

## ניצני מח"ר\* 1: תכנית לכיתות א'-ב' רציונל וסילבוס

\* מח"ר = משחק, חברה, רגש

### רציונל התכנית

"ניצני מח"ר 1" היא תכנית שנתית לכיתות א'-ב' המחזקת מיומנויות חשיבה וכישורים חברתיים רגשיים באמצעות משחקי חשיבה והפעלות משחקיות המותאמות לגילאים הצעירים. התכנית כוללת עזרים ייעודיים ללמידה חברתית רגשית כמו מצגות וסרטונים, ערכות הנחיה, פוסטרים ועוד.

### מבנה התכנית

התכנית מורכבת מ-4 יחידות תוכן:

- תקשורת בינאישית
- מיומנויות חברתיות רגשיות
- קבלת החלטות אחראית
- חשיבה שיטתית ופתרון בעיות

### שיטות החשיבה הנלמדות בתכנית

שיטות החשיבה של אשכולות הן כלי יעיל ופשוט להפליא להטמעה ותרגול של הרגלי חשיבה מובנים, שיסייעו ללומדות וללומדים להתמודד עם מצבים שונים בחיי היומיום בתחומים הקוגניטיביים, החברתיים והרגשיים. שיטות החשיבה הנלמדות בתכנית הן:

- "שיטת הרמזור", המסייעת לבחון היטב את הסביבה לפני נקיטת פעולה ומעודדת קבלת החלטות אחראית;
- "שיטת המשקפיים", המסייעת לבחון אירוע שקרה כדי לשפר התנהגות ומחזקת את יכולת הבחינה העצמית;
- "שיטת הציפורים הנוודות", המסייעת לקבוע מטרה קבוצתית תוך איתור חוזקות אישיות ומבססת שיתוף פעולה.

### סילבוס התכנית

#### יחידת לימוד 1: תקשורת בינאישית

- |                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 1. עכברים על הגובה              | משתפים פעולה בקבוצה         |
| 2. עכברים על הגובה              | עובדים בצוות                |
| 3. סיפורים בציורים (משחק מקוון) | יוצרים סיפור משותף (1)      |
| 4. סיפורים בציורים (משחק מקוון) | יוצרים סיפור משותף (2)      |
| 5. מי פלצת                      | מפעילים חשיבה יצירתית       |
| 6. מי פלצת                      | מחזקים את הזיכרון           |
| 7. מרוץ הצבים                   | שומרים סודות ומבצעים הטעיות |
| 8. מרוץ הצבים                   | משפיעים על אחרים            |

## יחידת לימוד 2: מיומנויות חברתיות רגשיות

- |                       |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| לומדים לבקש עזרה      | 1. מפלצות הזיכרון (משחק מקוון) |
| לומדים לבקש סליחה     | 2. מפלצות הזיכרון (משחק מקוון) |
| חשיבותה של עזרה הדדית | 3. ספידי                       |
| לומדים אחד מהשני      | 4. ספידי                       |
| משתפים פעולה בקבוצה   | 5. הינשופונים                  |
| עובדים בצוות          | 6. הינשופונים                  |
| ערניים לסביבה (1)     | 7. מה בתמונה?                  |
| ערניים לסביבה (2)     | 8. מה בתמונה?                  |
| שייכים לקבוצה         | 9. מחבואים בחווה               |
| מתאימים או לא?        | 10. מחבואים בחווה              |

## יחידת לימוד 3: קבלת החלטות אחראית

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| מתכוננים בקלפים         | 1. חתחתול               |
| מוסיפים חוקים           | 2. חתחתול               |
| משדכים זוגות            | 3. חצר המלך             |
| שמים לב לסביבה          | 4. חצר המלך             |
| משתפים פעולה להשגת מטרה | 5. מר זאבי              |
| מחלקים תפקידים בקבוצה   | 6. מר זאבי              |
| משתפים פעולה בקבוצה     | 7. גראבולו (משחק מקוון) |
| איך זה מרגיש לי/לנו?    | 8. גראבולו (משחק מקוון) |
| מבחינים בפרטים          | 9. שרלוק                |
| מזהים את השינוי         | 10. שרלוק               |

## יחידת לימוד 4: חשיבה שיטתית ופתרון בעיות

- |                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| חוקים וחישובים              | 1. חלומות     |
| משפרים סיכויים              | 2. חלומות     |
| חשיבה אסטרטגית              | 3. ראש בראש   |
| חשיבה לוגית והבנה תלת ממדית | 4. ראש בראש   |
| סופרים עד 10                | 5. בול 10     |
| נוקטים יוזמה                | 6. בול 10     |
| מהי השוואה?                 | 7. סוויש צעיר |
| מוצאים התאמות               | 8. סוויש צעיר |

## ניצני מח"ר\* 2: תכנית לכיתות א'-ב' רציונל וסילבוס

\* מח"ר = משחק, חברה, רגש

### רציונל התכנית

"ניצני מח"ר 2" היא תכנית שנתית לכיתות א'-ב' המחזקת מיומנויות חשיבה וכישורים חברתיים רגשיים, תחושת מסוגלות עצמית וחוסן מנטלי באמצעות משחקי חשיבה והפעלות משחקיות המותאמות לגילאים הצעירים. התכנית כוללת עזרים ייעודיים ללמידה חברתית רגשית כמו מצגות וסרטונים, ערכות הנחיה, פוסטרים ועוד.

### מבנה התכנית

התכנית מורכבת מ-4 יחידות תוכן:

- אקלים מיטבי ומוניעת אלימות
- מסוגלות עצמית וחוסן מנטלי
- תקשורת בינאישית
- מיומנויות חברתיות רגשיות

### שיטות החשיבה הנלמדות בתכנית

שיטות החשיבה של אשכולות הן כלי יעיל ופשוט להפליא להטמעה ותרגול של הרגלי חשיבה מובנים, שיסייעו ללומדות וללומדים להתמודד עם מצבים שונים בחיי היומיום בתחומים הקוגניטיביים, החברתיים והרגשיים. שיטות החשיבה הנלמדות בתכנית הן:

- "שיטת הרמזור", המסייעת לבחון היטב את הסביבה לפני נקיטת פעולה ומעודדת קבלת החלטות אחראית;
- "שיטת המשקפיים", המסייעת לבחון אירוע שקרה כדי לשפר התנהגות ומחזקת את יכולת הבחינה העצמית;
- "שיטת הציפורים הנוודות", המסייעת לקבוע מטרה קבוצתית תוך איתור חוזקות אישיות ומבססת שיתוף פעולה;
- "שיטת הסולם", המסייעת להתקדם לעבר המטרה שלב אחר שלב.

### סילבוס התכנית

#### יחידת לימוד 1: אקלים מיטבי ומוניעת אלימות

- |                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 1. צ'יקדו                | פעולה לפי סדר נתון (1) |
| 2. צ'יקדו                | פעולה לפי סדר נתון (2) |
| 3. דאבל                  | התאמת רגשות למצב נתון  |
| 4. דאבל                  | ויסות רגשי             |
| 5. הבריחה מהספארי        | היכרות עם קשת של רגשות |
| 6. הבריחה מהספארי        | זיהוי ושיום רגשות      |
| 7. תפוס ת'דרקון          | עיכוב תגובה            |
| 8. תפוס ת'דרקון          | מיתון אימפולסיביות     |
| 9. שיעור אינטגרטיבי מסכם |                        |

## יחידת לימוד 2: מסוגלות עצמית וחוסן מנטלי

|                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| התמודדות מול קושי    | 1. רק 10                 |
| התמדה במילוי משימות  | 2. רק 10                 |
| זיהוי חוזקות וחולשות | 3. 7 בום                 |
| חיזוק האמונה בעצמי   | 4. 7 בום                 |
| מחפשים את המשותף     | 5. תפוס ת'קלף            |
| ממקדים קשב           | 6. תפוס ת'קלף            |
| מוקד שליטה חיצוני    | 7. בלנק ג'ק              |
| לקיחת אחריות         | 8. בלנק ג'ק              |
|                      | 9. שיעור אינטגרטיבי מסכם |

## יחידת לימוד 3: תקשורת בינאישית

|                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| סוגי תקשורת (מילולית, בלתי מילולית) | 1. פרצופים מצחיקים              |
| יצירת תקשורת מיטיבה                 | 2. פרצופים מצחיקים              |
| התמודדות עם מטרה משותפת             | 3. עכברים על הגובה              |
| שיתוף פעולה בקבוצה                  | 4. עכברים על הגובה              |
| הבנת מצבים חברתיים                  | 5. סיפורים בציורים (משחק מקוון) |
| מתן פרשנות למצבים חברתיים           | 6. סיפורים בציורים (משחק מקוון) |
| התמודדות עם עימות קבוצתי            | 7. מר זאבי                      |
| פתרון קונפליקטים בקבוצה             | 8. מר זאבי                      |
| מתארים תכונות                       | 9. החצי השני                    |
| שואלים שאלות                        | 10. החצי השני                   |

## יחידת לימוד 4: מיומנויות חברתיות רגשיות

|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| מהי אמפטיה?               | 1. בארץ הרגשות           |
| הבנת האחר                 | 2. בארץ הרגשות           |
| הכרת תודה                 | 3. סוויש צעיר            |
| הכרת תודה                 | 4. סוויש צעיר            |
| התמודדות עם טעויות/הפסדים | 5. ראש בראש              |
| קבלה ולמידה מטעויות       | 6. ראש בראש              |
| פתרון בעיות בעבודת צוות   | 7. טרילוס                |
| פתרון בעיות בעבודת צוות   | 8. טרילוס                |
|                           | 9. שיעור אינטגרטיבי מסכם |

## יישומי המח"ר\* 1: תכנית לכיתות ג'-ד' רציונל וסילבוס

\* מח"ר = משחק, חברה, רגש

### רציונל התכנית

"יישומי המח"ר 1" היא תכנית שנתית לכיתות ג'-ד' המחזקת מיומנויות חשיבה וכישורים חברתיים רגשיים, תחושת מסוגלות עצמית וחוסן מנטלי באמצעות משחקי חשיבה והפעלות משחקיות המותאמות לגילאים אלו. התכנית כוללת עזרים ייעודיים ללמידה חברתית רגשית כמו מצגות וסרטונים, ערכות הנחיה, פוסטרים ועוד.

### מבנה התכנית

התכנית מורכבת מ-4 יחידות תוכן:

- אקלים מיטבי ומוניעת אלימות
- מסוגלות עצמית וחוסן מנטלי
- תקשורת בינאישית
- מיומנויות חברתיות רגשיות

### שיטות החשיבה הנלמדות בתכנית

שיטות החשיבה של אשכולות הן כלי יעיל ופשוט להפליא להטמעה ותרגול של הרגלי חשיבה מובנים, שיסייעו ללומדות וללומדים להתמודד עם מצבים שונים בחיי היומיום בתחומים הקוגניטיביים, החברתיים והרגשיים. שיטות החשיבה הנלמדות בתכנית הן:

- "שיטת הרמזור", המסייעת לבחון היטב את הסביבה לפני נקיטת פעולה ומעודדת קבלת החלטות אחראית;
- "שיטת המשקפיים", המסייעת לבחון אירוע שקרה כדי לשפר התנהגות ומחזקת את יכולת הבחינה העצמית;
- "שיטת הציפורים הנוודות", המסייעת לקבוע מטרה קבוצתית תוך איתור חוזקות אישיות ומבססת שיתוף פעולה;
- "שיטת הסולם", המסייעת להתקדם לעבר המטרה שלב אחר שלב.

### סילבוס התכנית

#### יחידת לימוד 1: אקלים מיטבי ומוניעת אלימות

|                        |                          |
|------------------------|--------------------------|
| גמישות מחשבתית         | 1. דילמה                 |
| בחירה בין אפשרויות     | 2. דילמה                 |
| הכרת תודה              | 3. סוויש                 |
| הכרת תודה              | 4. סוויש                 |
| היכרות עם קשת של רגשות | 5. קיוביטס               |
| זיהוי ושיום רגשות      | 6. קיוביטס               |
| עיכוב תגובה            | 7. הגביעים               |
| מיתון אימפולסיביות     | 8. הגביעים               |
|                        | 9. שיעור אינטגרטיבי מסכם |

## יחידת לימוד 2: מסוגלות עצמית וחוסן מנטלי

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| התמודדות מול קושי         | 1. אבודים בחלל           |
| התמדה במילוי משימות       | 2. אבודים בחלל           |
| זיהוי חוזקות וחולשות      | 3. מזוודות ודרכונים      |
| חיזוק האמונה בעצמי        | 4. מזוודות ודרכונים      |
| התמודדות עם טעויות/הפסדים | 5. פנטגו                 |
| קבלה ולמידה מטעויות       | 6. פנטגו                 |
| מוקד שליטה חיצוני         | 7. 5 כתרים               |
| לקיחת אחריות אישית        | 8. 5 כתרים               |
|                           | 9. שיעור אינטגרטיבי מסכם |

## יחידת לימוד 3: תקשורת בינאישית

- |                           |                                 |
|---------------------------|---------------------------------|
| סוגי תקשורת               | 1. מפצח הכספות                  |
| יצירת תקשורת מיטיבה       | 2. מפצח הכספות                  |
| התמודדות עם מטרה משותפת   | 3. השועל החמקמק                 |
| שיתוף פעולה בקבוצה        | 4. השועל החמקמק                 |
| הבנת מצבים חברתיים        | 5. סיפורים בציורים (משחק מקוון) |
| מתן פרשנות למצבים חברתיים | 6. סיפורים בציורים (משחק מקוון) |
| התמודדות מול עימות קבוצתי | 7. האשליה                       |
| פתרון קונפליקטים בקבוצה   | 8. האשליה                       |
|                           | 9. שיעור אינטגרטיבי מסכם        |

## יחידת לימוד 4: מיומנויות חברתיות רגשיות

- |                         |                                |
|-------------------------|--------------------------------|
| מהי אמפטיה?             | 1. פילינקס או במילה אחת        |
| הבנת האחר               | 2. פילינקס או במילה אחת        |
| התאמת רגשות למצב נתון   | 3. סלאפזי                      |
| ויסות רגשי              | 4. סלאפזי                      |
| ייזום בקשת עזרה         | 5. מפלצות הזיכרון (משחק מקוון) |
| יכולת לסלוח לאחר        | 6. מפלצות הזיכרון (משחק מקוון) |
| פתרון בעיות בעבודת צוות | 7. טרילוס                      |
| פתרון בעיות בעבודת צוות | 8. טרילוס                      |
|                         | 9. שיעור אינטגרטיבי מסכם       |

## יישומי המח"ר\* 2: תכנית לכיתות ג'-ד' רציונל וסילבוס

\* מח"ר = משחק, חברה, רגש

### רציונל התכנית

"יישומי המח"ר 2" היא תכנית שנתית לכיתות ג'-ד' המחזקת מיומנויות חשיבה וכישורים חברתיים רגשיים, תחושת מסוגלות עצמית וחוסן מנטלי באמצעות משחקי חשיבה והפעלות משחקיות המותאמות לגילאים אלו. התכנית כוללת עזרים ייעודיים ללמידה חברתית רגשית כמו מצגות וסרטונים, ערכות הנחיה, פוסטרים ועוד.

### מבנה התכנית

התכנית מורכבת מ-4 יחידות תוכן:

- אקלים מיטבי ומוניעת אלימות
- מסוגלות עצמית וחוסן מנטלי
- תקשורת בינאישית
- מיומנויות חברתיות רגשיות

### שיטות החשיבה הנלמדות בתכנית

שיטות החשיבה של אשכולות הן כלי יעיל ופשוט להפליא להטמעה ותרגול של הרגלי חשיבה מובנים, שיסייעו ללומדות וללומדים להתמודד עם מצבים שונים בחיי היומיום בתחומים הקוגניטיביים, החברתיים והרגשיים. שיטות החשיבה הנלמדות בתכנית הן:

- "שיטת הרמזור", המסייעת לבחון היטב את הסביבה לפני נקיטת פעולה ומעודדת קבלת החלטות אחראית;
- "שיטת המשקפיים", המסייעת לבחון אירוע שקרה כדי לשפר התנהגות ומחזקת את יכולת הבחינה העצמית;
- "שיטת הציפורים הנוודות", המסייעת לקבוע מטרה קבוצתית תוך איתור חוזקות אישיות ומבססת שיתוף פעולה;
- "שיטת הסולם", המסייעת להתקדם לעבר המטרה שלב אחר שלב.

### סילבוס התכנית

#### יחידת לימוד 1: אקלים מיטבי ומוניעת אלימות

|                           |                                |
|---------------------------|--------------------------------|
| גמישות מחשבתית            | 1. מירוץ הקיפודים              |
| קבלת החלטות אחראית ונבונה | 2. מירוץ הקיפודים              |
| התאמת רגשות למצב נתון     | 3. דאבל קונקט                  |
| ויסות רגשי                | 4. דאבל קונקט                  |
| היכרות עם קשת של רגשות    | 5. סושי GO                     |
| זיהוי ושיום רגשות         | 6. סושי GO                     |
| עיכוב תגובה               | 7. שלוש ארבע מוון (משחק מקוון) |
| מיתון אימפולסיביות        | 8. שלוש ארבע מוון (משחק מקוון) |
|                           | 9. שיעור אינטגרטיבי מסכם       |

## יחידת לימוד 2: מסוגלות עצמית וחוסן מנטלי

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| התמודדות מול קושי           | 1. כראמל + ויש – רצף מנצח |
| התמדה במילוי משימות         | 2. כראמל + ויש – רצף מנצח |
| זיהוי חוזקות וחולשות        | 3. מווו                   |
| חיזוק האמונה בעצמי          | 4. מווו                   |
| התמודדות עם כישלונות/הפסדים | 5. בלאגן                  |
| קבלה ולמידה מכשלונות/הפסדים | 6. בלאגן                  |
| מוקד שליטה חיצוני           | 7. מאטיקס (משחק מקוון)    |
| לקיחת אחריות אישית          | 8. מאטיקס (משחק מקוון)    |
|                             | 9. שיעור אינטגרטיבי מסכם  |

## יחידת לימוד 3: תקשורת בינאישית

|                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| סוגי תקשורת               | 1. מאקי סטאק             |
| יצירת תקשורת מיטיבה       | 2. מאקי סטאק             |
| התמודדות עם מטרה משותפת   | 3. סט                    |
| שיתוף פעולה בקבוצה        | 4. סט                    |
| הבנת מצבים חברתיים        | 5. צופן דה וינצ'י        |
| מתן פרשנות למצבים חברתיים | 6. צופן דה וינצ'י        |
| התמודדות מול עימות קבוצתי | 7. סודות הג'ונגל         |
| פתרון קונפליקטים בקבוצה   | 8. סודות הג'ונגל         |
|                           | 9. שיעור אינטגרטיבי מסכם |

## יחידת לימוד 4: מיומנויות חברתיות רגשיות

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| מהי אמפטיה?             | 1. במילה אחת             |
| הבנת האחר               | 2. במילה אחת             |
| הכרת תודה               | 3. שרלוק אקספרס          |
| הכרת תודה               | 4. שרלוק אקספרס          |
| ייזום בקשת עזרה         | 5. ים של גלידה           |
| יכולת לסלוח לאחר        | 6. ים של גלידה           |
| פתרון בעיות בעבודת צוות | 7. ד"ר יוריקה            |
| פתרון בעיות בעבודת צוות | 8. ד"ר יוריקה            |
|                         | 9. שיעור אינטגרטיבי מסכם |