

כישורי חיים

תכנית ליבה לכיתה א'

מותאמת לבתי הספר במגזר הממלכתי-דתי

הסתגלות לכיתה א'

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

מרים בן ישר, שרה טוויל והרב איתן לוי

תוכן עניינים

רקע תיאורטי, התפתחותי ויישומי

תכנית ליבה לכיתות א'

פרישת המפגשים:

היכרות עם עצמי במעבר ובשינוי (רגשות, מחשבות, התנהגויות, תפקידי מגדר)

מפגש 1: "נעים להכיר"

מפגש 2: מצאתי לי מקום

מפגש 3: אני והחפץ שלי

מפגש 4: איך מרגישים במקום חדש?

מפגש 5: איך אני מרגיש?

מפגש 6: חוויות מבית הספר שאספר לגננת.

הכוונה עצמית במצב חדש

מפגש 7: בעלי תפקידים

מפגש 8: מה הם חוקים וכללים?

מפגש 9: נעים... לא נעים....

מפגש 10: לפעמים בוחרים בי... לפעמים בוחרים באחרים

פתרון בעיות

מפגש 11: לפתור בכוחות עצמי, או להיעזר במבוגר?

מפגש 12: לומדים להתמודד עם בעיות

טובים השניים מן האחד – חברויות

מפגש 13: יצירת חברות

מפגש 14: "לא תמיד מוצאים מיד חבר"

מפגש 15: חברים טובים נהיה

מפגש 16: מה עושים עם חברים?

מפגש 17: לפעמים מתעוררים קשיים בחברות.

מפגש 18: שולם שולם לעולם...

המשפחה שלי

מפגש 19: תמונה משפחתית

מפגש 20: סבים וסבתות

מפגש 21: להיות ביחד

מפגש 22: כוחן של מילים – תקשורת במשפחה

להיות תלמידים

מפגש 23: "אני כבר יכול"

מפגש 24: למדתי משהו חדש

מפגש 25: להתמודד עם קושי

מפגש 26: המפתח הוא "אימון ועידוד"

להתמודד במצבי הצקה ואלימות

מפגש 27: כשמישהו מעליב אותי או מרביץ לי...

מפגש 28: סכסוך החמורים האחים

מפגש 29: אפשר גם אחרת

מפגש עם זרים

מפגש 30: אני יודע לשמור על עצמי - התמודדות עם מצבי פיתוי