

עורך ראשוני

גא"א

גובניג אינאודים אישיג
במטיבה עאיונה

יחידה מואמיוג גמוס עא יסודי

מג"י ירושלים

גשע"ה - 2015

מפקחת מתאמת
מת"י
ד"ר ורד דרש

מנהלת
מת"י ירושלים
טליה טל



מקוא

העבודה עם תלמידים מתבגרים בכיתות החינוך המיוחד בחטיבה העליונה מציבה אתגרים רבים מחד, ומאידך מאפשרת שיח בוגר, 'בגובה העיניים' אשר מוביל להיכרות מעמיקה של הצוות עם התלמידים אך בראש ובראשונה של כל תלמיד עם עצמו.

בשנים האחרונות עלה הצורך בפיתוח כלים מעשיים לבניית תוכנית לימודים אישית, באופן שיאפשר להביא לידי ביטוי את המאפיינים הייחודיים של גיל ההתבגרות וההכנה לקראת עצמאות התלמידים. מטרתו של מסמך זה לסייע לתלמידים המתבגרים ולצוות החינוכי העובד עמם לבנות תוכנית אישית.

תפיסת העולם העומדת בבסיס העבודה היא כי התלמידים, אשר בקרוב יהפכו לבוגרים, צריכים לקחת חלק עיקרי ופעיל בבניית התוכנית: ביצירת החזון האישי, בבניית הפרופיל התפקודי, בבחירת המטרות ובמעקב אחר ההתקדמות לקראת השגתן והתאמתן למציאות המשתנה. בהתאם לכך, בחרנו להציג במסמך זה את הגישה האימונית אשר תואמת את הנחתנו כי האדם עצמו הוא המומחה לחייו ותפקידם של אנשי החינוך לעזור לו להוציא לפועל את כוחותיו: למצוא את התשובות הקיימות בו ולבסס את האמונה כי בכל אדם קיימים כוחות וכישורים רבים שיש לגייסם לצורך התקדמות לעבר מטרות החיים.

ברצוננו להודות לצוות מומחיות תחום השילוב ביחידת על יסודי במת"י ירושלים אשר עמלו במסירות ובמקצועיות לגיבוש מסמך זה:

לבנה אלקובי, ורד ארביב, רונית בר חי, שרה ברנשטיין, דנה גבאי, מירי חן, אורית ירמיהו, מלכי יתח, מעיין מוראד, דורית מזרחי, עפרה מצליח ורות נצר.

אנו תקווה שמסמך זה יהווה כלי להגשמת חלומות.

רחלי אדרי שרה טברסקי

רכזות על יסודי
מת"י ירושלים

תוכנית לימודים אישית בחטיבה העליונה

• טפסים לבניית תוכנית לימודים אישית:

- 5 - פרופיל
- 6-7 - שאלון הכרות עצמית
- 8 - המטרות שלי
- 8 - מעקב
- 9 - מערכת שעות אישית
- 10 • הרציונאל לבניית תוכנית לימודים אישית בחטיבה העליונה
- 11 - נספח א' - חוק החינוך המיוחד תשמ"ח
- 12 - נספח ב' - מהו אימון? גב' רוזנטל רייכר
- 13 • שלבים בבניית תל"א ועבודה לאורך השנה
- 14 • רעיונות ליצירת חזון אישי
- 15-19 • כלים לבניית פרופיל אישי לתלמיד

גכניג איחודים אישיג אגאחדי מטיבה עאיונה ככיג מינוך מיומד

שם _____ מס' זהות _____ תאריך לידה _____
 שם ביה"ס _____ כתה _____
 תאריך בניית התוכנית _____ מחנכת אחראית על התוכנית _____

רקע לימודי של התלמיד (שם ביה"ס וסוג הכתה):

אבחונים קיימים (סוג האבחון ותאריך האבחון):

מקצועות לבגרות השנה:

מקצוע	מספר שאלון	מספר יחידות	מועד הגשה

ההתאמות הנדרשות ללמידה ולמבחני הבגרות:

פרופיל אישי

תכנית בגרות	התאמות/מי או מה יכול לעזור?	נקודות לחיזוק	נקודות חוזק	
				התארגנות
				תחום לימודי
				תחום חברתי
				תחום התנהגותי ורגשי
				כישורי חיים

שאלון היכרות עם צמיג אגלאידי חטיבה א' איונה

ניהול עצמי

באיזו מידה אני מרוצה מהדרך שבה אני:	רבה מאוד	רבה	סבירה	נמוכה	כלל לא
מנהל/ת את רשימות המטלות ועוקב אחר ביצוען	5	4	3	2	1
מצליח/ה להיות מרוכז/ת ולא נסחף/ת או מוסח/ת	5	4	3	2	1
זוכר מה עליי לעשות ולא שוכח דברים	5	4	3	2	1
עומד במטלות שתכננתי	5	4	3	2	1
פועל בהתמדה ונחישות להשגת יעדי (לא נשבר)	5	4	3	2	1
יכול ליצור סדרי עדיפויות	5	4	3	2	1
עומד בזמנים שהצבתי לעצמי	5	4	3	2	1
מגיע בזמן ולא מאחר	5	4	3	2	1
שומר על סדר בסביבת העבודה שלי	5	4	3	2	1
יוצר סדר ברשימותיי ומחשבותיי	5	4	3	2	1
מארגן את החומר הלימודי בלמידה היומיומית	5	4	3	2	1
מארגן את כל החומר הלימודי בהערכות למבחנים	5	4	3	2	1
מנהל את עצמי	5	4	3	2	1
חשוב לי להוסיף:					

תחום לימודי

באיזו מידה אני מרוצה מהדרך שבה אני:	רבה מאוד	רבה	סבירה	נמוכה	כלל לא
לומד לבד	5	4	3	2	1
לומד בקבוצה	5	4	3	2	1
עצמאי בלמידה	5	4	3	2	1
מצליח בלימודים ובמבחנים	5	4	3	2	1
קורא (קריאה דמומה)	5	4	3	2	1
קורא בקול (קריאה קולית)	5	4	3	2	1
מבין מה שקראתי	5	4	3	2	1
מבין כאשר מסבירים בעל פה	5	4	3	2	1
כותב באופן קריא וללא שגיאות כתיב	5	4	3	2	1
כותב	5	4	3	2	1
מביע את עצמי בכתב	5	4	3	2	1
כותב תשובות ברמת תיכון	5	4	3	2	1
מסביר את עצמי בעל פה	5	4	3	2	1
זוכר את חומר הלימוד	5	4	3	2	1
מסוגל ללמוד ולקלוט חומר חדש	5	4	3	2	1
משתמש באסטרטגיות ללמידה	5	4	3	2	1
מכין שיעורי בית	5	4	3	2	1
מתכונן למבחנים ובגרויות	5	4	3	2	1
לומד	5	4	3	2	1
חשוב לי להוסיף:					

שאלון היכרות עם צמיג אגלאידי חטיבה א' איונה

תפקוד חברתי

באיזו מידה אני מרוצה מהדרך שבה אני:	רבה מאוד	רבה	סבירה	נמוכה	כלל לא
מרגיש מבחינה חברתית	5	4	3	2	1
מסתדר עם חברים מהכיתה, בית ספר, שכונה	5	4	3	2	1
יש לי חברים טובים	5	4	3	2	1
מתנהל מבחינה חברתית בהפסקות ולאחר הלימודים	5	4	3	2	1
משפיע על סביבתי	5	4	3	2	1
מושפע חברתית	5	4	3	2	1
יודע לשמור על קשר חברתי לאורך זמן	5	4	3	2	1
חשוב לי להוסיף:					

תחום התנהגותי ורגשי

באיזו מידה אני מרוצה מהדרך שבה אני:	רבה מאוד	רבה	סבירה	נמוכה	כלל לא
מגיב כשאני מצליח לומד בקבוצה	5	4	3	2	1
מגיב כשאני נכשל	5	4	3	2	1
עובר בין מצבי רוח שונים	5	4	3	2	1
מצליח להרגיע את עצמי	5	4	3	2	1
חושב מחשבות חיוביות	5	4	3	2	1
מצליח להתנהג לפי הכללים מחוץ לבית הספר	5	4	3	2	1
שומר על הכללים בבית הספר (זמנים, יחס למורים, לחברים)	5	4	3	2	1
שומר על קשב וריכוז	5	4	3	2	1
מתנהג כתלמיד	5	4	3	2	1
מרגיש בדרך כלל	5	4	3	2	1
חשוב לי להוסיף:					

כישורי חיים

באיזו מידה אני מרוצה מהדרך שבה אני:	רבה מאוד	רבה	סבירה	נמוכה	כלל לא
אחראי	5	4	3	2	1
תלוי במבוגרים	5	4	3	2	1
מסוגל לעבוד	5	4	3	2	1
מבלה	5	4	3	2	1
מעסיק את עצמי בשעות הפנאי	5	4	3	2	1
מנהל תקציב	5	4	3	2	1
מוכן לחיים עצמאיים	5	4	3	2	1
נערך לסיום התיכון	5	4	3	2	1
עצמאי ביחס לבני גילי	5	4	3	2	1
חשוב לי להוסיף:					

המטרה שלי לגבי הקדמה:

מטרות	יעדים מה עלי לעשות:	מה ומי יעזור לי להשיג את המטרה	אדע שהשגתי את המטרה כש.....

מסקנה

הצגת המטרות בפני ההורים בתאריך: _____

מפגשי מעקב והערכה:

1. תאריך: _____

2. תאריך: _____

נקודות לדיון לשיחת מעקב:

- האם השגתי את היעדים שהצבתי לעצמי?
- האם אני רוצה להמשיך לעבוד על מטרות אלו או לשנות מטרה?
- מה עזר לי או לא עזר להגיע לתוצאות?

עדכון מטרות לזמן הקרוב

1. _____

2. _____

3. _____

מלכך שלוח איש'ל

שעה	א	ב	ג	ד	ה	ו
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

פירות שעות פרטניות:

שעות תגבור לימודי:

שעות תרגול:

הכאציונל אבני גכניג אימורים אישיג החטיבה עליונה

עפ"י חוק החינוך מיוחד (התשמ"ח, 1988 - מוצג בנספח א), לכל תלמיד הלומד במסגרת החינוך המיוחד צריכה להיבנות בתחילת שנת הלימודים תכנית לימודים אישית (תל"א) המתבססת על הערכה תפקודית ועל פרופיל התלמיד. בתכנית מוצבים יעדים להשגת מטרות העבודה עם התלמיד בתחומי התפקוד השונים.

אבישר מציגה את חשיבותה של תכנית הלימודים ליישום השילוב. היא מביאה מדבריהם של גארי תומס ואחרים (Thomas, Walker & Webb, 1988 בתוך אבישר, 2010), "הנוכחות הפיזית של תלמידים עם מוגבלויות בחדר הכיתה אינה ערובה למעורבותם בפעילויות כיתתיות ובית ספריות. זו אמנם אינטגרציה, אך אין זה שילוב (Inclusion). אם כך הוא הדבר ויש שילוב, הרי זה בעיקר בגלל תכנית הלימודים." היא מדגישה כי תכנית הלימודים והנגישות אליה הן שעומדות בלב יישום השילוב (שם).

העבודה על התוכנית האישית עם תלמידי החטיבה עליונה יכולה להיעשות בגישה אימונית. אימון הוא תהליך תחום בזמן בו המתאמן עובד עם המאמן להגשמת מטרות החיים של המתאמן בדרך שהיא ממוקדת תוצאות (רוזנטל רייכר, מופיע בנספח ב'). הנחות היסוד של האימון הן כי האדם הוא המומחה הגדול ביותר לחייו ושהתשובות לשאלותיו קיימות בו ולא בגורם חיצוני וכי קיימים בכל אדם כוחות וכישורים בלתי רגילים, אשר לא תמיד ממומשים בחיי היום יום. מטרת האימון היא לגייס כוחות ויכולות אלה כאן ועכשיו. אימון הוא תהליך הנמשך על פני תקופה שנקבעת מראש. החלק הראשון של האימון מתרכז ביצירת תמונת העתיד המיטבי, בגיוס הכוחות ובהגדרת נושאי האימון. חלק השני של האימון מתרכז בסלילת הדרך לעתיד המיטבי (שם).

גישה אימונית עשויה להתאים לתלמידים מתבגרים בעלי לקויות למידה, הפרעות קשב, קשיים בתפקודים הניהוליים וקשיים רגשיים ולהוות דרך להכנתם לחיים הבוגרים. יתרונותיו של האימון נובעים מהמאפיינים הבאים: האימון ממוקד בהשלמת מטרות ושומר על עוררות נפשית, מסייע לוויסות רגשות, מקיים הרגשה של גמול ושומר על מוטיבציה, מאפשר יצירה של סדרי עדיפויות במטרות המרכזיות ומאפשר להתמודד עם הסחות, האימון מאפשר למאמן שליטה עצמית, הוא מסייע להתמודדות עם ניהול זמן ועמידה במשימות, הוא אף עוזר לפתח יכולת להעריך כמה זמן לוקח להשלים משימה ע"י ניתוח בעזרת דיון ושיחה, ניתוח של תכנון הזמנים, עיבוד של הפרטים ורצף האירועים הנדרשים להשלמת המשימה (Ratey, 2002). בנוסף לכך, מתבגרים רבים עם ADHD מאבדים מוטיבציה ומתקשים להתמיד במאמץ לפרקי זמן מתאימים. האימון מספק תמיכה, עידוד, מסגרת, אפשרות ללקיחת אחריות ומשוב (Murphy, 2005). האימון מסייע בפיתוח התפקודים הניהוליים ואף מאפשר למידה מהצלחות. אימון תפקודים ניהוליים מספק תמיכה ופיתוח של מיומנויות, אסטרטגיות ועמדות הנדרשות בכדי להתמודד עם אתגרים שונים בתפקודים הניהוליים. מאמנים משתמשים בסוגי שאלות אשר נותנים מודל לחשיבה רפלקטיבית ומעודדים את יכולת התלמידים לתכנן ולממש את מטרותיהם (Parker and Boutelle, 2009).

אוריינטציה עתיד היא מוקד נוסף שניתן לו דגש בעבודה עם תלמידי החטיבה עליונה בנושא התל"א. אוריינטציה עתיד היא הייצוג המנטאלי, הסובייקטיבי והעקבי של העתיד המהווה את תמונת עתידו של האדם הנבנית במהלך נקודות זמן מסוימות בחייו. היא מהווה את הדימויים שבני האדם מפתחים אודות עצמם בעתיד, אשר באים לידי ביטוי באמצעות תקוות וחששות לגבי תחומי עתיד שונים כמו השכלה, קריירה וזוגיות (Seginer, 2009). בעזרת אוריינטציה עתיד הפרט מתכנן תכניות, בוחן אפשרויות עתידיות ומקבל החלטות בקשר לעתידו (Seginer, 2009).

מודל אוריינטציה העתיד כפי שמביאה (Seginer, 2009), מסביר מה גורם למתבגרים לחשוב על העתיד, באלו תכנים הם עסוקים, ואיך מחשבות על העתיד באות לידי ביטוי בהתנהגות. המודל כולל שלושה שלבים: א. מוטיבציה, המורכבת מהערך - ממידת החשיבות שיש לנושא עבורך, מהצפייה לכך שהתוכניות יתממשו במהלך החיים ומתחושת השליטה הנוגעת לעד כמה ההתגשמות תלויה בך, במזל או בדברים אחרים. ב. ייצוג קוגניטיבי הכולל את התקוות והחששות של המתבגר. ג. התנהגות אשר יכולה להיות מסוג של אקספלורציה, כלומר חיפוש, איסוף נתונים, שאלות ושאלות והתבוננות או התנהגות של מחויבות - בחירה והתמדה בה (שם).

* לקריאה והעמקה נוספת ניתן לעיין בספרה של גלעד אבישר - הכלה ונגישות: על תכנון לימודים ותכניות לימודים לתלמידים עם מוגבלויות.

בביליוגרפיה

אבישר, ג' (2010). הכלה ונגישות: על תכנון לימודים ותכניות לימודים לתלמידים עם מוגבלויות. תל אביב: מכון מופת - סדרת תמה. רוזנטל רייכר, ג', מהו אימון coaching וכיצד הוא עובד? נדלה מתוך האינטרנט במאי 2014,

<http://www.daat.ac.il/lesson3/maamar1.asp?id=627> (מופיע בנספח ב').

Murphy K. (2005), Psychosocial Treatments for ADHD in Teens and Adults: A Practice-Friendly Review. Journal of Clinical Psychology, 61: 607-619.

Parker, D. R. & Boutelle, K (2009). Executive Function Coaching for College Students with Learning Disabilities and ADHD: A New Approach for Fostering Self-Determination. Learning Disabilities Research & Practice, 24(4), 204-215.

Ratey, N.A. (2002). Life coaching for adult ADHD. In S. Goldstein & A. Teeter Ellison (Eds.), Clinician's guide to adult ADHD: Assessment and intervention. San Diego: Academic Press.

Seginer, R. (2009). Future orientation. Developmental and Ecological Perspectives Springer.

תכנית לימודים אישית [תיקון: תש"ס]

- (א) בראשית כל שנת לימודים ולא יאוחר ממועד שקבע השר בתקנות, יקבע הצוות המטפל במוסד לחינוך מיוחד, תכנית לימודים אישית לכל ילד בעל צרכים מיוחדים הלומד באותו מוסד.
- (ב) לצורך קביעת תכנית הלימודים האישית יוזמנו הורי הילד בעל הצרכים המיוחדים או מי שהשר קבע, לענין זה, בתקנות.
- (ג) בסעיף זה, "תכנית לימודים אישית" - תכנית המתארת את רמת תפקודו של הילד בעל הצרכים המיוחדים בעת הכנתה, מטרות ויעדים לימודיים פרק הזמן להשגתם, האמצעים הדרושים להשגתם ואמות מידה לבדיקת השגתם.

הערכה מסכמת [תיקון: תש"ס]

- בסיום שנת הלימודים יקבלו הורי ילד בעל צרכים מיוחדים הלומד במוסד לחינוך מיוחד הערכה בכתב על מידת התקדמותו של הילד בתחומים שונים, בהתייחס לתכנית הלימודים האישית.
- חוק חינוך מיוחד, התשמ"ח-1988

מהו אימון coaching וכיצד הוא עובד?

גבי רוזנטל רייכר

הייחוד של אימון לעומת שיטות אחרות לעזרה או יעוץ טמון בשתי הנחות יסוד ובשיטת העבודה באימון:

- ההנחה הראשונה היא שכל אדם הוא המומחה הגדול ביותר לחייו, ושהתשובות לשאלותיו קיימות בו ולא בגורם חיצוני. על כן המתאמן אינו מייעץ למתאמן ואינו פותר בעיות במקומו, אלה עוזר לו למצוא את התשובות הקיימות בו ולא בגורם חיצוני.
- ההנחה השנייה היא שקיימים בכל אדם כוחות וכישורים בלתי רגילים, אשר לא תמיד ממומשים בחיי היום יום. מטרת האימון היא לגייס כוחות ויכולות אלה כאן ועכשיו.
- שיטת העבודה באימון: יצירת בהירות, המאפשרת יציאה מתמדת לפעולה וליישום, מתוך מוטיבציה פנימית ולא מתוך אילוץ חיצוני. באימון אומרים שאם אין פעולה אין אימון.

לעיתים קרובות קשה לנו לעשות את הפעולות שאנו יודעים שיקדמו אותנו, בגלל הרגלים, פחדים, אילוצים חיצוניים ועוד. באימון מקבלים את הכלים לעשות את אותן פעולות "עקב בצד אגודל" באופן שהמתאמן רוכש הן נסיון ומיומנות בביצוע אותן פעולות והן ביטחון ביכולתו להמשיך ולבצע גם בעתיד, בתום האימון. הנסיון החוזר והביטחון הם שמביאים לכך שבעקבות האימון המתאמן מסגל לו את ההתנהגויות המקדמות שרצה בהן, והן הופכות חלק ממנו.

דוגמאות לנושאים אופייניים בהם אימון יכול לעזור:

- למצוא בן/בת זוג, חיזוק קשר זוגי קיים
 - להשתחרר מהרגלים מזיקים, לנהל אורח חיים בריא ומאוזן
 - ניהול אפקטיבי (ניהול עצמי וניהול אנשים אחרים)
 - בחירת קריירה ראשונה, שינוי קריירה
 - הקמת עסק או פרקטיקה פרטית
 - זינוק בקריירה הקיימת - פריצת דרך בעסק או במקצוע הנוכחי שלך
- כלומר ניתן לומר שבכל תחום בו אדם רוצה לקדם עצמו ולמצוא את יכולותיו, אימון יכול לעזור לו ליצור במו ידיו את החיים שהוא רוצה.

הסבר מפורט על תהליך האימון:

אימון הוא תהליך הנמשך על פני תקופה שנקבעת מראש. החלק הראשון של האימון מתרכז ביצירת בהירות:

השלב הראשון בחלק זה של האימון הוא יצירת תמונת העתיד המיטבי: מה המתאמן רוצה שיקרה בחייו. תמונה זאת תשמש למתאמן כמגדלור מכון בהמשך. בשלב זה גם מגייסים את האמונה, ההתלהבות והאנרגיה הפנימית שיאפשרו למתאמן להתקדם לעבר עתיד מיטבי זה. בשלב הבא מגדירים את נושא האימון העיקרי - הוא הנושא אותו המתאמן רוצה לקדם באופן מהותי.

החלק השני של האימון מתרכז בסלילת הדרך לעתיד המיטבי:

בשלב הראשון מגדירים תכנית פעולה שמובילה מההווה לעתיד המיטבי ומביאה למימוש. השלב הבא של החלק השני של האימון הוא תחילת ביצוע תכנית הפעולה, והתגברות על האתגרים שבדרך: תוך ביצוע תכנית הפעולה, מתאמנים על חיזוק יכולות, ניהול עצמי אפקטיבי, התגברות על דפוסים ואמונות מעכבות, רתימה של אנשים אחרים לעזרתנו, גיוס משאבים ועוד. בשלב זה יש מיקוד בהשגת תוצאות. חלק מהותי של האימון, שמשליך על כל שלביו, הוא הגדרה והשגה של פריצת דרך אישית ביחס לעתיד המיטבי. המתאמן מגדיר פריצת דרך, כלומר דבר ש"עביר אותו פאזה" למקום אחר, הרבה יותר מתקדם, ביחס לעתיד המיטבי שלו. באימון פועלים באופן ממוקד על השגת פריצת הדרך. השגת פריצת הדרך (שממרחשת בפועל לעיתים עוד בזמן האימון ולעיתים לאחר סיומו) יוצרת אצל המתאמן ביטחון ביכולתו להגשים את מטרותיו. ביטחון זה משליך באופן חיובי על ביצועיו בהמשך, מתוך מיקוד ותנופה. העתיד שאולי היה נראה לפני כן ערטילאי או דימויני, הופך להיות בר השגה, והמתאמן יכול להתקדם לעברו בהתלהבות ובנחישות.

כל מה שרציתם לדעת על "אימון והעצמה" ולא היה לכם את מי לשאול...

אימון הוא תהליך תחום בזמן בו המתאמן(*) עובד עם המאמן/ת להגשמת מטרות החיים של המתאמן בדרך שהיא ממוקדת תוצאות. (*) "מתאמן" מתייחס כמובן למתאמן או מתאמנת כאחד!

שאלים הבנויים ג"א
ועבודה לאורך השנה

- א. הסבר כיתתי לגבי מהות התוכניות האישיות ודרך העבודה
- ב. בניית חזון אישי - חיבור התלמידים לחלומות ולשאיפות
- ג. בניית פרופיל תפקודי - היכרות עצמית של כל תלמיד עם תפקודו בתחומים שונים מחיי יום יום
- ד. בחירת מטרות על ידי התלמידים, מתוך שיחה אישית עם המחנכת ולאור החזון וההיכרות העצמית שנבנית בפרופיל. המטרות יהיו גמישות וניתנות לשינוי על פי צורך והתקדמות.
- ה. מפגשי מעקב לאורך השנה. במפגשים תהיה התייחסות להתקדמות להשגת המטרות, וחשיבה משותפת בנוגע לבחירת מטרות חדשות או המשך עבודה.
- ו. סיכום שנה - מפגש מסכם עם המחנכת בנוגע להגעה ליעדים שהוצבו על ידי התלמיד, לשימוש בתל"א במהלך השנה ככלי להתקדמות והכנה לשנה הבאה.

רעיונות ליצירת חזון אישי

ניתן להשתמש ברעיונות הבאים או בכל רעיון שנראה מתאים למחנכת.

דוגמא א':

באיזה מציאות אני רוצה לחיות בעוד 5 שנים בתחומי החיים השונים ?

אהבה וזוגיות:

משפחה:

עבודה, קריירה, עסקים:

כספים:

סביבה פיזית ורמת חיים:

תרבות, פנאי וכיף:

בריאות תזונה וספורט:

התנדבות ותרומה לקהילה:

התפתחות אישית:

רוחניות ודת :

אחר:

דוגמא ב':

איך אני רוצה לראות את עצמי בסיום לימודי התיכון? (מבחינה חברתית, לימודית, עצמאות וניהול חיים, גיוס לצבא או שירות לאומי, משפחתי, זוגי ועוד)

מה עליי לעשות כדי להשיג זאת?

איזה כשורים יש לי על מנת להשיג זאת?

מה עוד ארצה לרכוש וללמוד?

דוגמא ג':

אם היה לך המון כסף, מה היה החדר או הבית החלומי שלך? (איך הוא היה נראה? מי יהיה שם? מה יהיה בחדר שלך או בבית? איפה הוא יהיה? חפצים?)

תאר את החופשה החלומית שלך (מי יהיה אתך בחופשה? איפה היא תהיה? כמה זמן? מה יהיה שם? מה תעשה בחופשה? הוסף כרצונך.)

ספר על חלום אישי שלך לעתיד.

כאים אקנייג פרופיל אישי אגאחיד

דוגמא א': השאלון מופיע בתל"א, ניתן להוסיף לו, או להחליפו באחת הדוגמאות האחרות בהמשך. מורות יכולות להשתמש בכלים אחרים שברשותן בכדי לבנות פרופיל אישי.

כלים לאיתור החוזקות

א. עץ הקופים

עץ הקופים הוא תרגיל מעניין באימון יחידי או בקבוצה.

לפניך תמונה/ציור של עץ שיש עליו 20 קופים במצבים שונים על העץ.

- צבע בצבע כלשהו קוף שמייצג את המקום בו אתה נמצא היום.
- צבע בצבע שונה קוף שמייצג את המקום/החלום בו היית רוצה להיות/להגיע?
- מה יש בכל אחד מהקופים, שבחרת?
- מה אתה בוחר לעשות כדי להתקדם ממיקום של קוף אחד לשני?

התבונן בתמונה

היכן אתה נמצא היום? היכן היית רוצה להיות



משחק קלפים: תמונות ומילים

- במליאה: בחרו תמונה המסמלת את החלום שלכם.
- מה אתה עושה כדי לקדם את החלום שלך?
- מה בפעולות היומיומיות בביה"ס יעזרו לך כדי להגשים את החלום?
- לשאול את הקבוצה: איך הוא יכול להגיע לחלום?

למידה מהצלחות

עבודה בזוגות: אחד מספר לשני חווית הצלחה שחווה, השני מקשיב לו, וחוזר "כהד" על הסיפור, ומספר את הסיפור שלו:

שחזר חווית הצלחה שהייתה לך!

מה/מי עזר לך להצליח?

אילו תכונות היו לך שסייעו לך בהצלחה זו?

אלו פעולות עשית, כדי להשיג הישג זה?

במליאה:

מה עוזר לנו להצליח? לבנות בנק חוזקות במשותף, ולאחר מכן כול תלמיד בוחר את המשפטים שמתאימים לו וכותב אותם: "בנק החוזקות שלי".

1. משחק כדורגל: אורית - לצרף הנחיות ושאלות אימוניות.

2. בחר תמונה של בע"ח שמסמל בשבילך חוזק!

איזו תכונה יש לו שגורמת לו להיות חזק?

היכן אתה עומד ביחס לתכונה זו?

בניית פרופיל בהקשר לימודי בעיקר

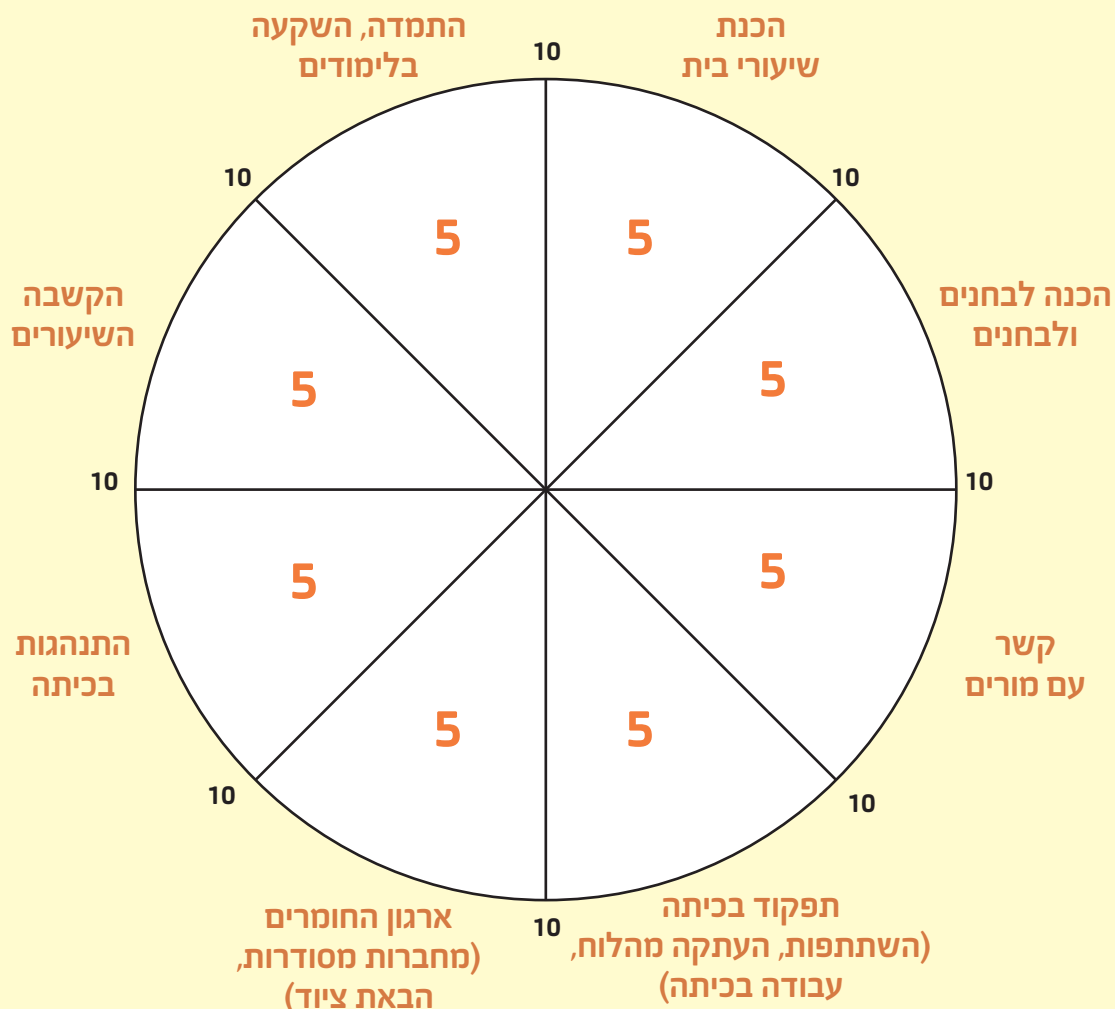
שלב 1: מהם תחומי העשייה או האחריות שלכם כתלמידים? כתבו כל תחום ליד גזרה נפרדת.

שלב 2: על פני סולם של מ-ס (מרכז העיגול) עד 10 (היקף המעגל), סמנו בכל תחום עשייה עד כמה אתם מרגישים חזקים בתחום? עד כמה אתם מרוצים מהתפקוד שלכם בתחום?

שלב 3: השחירו את השטחים שהתקבלו.

שלב 4: התבוננו ב"גלגל הלמידה" האישי שלכם:

1. עד כמה נוסע "הגלגל" בצורה חלקה ויציבה?
2. מה אתם רואים לגבי עצמכם?
3. ממה אתם מרוצים ב"גלגל הלמידה"?
4. מה הייתם רוצים לשנות? איזה תחום הייתם רוצים לשפר?
5. בכמה הייתם רוצים לשפר התפקוד בתחום? (לדוגמא: אם עכשיו אתם 4 בסולם בתחום מסוים, לכמה הייתם רוצים להגיע בשלב הראשון?)
6. אם תתקדמו בשתי דרגות (למשל מ-4 ל-6), מה יהיה שם אחרת?
7. הגדירו אם כן, מה המטרה שלכם - לטווח הארוך ולטווח הקצר?
8. למה זה חשוב לכם? האם זה ישפיע על דברים אחרים? כיצד?
9. מה עליכם לעשות כדי להתקדם מ... ל...?
10. כיצד תוכלו להתחיל?
11. איך אני אדע שבאמת התחלתם ואתם מבצעים את מה שהחלטתם?
12. מה או מי יכול לעזור לכם להמשיך ביישום ההחלטה שלכם?
13. מה יכול להפריע לכם לממש את ההחלטה שלכם? מה יכול להפריע לכם בדרך?
14. מה תעשו אז?



א. הכנת שיעורי בית:

איך אני מכין שיעורי בית?

1. בדרך כלל אני לא יודע מה היו שיעורי הבית.
2. בדרך כלל אני לא מכין שיעורי בית.
3. אני מכין שיעורי בית לעיתים רחוקות בלבד.
4. אני מכין שיעורי בית בצורה "חפיפניקית" כדי לצאת ידי חובה.
5. אני משקיע מאמצים בהכנת שיעורי בית.
6. אני משקיע מאמצים מעבר לנדרש בהכנת שיעורי הבית.

ב. השתתפות בשיעור:

האם אני משתתף בשיעורים? (מצביע, עונה על שאלות המורה, שואל שאלות, מביע דעה...)

1. אני לא משתתף כלל.
2. משתתף לעיתים רחוקות.
3. משתתף לפעמים.
4. מרבה להשתתף.

ג. סדר וארגון במחברות:

1. לחלק מהמקצועות אין לי מחברת.
2. יש לי מחברות, אבל מחברותי אינן עונות על הנדרש: הן אינן מסודרות ואינן כוללות את כל החומר.
3. מחברותי עונות על הדרישות באופן חלקי בלבד.
4. מחברותי מסודרות וכוללות את כל החומר.

ד. הכנת העבודות המוטלות עליי:

כאשר אני מתבקש להכין עבודה -

1. אינני מכין את העבודה.
2. אני מכין את העבודה בצורה "חפיפניקית" כדי לצאת ידי חובה.
3. אני משקיע מאמצים ומשתדל להכין עבודה טובה.
4. אני משקיע מאמצים מעבר לנדרש בהכנת העבודה.

ה. עבודה בכיתה:

בשעת העבודה בזוגות או בקבוצות בכיתה -

1. אני סומך על עבודת חבר.
2. אני פעיל ותורם לעבודה.

בשעת השיעור -

1. אני לא מעתיק מהלוח ולא כותב מה שהמורה מנתיבה.
2. אני לא עובד ברצינות כשיש עבודת כיתה.
3. אני תמיד מעתיק מהלוח וכותב את מה שהמורה מנתיבה.
4. כשיש עבודת כיתה אני עובד על פי הוראות המורה.

ו. הקשבה בשיעור:

1. בדרך כלל אני לא מרוכז ולא מקשיב.
2. לפעמים אני מקשיב ולפעמים לא.
3. ברוב המקרים אני מקשיב ומרוכז בשיעורים.
4. אני תמיד מקשיב ומרוכז בשיעורים.

ז. התנהגות בשיעורים:

1. כמעט בכל השיעורים אני לא רגוע ומפריע למורה.
2. אני מפטפט ומפריע רק בחלק מהשיעורים.
3. אני מתנהג בצורה תקינה בכל השיעורים.

ח. ממוצע המבחנים והבחנים שלי:

ט. על סמך כל האמור לעיל אני מעריך את הישגיי:

1. כחלשים.
2. כמספיקים.
3. כבינוניים.
4. כטובים.
5. כטובים מאד.

י. הישגיי ישתפרו

אם:

**צבע בצבע את ההיגדים שמשקפים את מצבך המיטבי,
ובצבע שונה צבע את ההיגדים שהיית רוצה לאמץ!**

המוכנות שלי ללמידה	הלמידה שלי בכיתה	מעגל החיים	שיעורי בית
הלמידה חשובה לי	נכנס לכיתה בזמן	משפחה	מכין ש"ב
נוכח בשיעורים קבוע	מצויד בציווד הנדרש	חברים	מכין ש"ב באותו היום
מגיע לביה"ס	נוכח בשיעורים	תחביבים	דוחה ש"ב
מגיע עם כל הציווד הנדרש	מעורב בשיעור	בית הספר	מגיש עבודות
מכין שיעורי בית	מבין את הנלמד בשיעור	כסף	נעזר באחרים
יש לי מוטיבציה	נעזר כשאני לא מבין בשיעור	שעות הפנאי	משקיע
נעזר בגורמים בביה"ס	מעתיק מהלוח סכום שיעור	בת/בן זוג	מקדיש זמן רב
יש לי הרגלי למידה	כותב במחברת	בריאות	חשיבות ש"ב בעיני
	מתעניין בשיעור		ש"ב מקדמים אותי
	לומד עצמאי		מבין את ש"ב
	מודע ליכולות שלי		רושם את ש"ב
	מכיר את סגנון הלמידה שלי		יש לי מרחב להכנת ש"ב
	מקום הישיבה שלי		מעתיק את ש"ב
	יחס בין השקעה לציון		מכין עם חבר ש"ב
	דעתי מוסחת בקלות		

החברה שלי	המשפחה שלי	בית הספר
תלמידים מצטיינים	יחסי עם ההורים	התאמת מגמה
לומדים במסגרת עיונית	אני שותף בעבודת הבית	ביה"ס מאתגר אותי
גרים בקרבת	יחסי עם האחים/אחיות	מרחב הרווחה הפיסית
לומדים בביה"ס שלי	יש לי פרטיות	המוגנות שלי בביה"ס
יש לי חברים	יש לי מרחב פיסי	אווירה חברתית בביה"ס
משתתף בפעולות חברתיות	מעורבות הורי בביה"ס	הכיתה שלי
אני סובלן	אווירה בבית	שיתוף התלמיד בלמידה שלי
אני אוהב לעזור	אני עובד	שיתוף התלמיד בהחלטות בית ספריות
יזם פעולות חברתיות	מעמדי בבית	אני בא בשמחה לביה"ס
נפגש עם חברים אחרי הלימודים	עזרה לימודית בבית	ביה"ס שלי מקום נעים
יש לי חברים מחוץ לביה"ס	בריאות במשפחה	קרוב לביתי
משתף חבר בסודותיי	משתף את ההורים	האווירה בין המורים לתלמידים
מביע עמדה בחברה	רמת הציפיות ממני	בביה"ס מערכת תמיכה בתלמיד
חברים רואים בי מודל לחיקוי	פניות ההורים אלי	יחס אישי לתלמיד
פתוח לחברים	תומכים בבחירה שלי	קשר בין גורמים בביה"ס להורים
	מעמדי בין האחים	
	כלים ללמידה	