

# כישורי- חיים

## תכנית ליבה לכיתות ג'

### מותאם לממ"ד

תוכן עניינים ומבוא

הגדלת מרחב העצמאות והתחלת ההתייחסות לכיתה כקבוצה חברתית

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י  
מרים רביבו, הניה פישמן והרב איתן לוין

רקע תיאורטי, התפתחותי ויישומי

תכנית ליבה לכיתות ג'

פריסת המפגשים:

מפגש מס' 1 פתיחה - ה"אני", פנים וחוץ

### להיות עצמאי יותר

מפגש מס' 2: בניית מפת סימנים לעצמאות: המלצה הכוונה, אזהרה

להניף את הדגל הנכון למצב הנכון

מפגש מס' 3: ארגז כלים להתמודדות עם בעיות

מפגש מס' 4: "בוחרים חוגים"

מפגש מס' 5: המגירות של רונן - התמודדות עם לחץ של ריבוי מטלות

מפגש מס' 6-7: צרכנות נבונה – הבנקאי הצעיר

### כישורי חיים על מגרש המשחקים

מפגש מס' 8: לשחק לפי כללים וחוקים

מפגש מס' 9: לבחור משחק בקבוצה

מפגש מס' 10: להיבחר למשחק - להישאר בחוץ

מפגש מס' 11: להתחרות - ניצחון הוגן והפסד מכובד.

מפגש מס' 12-13: משחקים מסוכנים

### העמקת ההיכרות עם עצמי וחיזוק ההערכה העצמית

מפגש מס' 14: המסע אל ה"אני"

מפגש מס' 15: להיות "מישהו אחר" - לפעמים זה מועיל ולפעמים זה מפריע

מפגש מס' 16: ה"אני" בעיני ובעיני אחרים

מפגש מס' 17: האם יש דבר כזה "ילד טוב", "ילד רע"?

מפגש מס' 18: "מזל שאני אני"

### להכיר את הרגשות שלי ולהתמודד אתם

מפגש מס' 19: "מגירת הרגשות"

מפגש מס' 20: לפעמים אנחנו שמחים... ולפעמים עצובים...

מפגש מס' 21: כיצד מתמודדים עם מצב רוח עצוב

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ג' מותאם לממ"ד – תוכן עניינים ומבוא

מפגש מס' 22: מה עושים כשכועסים

מפגש מס' 23 : אני פוחד... אני פוחדת

### **"תקשורת לא-אלימה"**

מפגש מס' 24-25 : להכיר את "שפת התן" ואת "שפת הג'ירף"

מפגש מס' 26: להכיר ולבטא בקשר את הרגשות שלי

מפגש מס' 27: להכיר ולבטא בקשר את הצרכים שלי

מפגש מס' 28: כיצד מגשרים ופותרים סכסוכים באמצעות "שפת הג'ירף"

### **חומרים מסוכנים**

מפגש מס' 29: "ונשמרתם מאד לנפשותיכם"

מפגש מס' 30-31 - עישון כפוי וחומרים מזיקים

## רקע תיאורטי, התפתחותי ויישומי

**כיתה ג'-ד':**

**מרחב החיים:**

בפרק זה, בילדות התיכונה, משתתפים ילדים באופן מלא בקבוצת בני גילם, בבית-הספר, בבית הכנסת, בקהילה ובחוגים ולפעמים גם בקבוצות של תנועות נוער.

המעבר של התלמיד מהחטיבה הצעירה לכתה ג' משמעותי מכמה בחינות:

- ריבוי משימות
- דאגה למקום החברתי.
- התמודדות עם משימות לימודיות רבות
- הכרות ומודעות עצמית – התחלה של חיפוש והגדרת זהות אישית
- הכרות עם היחודי שבו והמאחד אותו עם הקבוצה.
- הדיאלקטיקה שבין תלות לעצמאות
- פיתוח אחריות אישית של התלמיד על ניהול חייו כאדם וכיהודי דתי.

**מטלות רגשיות חברתיות:**

בשלב זה מצופה מן הילד להתקדם ולרכוש יכולות אמוניות, לימודיות וחברתיות משוכללות יותר. מצפים ממנו להתמיד ולהשקיע מאמצים ולעמוד בתנאי תחרות.

מצופה מן הילד גם להבחין בתפקידים חברתיים שונים, כגון: מוביל, משתתף, מובל, ולהשתלב בקבוצת בני הכיתה גם כשהתפקיד שלו אינו לרוחו, ועם זאת, לדעת לעמוד על שלו כשהמצב דורש זאת. מצופה ממנו להתמודד עם רגשות עזים והמנוגדים לעיתים שמעוררת תחרות. הוא מסוגל (בצורה נוקשה לעיתים) לציית לכללים ולחוקים, ובה בעת להחמיר בשיפוטו ביחס ל"עבירות" שעוברים חבריו, אך גם להביע את רגשותיו וצרכיו בצורה מקובלת המביאה להתייחסות הסביבה אליהם.

**אפיוני המעבר:**

- מעבר מתלות, פינוק, הגנת יתר של המחנכת (דמויות הבוגרים המלוות אותו), משימות קצרות, הצלחות לימודיות ודרישות נמוכות לדרישה של עצמאות, הישגיות, דרישה של בגרות מהמחנכת, משימות ארוכות ודרישות גבוהות יותר.
- זהות אישית וחברתית, מהסתכלות אישית, "יצאה מהקונכיה" שלי להסתכלות סביב לקבוצת השייכות, תוך חיפוש מקומי החברתי.
- פיתוח הייחודי שבי לעומת המאחד ברמת כיתה, אמפתיה כהכלה של חברי "ואהבת לרעך כמוך" – מתוך הכרת עצמי לאהוב את השני.
- מנהיגות המורה - התלמיד עובר מדפוס של מחדך מגונן, מכיל וקובע, לדפוס הדורש בשלות, אחריות, שיקול דעת ובחירה.
- קשר הורים ביי"ס.

**תנאים סביבתיים המאפשרים להתפתחויות הללו לקרות:**

**א. סביבה המספקת הזדמנויות ללמידה (משפחה, בית-ספר וקהילה):**

- התנסויות בלמידה שיתופית בקבוצות עבודה.
- מרחב להתנסויות במשחק קבוצתי בחצר בית-הספר.
- משימות קבוצתיות בשעות הפנאי מחוץ לכותלי בית-הספר, כולל בבית הכנסת ובקהילה.

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ג' מותאם לממ"ד – תוכן עניינים ומבוא

**ב. פעולות היזומות על-ידי המורה בנוסף לשיעורי תכנית כישורי חיים, ומשלימות אותם:**

- להביע התעניינות בתחומי תחביב ונטיות אישיות של ילדים ולתת להם ביטוי בחיי הכיתה.
- התעניינות המורה בהתנהגותו של התלמיד בבית הכנסת
- יוזמה ללימוד "אבות ובנים".
- להכין ולאמן את הילדים לקראת התפקידים שבהם יישאו בפעילויות הקבוצה, הכיתה ובית הכנסת.
- להמשיך ולהציב ציפיות להישגים לימודיים גבוהים, לספק התנסויות מתאימות ולעודד למידה עצמאית.
- להתייחס באופן אישי ומותאם לילדים המגלים קשיי למידה, ולסייע להם במשוב שיאפשר התמדה בהשקעה, תוך התייחסות להתקדמות אישית ועידודה.
- לכוון ולתמוך בפעילויות חברתיות מתאימות בין ילדים בתוך בית-הספר ומחוצה לו.
- לשתף הורים בערכים ובנהלים שמנחים את בית-הספר, תוך היכרות ומתן כבוד לשוני במנהגי העדות ובמסורות השונות.
- לאפשר להורים לתרום מן התרבות, מן הידע ומן המומחיות שלהם בתחומי הכיתה.

**ג. מקומה של קבוצת ילדי הכיתה בהתפתחות היכולות והכישורים:**

- לתת משוב לילד על התנהגותו בכיתה ובחצר.
- לתת לו דגם להשוואה ולחיקוי באמצעות לימוד על דמויות מופת מההווה והעבר ("לאורם נלך").
- להציב לילד מראה לתכונות אישיות שבאות לידי ביטוי בהתנהגותו.
- לשכלל את כושר הביטוי של הילד בבואו להסביר את עצמו ולשכנע את חבריו.

## תכנית ליבה לכיתות ג'

	<b>משימות חיים</b>
<p><b>הגדלת מרחב העצמאות והתחלת ההתייחסות לכיתה כקבוצה חברתית</b></p> <p><b><u>העמקת ההיכרות עם עצמי וחיזוק ההערכה העצמית</u></b></p> <p>ה"אני", פנים וחוץ                      המסע אל ה"אני"                      להיות "מישהו אחר" - לפעמים זה מועיל ולפעמים זה מפריע                      ה"אני" בעיניי ובעיני אחרים                      האם יש דבר כזה "ילד טוב", "ילד רע"?                      "מזל שאני אני"</p> <p><b><u>להיות עצמאי יותר</u></b></p> <p>בניית מפת סימנים לעצמאות: המלצה, הכוונה, אזהרה - להניף את הדגל הנכון למצב הנכון                      ארגז כלים להתמודדות עם בעיות *                      "בוחרים חוגים"                      המגירות של רונן - התמודדות עם לחץ של ריבוי מטלות                      צרכנות נבונה – הבנקאי הצעיר</p>	<p><b>מצבי חיים אופייניים לשלב ההתפתחות</b></p> <p><b>זהות עצמית (הכרת העצמי: גופי, רגשותיי, מחשבותיי התנהגותי)</b></p> <p><b>משמעות, זהות מגדרית, זהות תרבותית</b></p>
<p><b><u>להכיר את הרגשות שלי ולהתמודד אתם</u></b></p> <p>"מגירת הרגשות"                      לפעמים אנחנו שמחים... ולפעמים עצובים...                      כיצד מתמודדים עם מצב רוח עצוב                      מה עושים כשכועסים                      אני פוחד... אני פוחדת</p>	<p><b>ויסות רגשי והכוונה עצמית</b></p>
<p><b><u>"תקשורת לא-אלימה"</u></b></p> <p>להכיר את "שפת התן" ואת "שפת הגירף"                      להכיר ולבטא בקשר את הרגשות שלי                      להכיר ולבטא בקשר את הצרכים שלי                      כיצד מגשרים ופותרים סכסוכים באמצעות "שפת הגירף"</p>	<p><b>כשירות בין-אישית במעגלים שונים משפחה, קבוצת הגיל, חברות, אינטימיות, זוגיות, אהבה</b></p>

	<b>משימות חיים</b>
<p><b><u>כישורי חיים על מגרש המשחקים</u></b></p> <p>לשחק לפי כללים וחוקים                      לבחור משחק בקבוצה                      להיבחר למשחק - להישאר בחוץ                      להתחרות - ניצחון הוגן והפסד מכובד</p> <p>משחקים מסוכנים</p>	<p><b>תפקודי למידה, משחק עבודה</b></p>
<p><b><u>חומרים מסוכנים</u></b></p> <p>"ונשמרתם מאד לנפשותיכם"</p> <p>עישון כפוי וחומרים מזיקים</p> <p>עישון כפוי, חומרים נדיפים מסוכנים המצויים בבית</p>	<p><b>התמודדות במצבי סיכון, לחץ ומשבר</b></p>