

## תכנית ליבה לכיתות ה'

### מ ש י מ ו ת ח י י מ

התבגרות חברות בין המינים	מצבי חיים אופייניים לשלב ההתפתחות
<p><b>התבגרות - דימוי גוף</b></p> <p>כיצד נוצר דימוי גוף, איך חווים אותו סטריאוטיפים מיניים - לחץ חברתי מראה פנימית וחיצונית - פרסומת, מדיה והשפעתם על דימוי הגוף כשאנו אוהבים אדם...</p> <p><b>בני נוער ומשפחות - יחסים בראי התקשורת</b></p> <p>משפיעים ומושפעים גלוי וסמוי</p>	<p><b>זהות עצמית</b></p> <p><b>(הכרת העצמי: גופי, רגשותיי, מחשבותיי התנהגותי)</b></p> <p><b>משמעות, זהות מגדרית, זהות מינית, זהות תרבותית</b></p>
<p><b>ניהול עצמי במצבי מצוקה</b></p> <p>היכרות עם מהותם של מצבי מצוקה זיהוי דפוסי התמודדות המחיר של בקשת העזרה והרווח ממנה פיתוח רגישות למצוקת האחר</p> <p><b>חשיבה ביקורתית - פורנוגרפיה ותכנים בלתי ראויים ברשת</b></p> <p>הבחנה בין דמיון למציאות בסרטים החדר של נועה - היענות להודעה באינטרנט התייחסות לשיטוט באתרים השונים אירועים בנושא פורנוגרפיה</p>	<p><b>וויסות רגשי והכוונה עצמית</b></p> 
<p><b>חברות ותקשורת בין המינים</b></p> <p>חברות בין המינים - חיזור אהבה וקשר פרידה מקשר</p>	<p><b>כשירות בין-אישית במעגלים שונים: משפחה, קבוצת הגיל, חברות, אינטימיות, זוגיות, אהבה</b></p>

המשך ◀

**תפקודי למידה, משחק  
עבודה**



**ניהול עצמי במצבי מצוקה**  
 היכרות עם מהותם של מצבי מצוקה  
 זיהוי דפוסי התמודדות  
 המחיר של בקשת העזרה והרווח מסנה  
 פיתוח רגישות למצוקת האחר  
**גלישה בטוחה - גלישה מסוכנת**  
 "סמכו עלינו!"  
 תקשורת מקרבת רחוקים  
 מתבגרים גולשים ומדברים  
 אנטי וירוס

**הימורים**  
 רק פעם אחת... - מלכודת ההימורים  
 דילמות ערכיות בנושא הימורים

**מסיבות אלכוהול**  
 אני, החברים ואלכוהול  
 לשתות או לא לשתות  
 עמק מי האש  
 חידע - עובדות מול דעות

**התמודדות במצבי  
סיכון, לחץ ומשבר**

