



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 לדין 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 כ"חות ושותפות

ערבה כהן
יועצת בית ספר

מיומנויות SEL מרכזיות שיוקנו ויתורגלו בכיתה ה':

מודעות עצמית – הקשר בין רגשות, מחשבות והתנהגות; התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר
הכוונה עצמית – הרגעה ו-ויסות רגשי; פיתוח מוקד שליטה פנימי
מודעות חברתית – זיהוי והבנת מצבים חברתיים
התנהלות חברתית - שמירה על גבולות 'העצמי' במסגרת החברתית

כיתה ה' - נושא מורחב: ויסות עצמי וחיזוק החוסן

התוכנית השנתית

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

- יוצאים לדרך משותפת: ממלכתי
- בחירה היא שליטה: ממלכתי
- המלך אמר - אפשר לעבור לנוח: ממלכתי
- תשומת לב מודעת: ממלכתי
- מפחיד, אבל לא מסוכן: ממלכתי
- לנשום לאט: ממלכתי

התנהלות מיטבית ברשת ומניעת פגיעה (להעברה בחודש נובמבר)

- גולשים לשינוי: ממלכתי
- מתקוונים ברגישות לאחר - חלק א: ממלכתי
- מתקוונים ברגישות לאחר - חלק ב: ממלכתי

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

- שיעורים בנושא יעלו בהמשך.

(מיניות בריאה ומניעת פגיעה מינית) (להעברה בחודש ינואר)

- שיעורים בנושא יעלו בהמשך.

(תהליכי למידה (להעברה בחודש פברואר

- סיפורו של רגש: ממלכתי
- זום: ממלכתי // מצגת הספר זום
- לנהל את המחשבות: ממלכתי
- המצפן האישי: ממלכתי
- המחשבה שהכשילה אותי: ממלכתי

(הרגשות שלנו (להעברה בחודשים מרץ-אפריל

- עש"ן ד"ק: ממלכתי
- עיבוד חוויה של אתגר או קושי: ממלכתי
- הקשבה פעילה: ממלכתי

(חיזוק כוחות (להעברה בחודש מאי

- שיעורים בנושא יעלו בהמשך.

(סיום וסיכום שנה (להעברה בחודש יוני

- חמלה: ממלכתי
- סיכום: ממלכתי