



על פי התוכנית החדשה 2026/2025

חודש	תוכן	נושאים	פעילויות
ספטמבר - נובמבר	• פתיחת שנה • מיומנויות לחיזוק כוחות וחוסן להתנהלות מיטבית בשגרה ובחירום		1. التعرّف على آدم وقواعد الدائرة 2. التأمل الواعي-التدرب على الإدراك الواعي 3. التجارب والعواطف – التعامل الايجابي مع المشاعر السلبية 4. موازنة مستويات التوتر: متى نجتهد ومتى نتخلى؟ 5. "المجابهة أو الهروب"- التعرّف على الخوف وتكوين صداقات معه 6. التنفس البطيء
	חוסן - ויסות דרך הקוגניציה		1. التعامل مع المخاوف 2. صندوق التجارب الإيجابية
נובמבר- דצמבר	חברות, סובלנות ומניעת אלימות		1. علاقة – ما العلاقة؟ 2. علاقة من كوكب آخر 3. نجد سبيلاً في الخصام أيضاً
ינואר	מיניות בריאה ומניעת פגיעה מינית		1. نشعر ونساعد مع حسوسة البطن الدرس الاول 2. نشعر ونساعد مع حسوسة البطن الدرس الثاني 3. لمسات ملائمة ولمسات غير ملائمة حسوسة البطن- 1234 لا تلمسني لا تلمس. 4. لمسات ملائمة ولمسات غير ملائمة حسوسة البطن- 1234 لا تلمسني لا تلمس. 5. حسوسة البطن – جيب الأسرار الجيدة
פברואר	התנהלות מיטבית ברשת ומניעת פגיעה		1. بيسو و«قوة التوجّه لطلب المساعدة»

2. بيسو والأصدقاء 3. أبطال بيسو الخارقون			
• أنا أيضًا مُعلِّمٌ لذاتي بعض الشيء • أحيانًا يكون أصدقائي معلمين لي • بعض الشيء • تكون الصعوبة معلمًا أحيانًا • عائلتي تتعلم معي • قصة العائلية	مهارات التعلم نتعلم ونستمتع بالطريق	תהליכי למידה	מרץ
1. التعامل مع الإهانة بواسطة الضحك والفكاهة 2. التعامل مع العواطف الجياشة – قصة الشعور بالذنب 3. استراتيجيات الاستجابة للعاطفة الجياشة من خلال الاختيار	חוסן - ויסות דרך הקוגניציה	הרגשות שלנו	אפריל
1. الإصغاء الفعال 2. معالجة تجربة غير لطيفة 3. معالجة الصور	חוסן - הקשבה ועיבוד חוויות אישיות	חיזוק כוחות	מאי
1. نختتم عامًا من الكنوز	تلخيص العام الدراسي	סיום וסיכום שנה	יוני