



על פי התוכנית החדשה 2024/2025

חודש	תוכן	נושאים	פעילויות
ספטמבר	• פתיחת שנה • מיומנויות לחיזוק כוחות וחוסן להתנהלות מיטבית בשגרה ובחירום	הسلوك الاجتماعي	1. إنها البداية فقط.. 2.
ספטמבר – אוקטובר	מיומנויות לחיזוק כוחות וחוסן להתנהלות מיטבית בשגרה ובחירום	(1) الوعي والتوجيه الذاتي. (2) المرونة الفكرية، والقدرة على التعامل مع المواقف المتغيرة وغير المألوفة، حيث تؤثر الشعور بالصعوبة. (3) الانتباه للجسم وملاحظة التغيرات في أعقاب الأفكار والأفعال. (4) اليقظة الذهنية؛ القدرة على تأمل نفسي وأنا أحسن وأفكر وأشعر. (5) الانتباه، ملاحظة التغيرات الجسدية والشعورية والفكرية وفهمها، الرقابة الذاتية بغية تحفيزنا نحو القيام بالعمل الذي اخترناه (6) التوازن الفسيولوجي	1. ننطلق إلى طريق مشترك 2. القدرة على الاختيار هي سيطرة 3. "قال الملك- بإمكانى أن أستريح" 4. الانتباه الواعي 5. مخيف ولكنه ليس خطيراً 6. التنفس البطيء
نوفمبر	התנהלות מיטבית ברשת ומניעת פגיעה	(1) تطوير الحساسية الاجتماعية والتعاطف عبر الشبكة (2) تطوير الحساسية الاجتماعية والتعاطف عبر الشبكة	1. نتواصل بإحساس في الشبكة- القسم الأول 2. نتواصل بإحساس في الشبكة- القسم الثاني 3. هل نقف جانباً؟ لا، نقف إلى جانب!
נובמבר – דצמבר	חברות, סובלנות ומניעת אלימות	(1) المتشابه والمختلف بيني وبين الآخرين (2) تطوير الاحترام والحساسية الثقافية (3) الوعي الذاتي- تطوير الهوية الشخصية (4) تطوير الاحترام والحساسية الثقافية	1. كلّ هذا معاً هو أنا 2. كما السمك في البحر 3. الهوية والانتماء 4. التعميم والرأي المسبق 5. ألوان الطيف
פברואר	תהליכי למידה	(1) الوعي الذاتي – معرفة الذات، تمييز وتسمية المشاعر، التأمل الذاتي (2) المرونة الفكرية	1. قصة الشعور 2. زوم 3. إدارة الأفكار

4. البوصلة الشخصية- ما المهم بالنسبة لي؟ 5. الفكرة التي أعاقنتني	(3) الوعي الذاتي – فهم العلاقة والتأثير المتبادل بين الشعور، الأفكار والسلوك (4) الوعي الذاتي – معرفة الذات الوعي الاجتماعي- إدراك تأثير تصرفاتنا على الآخرين والعكس (5) الوعي الذاتي – الانتباه للأفكار، تشخيصها وإدارتها على ضوء الرقابة الذاتية من أجل اختيار رد فعل مرغوب		
1. نقول بصوت عال: جسمي، البيت الذي اسكن!! 2. حماية انفسنا من المحتوى غير اللائق: نميز المحتوى الملائم لجيلنا ونتجنب محتوى غير ملائم 1. التقدير الذاتي والتصور الجسدي: نعمل على تعزيز تقديرنا واحترامنا لذاتنا وتحسين التصور الجسدي	(1) المهارات الأساسية التعمق في الذات... وإيقاف الاعتداء. (2) المهارات الأساسية رفع الوعي والتوجيه الذاتي (3) المهارات الأساسية رفع الوعي والتوجيه الذاتي	מיניות בריאה ומניעת פגיעה מינית	מרץ
1. تنظيم الانفعالات 2. معالجة تجربة انطوت على تحدٍ أو صعوبة 3. الإصغاء الفعال	(1) التوجيه الذاتي – الضبط العاطفي (2) الوعي الذاتي- تأمل الذات، الرقابة الذاتية، والقدرة على التحسن والتعلم (3) التنظيم الذاتي والقدرة على التعبير الشخصي والإصغاء للآخر.	הרגשות שלנו	מרץ- אפריל
1. " أقوال وأفعال تترك بصمات في القلب" 2. رسائل "أنا" 3. نتحدث بصيغة رسائل "أنا"	(1) الوعي الاجتماعي والسلوك الاجتماعي تمييز المواقف الاجتماعية التي تؤدي إلى الشجار. (2) الوعي الاجتماعي والسلوك الاجتماعي - تواصل بين شخصي	חברות, סובלנות ומניעת אלימות	מאי
1. التوجه لطلب المساعدة: سامر ومخيم كرة القدم 2. الرأفة 3. التلخيص 4. مسيرتي هذه السنة 5. ثقافة الترفيه والسلوكيات المحفوفة بالمخاطر	(1) التوجه لطلب المساعدة. (2) معرفة الذات وتقبل الصعوبة الشخصية في مواجهة التحديات. الاتصال: الإصغاء، التعاطف، وإيجاد المشترك على المستوى الإنساني. (3) إدارة الذات وإدارة العلاقات البين شخصية. المرونة الفكرية والدافعية والمواظبة. (4) الوعي الذاتي (5) التوجيه الذاتي	סיום וסיכום שנה	יוני