

סילבוס IRON

ראשי פרקים ומפרט תכנים – בתי ספר יסודיים

נושא	מטרות וערכים	כלים ומתודות
היכרות	בניית אמון בין חברי הקבוצה, הפחתת חרדות, יצירת מרחב מכיל ומאפשר לשיתוף ולמידה	- משחקי היכרות ותרגילי שיתופי פעולה - הגדרת נהלים והכרת ערכי התוכנית: שמירה על שיח מכבד, כבוד הדדי, עזרה הדדית ופירגון
גיבוש קבוצה	יצירת שיתוף פעולה מפרה תוך יישום ערכי התוכנית, יצירת פתיחות, הכלה ותחושת מוטיבציה והנאה מהמפגשים. פיתוח תחושת שייכות לקבוצה	- פעילויות שהצלתן מחייבת שיתוף פעולה, עבודת צוות והתחשבות באחר - יצירת שייכות על ידי שם קבוצתי - יצירת שייכות על ידי טקס פתיחה וסיום קבועים של המפגש - יצירת הרגלי פעילות משותפים
פיתוח מרכיבי כושר גופני	שיפור קואורדינציה, סבולת לב ריאה, מרכיבי כוח, גמישות והתמצאות במרחב	- שימוש בתרגילי משקל גוף באופן הדרגתי - תחרויות ריצה, משיכה בחבל הליכה עקב לצד - אגודל בעיניים פקוחות / עצמות ועוד - תרגילי גמישות והארכת טווחי תנועה
חיזוק תחושת המסוגלות העצמית והחוסן הנפשי	העצמת הביטחון האישי, שיפור יכולת התמודדות מול תסכולים, העלאת הערך העצמי	- שיחות אישיות מעצימות - ניהול שיח קבוצתי / אישי חיובי סביב עיבוד רגשי של הפסדים וכישלונות - פעילויות המועברות על ידי התלמידים בסביבה מכילה ומאפשרת - ציון לשבח על סמך עמידה במשימות שהתלמידים לוקחים על עצמם ועומדים בהן
הקניית כלים לאורח חיים בריא ומודעות גופנית	העלאת המודעות לחשיבות ניהול אורח חיים פעיל ובריא, הקניית כלים תיאורטיים ויישומיים דרכם התלמידים יוכלו להבין וליישם אורח חיים בריא	- הרצאות בנושא תזונה נכונה - בניית תכנית אימונים בסיסית שניתן ליישם מחוץ לשעות בית הספר - הרצאות בנושא החשיבות של שעות השינה - שיח פעיל סביב צמצום זמן מול מסכים - חלוקת דפי מידע להורים ולצוות החינוכי על החומר הנלמד
פיתוח יכולות מנהיגות	חיזוק היכולת של התלמיד להוביל קבוצה, להציג ולהעביר פעילויות שונות בצורה ברורה ואסרטיבית, שיפור כושר הביטוי	- פעילויות המועברות על ידי התלמידים בסביבה מכילה ומאפשרת - מתן חיזוקים חיוביים על לקיחת יוזמות - חשיפת התלמידים לעמידה מול קהל בצורה הדרגתית (שפת גוף, יצירת קשר עין, כושר ביטוי, ארגון התוכן) - לימוד כיצד לתת משוב מקדם
ניהול רגשות אפקטיבי	פיתוח יכולת התמודדות מול רגשות מורכבים, חזרה לאיזון נפשי בצורה יעילה	- תרגול מגוון דרכים לשימוש בנשימה על מנת לחזור לאיזון ורוגע - פיתוח היכולת להשתמש בדמיון כמשאב לוויסות על ידי תרגילי דמיון מודרך

ראשי פרקים ומפרט תכנים – חטיבות ביניים ותיכונים

נושא	מטרות וערכים	כלים ומתודות
היכרות	בניית אמון בין חברי הקבוצה, הפחתת חרדות, יצירת מרחב מכיל ומאפשר לשיתוף ולמידה	- משחקי היכרות ותרגילי שיתופי פעולה. - הגדרת נהלים והכרת ערכי התוכנית: שמירה על שיח מכבד, כבוד הדדי, עזרה הדדית ופירגון
גיבוש קבוצה	יצירת שיתוף פעולה מפרה תוך יישום ערכי התוכנית, יצירת פתיחות, הכלה ותחושת מוטיבציה והנאה מהמפגשים. פיתוח תחושת שייכות לקבוצה	- פעילויות שהצלחתן מחייבת שיתוף פעולה, עבודת צוות והתחשבות באחר - יצירת שייכות על ידי שם קבוצתי - יצירת שייכות על ידי טקס פתיחה וסיום קבועים של המפגש - יצירת הרגלי פעילות משותפים
פיתוח מרכיבי כושר גופני	שיפור קואורדינציה, סבולת לב ריאה, מרכיבי כוח, וגמישות	- שימוש בתרגילי משקל גוף באופן הדרגתי עד לרמת קושי בינונית-גבוהה בהתאמה - תחרויות ריצה, משיכה בחבל, תרגילי מתח, שכיבות סמיכה, שימוש בסולם קוארדינציה - הרצאה על מרכיבים לפיתוח כוח מתוך עקרונות האימון והכושר הגופני
חיזוק תחושת המסוגלות העצמית והחוסן הנפשי	העצמת הביטחון האישי, שיפור יכולת התמודדות מול תסכולים, העלאת הערך העצמי	- שיחות אישיות מעצימות - ניהול שיח קבוצתי / אישי חיובי סביב עיבוד רגשי של הפסדים וכישלונות - פעילויות המועברות על ידי התלמידים בסביבה מכילה ומאפשרת - ציון לשבח על סמך עמידה במשימות שהתלמידים לוקחים על עצמם ועומדים בהן
הקניית כלים לאורח חיים בריא ומודעות גופנית	העלאת המודעות לחשיבות ניהול אורח חיים פעיל ובריא, הקניית כלים תיאורטיים ויישומיים דרכם התלמידים יוכלו להבין וליישם אורח חיים בריא	- הרצאות בנושא תזונה נכונה - בניית תכנית אימונים בסיסית שניתן ליישם מחוץ לשעות בית הספר - הרצאות בנושא החשיבות של שעות השינה - שיח פעיל סביב צמצום זמן מול מסכים - חלוקת דפי מידע להורים ולצוות החינוכי על החומר הנלמד
פיתוח יכולות מנהיגות	חיזוק היכולת של התלמיד להוביל קבוצה, להציג ולהעביר פעילויות שונות בצורה ברורה ואסרטיבית, שיפור כושר הביטוי	- פעילויות המועברות על ידי התלמידים בסביבה מכילה ומאפשרת - מתן חיזוקים חיוביים על לקיחת יוזמות - חשיפת התלמידים לעמידה מול קהל בצורה הדרגתית (שפת גוף, יצירת קשר עין, כושר ביטוי, ארגון התוכן) - לימוד כיצד לתת משוב מקדם
ניהול רגשות אפקטיבי	פיתוח יכולת התמודדות מול רגשות מורכבים, חזרה לאיזון נפשי בצורה יעילה	- תרגול מגוון דרכים לשימוש בנשימה על מנת לחזור לאיזון ורגע - פיתוח היכולת להשתמש בדמיון כמשאב לוויסות על ידי תרגילי דמיון מודרך
התמודדות עם מצבי לחץ נפשי	מתן כלים ושיטות לתפקוד מיטבי במצבי מתח ולחץ העלולים לנבוע ממצבים שונים בתקופת חיים זו (מבחנים ובגרויות, לימודי נהיגה, מיונים לקראת גיוס ועוד) והגעה לתפקוד מיטבי	- סימולציות - הרצאות ותרגולים מעולמות המיינדפולנס וה-NLP - שימוש בפעילות גופנית ככלי להתמודדות עם מתח

