

טיוטא אלא אריכה אשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

כישורי חיים

תכנית ליבה לכיתה ו'

מותאם לממ"ד

תוכן עניינים ומבוא

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

מרים רביבו, הניה פישמן והרב איתן לוי

סיוטא אלא אריכה פשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

תוכן עניינים

רקע תיאורטי, התפתחותי ויישומי

תכנית ליבה לכיתות ו'

פרישת המפגשים:

מפגש מס' 1: פעילויות פתיחה

מפגש מס' 2: עשרים דברים שאני אוהב

פיתוח חשיבה חיובית

מפגש מס' 3: דברים שגורמים לי הרגשה טובה

מפגש מס' 4: הגמד ה"ביקורתי" והגמד ה"סלחן"

קבלת החלטות ובחירת חטיבת בנינים

מפגש מס' 5: בחירת מסגרת המשך

מפגש מס' 6: לבחור חטיבת בנינים – קבלת החלטות ופתרון בעיות במעבר

היכרות עם שינויים גופניים ורגשיים - תחילת התבגרות

מפגש מס' 7: "אני ומצבי הרוח שלי..."

מפגש מס' 8: התפתחות גופנית

מפגש מס' 9: הרגשות בזיקה להתפתחות הגופנית

מפגש מס' 10: המראה שלי – דימוי עצמי – "פנים וחוץ"

מפגש מס' 11: הגוף והמראה

מפגש מס' 12: המראה שלי – משאלות

מפגש מס' 13: המראה החיצוני שלי

מפגש מס' 14: "מבחוץ ומבפנים"

מפגש מס' 15: סדנת אחריות לקראת בת-מצוה.

משמעות קבוצת הגיל בגיל ההתבגרות

מפגש מס' 16: "אני גם פה וגם שם..."

מפגש מס' 17-18: קונפליקטים ודילמות בין ייחודיות לקונפורמיות לקבוצה

חיזוק יכולת ההתמודדות עם פיתויים

מפגש מס' 19-20: חיזוק יכולת ההתמודדות עם פיתויים

טיוטא פא אריכה פאונות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

עישון סיגריות

מפגש מס' 21 : "לעשן או לא לעשן"

מפגש מס' 22-24 : עבודה במרכז למידה "לנשום אוויר בריא" –
מרכז למידה בנושא מניעת עישון

סוגי חברות

מפגש מס' 25 : סמלים ומטפורות – מה זה מזכיר לי?

מפגש מס' 26 : אלבום חברים

מפגש מס' 27 : דרוש חבר לאי בודד

מפגש מס' 28 : הכנת מדור דרושים

מפגש מס' 29 : מי משפיע עלי בבחירת חבר?

מפגש מס' 30 : שבעה סוגים של חברות

מפגש מס' 31 : צרור פעילויות לליבון המושג "חברות"

מפגש מס' 32 : להיות עם עצמי

מפגש מס' 33 : מהו חבר?

מפגש מס' 34 : תקשורת בקשר

מפגש מס' 35 : כאב הפרידה

הטרדה מינית

מפגש מס' 36 : "כן, לא, מותר, אסור"

מפגש מס' 37 : גרפיטי ברשת

מפגש מס' 38 : על איזה כיסא אשב? – דילמות בנושא הטרדה מינית

מפגש מס' 39 : מפגש סיכום בנושא מניעת הטרדה מינית בבית-הספר

אני והמשפחה

מפגש מס' 40 : התפקידים במשפחה

הצעות לערב הורים-ילדים בנושא משפחה, המתאים גם ליום המשפחה

מפגש מס' 41 : תקציב המשפחה ואני

מעברים - איך מתכוונים למעבר לחטיבת הביניים?

מפגש מס' 42 : "משקפי סיכוי" ו"משקפי סיכון"

מפגש מס' 43 : להכיר את "כללי המשחק" – להפוך את הזר למוכר

מפגש מס' 44 : "דיבור פנימי" בדרך לפיתוח חשיבה חיובית

מפגש מס' 45 : נפרדים ומתחילים מחדש

כישורי חיים לכתה ו' – התכנית הותאמה לממ"ד ע"י מרים רביבו, הניה פישמן והרב איתן 3
לוי, שפ"י, משרד החינוך

טיוטא פלא צריכה פשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

מפגש מס' 46: להציג את עצמי מחדש

טיוטא פאר אריכה פאונד

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד
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: התברורות (מפגשים 7-15), חברות (25-35), הטרדה מינית (36-39) ומעברים
(42-46).

רקע תיאורטי, התפתחותי ויישומי

כיתה ו':

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

מסכת נדה פרק ה משנה ו בת אחת עשרה שנה ויום אחד נדרה נבדקין בת שתים עשרה
שנה ויום אחד נדרה קיימין ובדקין כל שתים עשרה בן שתים עשרה שנה ויום אחד
נדריו נבדקים בן שלש עשרה שנה ויום אחד נדריו קיימין

שולחן ערוך אורח חיים סימן תרטז סעיף ב בת י"ב ויום אחד, ובן י"ג
ויום אחד, שהביאו שתי שערות, הרי הם כגדולים לכל מצות
ומשלימים מן התורה; אבל אם לא הביאו שתי שערות, עדיין קטנים
הם ואינן משלימין אלא מדברי סופרים.

מרחב החיים:

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

מטלות יהודיות:

בשנה זו, כאשר הבנות עומדות בפתחה של שנת בת-המצוה, והבנים בשנה שלפני בר-
המצוה, מצופה מן הילד לפתח אחריות לקבלת עול מצוות, לימוד מעמיק של מושג
התפילה, צניעות וענווה, הכרת הטוב והוקרת טוב, נתינה, דיבור בשפה נקיה 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

טיוטא ללא עריכה לשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

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.

הילד מסוגל עתה להגיב בגמישות רבה יותר ל"עבירות" על חוקים ועל נהלים, ולהיות אמפתי 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, בית-הספר וקהילה):

- חונכות לצעירים ממנו.
- תפקידים אחראיים בבית-הספר ובקהילה כגון: אחריות על הפסקה פעילה, משמרות זה"ב, טיפוח סביבה קרובה מחוץ לבית-הספר, דאגה לאוכלוסיות חלשות.
- הכרה והוקרה על עשייה ותרומה.
- עיתון בית-ספרי שבו ניתן ביטוי לעשייה וכד'.
- סביבה המספקת כללים ברורים ובודקת עמידה בדרישות.

ב. פעולות היוזמות על-ידי המורה בנוסף, לשיעורי תכנית כישורי חיים, ומשלמות

אותם:

- תוכנית בת-מצוה לבנות ולהורים.
- הצבת גבולות באופן אסרטיבי.
- בחירת חטיבת-ביניים.
- משמעות הקבלה לחט"ב שרציתי/ והתמודדות עם אי קבלה.
- הכנת הילדים למעבר בתחומים לימודיים (אסטרטגיות למידה) והיכרות עם המערכת הקולטת.
- שיחות על רגשות העולים בעקבות נושאי פרידה ומעבר.

טיוטא פאר אריכה פאונד

- תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד
- 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 הכיתה בהתפתחות היכולות והכישורים:**
- לאפשר לילדים להיות גאים בהשתייכות לקבוצת שונות של ממלאי תפקידים.
 - לאפשר לילדים לשמר חברויות ובה בעת לפתח חברויות חדשות.
 - להכיר ולהוקיר מילוי תפקידים והשתייכות קבוצתית של ילדי הכיתה מחוץ לבית-הספר (שמרטפות ועבודות אחרות, כדורסל, תנועת נוער להקת ריקודים וכד').

תכנית ליבה לכיתה ו'

	משימות חיים
תחילת התבגרות בת-מצוה מעבר לחטיבת הביניים	מצבי חיים אופייניים לשלב ההתפתחות
היכרות עם עצמי <u>היכרות עם שינויים גופניים ורגשיים-</u> תחילת התבגרות התפתחות גופנית דימוי גוף מצבי רוח מקורות מידע – ופורנוגרפיה	זהות עצמית (הכרת העצמי: גופי, רגשותיי, מחשבותיי התנהגותי) משמעות, זהות יהודית, זהות תרבותית
<u>פיתוח חשיבה חיובית</u>	ויסות רגשי והכוונה עצמית
<u>השתייכות לקבוצה</u> שייכות לקבוצה שייכות בו-זמנית לכמה קבוצות שיוך קונפורמיות מול עמידה על עקרונותיי התמודדות עם לחץ קבוצתי <u>אני ומשפחתי</u>	כשירות בין-אישית במעגלים שונים משפחה, קהילה, קבוצת הגיל, חברות, אינטימיות,

טיוטא פא אריכה פאונות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

"מפת" המשפחה שלי
תפקידים במשפחה

יחסי הורים מתבגרים

שיח מוגן

לשוחח על נושאים שיש בהם קונפליקטים

להכיר את הסיפור האישי שביסוד כל קונפליקט

לחפש נקודות מוצא ייחודיות לסיפור הדומיננטי של
הקונפליקט

כישורי חברות

התאמה לתוכנית חלמ"ש

טיוטא פא אריכה פאונות

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד

<p>מעברים</p> <p>מה קורה לנו בתהליך של שינוי? איך מתכוננים לשינוי למעבר לחטיבה? הצגת עצמי לקראת שינוי במישוב לימודי וחברתי התמודדות עם השינוי; פרידה והתחלה; פתרון בעיות במעבר בחירות שונות הקשורות למעבר</p>	<p>תפקודי למידה, משחק עבודה</p>
<p>הטרדה מינית כן-לא, מותר- אסור הטרדה מינית –בירור עמדות גרפיטי ברשת נורמות וגבולות בקשר להטרדה מינית</p> <p>עישון סיגריות מרכז למידה - לנשום אוויר בריא לעשן או לא לעשן? מבחר שקופיות שאלון מידע בלי לחץ מה מסתתר מאחורי הפרסומת שואפים ליצור</p>	<p>התמודדות במצבי סיכון, לחץ ומשבר</p>

טיוטא פלא אריכה פשונית

תכנית ליבה לכיתה ו' מותאמת לממ"ד