. מה האפשרויות שלי?
3. מה הכי מתאים לי? מה אני הכי אוהב?
4. תוצאה – בחרתי בעצמי וקיבלתי את מה שרציתי. כל אחד בוחר את מה שהוא אוהב.

- **דוגמאות לתרגילים אפשריים**

ניתן לבחור באחד או יותר מהתרגילים הבאים:

## בית קפה

### 1. מה אני בוחר?

נחלק את המשתתפים לקבוצות קטנות ונושיב כל קבוצה סביב שולחן. לכל משתתף נחלק תפריט שכולל שני חלקים – אוכל ומשקאות.

#### ▪ **נעצור ונסביר למשתתפים:**

- **עליכם לבחור מה אתם מעוניינים לאכול.**
- **עליכם לבחור מה אתם מעוניינים לשתות.**

### 2. מהן האפשרויות העומדות בפניי?

בתפריט יופיעו כמה אפשרויות לבחירת משקה, וכמה אפשרויות לבחירת מאכל.

#### ▪ **נעצור ונציג בפני המשתתפים את האפשרויות העומדות בפניהם.**

- מומלץ לסדר את כל המאכלים והמשקאות על שני שולחנות נפרדים בקדמת החדר, באופן שיאפשר לכל המשתתפים לראות את האפשרויות.

### 3. מה הכי מתאים לי? מה אני הכי אוהב?

נבקש מכל משתתף לבחור משקה אחד שהוא מעוניין לשתות, ומאכל אחד שהוא מעוניין לאכול.

#### ▪ **נעצור ונדגיש בפני המשתתפים שכל אחד צריך לבחור את מה שהוא אוהב.**

- את הבחירה ניתן לבצע בעל פה או באמצעות כרטיסיות או דברי מאכל אמיתיים.

### 4. תוצאה – הבחירה שעשיתי משפיעה על מה שקיבלתי.

לאחר שכל המשתתפים יסיימו לבחור, כל משתתף יקבל את המשקה והמאכל שהוא בחר.

- לאחר שכל משתתף יקבל את המשקה והמאכל שבחר, נעצור ונבקש מהמשתתפים להסתכל על חבריהם לשולחן:
  - **כל אחד בחר משהו אחר.**
  - **כל אחד קיבל את מה שהוא בחר.**

## שוק "קח תן"

לפני הפעילות, נבקש מכל אחד מהמשתתפים להביא חפץ כלשהו שהוא אינו זקוק לו.

1. מה אני בוחר?

נסביר למשתתפים שהיום כל אחד יבחר חפץ מסוים, וייקח אותו הביתה.

2. מהן האפשרויות העומדות בפניי?

נסדר את כל החפצים על שולחן גדול, כך שניתן יהיה לראות את כולם.

▪ **נעצור ונציג בפני המשתתפים את האפשרויות העומדות בפניהם.**

3. מה הכי מתאים לי?

נבקש מכל משתתף בתורו לקום, ולבחור מהשולחן חפץ שמוצא חן בעיניו.

4. תוצאה – הבחירה שעשיתי משפיעה על מה שקיבלתי.

לאחר שכל המשתתפים יסיימו לבחור, כל משתתף יחזיק בידו את החפץ שהוא בחר.

▪ נעצור ונבקש מהמשתתפים להסתכל על חבריהם לקבוצה:

• **כל אחד בחר משהו אחר.**

• **כל אחד קיבל את מה שהוא בחר.**

## בחירה יוצרת

1. מה אני בוחר?  
נסביר למשתתפים שהיום כל אחד מהם יבחר להכין משהו בעצמו, ובסוף הפעילות ייקח איתו הביתה.

2. מהן האפשרויות העומדות בפניי?

▪ **נעצור ונציג בפני המשתתפים את האפשרויות העומדות בפניהם:**

- אפשרות 1 – שלט לחדר
- אפשרות 3 – מצעית (פלייסמט) לצלחת
- הערה: ניתן להוסיף או לשנות פעילויות יצירה על פי הצורך, כיד הדמיון הטובה עליכם.

• **נניח דוגמה אחת לכל אחת מעבודות היצירה על שולחן**

**נפרד, כדי שהמשתתפים יוכלו לראות את האפשרויות**

**העומדות בפניהם.**

3. מה הכי מתאים לי?

נבקש מכל משתתף לבחור את היצירה שהוא הכי מעוניין להכין, ולהתיישב ליד השולחן המתאים.

4. תוצאה – הבחירה שעשיתי משפיעה על מה שקיבלתי.

בסוף הפעילות, נבקש מהמשתתפים לחזור לישיבה במעגל, ולהציג את היצירות שהכינו.

▪ נעצור ונבקש מהמשתתפים להסתכל על חבריהם לקבוצה:

- **כל אחד בחר משהו אחר.**
- **כל אחד קיבל את מה שהוא בחר.**

## סיכום:

- **לבחור** זה להחליט על משהו אחד מתוך מגוון אפשרויות.
- כשאני **בוחר** אני מחליט על החיים שלי.
- כל אחד **בוחר** לפי מה שהוא רוצה.

## משחקי תפקידים – רמת קושי 2

**הערה:** התרגילים בחלק זה מיועדים לקבוצות שיש להן הבנה טובה יחסית של המושג "בחירה". בחלק זה המשתתפים יתנסו בביצוע בחירה אישית על סמך מערך של שיקולים, **תוך שימת דגש על שקילת היתרונות והחסרונות של כל אפשרות.**

- בפעילות זו, נציג בפני המשתתפים סיטואציות שונות שבהן יוצגו בפניהם מספר אפשרויות, והם יצטרכו לבצע בחירה **אישית** הנוגעת לחיי היום-יום שלהם.
- לאחר הצגת כל אחת מהסיטואציות, נציג בפני המשתתפים את השלבים בקבלת ההחלטות:

1. מה אני צריך לבחור?

2. איזה אפשרויות יש לי?

3. מה היתרונות והחסרונות של כל אפשרות?

4. מה הכי מתאים לי?

- לאחר הצגת השלבים, נבחר נציג אחד מהקבוצה ונבקש ממנו שיספר לנו איך הוא בוחר בין שתי האפשרויות.
- נבקש מהנציג לעזור לנו לחשוב על היתרונות והחסרונות של כל אפשרות בנפרד. ניתן להיעזר במשתתפים אחרים שחושבים אחרת, כדי למצוא יתרונות וחסרונות של כל אחת מהאפשרויות.

### דוגמאות לסיפורים:

1. יש לכם יום הולדת. קיבלתם במתנה סכום כסף מההורים, ועליכם לבחור מה לעשות עם הכסף העומד לרשותכם. יש לכם שתי אפשרויות: ללכת לסרט עם חבר, או לקנות לעצמכם תיק חדש.
2. הבוס שלכם מתקשר אליכם. הוא מסביר לכם שבאופן חד פעמי, יש לכם אפשרות להישאר מחר בבית. אם תחליטו להגיע לעבודה, תקבלו תוספת של 20 ₪ למשכורת.
3. ביום שלישי פותחים חוג חדש בעיר של רכיבה על אופניים. באותה שעה יש בדירה חוג בישול עם המדריך. עליכם לבחור באיזה פעילות אתם מעוניינים להשתתף.

דוגמאות לטיעונים אפשריים (יש לעודד את המשתתפים להעלות טיעונים בעצמם ולא לדבר בשמם):

כרטיס לסרט		תיק	
חסרונות	יתרונות	חסרונות	יתרונות
אם יש לי מחשב או טלוויזיה בדירה, אני יכול לראות את הסרט בבית.	סרט זה משהו שאני יכול לעשות עם עוד חבר, ושנינו יכולים ליהנות ממנו.	אם יש לי כבר תיק שאני אוהב בבית, אולי אני לא צריך שניים.	תיק זה משהו שנשאר לתמיד.
ללכת לעבודה		יום חופש	
חסרונות	יתרונות	חסרונות	יתרונות
כבר הרבה זמן לא הייתי בחופש ואני עייף.	אם אלך לעבודה אקבל יותר כסף.	לפעמים להיות בחופש זה קצת משעמם.	ביום חופש אני יכול לבחור לעשות מה שאני רוצה.
אופניים		חוג בישול	
חסרונות	יתרונות	חסרונות	יתרונות
אני עדיין לא מכיר את החוג הזה ולא יודע אם יהיה לי נעים שם.	פעילות גופנית זה בריא וחשוב.	יש הרבה חוגים אחרים בדירה ולפעמים מתחשק לי להיות עם אנשים אחרים.	בחוג בישול כל החברים מהדירה משתתפים.



## **סיכום:**

- וידוא הבנה:
  - מה עשינו היום בפעילות?
  - איזה דברים אנחנו בוחרים בחיים?
  - על מה צריך לחשוב לפני שאנחנו בוחרים משהו?
  - תזכורת:
    - מה אני בוחר?
    - איזה אפשרויות יש לי?
    - מה היתרונות והחסרונות של כל אפשרות?
    - מה הכי מתאים לי?
  - נשאל: האם כולנו בחרנו את אותם דברים?
  - נדגיש בפני המשתתפים שבחיים כל אחד בוחר על פי מה שמתאים לו.
  - לכל אחד יש העדפות אחרות ומחשבות אחרות. ולכן כל אחד בוחר בחירות אחרות.