

מדינת ישראל

משרד החינוך

מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

כישורי חיים על המסך

מאגר שיעורים מוקלטים

יסודי:

נשות ואנשי שפ"י יקרים,

בימים אלו אנו מתמודדים עם שגרת חירום קורונה. אחד ממגוון המענים שנותן שפ"י בתקופה זו הינו שיעורי כישורי חיים מוקלטים המהווים חלק ממערכת השידורים הלאומית. מסמך זה כולל את הקלטות השיעורים ששודרו עד כה (מסודרות על פי שכבת הגיל ושפת השיעור).

אנו מזמינים אתכם לעשות שימוש בהקלטות כחלק מן הלמידה הרגשית-חברתית שמתקיימת מרחוק ולהציע לצוותי החינוך לשלב את המשדרים באופן קבוע בשגרת הלמידה של התלמידים.

◦ [שכבות א - ב עברית](#)

◦ [שכבות ג - ו עברית](#)

◦ [שכבות א - ב ערבית](#)

◦ [שכבות ג - ו ערבית](#)

שכבות א-ב עברית

- "מודל אפר"ת", מנחה: שרונה מרציאנו
- "המלך אמר שאפשר לעבור לנח", מנחה: סילבי אברג'יל
- "שיעמום", התמודדות עם מצבי שיעמום וחוסר מעש, מנחה: מיכל זאבי
- "להכיר את עצמי", העמקת ההכרות עם עצמי, מנחה: שרונה נתן
- "הלב שלי הוא צבעוני", מנחה: הילה אפשטיין
- "בדרך להצלחה", מנחה: לימור פרילינג
- "הנעה והנאה", מנחה: ורד כהן
- "אהבה והתחשבות", מנחה: טגה קינדה
- "מה זה בכלל כלל", מנחה: שרונה מרציאנו
- "מאגר הכוח – אכפתיות והתחשבות במשפחה", מנחה: דפנה הדר
- "מודל אפר"ת", מנחה: שרונה מרציאנו

שכבות א-ב עברית - המשך...

- "מה עושים כשדואגים?" , התמודדות עם דאגות, מנחה: רויטל קאלו
- "חכם ברשת", צמצום חשיפה לתכנים ברשת שלא תואמי גיל, מנחה: יפעת זץ
- "אני גופי וחומרים מסוכנים", מנחה: מנחם רוטברגר
- "מתכננים סדר יום", מנחה: רונית גושן
- "לוקחים אחריות על הכעס", מנחה: טג'ה קינדה
- "מה כדאי לי"? , לומדים מיומנויות של בחירה וקבלת החלטות, מנחה: רונית גושן
- "קטנים וחסונים", מנחה: אסנת כליף
- "מיומנויות לזיוסות רגשי", מנחה: אסנת כליף
- "בלב שלי", מנחה: אדוה זידמן
- "מאגר הכוח – אכפתיוחת והתחשבות במשפחה", מנחה: דפנה הדר
- "חמלה ואחריות כלפי בעלי חיים", מנחה: אורנה רזנבלט
- "חברים טובים – אהוד מנור (1)", מנחה: הילה אפשטיין
- "עולם של חושים", מנחה: קרן שפר
- "מיומנויות גישור", מנחה: טגה קידה
- "מחשבות נעימות ומעודדות", מנחה: לימור פרילינג

שכבות א-ב עברית - המשך...

- "יד ביד לב אל לב – חברות שייכות וקשר", מנחה: מיכל טייטל
- "להיות שייך – חברות שייכות וקשר", מנחה: מיכל טייטל
- "מתנות קטנות", מנחה: שרונה מרציאנו
- "זה הזמן שלי", מנחה: אילנית ימיני
- "היכרות עם רגשות", מנחה: ליאת שמואלי
- "תסכול אכזבה וכעס", מנחה: ליאת שמואלי
- "התמודדות עם פחדים", מנחה: אדווה זיידרמן
- "יש לי חלום", מנחה: מיכל טייטל
- "יש בי כח", מנחה: נירית גולדבלט
- "חמלה ואחריות כלפי בעלי חיים", מנחה: אורנה רזנבלט
- "אכפתיות ועזרה לזולת", מנחה: אילנית ימיני
- "על דמיון ושוני בין בני אדם", מנחה: שרונה מרציאנו
- "הכוחות שלי – דברים שמחזקים אותי", מנחה: דפנה הדר
- "כמה כיף לצחוק", מנחה: נירית גולדבלט
- "קופסאת המזכרות המחייכת", מנחה: אסנת קליף

שכבות ג-ו עברית

- "כל יעד מתחיל בחלום", מנחה: מיכל זאבי
- "ניהול זמן", מנחה: שרונה נתן
- "אהבה והתחשבות", מנחה: ליאת שמואלי
- "עשן דק – ויסות רגשי", מנחה: ליאת שמואלי
- "מכל החברים שלי", מנחה: הילה אפשטיין
- "הכוח לפעול והלשפיע", מנחה: אפרת בועז
- "חכמים ברשת", מנחה: טגה קינדה
- "סטריאוטיפים", מנחה: לימור פרילינג
- "מסרי אני", מנחה: ורד כהן
- "אני היוצר של חיי", מנחה: הילה אפשטיין
- "כיצד עימות הופך למריבה", מנחה: מיכל טייטל
- "יום ללא עישון", מנחה: אינה ברון

שכבות ג-ו עברית - המשך...

- "האוצרות שבי", מנחה: אילנית ימיני
- "מנגינת הרגשות", מנחה: ליאת שמואלי
- "תסכול אכזה וכעס", מנחה: ליאת שמואלי
- "התמודדות עם פחדים", מנחה: אדווה זיידרמן
- "חלימת חלומות – לפעמים חלומות מתגשמים", מנחה: מיכל טייטל
- "יש בי כח", מנחה: נירית גולדבלט
- "בגובה העיניים", מנחה: אורנה רחנבלט
- "הרחבת הקשב מעבר לדאגה", מנחה: אסנת קליף
- "התחשבות ואכפתיות", מנחה: אילנית ימיני
- "אני דומה אני שונה", מנחה: שרונה מרציאנו
- "כיצד עימות הופך למריבה", מנחה: מיכל טייטל
- "חשיבות עמידה בכללים – ילדים יוצאים מן הכלל", מנחה: שמואל טלר
- "יש לי פנאי", מנחה: מירי בינדר
- "דרכי התמודדות מודל אפרת", מנחה: לימור פרילינג
- "מכל החברים שלי", מנחה: הילה אפשטיין

שכבות ג-ו עברית - המשך....

- "צרכים של בעלי חיים והתקשורת עימם", מנחה: ליאת פלד חיים
- "זכויות של ילדים ובעלי חיים", מנחה: ליאת פלד חיים
- "משפחה של תפקידים", מנחה: שרונה מרציאנו
- "שימוש מאוזן במסכים", מנחה: מנחם רוטנברג
- "זמן סיכון זמן סיכוי", מנחה: דקלה דוננפלד
- "בית ספר למחשבות טובות", מחשבות חיוביות, שליליות ומה שביניהן, מנחה: אסנת קליף
- "סוף שיתוף במחשבה תחילה", הפעלת שיקול דעת טרם פרסום תכנים ברשת, מנחה: יפעת זץ
- "באנו לעשות טוב", הכוח לפעול ולהשפיע, מנחה: אפרת בעז
- "(בעלי) חיים יחד", שמירה ומניעת פגיעה בבעלי חיים, מנחה: ליאת פלד חיים
- "יכולים להתמודד בהצלחה", התמודדות במצבי יום יום, מנחה: אפרת בעז
- "רשת של חברים", פיתוח אחריות אישית וחברתית ברשת, מנחה: לימור פרילינג
- "עוצרים לפני שמתחרטים", הסלמת עימותים - ניתוח תהליך החרפת העימות, מנחה: מיכל טייטל
- "אז מה מחליטים?", לומדים מיומנויות של בחירה וקבלת החלטות, מנחה: אדווה זיידמן

שכבות ג-ו עברית - המשך....

- "זמן סיכון זמן סיכוי", מנחה: דקלה דוננפלד
- "שמירה על פרטיות בהתנהלות ברשת", מנחה: לימור פרילינג
- "זכרון ועצמאות", מנחה: ד"ר נעה טייך פייר
- "יום הזיכרון ויום העצמאות", מנחה: יפית שמואל
- "שמירה ומניעת פגיעה בבעלי חיים", מנחה: ליאת פלד חיים
- "יום השואה – בעקבות ציוריו של פאול קור", מנחה: ד"ר נעה טייך פייר
- "חמלה ואחריות כלפי בעלי חיים", מנחה: ליאת פלד חיים
- "הומור צחוק ומה שביניהם", מנחה: נירית גולדבלט
- "אנשים טובים", מנחה: קרן שפר
- "חמישה צעדים ודי", מנחה: שרונה מרציאנו
- "פתרון בעיות וקבלת החלטות", שרונה מרציאנו
- "ארבעת הצעדים", התמודדות עם מחשבות מכשילות, מנחה: סילבי אברגיל

שכבות א-ב ערבית

- "שימוש בחוויות חיוביות", מנחה: סנאא אבורקון
- "חברים טובים", מנחה: היבא
- "היכרות עם הרגשות שלי", מנחה: היבה שימי
- "זכויות של ילדים ובעלי חיים", מנחה: תנסים נסאר
- "תסכול ואכזבה", מנחה: רולא סרוגי
- "כמה כיף לצחוק", מנחה: בוסינה ריחן
- "חמלה ואחריות לבעלי חיים", מנחה: תמסים נסאר
- "אהבה והתחשבות", מנחה: רנא זייד
- "המלך אמר", מנחה: רנא זייד
- "הלב שלי הוא צבעוני", מנחה: רנא זייד
- "צמצום חשיפה לתכנים שלא תואמי גיל", מנחה: חיתאם זקות
- "הגברת המודעות לרגשות", מנחה: סוריידה מנסור

שכבות א-ב ערבית - המשך...

- "פחד", מנחה: מונא מחנגא
- "עשן דק – ויסות רגשי", מנחה: היבא
- "אני גופי וחומרים מסוכנים", מנחה: חיתאם זקות
- "מחשבות נעימות ומרגיעות", מנחה: דוניה זיעד
- "מתנות קטנות", מנחה: מונה מחאגנה
- "אכפתיות", מנחה: היבא שימי
- "מודל אפרת", מנחה: וולא עילה
- "משעמם לי", מנחה: סוריידה מנסור
- "דברים שמחזקים אותי", מנחה: רנין
- "יד אל יד לב אל לב", מנחה: חיתאם זקות
- "חושים", מנחה: דוניה זיעד
- "אני דומה אני שונה", מנחה: רנא זייד
- "הנאה והנעה", מנחה: מונה מחאגנה
- "להכיר את עצמי", מנחה: היבא שימי
- "מתכננים סדר יום", מנחה: רנין

שכבות א-ב ערבית - המשך...

- "חכם ברשת", צמצום חשיפה לתכנים שאינם תואמי גיל, מנחה: חיתאם זקות
- "בלב שלי", הגברת המודעות לרגשותיי, מנחה: סוריידה מנסור
- "מה כדאי לי", לומדים מיומנויות של בחירה וקבלת החלטות, מנחה: סוריידה מנסור
- "שמירה ומניעת פגיעה בבעלי חיים", מנחה: חיתאם זקות
- "לוקחים אחריות על הכעס", מנחה: רנין הדבה
- "מה עושים כשדואגים", מנחה: חיתאם זקות
- "מאגר הכוח המשפחתי", מנחה: הניה פריג
- "שימוש מאוזן במסכים", מנחה: חיתאם זקות
- "חמלה ואחריות לבעלי חיים" – חלק א, מנחה: בוסינה ריחן, חלק ב, מנחה: רולא סרוגי
- "מיומנויות גישור בדרך לפתרון עימותים", מנחה: סוריידה מנסור
- "מה זה בכלל כלל?", מנחה: רנין הדבה
- "זה הזמן שלי", מנחה: האלה זקנון
- "יש לי חלום", מנחה: מונא מחגנא
- "בדרך להצלחה", מנחה: היבא שימי

שכבות ג-ו ערבית

- "חוסן – אפליקציות", מנחה: סנאא אבורקון
- "דרכי התמודדות", מנחה: היבא
- "אנשים טובים", מנחה: דוניא זיעד
- "בגובה העיניים", מנחה: רולא סרוגי
- "התמודדות עם פחדים", מנחה: היבא שימי
- "סוף שיתוף במחשבה תחילה", מנחה: אדורה אלעיס
- "להיות שייך", מנחה: חיתאם זקות
- "האוצרות שבי", מנחה: היבה שימי
- "מה מצחיק אותי", מנחה: רנין הדבה
- "תסכול ואכזבה", מנחה: רולא סרוגי
- "משפחה של תפקידים", מנחה: בוסינה ריחן
- "עשן דק – ויסות רגשי", מנחה: רנין הדבה
- "הזמן פועל לטובתנו", מנחה: פדיה מסארי
- "כל יעד מתחיל בחלום", מנחה: סוריידה מנסור
- "ארבעת הצעדים", מנחה: רנא זיד
- "מה זה בכלל כלל", מנחה: רנין הדבה

שכבות ג-ו ערבית

- "לעשן או לא לעשן", מנחה: וולא עילה
- "הסלמת עימותים", מנחה: ג'זל עבסאוי
- "הכוח להשפיע ביום-יום", מנחה: הניה פריג
- "יש לי פנאי", מנחה: רנין הדבה
- "חמישה צעדים וחצי", מנחה: האלה זקנון
- "יש בי כוח", מנחה: סוריידה מנצור
- "להכנס לנעלים האחר", מנחה: היבא שימי
- "לפעמים חלומות מתגשמים", מנחה: מונא מחגנא
- "מסרי אני", מנחה: היבא שימי
- "פתרון בעיות וקבלת החלטות", מנחה: מונא מחגנא
- "באנו לעשות טוב", מנחה: בוסינה ריחן
- "מכל החברים שלי", מנחה: דוניא זיעד
- "הרגשות שלי", מנחה: מונה מחאגנה
- "אני דומה אני שונה", מנחה: רנא זייד
- "חכמים ברשת", מנחה: מונה מחגנה
- "יום ההבנה – סטריאוטיפים", מנחה: סוריידה מנסור
- "שימוש מאוזן במסכים", מנחה: ניהאיה מוחסן

שכבות ג-ו ערבית

- "בית ספר למחשבות טובות", מחשבות חיוביות מחשבות שליליות ומה שביניהן, מנחה: ריהאם משיעל
- "באתי אכפתי", אכפתיות והתחשבות מנחה: ג'זיל עבסאוי
- "שואפים אוויר נקי", מניעת עישון סיגריות, מנחה: ראיד דאגר
- "מיומנויות של בחירה וקבלת החלטות", מנחה: סוריידה מנסור
- "מה עושים כשדואגים", מנחה: חיתאם זקות
- "הגברת המודעות לרגשות", מנחה: סוריידה מנסור
- "מה כדאי לי? (כותבים ומחליטים)", מנחה: סוריידה מנסור
- "שמירה ומניעת פגיעה בבעלי חיים", מנחה: חיתאם זקות
- "אכפתיות והתחשבות", מנחה: סוריידה מנסור
- "עוצרים לפני שמתחרטים" – חלק א, חלק ב הסלמת עימותים- ניתוח תהליך החרפת העימות, מנחה: סוריידה מנסור
- "ילדים יוצאים מן הכלל" – כללים, מנחה: אדורה אלעיס
- "הלמידה שלי", מנחה: ג'זיל עבסאוי
- "ניהול זמן", מנחה: ניהאיה מוחסן
- "הגברת המודעות לרגשות", מנחה: סוריידה מנסור
- "שמירה על פרטיות", מנחה: סוריידה מנסור
- "אני היוצר של חיי", מנחה: סוריידה מנסור