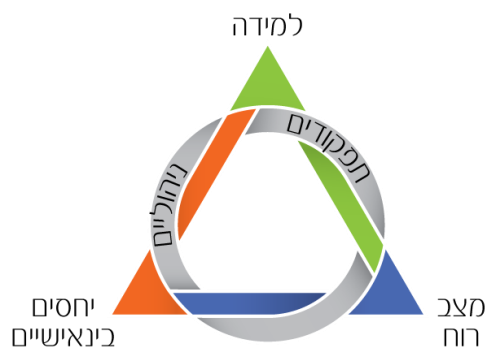


סיכום תכנית א.י.ל



משך נושא: 1-2 מפגשים כיתתיים



מטרות הנושא: ✓

1. הדגשת הקשרים ההדדיים בין קודקודי משולש א.י.ל.
2. רפלקציה של התלמידים על התהליך ועל ההישגים במהלך תכנית א.י.ל.
3. עיבוד הרגשות והתחושות סביב סיום התכנית.

סיכום תכנית א.י.ל | מפגש 1

למורה: יש להתחיל את המפגש עם דירוג עצמי של שלושת התחומים של משולש א.י.ל. כלומר, כל אחד יבצע התבוננות עצמית על כיצד הוא מרגיש, כיצד מתנהלים יחסיו עם אחרים וכיצד הוא מתמודד עם הלמידה. בנוסף, יש לבצע מעקב אחר תהליך השגת המטרות האישיות. הדירוג העצמי והמעקב מעלים את המודעות העצמית בשלושת התחומים ובקשרים ביניהם.

סדר המפגש:



- פתיחה והסבר על מטרת יחידת הסיכום במפגשי א.י.ל.
- חזרה על משולש א.י.ל וחיבור להתנסויות אישיות.
- פעילות חוויתית סביב משולש א.י.ל.
- סיכום המפגש.

“עד כה למדנו נושאים שונים במפגשי א.י.ל. נושאים שהתייחסו להכרות שלנו את עצמנו. עשינו זאת בדרך של משחק, שיח וגם לימוד כלים שיכולים לעזור לנו להתמודד עם האתגרים/חולשות/קשיים השונים. היום נתחיל במספר מפגשים שיסכמו את כל העבודה והלמידה המשמעותית שעשינו לאורך השנה. נבדוק במפגשים אלו מה עזר לכם יותר ומה פחות.

במפגשי א.י.ל. למדנו בכל שבוע מיומנויות שונות שעוזרות ותעזורנה לנו בהמשך להכיר טוב יותר את עצמנו ולהתמודד בצורה טובה יותר עם הלימודים, מצב הרוח והקשרים שלנו עם אחרים. לאורך התכנית תרגלנו ויישמנו את המיומנויות שלמדנו במפגשי א.י.ל. בשיעורים אחרים ובמבחנים. תרגלנו את המיומנויות שלמדנו גם בשעות שמחוץ לבית הספר, בבית, עם המשפחה, עם החברים ועם אנשים אחרים.

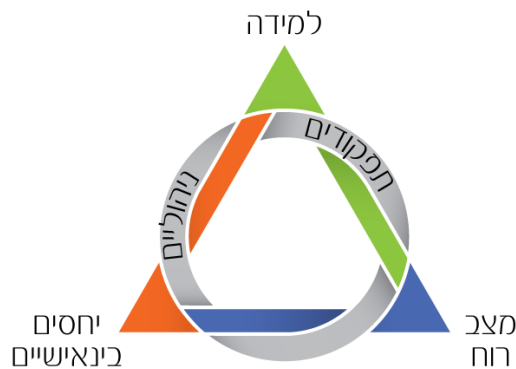
למורה: ניתן לחזק את התלמידים, רק אם הדברים נכונים לגבי התנהלותם במפגשי א.י.ל. “לפני שנמשיך, אני רוצה לומר שאני גאה בכם על כך שהקפדתם על הכללים שהגדרנו כבר מהמפגש הראשון. שמרתם על פרטיותם של תלמידי הכיתה, כיבדתם אחד את השני ובזמן שאחד דיבר השאר הקפידו להקשיב. לא צחקתם על אלו ששיתפו, שיתפתם בעצמכם והעברנו את המפגשים בכיף ובהנאה.”


“מטרת הפגישות שלנו הייתה לעבוד ביחד על מיומנויות שונות, שכיום אנחנו יודעים שהן חשובות מאוד להתקדמות והצלחה בחיים. מיומנויות אלו מסייעות בהתמודדות עם התחום הלימודי, מקדמות את ההישגים הלימודיים וכן מאפשרות יחסים טובים יותר עם החברים או המשפחה. האם לדעתכם השגנו את המטרה? כאשר השתמשתם במיומנויות שלמדתם בא.י.ל., האם זה עזר? במה? האם מישהו שם לב לכך שאתם משתמשים במיומנות חדשה? ההורים? המורה? אחים? חברים? כאשר השתמשתם במיומנות זו, האם הרגשתם שלמדתם משהו על עצמכם? האם אתם מרגישים שאתם מתמודדים טוב יותר עם התחומים שעליהם עבדנו? האם אתם מרגישים שחל

שיפור בהישגכם הלימודיים בזכות השימוש במיומנויות? ספרו לי במה אתם מרגישים שיפור".
לאפשר לתלמידים לשתף. במידה והם מתקשים ניתן לעזור להם בהצגת דוגמאות הזכורות למורה.

"כעת נחזור למשולש א.י.ל שאותו הצגתי במפגשים הראשונים, ואליו חזרנו במהלך השנה.
למשולש א.י.ל שלושה קודקודים: למידה, מצב רוח וקשרים עם אחרים. כל קודקוד של המשולש
יכול להשפיע על השניים האחרים.

"האם אתם זוכרים את משולש א.י.ל? תוכלו להזכיר לכולנו מה הקשר בין קודקודי המשולש?
כיצד הם משפיעים אחד על השני? תוכלו לתת לי דוגמה למקרה שחוויתם והוא השפיע על כל
קודקודי המשולש?"




למורה: ניתן לעשות את החזרה על משולש א.י.ל דרך דיון (בהתאם לשאלות המנחות
שהוצגו) וניתן גם באופן חווייתי. להלן הצעות להפעלה:

נספח מס' 64 : משולש א.י.ל

אפשרות 1: להכין בריסטול גדול (אפשר גם שני בריסטולים) עם משולש א.י.ל המצורף בנספח מס' 64 ולחלק לכל ילד פתק אחד. המורה תבקש מהילדים לכתוב על הפתק מקרה שחוו, כאשר מקרה זה יוצא מאחד הקודקודים, ועליהם יהיה לכתוב כיצד לדעתם מקרה זה השפיע על שני הקודקודים הנוספים. לאחר שסיימו, הילדים יכולים לשתף במה שכתבו ולאחר מכן להצמיד את הפתק לבריסטול ליד הקודקוד ממנו הם יצאו. למשל: ריב עם חבר השפיע על מצב הרוח, ומצב הרוח השפיע על החשק ללמוד, כלומר נקודת ההתחלה היא הקודקוד של היחסים הבינאישיים.

אפשרות 2: להביא לכיתה שלוש קופסאות נעליים, כאשר כל קופסה מייצגת קודקוד של המשולש (מסדרים אותן כמשולש) והילדים יושבים במעגל כשהקופסאות באמצע. כל ילד כותב על פתק מקרה שחווה כאשר הוא יוצא מאחד הקודקודים וכותב איך המקרה השפיע על שני הקודקודים הנוספים. בסיום הכתיבה הוא יכול לשתף ולהניח את הפתק בקופסא המונחת במיקום הקודקוד ממנה הוא התחיל את הסיפור.

בתום הפעילות המורה תאסוף את הדברים שנאמרו בקבוצה.

"משולש א.י.ל יכול לעזור לנו להבין איך חוויה בתחום/קודקוד אחד משפיעה עלינו גם בדברים אחרים (בלמידה, עם חברים ובמצב הרוח שלנו). ההשפעה יכולה להיות לכיוון שמחליש אותנו כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצלית

כמו בדוגמא שהציג....או לכיוון שמחזק אותנו כמו בדוגמא של..."(אם אין דוגמאות מהכיתה המורה תציג דוגמא לכל כיוון)

"כעת לאחר שחזרנו על קודקודי המשולש ולמדנו להסתכל על מצבים שונים דרך המשולש, ננסה להבין - האם אנחנו יכולים להיזכר במשולש א.י.ל גם בזמן אמת/אירועים שמתקיימים במהלך היומיום? מה יכול לעזור לנו לחשוב על המשולש באותו הזמן?"

המורה תסכם את דברי התלמידים.

"במפגש הבא שלנו נמשיך לבחון את הנושאים שעבדנו עליהם במפגשי א.י.ל ולבדוק עם עצמנו מה עזר. איזה מפגשים או מיומנויות וכלים שלמדנו במפגשים הללו היו משמעותיים ומסייעים. במפגש הבא גם נסכם את תהליך הצבת המטרות האישיות אז אנא הביאו אתכם את טבלת המטרות שלכם".

סיכום תכנית א.י.ל | מפגש 2

למורה: יש להתחיל את המפגש עם דירוג עצמי של שלושת התחומים של משולש א.י.ל. כלומר, כל אחד יבצע התבוננות עצמית על כיצד הוא מרגיש, כיצד מתנהלים יחסיו עם אחרים וכיצד הוא מתמודד עם הלמידה. בנוסף, יש לבצע מעקב אחר תהליך השגת המטרות האישיות. הדירוג העצמי והמעקב מעלים את המודעות העצמית בשלושת התחומים ובקשרים ביניהם.



סדר המפגש:

- חיבור למפגש הקודם.
- סיכום תהליך הצבת מטרות אישיות.
- פעילות בקבוצות המעודדות חשיבה והתייחסות לנושאים שהועברו בכיתה במסגרת מפגשי א.י.ל.
- כתיבת תעודות אישיות.
- מטלת סיכום לבית.

”במפגש הקודם, התמקדנו בחזרה על קודקודי המשולש ודיברנו על הקשר/ההשפעה של כל קודקוד על הקודקודים הנוספים במשולש. במפגש זה נסכם את התהליך האישי שכל אחד עבר בעבודה על השגת המטרות האישיות שלו וננסה להיזכר באילו נושאים עסקנו לאורך השנה במפגשים שלנו, איזה כלים רכשנו ואילו מיומנויות סייעו והקלו עלינו בהתמודדות עם הקשיים/אתגרים בהם נתקלנו.”



פעילות סיכום מעקב אחר מטרות אישיות: ”בתחילת השנה הצבנו מטרות המתאימות לשלושת קודקודי משולש א.י.ל – מטרות לימודיות, מטרות ביחסים עם אחרים ומטרות הקשורות למצב רוח. במהלך השנה פעלנו להשגת המטרות שלנו וכל שבוע ביצענו פיקוח ובקרה; חשבנו מהם הצעדים שעשינו עד כה ומה הצעדים הבאים הנדרשים מאיתנו כדי להתקדם קדימה להשגת המטרה.



נספח מס' 65: בדרך אל המטרות שלי.

”הסתכלו בטבלת המטרות האישית איתה עבדתם במהלך השנה. תסמנו על גבי דף ”בדרך אל המטרות שלי” כל מטרה בצבע ותציירו על גבי פסגות ההרים, איפה הייתם בתחילת השנה ביחס לכל אחת מהמטרות ואיפה אתם נמצאים היום. מטרה שהושגה תסמנו בפסגה, מטרה שאתם עדיין מתכננים להשיג תסמנו בדרך אל הפסגה ותמקמו אותה על ההר בהתאם לדרך שעליכם לעבור כדי להשיג אותה סופית”. זה בסדר אם לא השגתם לגמרי את כל המטרות. יורת חשוב להיות מודע לאיפה אתה נמצא בתהליך/בדרך.

”מי רוצה להציג בפני הכיתה את סימון המטרות שלו? תשתפו על המטרות שהושגו ועל המטרות שעדיין בדרך”. לתת לתלמידים לשתף. רצוי לשאול תוך כדי על הרגשות והתחושות ביחס לתהליך. כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

“כולנו התקדמנו אל עבר המטרות שלנו. חלק מהמטרות השגנו וחלק עדיין בתהליך. לקראת סיום השנה, חשוב לבצע התבוננות אישית על תהליך הצבת המטרות שלנו, לסכם וללמוד מה עזר לנו ומה אנו לוקחים להמשך. כדי לבצע את ההתבוננות האישית, תבחנו את טבלת המטרות האישיות ואת הסימונים על גבי תמונת פסגות ההרים ותענו על השאלות הבאות:

- מה נדרש ממני כדי להשיג את המטרות במלואן?
- האם תכננתי בצורה נכונה את הצעדים להשגת מטרה? האם היה עליי לתכנן בצורה שונה?
- למי פניתי כאשר הייתי זקוק לעזרה?
- האם השתמשתי בחוזקות שלי להשגת המטרה?
- מה עליי לעשות כדי להשיג את המטרות שעדיין לא השגתי? איך אעשה את זה במהלך החופש?
- לקראת שנה הבאה – אילו מטרות חדשות ברצוני להציב?

לסיכום, בדומה לטיפול לפסגה, תהליך השגת המטרות הוא תהליך שדורש מאמץ והשקעה. צריך לדבוק במטרה ולטפס למעלה, גם כשהדרך נראית קשה, מעייפת ומאתגרת. חשוב לזכור שגם אחרי שיצאנו לדרך, צריך לבצע פיקוח ובקרה על המטרות ועל תתי הצעדים שקבענו. צריך לחשוב ולהיות מודעים האם מה שתכננו ריאלי והאם יש צורך בשינוי או בהתאמה של מה שקבענו.”

“כעת נסכם את הנושאים שלמדנו במפגשי א.ג.ל. ניצור חמש תחנות. כל תחנה תייצג את אחד מהנושאים שלמדנו במפגשי א.ג.ל.”



למורה: יש לחלק את התלמידים לארבע קבוצות, כאשר לכל קבוצה יבחר ראש קבוצה. חומרים נדרשים: בריסטול וכלי כתיבה (טושים, צבעים וחומרי יצירה) לכל קבוצה.

| | |
|----------------------|--------|
| מודעות עצמית | תחנה 1 |
| אסטרטגיות בין אישיות | תחנה 2 |
| אסטרטגיות התארגנות | תחנה 3 |
| פיקוח ובקרה | תחנה 4 |
| זיהוי סגנון למידה | תחנה 5 |

חברי הקבוצה יצטרכו ליצור את התחנה של אותו נושא ולכתוב על גבי הבריסטול את כל מה שזכור להם מנושא זה, בהתאם לדברים עליהם עבדנו בכיתה. לאחר שכל קבוצה כתבה מה היא למדה, נעשה סבב. כל קבוצה תשאיר את הבריסטול על השולחן ותעבור לתחנה הבאה. בתחנה הבאה תקראו מה חברי הקבוצה הקודמת כתבו ותוסיפו דברים נוספים שלמדתם בנושא זה.”

למורה: חשוב לחלק את התלמידים לקבוצות וכל עשר דקות להודיע להם על מעבר לתחנה הבאה. ברגע שהבריסטולים מוכנים חשוב לצלם אותם כדי שיהיה ניתן להשוות בין מה שהם מעידים

שלמדו לבין מה שנלמד בפועל. חשוב שלמורה יהיו כתובים ראשי הפרקים בכל נושא כדי להשלים את החסר.

“בשלב זה נבדוק יחד מה כתבתם ונשלים את החסר. מי יכול לייצג את בריסטול המודעות העצמית?” התלמיד יבחר ויעמוד מול כל הכיתה. המורה תדון במה שנכתב ותוסיף אם יש צורך בכך. חשוב להתייחס גם לאסטרטגיות שנלמדו במסגרת הנושא. למשל: **“זוכרים בעזרת איזו אסטרטגיה השונונו בין החוזקות לקשיים?”** כך המורה תעבור נושא נושא ותוסיף דברים שלא נכתבו.



‘כעת, לאחר שעברנו על כל הנושאים אחלק לכל אחד מכם תעודה. התעודה מתייחסת למפגשי א.י.ל שלנו בכיתה. תעודה זו מיוחדת מאחר שיש בה חלק אותו אתם ממלאים על עצמכם - כל ילד יקח כמה דקות למחשבה ויכתוב בתעודה האישית שלו (בחלק המיועד לכך) באילו מקומות נוספים השתמשתם במיומנויות ונושאים שלמדנו במפגשי א.י.ל. ניתן לתת לילדים דוגמאות כמו בבית, עם ההורים, בחוג, בשיעורי שפה/חשבון וכו’.

התעודה מצורפת **בנספח מס' 66** 

המורה תאסוף את התעודות, תמלא את החלק שלה בתעודה ותחלק אותן במפגש האחרון, בטקס חלוקת התעודות.

פעילות אפשרית: **“לקראת המפגש הבא, אני מבקשת שכל אחד מכם יבחר את אחת המיומנויות שהוא למד ויצג אותה לכיתה בשיר, הצגה, סיפור, ציור, מצגת או כל מה שיסייע לתלמידים האחרים להבין כיצד הנושא והמיומנות עזרו לאותו הילד. תלמידים שירצו, יוכלו לשתף את כל הכיתה ואלו שפחות ירצו לשתף יוכלו להגיש לי את מה שעשו כעבודה”.**

סיכום תכנית א.י.ל | מפגש 3

סדר המפגש :



- הצגת סרטון.
- פעילות סביב הסרטון (בזוגות או בקבוצות).
- התייחסות לתהליך הסיום.
- חלוקת תעודות.

פותחים את המפגש בקטע שלקוח מהתכנית קופיקו מתוך הפרק "סדר חדש". אורך הפרק כארבע דקות.

3:53 לאחר את הסרטון מפסיקים לאחר <https://www.youtube.com/watch?v=wOP4zxzjem0-> דקות. בסרטון מוצגת משפחתו של קופיקו עם קשיי התארגנות בשעות הבוקר, כשלעזרת המשפחה מגיעה "סופר נני". בפעילות זו הילדים יהפכו להיות "הסופר נני" ויסיעו למשפחה בהתמודדות עם קשיי ההתארגנות.

לאחר הצגת הקטע מהסרטון עוברים לפעילות הסיכום דרך המקרה של המשפחה.

אפשרות 1: לחלק את הילדים לאותן חמש קבוצות מהמפגש הקודם. רצוי שכל קבוצה תתמקם מול הבריסטול הרלוונטי ותיעזר בתוכן שרשום בו. **"כעת נתחלק לקבוצות לפי הנושאים כפי שעשינו במפגש הקודם. חישבו כיצד אתם יכולים לסייע למשפחה של קופיקו ואילו המלצות אתם יכולים לתת להם לפי התחנה שבה אתם יושבים, כדי לשפר את מצבם. למשל: תחנת תכנון וניהול זמן יכולה ליעץ למשפחה לתכנן את היום שלהם."**

נספח מס' 67: דף עבודה לסרטון קופיקו



אפשרות 2: עבודה בזוגות. ניתן לתלות את הבריסטולים מהמפגש הקודם בכיתה, בכדי שהתלמידים יוכלו להתבונן ולהיזכר. **"התחלקו לזוגות וכל זוג יחשוב על שלוש הצעות שהוא רוצה לתת למשפחה של קופיקו כדי לעזור להם. תוכלו להביט בבריסטולים שאתם כתבתם ולהיעזר בהם."**

בתום הפעילות יש לאפשר לילדים להציג את רעיונותיהם מול כולם.

פעילות לסיום התכנית:

"במפגשים האחרונים חזרנו על הנושאים והכלים שלמדנו לאורך השנה במפגשי א.י.ל: מיומנויות שקשורות להכרות עם החוזקות והחולשות שלי, כלים שעוזרים לי להתארגן טוב יותר, לנהל את הזמן שלי ולא לשכוח לבדוק ולפקח על הפעולות השונות שאני עושה. למדנו כי אירועים וחוויות בלמידה משפיעים גם על מצב הרוח שלי וגם על הקשר שלי עם החברים/ הורים/ מורים שלי. גם מצב הרוח משפיע על שני הקודקודים הנוספים וגם היחסים עם אחרים.

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

למדנו גם אסטרטגיות שונות שיכולות לעזור בלמידה (אפשר להציג כמה : טבלה, פיצוח מילים לא מוכרות, שמש אסוציאציות וכו').

"מפגש זה הינו המפגש האחרון לשנה זו במסגרת מפגשי א.ג.ל. לפעמים בסיום של דברים, כמו סיום מפגשים אלו, אנו חשים רגשות שונים.

מישהו רוצה לשתף מה לדעתו מרגישים כאשר מסיימים דברים?"
המורה יכולה לסכם ולומר "יש שמרגישים שמחה שהסתיימו המפגשים, שמחה על הלמידה והדברים שהושגו. יש שחשים עצב על כך שנגמר ויש גם תחושות נוספות כמו שצינתם - אין רגשות שהם נכונים או לא נכונים וכל הרגשות שמרגישים סביב הסיום הם רגשות מתאימים וכל אחד מאתנו יכול להרגיש קצת אחרת מהחבר שיושב לידו.

בתום הדיון בנושא הסיום ניתן לעבור לחלק האחרון ולעשות טקס סיום וחלוקת תעודות, אשר במהלכו המורה מחזירה את התעודות לילדים במעמד הכיתה ויכולה לבחור משהו אחד שהילד כתב על עצמו ולהקריא.