

נושא מס' 5

סיכום שנה



תקציר נושא: המפגשים הבאים יעסקו בסיכום השנה. במפגש הראשון התלמידים יסכמו את תהליך השגת המטרות שהציבו לעצמם, ויעסקו בחזרה על המיומנויות שנרכשו במהלך השנה ובמבט לעתיד. במפגש השני, התלמידים יסכמו את השנה בהקשר לקושי והישג, ותתקיים פעילות שתאפשר רפלקציה של החוויות מהשנה החולפת במפגשי א.י.ל.

נוכחים: ילדי הכיתה 


משך נושא: 3 מפגשים. 

מטרות: 

- חזרה ובדיקת הפנמה של הנלמד עד כה במפגשי א.י.ל.
- חיבורים בין הנושאים עליהם נעשתה עבודה במהלך השנה
- חידוד התהליך שנעשה עבור כל תלמיד בכיתה לאורך השנה - תהליך של רפלקציה

מבנה המפגש


- התייחסות קצרה לשימוש בכלים לויסות רגשי.
- פעילות סיכום ההתקדמות בתהליך הצבת המטרות.
- חזרה וסיכום המיומנויות שנרכשו במהלך השנה.

 **למורה:** מפגש זה תוכנן להיות מפגש כפול. אם אין אפשרות להעבירו ברצף, ניתן לפצלו ל-2 מפגשים נפרדים.

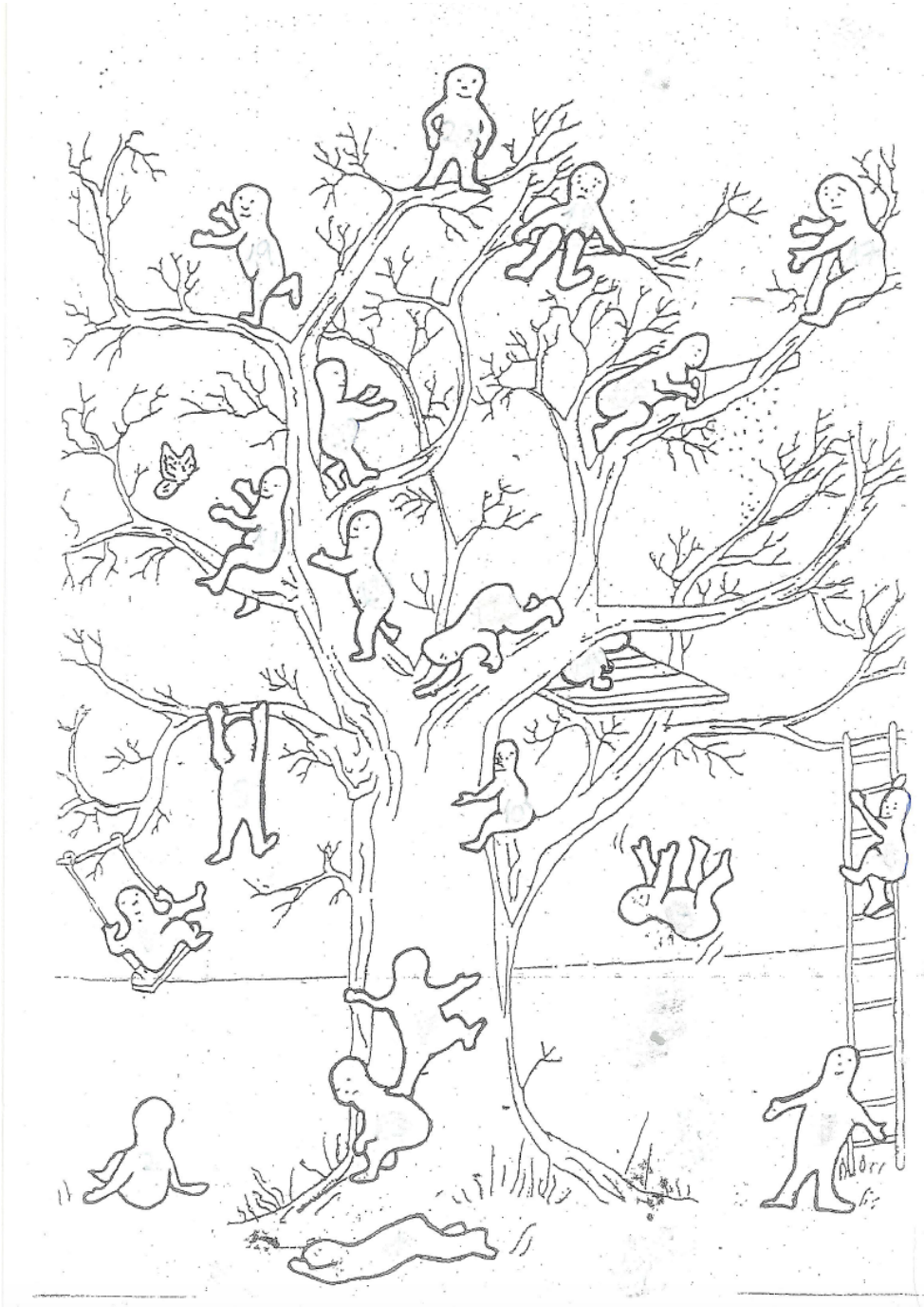
“שלום לכולם, איך עבר עליכם השבוע? האם משהו ניסה לתרגל את הדרכים לוויסות רגשי במהלך השבוע שעבר?” יש לאפשר שיתוף של כ-5 דקות.

“כזכור, נשארו לנו עוד שני מפגשים בלבד בתכנית א.י.ל השנה, המפגש היום והמפגש בשבוע הבא. זו ההזדמנות להסביר כי בשנה הבאה תכנית א.י.ל כבר לא תהיה במתכונת כיתתית אלא מכל כיתה תבחר קבוצה של תלמידים, אשר תיפגש פעם בשבוע בקבוצה קטנה יותר.


 **מכיוון שאנחנו לקראת סיום, היום נתייחס למטרות שהצבתם לעצמכם לאורך השנה ונבדוק לאן כל אחד הגיע בתהליך השגת המטרה שלו.**

 **למורה:** יש לחלק לתלמידים את דף “עץ הקופים” שנמצא בעמוד הבא (מצורף כנספח מס’ 1) ולוודא שלכל תלמיד יהיו טושים בצבעי משולש א.י.ל (כחול, ירוק, וכתום).

מטרה לימודית (בכחול) _____
 מטרה בתחום מצב הרוח (בירוק) _____
 מטרה בתחום חברתי (בכתום) _____





"חילקתי לכם עכשיו דף שנקרא 'עץ הקופים'. אני מבקשת שכל תלמיד יכתוב בראש הדף את המטרות שהציב לעצמו במהלך השנה במסגרת מפגשי א.י.ל. אם מישהו לא זוכר מה היתה המטרה שהציב לעצמו, הוא יכול לדפדף בקלסר/מחברת א.י.ל. אחורה לפעילות שבה הצבתם את המטרות. לכל אחד ואחת מכם אמורות להיות 3 מטרות שמתאימות לקודקודי משולש א.י.ל. - מטרה אחת לימודית (תיכתב בכחול), מטרה אחת בתחום מצב הרוח (תיכתב בירוק) ואחת בתחום יחסים עם אחרים (תיכתב בכתום)."

 למורה: כתבי על הלוח מקרא שיזכיר לתלמידים מהו הצבע בו צריכים לסמן כל תחום מטרה.

"עכשיו אני מבקשת שכל אחד ואחת מכם יסמן על 'עץ הקופים' איפה הייתם בתחילת השנה ביחס לכל אחת מהמטרות ואיפה אתם נמצאים כיום."

"מי רוצה לשתף? מי רוצה להתייחס להתקדמות שלו במהלך השנה מבחינת המטרות שהציב לעצמו? מישהו רוצה להתייחס להתקדמות של מישהו אחר?"


 למורה: חשוב להרחיב את הדיון

 דיון: "האם המטרה שהצבתי בתחילת השנה היתה ריאלית? איך הייתי מנסח אותה מחדש? מה נדרש ממני כדי להשיג אותה? האם זה היה תלוי רק בי או שהייתי זקוק לעזרת הסביבה שלי? האם הצלחתי להשתמש בחוזקות שלי להשגת המטרה? האם המטרות שלא השגתי עדיין רלוונטיות או שלקראת שנה הבאה אני רוצה/צריך לשנות אותן?"

"ראינו כי גם אם לא כולם השיגו את המטרות באופן מלא, לכל אחד ואחת מכם היתה התקדמות לפחות במטרה אחת. הרבה פעמים אנחנו רוצים להגיע למטרות שהצבנו לעצמנו מהר ובאופן מלא, אבל האמת היא שמדובר בתהליך שלוקח זמן ולכן חשוב לי שכולכם תהיו גאים בהתקדמות שהשגתם, גם אם היא לא היתה בדיוק כפי שציפיתם. בנוסף, חשוב לזכור שתוכלו להמשיך ולעבוד על המטרות שאתם מעוניינים גם בשנה הבאה."

כעת הסתכלו שוב על 'עץ הקופים' שלכם וסמנו היכן אתם רוצים להיות בשנה הבאה ביחס לכל אחת מהמטרות שהצבתם לעצמכם". לאפשר שיתוף.

"כאמור, המפגשים מתקרבים לסיומם השנה, ולכן אני רוצה שנקדיש את הזמן שנשאר במפגש הזה ואת המפגש הבא לסיום ופרידה. בואו נסדר את הכיתה במעגל."

 למורה: לקראת הפעילות הבאה, "ארגז כלים", יש להכין מראש את החומרים הבאים:

- א. כרטיסיות צבעוניות שעליהן כתובים כל הכלים והמיומנויות שנלמדו במהלך השנה במסגרת התכנית (מצורף כנספח מס' 2).
- ב. כרטיסיות ריקות שעליהן הילדים יוכלו להוסיף כלים לארגז הכלים.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

ג. ארגז כלים אישי: קופסת נייר/בריסטול/חומר קשיח אחר, עליו כתוב "ארגז כלים" (אפשר גם להשתמש במעטפה שמצוייר עליה ארגז כלים).

למורה: יש להושיב את התלמידים במעגל ולפזר במרכזו את הכרטיסיות השונות.

"אני רוצה לבקש מכם עכשיו להיזכר בכלים שרכשתם לאורך השנה במפגשי א.ג.ל. לפניכם יש כרטיסיות שעליהן כתובים הכלים והמיומנויות שנלמדו במהלך השנה, וכרטיסיות ריקות. כל אחד מכם יבחר מיומנויות שבהן הוא משתמש (גם אם לא נלמדו במפגשי א.ג.ל.), וכלים שאותם אימץ השנה לאחר שלמד והתנסה בהם בתכנית. עכשיו כל אחד יציג כלי אחד שהכניס לארגז הכלים שלו ויסביר מתי הוא משתמש בו, איך ומה הוא תורם לו." יש לאפשר שיתוף, אפשר בסבב, ולקיים דיון סביב דוגמאות התלמידים.

"עכשיו כל תלמיד יבחר כלי או מיומנות שיש לו אבל הוא מרגיש שהיה רוצה לשפר אותם, או כלי/מיומנות שחסרים לו והיה רוצה להוסיף לארגז הכלים שלו."

למורה: התכנים שיעלו מסבב פעילות זה עשויים לשמש את המחנכת בתחילת שנה הבאה בקבוצות. **"האם מישהו יכול להציע כיצד ניתן יהיה לנסות ולחזק את אותו כלי או להתחיל להשתמש בו במהלך החופשה?"**

למורה: לאפשר שיתוף תוך התייחסות לכך שתמיד אפשר להמשיך ולנסות לשפר מיומנויות וכלים. בנוסף, חשוב לשמור על נקודת מבט אופטימית ופעילה.

"אני מזכירה לכם שבשבוע הבא יתקיים מפגש פרידה אחרון של תכנית א.ג.ל. לקראת מפגש זה כל תלמיד יביא משהו למסיבה שתתקיים בחלק האחרון של המפגש."

למורה: אפשר להחליט על ארוחת בוקר משותפת, מסיבת ממתקים, לפי רצונך ואופי הכיתה. כדאי לקבוע מראש מה יביא כל תלמיד.

מבנה המפגש

- פעילות פרידה לסיום שנה שמתייחסת לקושי ולהישג.
- פעילות רפלקציה וסיכום להעצמה אישית.
- מסיבת סיום שנה.

“שלום לכולם, מה שלומכם היום? קצת מרגש שהגענו כבר לסיום השנה בתכנית א.י.ל ושהו המפגש האחרון שלנו. בואו נסדר את הכיתה במעגל כפי שעשינו במפגש שעבר.”

למורה: לצורך הפעילות הבאה הכיני מראש:

- א. שתי סלסלות: האחת שמכילה אגוזים לפחות כמספר הילדים בכיתה (רצוי אגוז שלם עם קליפתו הקשה), ואחת שמכילה חטיפי "אגוזי" או תמרים.
- ב. מפצח אגוזים.


“במפגש הקודם דיברנו קצת על השנה הבאה בהקשר למטרות שהצבתם לעצמכם. אני רוצה עכשיו שנסתכל שוב אל העתיד, וגם על העבר. במרכז המעגל שלנו מונחות שתי סלסלות, באחת אגוזים שמסמלים קושי, תסכול או בעיה שחוויתם השנה ושקשורים בתפקוד שלכם. בסלסלה השנייה חטיפי 'אגוזי'/תמרים שמסמלים הצלחה, הישג או חווית סיפוק שחוויתם במהלך השנה. כל אחד מכם יגיש בתורו ויבחר אגוז אחד וחטיף אגוזי אחד וישתף בבחירה שלו.”

למורה: יש לאפשר לכל אחד ואחת מתלמידי הכיתה לשתף בקושי ובהישג שחווה. חשוב להרחיב את ההתייחסות להצלחה או להישג ולכן המורה תוסיף לכל תלמיד משהו חיובי שהיא שמה לב אליו במהלך מפגשי א.י.ל או שיעורים אחרים, שמתקשר לתפקוד התלמיד/ה בבית הספר. ניתן לאפשר גם לאחרים בקבוצה להתייחס להצלחות, הישגים, רגעים מתוקים שהם שמו לב אליהם לגבי אותו חבר בקבוצה ששתף.

“כעת כל תלמיד יפצח את האגוז שלו כסמל לכך שגם אם הוא עדיין מתמודד עם אתגר או יש בעיה, הרי שבסופו של דבר הוא יצליח לפצח גם את הקושי/האתגר הזה.”


למורה: לפניך 2 אפשרויות לפעילות הקשורה בכרטיסיות שבהמשך, לבחירתך בהתאם להכרות עם הכיתה. המשפטים בטבלה מטה מתאימים לשתי האפשרויות.

אפשרות 1:

 למורה: פזרי כרטיסיות שהכנת מראש באמצע המעגל. הכרטיסיות יהיו בשני צבעים שונים: צבע אחד שבו יכתבו משפטים שמתייחסים לעצמם וצבע אחר שבו יכתבו משפטים שמתייחסים לאחר.

"כל אחת ואחד מכם יבחר שני משפטים שהוא רוצה להשלים, משפט אחד שהוא מעוניין להשלים עבור עצמו ומשפט אחד שיכול להשלים עבור זה שיושב/ת לימינו, ואז נשתף אחד את השניה במה שבחרנו."

אפשרות 2:

 למורה: כתבי על הכרטיסטים מספרים בין 1-12 והצטיידי בקוביות. יש יותר מ-12 משפטים, לכן בחרי 12 מתוכם או כתבי מספר על הכרטיסיה יותר מפעם אחת.

"כל משתתף יטיל בתורו את הקוביות ויבחר כרטיסיה עם המספר שיצא לו בקוביות, פעם מהכרטיסיות שמתייחסות לעצמי ופעם מהכרטיסיות שמתייחסות לאחר ויתייחס אליהם בהתאם לכתוב."

משפטים שקשורים בעצמי

"דבר אחד שלמדתי על עצמי במפגשי א.י.ל...."

"אני אוהב בעצמי..."

"הייתי רוצה לשנות....."

"דבר אחד שאני לוקח איתי ממפגשי א.י.ל...."

"אני גאה ש....."

"שמתי לב שהתקדמתי ב..."

"הצלחתי לשנות..."

"משהו שאני מעריך/כה אצל עצמי..."

"הייתי רוצה שיעזרו לי ב....."

"הייתי רוצה לאחל לעצמי..."

"שמחתי שהיו מפגשי א.י.ל. כי....."

"חוויה שאני אזכור....."

"אני לא אשכח איך אני....."

"היה לי נעים..."

משפטים שקשורים באחר

"דבר אחד שלמדתי ממך במפגשי א.י.ל.."

"אני אוהב אצלך....."

"נפגעתי ממך כש..."

"רציתי לבקש סליחה..."

"רצית לומר תודה..."

"שמתי לב שהתקדמת ב..."

"הצלחת לשנות....."

"משהו שאני מעריך אצלך..."

"הייתי רוצה להיעזר בך..."

"הייתי רוצה לאחל לך..."


"שמחתי להכיר אותך יותר כי..."

"חוויה מיוחדת שהיתה לנו..."


"אני לא אשכח איך את/אתה..."


"היה לי נעים להכיר אותך כי..."

”אני חושבת שכל אחד מכם לקח הרבה דברים מהמפגשים של א.ג.ל, מעבר לכלים ששמנו ב'ארגז הכלים' במפגש הקודם. ניתן היה לראות עכשיו כמה קיבלתם אחד מהשני וכמה למדתם על עצמכם, וחשוב לי לציין שגם אני למדתי עליכם דברים חדשים.”

למורה:  בחרי וכתבי מראש משפט אחד עבור כל תלמיד והעניקי לו את המשפט הזה בסיום

המפגש.

למורה:  לאחר סיום הפעילות אפשר לחגוג את הסיום עם ארוחת הבוקר או ממתקים.

למורה:  יש לשלוח את המכתב להורים המתייחס לסיום התוכנית בשנה זו (מצורף כנספח

מס' 3)

STOP

נספחים לנושא 5 – סיכום שנה

נספח מס' 1: דף "עץ הקופים"

מטרה לימודית (בכחול) _____
מטרה בתחום מצב הרוח (בירוק) _____
מטרה בתחום חברתי (בכתום) _____



נספח מס' 2: כרטיסיות לפעילות "ארגז כלים"

שיתוף הורים/משפחה בקשיים/ תסכולים/ מחשבות	שיתוף חברים בקשיים/תסכולים/מחשבות
יכולת לשמור על פרטיות/ סודיות של אחרים	יכולת לכבד אחרים ששונים ממני
הגברת המודעות לקשר וההשפעה בין למידה, מצב רוח ויחסים	יכולת הבחנה בין למידה, מצב רוח, ויחסים
קבלת אחריות על המטרות שלי	הצבת מטרות ותתי מטרות
שימוש במכוונות עצמית: הצבת מטרה, קביעת השיטות שיובילו למטרה, ופידבק עצמי (בדיקה עצמית)	קבלת אחריות על ההצלחות והכשלונות שלי
שימוש בכרטיס ניווט לצורך סידור מחברת/קלסר	שימוש בכרטיס ניווט לצורך סידור ילקוט
סידור סביבת הלמידה בכיתה	סידור סביבת הלמידה בבית
שימוש בכרטיס ניווט לניהול לוי"ז שבועי (מערכת שעות שבועית)	שיפור יכולת ניהול זמן
שימוש בכרטיס ניווט לניהול לוי"ז יומי (מערכת שעות יומית)	מודעות עצמית למבזבזי הזמן שלי
שימוש בכרטיס ניווט למעקב אחר שלבם בהכנה למבחן	שיפור המודעות להשפעה של סדר וארגון על הלמידה, הרגשות והיחסים עם אחרים
יכולת לזהות מעגלי אירוע- רגש- התנהגות	מודעות לרגשות שמלווים אותי
הרגעה עצמית באמצעות דיבור פנימי	יכולת לזהות את עוצמת הרגש שלי
היעזרות באחר לשם הרגעה עצמית	פעילות עצמית להרגעה
הסחה עצמית באמצעות הקשבה למוסיקה	הסחה עצמית באמצעות צפייה בטלוויזיה
הסחה עצמית באמצעות קריאה	הסחה עצמית באמצעות פעילות גופנית הסחה עצמית באמצעות יצירה



תאריך: _____

סיכום שנה

במסגרת תכנית **אני יכול להצליח (א.י.ל)** בכיתתנו, עסקנו בשבועות האחרונים בסיכום השנה. סיכמו את תהליך השגת המטרות שהתלמידים הציבו לעצמם, עסקנו בחזרה על המיומנויות שנרכשו במהלך השנה, וכיצד ניתן יהיה ליישם מיומנויות אלו בעתיד. בהמשך, התלמידים סיכמו את השנה בהקשר לקושי והישג, והתקיימה פעילות של רפלקציה על החוויות מהשנה החולפת במפגשי א.י.ל.

שנה זו התמקדה ב:

1. הבנת הקשרים שבין התפקוד הלימודי למצב הרוח וליחסים הבינאישיים.
2. פיתוח מיומנות של הצבת מטרות ('מכוונות עצמית').
3. חיזוק ותרגול אסטרטגיות התארגנות וניהול זמן בכיתה ובבית.
4. עבודה על מיומנות של ויסות רגשי.

אני מודה לכם על שיתוף הפעולה במהלך השנה,

בברכת חופשה מהנה,

מחנכת הכיתה.