

טיוטא פלא אריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאם לממ"ד

## כישורי חיים

# תכנית ליבה לכיתה ה'

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

נחמה אבוקרט, מירי ואזן, הניה פישמן והרב נועם פיינטוך

# טיוטא פא אריכה פאונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאם לממ"ד

## תוכן עניינים

רקע תיאורטי, התפתחותי ויישומי

תכנית ליבה לכיתות ה'

פרישת המפגשים:

מפגש מס' 1: מפגש פתיחה – יוצרים כללים למפגשים בכישורי חיים

### הצגת עצמי

מפגש מס' 2: מי אני – פלקט אישי

מפגש מס' 3: בעיני עצמי ובהשוואה לאחרים – להיפגש מזווית אחרת

מפגש מס' 4: דרושים תפקידים בכיתה

מפגש מס' 5: פער בין רצון לקבל תפקיד לבין אי קבלתו

### חברות

מפגש מס' 6: משמעות החברות

מפגש מס' 7: ציפיות... ציפיות... הייתי רוצה שחברי הטוב...

מפגש מס' 8: היווצרות חברות

מפגש מס' 9: תקשורת אסרטיבית

מפגש מס' 10: דילמות, קונפליקטים בין אישיים וסכסוכים בחברות

מפגש מס' 11: הגשר המוביל לפתרון יעיל.

מפגש מס' 12 - 13: מפתחים אמפתיה

מפגש מס' 14: מריבה ופיוס...מלחמה ושלום

מפגש מס' 15: הפסקת חברות – להתמודד עם פרידה

### פתרון בעיות וקבלת החלטות

מפגש מס' 16: הכרות עם עצמי כמקבל החלטות

מפגש מס' 17: להכיר את הגורמים השונים המשפיעים על פתרון בעיות וקבלת

החלטות ואת הקשיים השונים בתהליך

מפגש מס' 18: שאילת שאלות - כלי בחקירת הבעיה

מפגש מס' 19: כיצד מגמישים את החשיבה?

מפגש מס' 20: מצבים המזמנים קבלת החלטות - ניהול תקציב אישי

מפגש מס' 21: מצבי חיים המזמנים קבלת החלטות במצבי סכנה ואיום

מפגש מס' 22: מצבים המזמנים קבלת החלטות – לספר או לא לספר

מפגש מס' 23: מצבים המזמנים קבלת החלטות – הלשנה או גילוי

אחריות

טיוטא פא אריכה פאונות

# טיוטא פא אריכה פאפונא

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאם לממ"ד

מפגש מס' 24-25 : מקורות התמיכה שלי

**כישורי חיים במפגשים חברתיים**

מפגש מס' 26 -הכנת רשימת המוזמנים למפגש חברתי – " בתוך ומחוץ למעגל המקובלים" .

מפגש מס' 27 : להיות מקובל- יתרונות וחסרונות

מפגש מס' 28 : נאמנות לעצמי או לחבורה

מפגש מס' 29 : קווים אדומים במפגשים חברתיים

מפגש מס' 30 : התמודדות עם לחץ חברתי

מפגש מס' 31 : השערות ועובדות על שתיית אלכוהול

מפגש מס' 32 : כשהעניינים מסתבכים- מה עושים?

(שיעור זה לא שונה)

**שימוש נכון באינטרנט**

מפגש מס' 33 : יתרונות וחסרונות בשימושי מחשב

מפגש מס' 34 : קבלת החלטות בנושא גלישה באינטרנט

מפגש מס' 35 : גולשים ליצור ברשת

בחרנו להציע מבחר מפגשים רב ממספר השבועות בשנת הלימודים, השיקולים היו של בניית תוכנית שתענה על צרכיהם השונים של מגוון האוכלוסיות בחמ"ד. על המחנך, בתאום עם היועץ לבחור את היחידות שמתאימות לתלמידיו מתוך הנושאים המוצעים.

# טיוטא פא אריכה פאונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאם לממ"ד

## רקע תיאורי התפתחותי ויישומי

כתה ה':

מסכת אבות פרק ה משנה כא הוא ה'ה אומר, בן חמש שנים למקרא, בן עשר למשנה, בן שלש עשרה למצות, בן חמש עשרה לתלמוד, בן שמונה עשרה לחפה, בן עשרים לרדוף, בן שלשים לכה, בן ארבעים לבינה, בן חמשים לעצה, בן ששים לזקנה, בן שבעים לשיבה, בן שמונים לגבורה, בן תשעים לשוח, בן מאה פאלו מת ועבר ובטל מן העולם:

**מרחב החיים:**

בסיומה של הילדות התיכונה פעילים ילדים בטווח רחב של "תפקידי גדולים" בקהילה ובחברת הילדים: השתתפות בתפילה בבית הכנסת, ובתפקידי חברתיים שונים כתורים לכיתה, כתורים לתנועה, בחוגים ובתפקידי שכבת הבוגרים בבית-הספר. כיחידים או בקבוצות קטנות הם יוצאים לפעילויות של חוגים, בילוי פנאי כגון מסיבות כיתה, קניות, וצפייה בסרטים ללא ליווי מבוגרים.

**מטלות יהודיות:**

בשנה זו, כאשר הבנות מתכוננות לשנת בת-המצוה, והבנים מתחילים להתכוון לבר-המצוה, מצופה מן הילד לפתח אחריות לקבלת עול מצוות, לימוד מעמיק של מושג התפילה, צניעות וענווה, הכרת הטוב והוקרת טוב, נתינה, דיבור בשפה נקייה והקפדה על ברכות. מצפים ממנו לפתח מודעות ל"מותר ואסור" עפ"י התורה – כשרות, צניעות בלבוש, ובין אדם לחברו. ברמת הקהילה מצופה ממנו להיות מעורב בפעילויות קהילתיות, כגון תפילה בציבור וגמ"ח

**מטלות רגשיות חברתיות:**

בשלב זה מצופה מן הילד לגלות עצמאות בניידות, בטיפול בצרכים האישיים, בהכנת שיעורים, בעמידה בדרישות וביכולת ארגון עצמי, וגם לשאת בתפקידים משמעותיים במסגרת המשפחה. הוא מוערך בהתאם לתועלת שהוא מביא ולהצלחה בתפקידים שמוטלים עליו או שנוטל בעצמו. מצופה מן הילד ליטול על עצמו פיתוח פרויקטים במסגרת לימודית, להשתתף בצוותי משימה הנבחרים על-ידי המורה, ולהיות מסוגל למלא משימות לימודיות בהיקף גדול יותר מאשר בעבר ולהשתמש במקורות מגוונים. הוא יכול להעריך את יכולותיו וקשייו באופן מציאותי יותר, ולבקש סיוע במידת הצורך.

מצופה ממנו להשקיע גם לנוכח הצלחות חלקיות ואכזבות הנקרות בדרכו הן בלימודים והן במיצב החברתי שלו.

מן הילד מצפים לפתח תחושה פנימית של "נכון" ו"לא נכון" גם כשהדבר אינו מוסכם על בני הגיל. כמו כן, הוא אמור להתמודד עם רגשות קשים כגון: תסכול, חוסר אונים, הכרה במגבלותיו, ועם ידיעה שלעיתים יכולתו לשנות את המציאות מוגבלת. וכן, להתמודד בבית-הספר באופן עצמאי עם שגרת החיים, ולידע את המורה ואת צוות בית-הספר על אירועים מיוחדים (מחלת הורה, אסון, שמחה משפחתית וכד') ובאשר לצרכים המתעוררים בקשר אליהם.

# טיוטא פא אריכה פאונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאם לממ"ד

הילד מסוגל עתה להגיב בגמישות רבה יותר ל"עבירות" על חוקים ועל נהלים, ולהיות אמפאטי לרגשות אנשים אחרים.

זהו שלב שבו הילד מודע לתהליכי שינוי ומעבר העומדים בפתח. הוא מודע לשינויים המתרחשים בגופו ובגופם של בני גילו לקראת ההתבגרות, מתחיל להתעניין ולהתייחס למידת האטרקטיביות שלו, ומתכוון לתקופה הבאה בהתפתחות האישית ולמעבר למסגרת הבאה - המערבים ציפיות חיוביות ומלווים בהתרגשות ובחששות.

## תנאים סביבתיים המאפשרים להתפתחויות הללו לקרות:

**א. סביבה המספקת הזדמנויות ללמידה (משפחה, ביה"ס וקהילה):**

- חונכות לצעירים ממנו.

- תפקידים אחראיים בביה"ס ובקהילה כגון: אחריות על הפסקה פעילה, משמרות זה"ב, טיפוח סביבה קרובה מחוץ לביה"ס, דאגה לאוכלוסיות חלשות.

- הכרה והוקרה על עשייה ותרומה.

- עיתון בית ספרי בו ניתן ביטוי לעשייה וכו.

- סביבה המספקת כללים ברורים ובודקת עמידה בדרישות.

**ב. פעולות היוזמות על ידי המורה בנוסף לשיעורי תוכנית כישורי חיים ומשלימות אותם:**

- הצבת גבולות באופן אסרטיבי.

- הכנה לקראת בחירת חטיבת-ביניים.

- הכנת הילדים למעבר בתחומים לימודיים (אסטרטגיות למידה) והיכרות עם המערכת הקולטת.

- שיחות על רגשות העולים בעקבות נושאי פרידה ומעבר.

- שיחות בנושא שימור חברויות והיכרויות חדשות במצבי מעבר.

- שיחות פרטניות עם ילדים הזקוקים לסיוע בתהליך המעבר.

- יידוע הורים על תהליך ההתערבות בכיתה בנושא המעבר, נוהלי טקס הסיום ומה צפוי עד סוף השנה.

- מתן מקום גם לביטויי התנהגות השייכים לתקופת הילדות העומדת להסתיים (להיות גם קטן וגם גדול).

- יצירת תיעוד (אלבום כיתתי) של הכיתה למזכרת לשנים הבאות.

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

- לאפשר לילדים להיות גאים בהשתייכות לקבוצות שונות של ממלאי תפקידים.

- לאפשר לילדים לשמר חברויות ובה בעת ולפתח חברויות חדשות.

- להכיר ולהוקיר מילוי תפקידים והשתייכות קבוצתית חוץ בית ספרית של ילדי הכתה (שמרטפות ועבודות אחרות, כדורסל, תנועת נוער להקת ריקודים וכו.).

# טיוטא פא אריכה פאונות

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאם לממ"ד

## תכנית ליבה לכיתה ה'

	משימות חיים
חברות בקבוצת הגיל בתוך המין (חברויות של בנים חברויות של בנות)	<b>מצבי חיים אופייניים לשלב ההתפתחות</b>
<b>הצגת עצמי</b> מי אני – פלקט אישי בעיני עצמי ובהשוואה לאחרים – להיפגש מזווית אחרת דרושים תפקידים בכיתה פער בין רצון לקבל תפקיד לבין אי קבלתו	<b>זהות עצמית (הכרת העצמי):</b> <b>גופי, רגשותיי, מחשבותיי</b> <b>(התנהגותי)</b>  <b>משמעות, זהות מגדרית,</b> <b>זהות מינית, זהות</b> <b>(תרבותית)</b>
<b>פתרון בעיות וקבלת החלטות</b> הכרות עם עצמי כמקבל החלטות להכיר את הגורמים השונים המשפיעים על פתרון בעיות וקבלת החלטות ואת הקשיים השונים בתהליך שאלת שאלות - כלי בחקירת הבעיה כיצד מגמישים את החשיבה? מצבים המזמנים קבלת החלטות - ניהול תקציב אישי מצבי חיים המזמנים קבלת החלטות במצבי סכנה ואיום מצבים המזמנים קבלת החלטות – לספר או לא לספר מצבים המזמנים קבלת החלטות – הלשנה או גילוי אחריות מקורות התמיכה שלי	<b>וויסות רגשי והכוונה עצמית</b>
<b>חברות</b> משמעות החברות ציפיות... ציפיות... הייתי רוצה שחברי הטוב... היווצרות חברות תקשורת אסרטיבית דילמות, קונפליקטים בין אישיים וסכסוכים בחברות הגשר המוביל לפתרון יעיל. הכל שאלה של פרשנות מפתחים אמפתיה	<b>כשירות בין-אישית</b> <b>במעגלים שונים</b> <b>משפחה, קבוצת הגיל,</b> <b>חברות,</b> <b>אינטימיות, זוגיות, אהבה</b>

# טיוטא פפא עריכה פשונית

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ה' מותאם לממ"ד

<p>מריבה ופיוס...מלחמה ושלום הפסקת חברות – להתמודד עם פרידה</p>	
<p><b><u>העצמי בתפקידים השונים</u></b> ניהול עצמי בתפקידים שונים ; דרושים תפקידים בכיתה קונפליקט בין רצון לקבל תפקיד לבין אי קבלתו</p>	<p><b>תפקודי למידה, משחק עבודה</b></p>
<p><b><u>מסיבות – מפגשים חברתיים</u></b> לקראת מסיבה- כישורים ודילמות הכנת רשימת מוזמנים למסיבה להיות מקובל- יתרונות וחסרונות נאמנות לעצמי או לחבורה התמודדות עם לחץ חברתי <b>השערות ועובדות על שתיית אלכוהול</b> כשהעניינים מסתבכים, מה עושים?  <b><u>שימוש נכון באינטרנט</u></b> יתרונות וחסרונות בשימושי מחשב קבלת החלטות בנושא גלישה באינטרנט גולשים ליצור ברשת</p>	<p><b>התמודדות במצבי סיכון, לחץ ומשבר</b></p>