



כיתה חסינה – אמנת החוסן שלנו



ערכה להדפסה • לכיתות ז' עד ט' (מותאם גם ליסודי ולחט"ע) • פדגוגיה רגשית-חברתית

מהדורה למורה: דגשים והנחיות לפעילות

מטרות הפעילות

- לעבור מחוסן אישי לחוסן כיתתי: מה אנחנו עושים יחד כשקשה.
- לנסח אמנה בשפה של הכיתה, לחתום ולתלות.

זמן	שלב	מה עושים
10'	קבוצות	כל קבוצה מקבלת תחום אחד ובוחרת 2-3 סעיפים.
10'	מליאה	מאחדים לאמנה אחת ומצביעים.
5'	חתימה	כולם חותמים על הפוסטר.

 תמיכה, לא טיפול: אין חובה לשתף. כל חשש למצוקה או לפגיעה – פונים ליועצת או לפסיכולוגית בית הספר.



כיתה חסינה – אמנת החוסן שלנו



ערכה להדפסה • לכיתות ז' עד ט' (מותאם גם ליסודי ולחט"ע) • פדגוגיה רגשית-חברתית

שם התלמיד/ה: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חלק א': רעיונות לסעיפים (לעבודה בקבוצות)

הקיפו את הסעיפים שאתם רוצים באמנה, והוסיפו משלכם.

🧡 **כשקשה למישהו:** / לא משאירים אף אחד לבד בהפסקה / שואלים "הכול בסדר?" ומקשיבים /

מקשיבים בלי שיפוטיות / מציעים עזרה ולא מחכים שיבקשו / אם יש דאגה – מספרים למבוגר/ת

📱 **בקבוצת הכיתה ובסטורי:** / לא כותבים מה שלא היינו אומרים בפנים /

לא מעבירים צילומי מסך של אחרים / לא מוציאים אף אחד מהקבוצה /

עוצרים בדיחה שפוגעת במישהו / לא מתייגים בלי רשות / בלילה – שקט בקבוצה

📚 **בתקופת מבחנים ועומס:** / משתפים סיכומים ועוזרים ללמוד / לא משווים ציונים בקול /

מעודדים אחרי מבחן קשה / זוכרים: ציון הוא לא מי שאני / מתחלקים בעבודה בצוות בהגינות

🏠 **כשיש מחלוקת:** / מדברים במסר "אני" / מקשיבים עד הסוף לפני שעונים /

כועסים? עוצרים קודם (עש"ן ד"ק) / פותרים פנים אל פנים, לא בקבוצה /

מבקשים סליחה ומקבלים סליחה

🎉 **כשטוב לנו:** / שמחים בהצלחות של אחרים / מפרגנים במילים טובות / חוגגים ימי הולדת לכולם

/ מכירים תודה על דברים קטנים / יוצרים יחד רגעים כיפיים

סעיף משלנו:



אמנת החוסן של כיתה _____

כשקשה - אף אחד לא לבד.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

חתימות תלמידי ותלמידות הכיתה: 🖋️