

מחנכת יקרה,

לפנייך התוכנית החדשה של כישורי חיים "הכ"חות שבדרך".

התכנית החדשה נכתבת על סמך ידע אקדמי ומחקרי ענף ומגוון, שפוגש את המידע שנאסף מהשטח בסקרי ראמ"ה, במחקר אקדמי, סקרי אגף ייעוץ ובמפגשי שולחנות עגולים עם תלמידים, הורים, מורים, ועם יועצות ויועצים. התכנית מוגשת בצורה אינטראקטיבית ומאפשרת גמישות ושיקולי דעת בהנחייתה הן מבחינת הבחירה בתכנים ובסגנון והן מבחינת ההזמנה לחבר אותה ל"כאן ועכשיו" הכיתתי.

מטרת התוכנית להקנות מיומנויות לתלמידינו להתמודדויות עם מצבי החיים השונים ובכך לחזק אותם בכוחות שיש להם ולפתח אצלם כוחות נוספים לדרך. התכנים נבחרו על פי הצרכים שנמצאו מתאימים ומשמעותיים עבור כל גיל.

לכל נושא יש מספר שיעורים, ולכל שיעור יש קישור לפעילות. הפעילויות מגוונות, מזמינות ומביאות ליצירת שיח רגשי משמעותי שלך עם תלמידייך. בגוף הפעילות קיים הסבר מפורט עבורך על מערך השיעור. השיעור בנוי בתוך מצגת בה יש סרטונים, מקרים לשיח, שאלות לדיון ועזרים נלווים כמו דפים להדפסה. כל אלו יסייעו לך בהכנה לקראת השיעור ובהעברתו בכיתה לתלמידייך.

אני מזמינה אותך לפנות אלי בכל שאלה או רצון להתייעץ ולשתף בדברים שחשבת עליהם או שעולים בכיתתך.



מאחלת לך שנה טובה של "חות ושותפות

ערבה כהן
יועצת בית ספר

מיומנויות SEL מרכזיות שיוקנו ויתורגלו בכיתה ב':

מודעות עצמית – הכרת העצמי; והקשר בין רגשות, מחשבות והתנהגות;
הכוונה עצמית – שיתוף ברגשות; הרגעה ו-ויסות עצמי; פיתוח מוקד שליטה פנימי.
מודעות חברתית – זיהוי והבנה של מצבים חברתיים.
התנהלות חברתית - שמירה על ג בולות 'העצמי' במסגרת החברתית

כיתה ב'- הנושא מורחב: ויסות עצמי וחיזוק החוסן

התוכנית השנתית

מיומנויות לחיזוק כוחות וחוסן להתנהלות מיטבית בשגרה ובחירום
(להעברה בחודשים ספטמבר-נובמבר)

- היכרות עם אדם וכללי המעגל: ממלכתי
- קשיבות - תרגול תשומת לב מודעת: ממלכתי
- חוויות ורגשות - התייחסות חיובית לרגשות לא נעימים: ממלכתי
- איזון רמות מתח - מתי להתאמץ ומתי לשחרר? ממלכתי
- "הילחם או ברח" - להכיר ולהתייחד עם הפחד: ממלכתי
- נשימות איטיות: ממלכתי
- התמודדות עם דאגות: ממלכתי
- קופסת חוויות חיוביות: ממלכתי

קידום בריאות ומניעת שימוש לרעה בחומרים (להעברה בחודש דצמבר)

- שיעורים בנושא יעלו בהמשך.

חברות, סובלנות ומניעת אלימות (להעברה בחודשים נובמבר-דצמבר)

- שיעורים בנושא יעלו בהמשך.

מיניות בריאה ומניעת פגיעה מינית (להעברה בחודש ינואר)

- שיעורים בנושא יעלו בהמשך.

התנהלות מיטבית ברשת ומניעת פגיעה (להעברה בחודש פברואר)

- תולי וכוח הפניה לעזרה: ממלכתי
- תולי והחברים: ממלכתי

תהליכי למידה (להעברה בחודש מרץ)

- שיעורים בנושא יעלו בהמשך.

הרגשות שלנו (להעברה בחודשים מרץ-אפריל)

- התמודדות עם עלבון באמצעות צחוק והומור: [ממלכתי](#)
- התמודדות עם רגש חזק - סיפורה של אשמה: [ממלכתי](#)
- מודלים של תגובה לרגש חזק ושליטה באמצעות בחירה: [ממלכתי](#)

חיזוק כוחות (להעברה בחודש מאי)

- הקשבה פעילה: [ממלכתי](#)
- עיבוד חוויה לא נעימה: [ממלכתי](#)
- משחק בדימויים: [ממלכתי](#)

סיום וסיכום שנה (להעברה בחודש יוני)

- מפגש סיכום וסיום: [ממלכתי](#)