

סיוטא אלא אריכה פשונית

# כישורי-חיים תוכנית ליבה לכיתות ד'

מותאמת לבתי הספר במגזר הממלכתי-דתי

תוכנית ליבה

התבססות בקבוצה החברתית של הכיתה

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

מרים רביבו, הרב אביהוד בן יהודה, חגית וילצ'יק ונועה רוזנטל

# סיוטא אפא אריכה פלונות

## תכנית ליבה לכיתות ד'

### משימות חיים

מצבי חיים אופייניים לשלב  
ההתפתחות  
זהות עצמית (הכרת העצמי: גופי,  
רגשותיי, מחשבותיי התנהגותי )

הזהות הדתית  
(קיום מצוות, צניעות ערכים)  
וויסות רגשי והכוונה עצמית

התבססות בקבוצה החברתית של הכיתה

צריכת תרבות ביקורתית

### התמודדות עם מצב לחץ

זיהוי ואיתור מקור הלחץ

סולם לחץ

נקטיב לגופנו – לתחושות

סגנונות התמודדות – תצפית על אחרים

זמניות האירוע

כשירות בין- אישית במעגלים  
שונים  
משפחה, קבוצת הגיל, חברות,  
אינטימיות, זוגיות, אהבה

### הכיתה כקבוצה חברתית

גלגולו של רעיון

עבודת צוות בקבוצה מעורבת (ובה חברים וכאלו שאינם חברים)

תפקידים בקבוצה כבולמי תקשורת

יש בעיה בכיתה – קבלת החלטות בקבוצה

### דחייה חברתית

”לחוד וביחד”

מיפוי קבוצות ההשתייכות החברתית

ניהול עצמי במצבי דחייה

ניהול עצמי במצבי דחייה :

תפקודי למידה,  
משחק  
עבודה

### למידה

תלמידים כל הזמן

של מי ההצלחה הזו? - הנעה פנימית ולמידה

לא עוצרים בעלייה

התמודדות במצבי סיכון, לחץ  
ומשבר

### בריאות והצקות

התמודדות עם הצקות

# סיוטא פפא עריכה פפונות

## משימות חיים

להיות בסרט הזה.. בריונות והצקות.  
מצבים בהם אני פגעתי... הצקתי התנהגתי בבריונות כלפי  
אחר....  
הצקות האינטרנט

אנו בודקים את זכויותינו וחובותינו - שמירה על המרחב האישי  
מהן זכויותיי?

זכויות וגם חובות  
אנו לומדים על ה"מרחב האישי" שלנו - גופי הוא ברשותי  
לתרגל התמודדות במצבים מסובכים אשר עלולים לסכן את  
ביטחוננו  
אני מתנסה בפתרון בעיות ובקבלת החלטות במצב לחץ  
סודות - מה אסור לשמור בלב?