



שיעור 12 - " מחליטים להחליט "

מטרות השיעור:

- [#] התלמידים יקבלו כלים מעשיים לקבלת החלטות.
- [#] התלמידים ילמדו מהו FOBO וכיצד להתגבר עליו.
- [#] התלמידים ילמדו ליישם באופן אקטיבי קבלת החלטות מהירה יותר.

מהלך השיעור:

תרגיל פתיחה (5 דקות):

המורה יתחיל את השיעור בהקראת חמישה משפטים - לאחר מכן, שאר המשתתפים שואלים את עצמם האם הם עשו זאת ואם כן - עליהם להרים את אחת האצבעות בידם ולהשאיר אותה מורמת. (ניתן לשחק בזום עם מצלמות פתוחות).



המשפטים:

- [1] התלבטתי יותר מדי זמן איזו מנה להזמין במסעדה
- [2] לקח לי יותר מדי זמן להחליט מה ללבוש
- [3] התלבטתי הרבה זמן להחליט מה לראות בנטפליקס ולא בחרתי כלום
- [4] התלבטתי יותר מדי זמן לאן לצאת בערב
- [5] לקח לי יותר מדי זמן להחליט מה לאכול לארוחת ערב

לאחר הקראת המשפטים המורה ישאל את התלמידים: מי כאן הרים חמש אצבעות? מי הרים ארבע? מי הרים שלוש? אם הרמתם אצבעות במשחק הזה, אתם אנושיים ומתמודדים עם תסמונת FOBO.

הסבר (15 דקות):

אז מה זה תסמונת FOBO?

יש להשתמש בלוח, לכתוב את ראשי התיבות ולפרט על כל אות: מדובר בראשי תיבות של FEAR OF BETTER OPTIOPNS (או בעברית - פחד מאפשרויות טובות יותר) - כשאנחנו נתקלים בפני החלטה, גם אם מדובר בהחלטה



פשוטה בעלת הרבה אפשרויות בחירה, אנחנו נכנסים למרדף אחר האפשרות הטובה ביותר מה שמוביל לתסכול וחוסר החלטיות.

לשאל את התלמידים למה לדעתם זה קורה לנו? (לאפשר ל-2-3 תלמידים לענות)

כעת יש לקרוא את עמודים 89-90 בספר (לקרוא עד החלק של "אז מה עושים")
ניתן להסביר באמצעות הקראה כיתתית או בהסבר בעל פה של המורה (לשיקולכם)

העיקר שהתלמידים יבינו ש:

[#] המוח שלנו בנוי להשיג תמיד את התוצאה הטובה ביותר עבורנו

[#] לא תמיד יש אפשרות מובהקת שהיא הטובה ביותר

[#] כל החלטה מגיעה עם ויתור על אופציות אחרות - מה שמקשה עלינו לבחור

[#] עקב כך אנחנו מוציאים אנרגיה וזמן מיותרים על קבלת החלטות

תרגיל חשיבה (10 דקות) :

כעת המורה ישים טיימר ל-7 דקות, וכל תמיד באופן ינסה לחשוב בעצמו מה ניתן לעשות כדי להתגבר על FOBO. בעת החשיבה יש לשמור על שקט מוחלט בכיתה. המורה תאפשר ל-2 תלמידים לשתף מה הם כתבו.



סרטון (6 דקות):

לסיום השיעור, יצפו התלמידים בסרטון שמסכם את מה שלמדו ושחושף דרכים נוספות להתמודדות עם קבלת החלטות שונות, הסרטון נמצא בארגז הכלים:
<https://www.youtube.com/watch?v=cTIUiN6inlQ&t=195s>





צ'ק ליסט הכנה למורה:

- קריאת מערך השיעור
- קריאת עמודים 89-91 בספר
- צפיה בסרטון המצורף

סיכום תוכנית: