

## ליבת התכנית לבית-הספר היסודי

משימות חיים	כתה א'	כתה ב'	כתה ג'	כתה ד'	כתה ה'	כתה ו'
<b>מצבי חיים אופייניים לשלב ההתפתחות</b>	הסתגלות לכיתה א'	התבססות בבית-הספר	הגדלת מרחב העצמאות והתחלת התייחסות לכיתה כקבוצה חברתית	התבססות בקבוצה החברתית של הכיתה	חברות בקבוצת הגיל בתוך המין (חברויות של בנים, חברויות של בנות)	תחילת התבגרות בת-מצווה מעבר לחטיבת הביניים
<b>זהות עצמית (הכרת העצמי: גופי, רגשותיי, מחשבותיי, התנהגותי)</b>	<b>היכרות עם עצמי במעבר ובשינוי רגשות, מחשבות, התנהגות תפקיד (ומגדר)</b>	<b>מודעות עצמית לגוף ולרגשות:</b> להכיר את גבולות גופי להכיר את המרחב האישי היכרות עם החושים שלי להכיר את עצמי באמצעות החושים בסוד הרגשות - נחשו: מה אני מרגיש? מה אני מרגישה? סוד מרגישה? שפת הגוף שמירה על גוף בריא: בריאות זה כל העניין! כריך מגוון - זה כל העניין!	<b>העמקת ההיכרות עם עצמי וחיזוק ההערכה העצמית</b> 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" "חזל שאני אני" להיות עצמאי יותר 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	<b>בנים בנות</b> מגדר, סטריאוטיפים אני בת... אני בן... כך אני... וגם אחרת... לחיות בעולם של פרסומות זו כבר לא אגדה...	<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	היכרות עם עצמי - עשרים דברים שאני אוהב <b>היכרות עם שינויים גופניים ורגשיים- תחילת ההתבגרות</b> "אני ומצבי הרוח שלי..." הגוף והמראה "מבחן" ומבפנים" מקורות מידע - ופורנוגרפיה <b>הצגת עצמי לקראת שינוי במיצוב לימודי וחברתי</b>



משימות חיים	כתה א'	כתה ב'	כתה ג'	כתה ד'	כתה ה'	כתה ו'
<p><b>ויסות רגשי והכוונה עצמית</b></p> 	<p><b>הכוונה עצמית במצב חדש</b></p> <p>בעלי תפקידים</p> <p>מה הם חוקים וכללים?</p> <p>נעים...לא נעים...</p> <p>לפעמים בוחרים ב... לפעמים בוחרים באחרים</p> <p><b>פתרון בעיות</b></p> <p>לפתור בכוחות עצמי, או להיעזר במבוגר?</p> <p>לומדים להתמודד עם בעיות מבקשים עזרה</p>	<p><b>שמירה על המרחב האישי - נגיעות מתאימות ונגיעות לא מתאימות</b></p> <p>נגיעות מתאימות ונגיעות לא מתאימות</p> <p>להפסיק נגיעות לא מתאימות</p> <p>סוד טוב וסוד רע</p> <p><b>פתרון בעיות וקבלת החלטות</b></p> <p>לכל בעיה יש יותר מפתרון אחד</p> <p>מה שבחרתי... ומה שלא בחרתי...</p> <p>לפתור בעיה באמצעות דוגמה - לפעמים זה עוזר ולפעמים זה מכשיל</p>	<p><b>להכיר את הרגשות שלי ולהתמודד אתם</b></p> <p>"מגירת הרגשות"</p> <p>לפעמים אנחנו שמחים... ולפעמים עצובים...</p> <p>כיצד מתמודדים עם מצב רוח עצוב</p> <p>מה עושים כשכועסים אני פוחד... אני פוחדת</p>	<p><b>התמודדות עם מצב לחץ</b></p> <p>זיהוי ואיתור מקור הלחץ</p> <p>סולם לחץ</p> <p>נקטיב לגופנו - לתחושות סגנונות התמודדות - תצפית על אחרים</p> <p>זמניות האירוע</p>	<p><b>פתרון בעיות וקבלת החלטות</b></p> <p>היכרות עם עצמי כמקבל החלטות</p> <p>להכיר את הגורמים השונים המשפיעים על פתרון בעיות ועל קבלת החלטות, ואת הקשיים השונים בתהליך שאילת שאלות - כלי בחקירת הבעיה</p> <p>כיצד מגמישים את החשיבה?</p> <p>מצבים המזמנים קבלת החלטות - ניהול תקציב אישי</p> <p>מצבי חיים המזמנים קבלת החלטות במצבי סכנה ואיום</p> <p>מצבים המזמנים קבלת החלטות - לספר או לא לספר</p> <p>מצבים המזמנים קבלת החלטות - הלשנה או גילוי אחריות מקורות התמיכה שלי</p>	<p><b>פיתוח חשיבה חיובית</b></p> <p>דברים שגורמים לי הרגשה טובה</p> <p>הגמד ה"ביקורתי" והגמד ה"יסלחן"</p>

משימות חיים	כתה א'	כתה ב'	כתה ג'	כתה ד'	כתה ה'	כתה ו'
<p><b>כשירות בין-אישית במעגלים שונים משפחה, קבוצת הגיל, חברות, אינטימיות, זוגיות, אהבה</b></p>	<p><b>חברות - טובים השניים מהאחד</b></p> <p>יצירת חברות</p> <p>"לא תמיד מוצאים מיד חבר"</p> <p>חברים טובים נהיה מה עושים עם חברים?</p> <p>לפעמים מתעוררים קשיים בחברות</p> <p>"שולם שולם לעולם..."</p> <p>המשפחה שלי תמונה משפחתית להיות ביחד למדתי משהו חדש משפחות שונות כוחן של מילים - תקשורת במשפחה</p>	<p><b>התחלקות עם חברים</b></p> <p>נלמד להקשיב לחברים</p> <p>לבקש עזרה... להגיש עזרה לחבר</p> <p>נתינה שיתוף פעולה</p> <p><b>תקשורת מילולית ואלימות</b></p> <p>מילים מרגיזות מה עושים כשכועסים מניעת אלימות באמצעות טיפוח יחס כלפי בעלי חיים עטלף בחצר בית-הספר - התייחסות לחלש ולחסר האונים מניעת אלימות כלפי חינוך ליחס הומני</p>	<p><b>תקשורת לא אלימה</b></p> <p>מודל "תקשורת לא-אלימה"</p> <p>להכיר את "שפת התן" ואת "שפת הגירף"</p> <p>להכיר ולבטא בקשר את הרגשות שלי</p> <p>להכיר ולבטא בקשר את הצרכים שלי</p> <p>כיצד מגשרים ופותרים סכסוכים באמצעות "שפת הגירף"</p> <p><b>דחייה חברתית</b></p> <p>"לחוד וביחד"</p> <p>מיפוי קבוצת ההשתייכות החברתית</p> <p>ניהול עצמי במצבי דחייה</p> <p>ניהול עצמי במצבי דחייה:</p>	<p><b>הכיתה כקבוצה חברתית</b></p> <p>גלגול של רעיון עבודת צוות בקבוצה מעורבת (ובה חברים וכאלו שאינם חברים)</p> <p>תפקידים בקבוצה כבולמי תקשורת</p> <p>יש בעיה בכיתה - קבלת החלטות בקבוצה</p> <p><b>דחייה חברתית</b></p> <p>"לחוד וביחד"</p> <p>מיפוי קבוצת ההשתייכות החברתית</p> <p>ניהול עצמי במצבי דחייה</p> <p>ניהול עצמי במצבי דחייה:</p>	<p><b>חברות</b></p> <p>משמעות החברות</p> <p>ציפיות... ציפיות... הייתי רוצה שחברי הטוב...</p> <p>היווצרות חברות</p> <p>תקשורת אסרטיבית</p> <p>דילמות, קונפליקטים בין-אישיים וסכסוכים בחברות</p> <p>הגשר המוביל לפתרון יעיל הכול שאלה של פרשנות מפתחים אמפתיה מריבה ופיוס... מלחמה ושלום הפסקת חברות - להתמודד עם פרידה התמודדות עם קונפליקטים בין-אישיים</p> <p>אימון בהקשבה אמפתיה</p> <p>התמודדות עם כעס כועסים ומתפייסים חלופות להתמודדות עם הקונפליקט</p>	<p><b>השתייכות לקבוצה</b></p> <p>"אני גם פה וגם שם..."</p> <p>שייכות בו-זמנית לכמה קבוצות</p> <p>השתייכות קונפליקטים ודילמות, בין ייחודיות לקונפורמיות לקבוצה</p> <p>התמודדות עם לחץ קבוצתי</p> <p>לחץ קבוצתי <b>אני ומשפחתי</b></p> <p>התפקידים במשפחה</p> <p>הצעות לערב הורים-ילדים בנושא משפחה המתאים גם ליום המשפחה תקציב המשפחה ואני</p> <p>חברות ביניים המינים "כל ההתחלות קשות"</p> <p>"עליות ומורדות בקשר"</p> <p>תקשורת בקשר</p> <p>כאב הפרידה</p>

משימות חיים	כתה א'	כתה ב'	כתה ג'	כתה ד'	כתה ה'	כתה ו'
<p><b>תפקודי למידה, משחק עבודה</b></p> 	<p><b>למידה</b>  "אני כבר יכול"  למדתי משהו חדש  להתמודד עם קושי  המפתח הוא "איסון וצידוד"</p>	<p><b>למידה</b>  מצאי של למידות  איך זה קורה שלומדים?</p>	<p><b>כישורי חיים על מגרש המשחקים</b>  לשחק לפי כללים וחוקים  לבחור משחק בקבוצה  להיבחר למשחק - להישאר בחוץ להתחרות - ניצחון הוגן והפסד מכובד  בנים ובנות על מגרש המשחקים  משחקים מסוכנים</p>	<p><b>למידה</b>  תלמידים כל הזמן של מי ההצלחה הזו? - הנעה פנימית ולמידה  לא עוצרים בעלייה</p>	<p><b>העצמי בתפקידים השונים</b>  ניהול עצמי בתפקידים שונים  דרושים תפקידים בכיתה  קונפליקט - בין רצון לקבל תפקיד לבין אי-קבלתו</p>	<p><b>מעברים</b>  מה קורה לנו בתהליך של שינוי?  איך מתכוננים לשינוי - המעבר לחטיבה?  התמודדות עם השינוי: פרידה והתחלה  פתרון בעיות במעבר  בחירות שונות הקשורות למעבר</p>
<p><b>התמודדות במצבי סיכון, לחץ ומשבר</b></p> 	<p><b>להתמודד במצבי הצקה, אלימות</b>  כשמישהו מעליב אותי או מרביץ לי...  סכסוך החמורים האחים  אפשר גם אחרת  <b>מפגש עם זרים</b>  אני יודע לשמור על עצמי - התמודדות עם מצבי פיתוי</p>	<p><b>זיהוי</b></p>	<p><b>חומרים מסוכנים</b>  עישון כפוי וחומרים מזיקים</p>	<p><b>בריונות והצקות</b>  התמודדות עם הצקות להיות בסרט הזה... בריונות והצקות  מצבים שבהם אני פגעת... הצקתי התנהגתי בבריונות כלפי אחר...  הצקות האינטרנט</p>	<p><b>מסיבות</b>  לקראת מסיבה - כישורים ודילמות  הכנת רשימת מוזמנים למסיבה  להיות מקובל- יתרונות וחסרונות  נאמנות לעצמי או לחברה  התמודדות עם לחץ חברתי</p>	<p><b>הטרדה מינית</b>  "כן, לא, מותר, אסור"  גרפיטי ברשת  על איזה כיסא אשב? - דילמות בנושא  הטרדה מינית  מפגש סיכום בנושא מניעת הטרדה מינית בבית-הספר  מקורות מידע ופורנוגרפיה</p>

כתה ו'	כתה ה'	כתה ד'	כתה ג'	כתה ב'	כתה א'	משימות חיים
<p><b>עישון סיגריות</b> מרכז למידה לנשום אוויר בריא לעשן או לא לעשן? מחר שקופיות</p> <p>שאלון מידע בלי לחץ</p> <p>מה מסתתר מאחורי הפרסומת שואפים ליצור</p>	<p>השערות ועובדות על שתיית אלכוהול</p> <p>כשהעניינים מסתבכים, מה עושים?</p>	<p><b>אנו בודקים את זכויותינו וחובותינו - שמירה על המרחב האישי</b> מהן זכויותי? זכויות וגם חובות</p> <p>אנו לומדים על ה"מרחב האישי" שלנו - גופי הוא ברשותי</p> <p>לתרגל התמודדות במצבים מסובכים אשר עלולים לסכן את ביטחוננו</p> <p>אני מתנסה בפתרון בעיות ובקבלת החלטות במצב לחץ</p> <p>סודות - מה אסור לשמור בלב?</p>		<p><b>מניעת אלימות באמצעות טיפוח יחס כלפי בעלי חיים</b></p> <p>עטלף בחצר בית-הספר - התייחסות לחלש ולחסר האונים</p> <p>מניעת אלימות כלפי בעלי חיים או חינוך ליחס הומני</p>		<p><b>התמודדות במצבי סיכון (המשך)</b></p> 

