



תוכנית  
בית ספר סגול

מרכז סגול  
למוח ותודעה



# מידע על תוכנית בית ספר סגול

## תוכנית ללמידה חברתית רגשית מבוססת מיינדפולנס וחקר מוח בשני מסלולים

**מסלול הסמכה:**  
תכנית תלת שנתית



**מסלול מבוא:**  
השתלמות מוסדית - 30 שעות



## אתגרי החינוך בעולם משתנה

בתי ספר ניצבים כיום בפני אתגרים רבים הכוללים בעיות הקשורות לאקלים הבית ספרי כגון אלימות, עלייה בדיכאון וחרדה בקרב ילדים ובני נוער, לחץ ושחיקת מורים. בד בבד ישנה תחושה של ירידה ברלבנטיות של תוכנית הלימודים וחלק מדרכי ההוראה לחייהם של ילדים ובני נוער במאה ה-21. כמענה לאתגרים אלו יש צורך בפיתוח סל מיומנויות חיוניות להתפתחות ושגשוג בעולם דינמי ובלתי צפוי. מיומנויות אלו כוללות מודעות לעצמי ולאחר, יכולות תקשורת בין-אישית, אכפתיות ואחריות חברתית, קבלת החלטות אחראית, ויסות רגשי וחוסן נפשי לצד עצמאות ואוטונומיה, חשיבה ביקורתית, יצירתיות וגמישות מחשבתית. לצד האתגרים האלה ניצב בפני בתי ספר אתגר בסיסי שבמידה רבה כולל את האתגרים האלה - פיתוח מסוגלות-שינוי ארגונית, דהיינו פיתוח ברמת הארגון של יכולות כמו יצירתיות, גמישות, דינמיות והתמודדות עם אתגרים ושינויים תוך שמירה על יציבות וחוסן ארגוני. במילים אחרות, האתגר של פיתוח בתי ספר כארגונים שמגלמים את אותן מיומנויות שהם מקווים לטפח בבוגריהם.

## מה זה מיינדפולנס?

למושג "מיינדפולנס" מספר מובנים. אחד המקובלים שבהם הוא המצב התודעתי הנובע מתוך הפניית תשומת הלב לחקר חוויית ההווה הגופנית והמנטלית באופן בלתי שיפוטי, מבחין וסקרן. כיום נהוג להכניס תחת ההגדרה הזו גם מצב תודעתי זה הוא הבסיס לטיפול של איכויות כגון אמפתיה וחמלה איכפתיות. למעשה מדובר בטיפול אקטיבי של שתי איכויות מרכזיות: מודעות וגישה. המודעות היא כלפי כל מה שקורה מרגע לרגע בתוכי, כמו תחושות גוף, רגשות ומחשבות וגם מחוצה לי, כמו גירויים חושיים ומערכות יחסים. הגישה היא אימוץ של השקפה מכילה, המקבלת את העולה בעת טיפוח המודעות וטיפול אקטיבי של איכויות מיטיבות כגון אמפתיה, חמלה, הקשבה ועוד.

ליצירת קשר ופרטים נוספים:

לחצו למידע נוסף והרשמה

במייל: [sagolschool@idc.ac.il](mailto:sagolschool@idc.ac.il)

נא לפנות לרוחם לסרי, טל 09-9527362



## על התוכנית

תוכנית בית ספר סגול הינה תוכנית תלת-שנתית בגישת "בית ספר שלם" (Whole School Approach) שמטרתה לפתח בבית ספר מרחב להתפתחות ושגשוג באמצעות כלים וגישות של למידה חברתית רגשית מבוססת מיינדפולנס וחקר מוח. התוכנית מתפזרת תחת בהדרגה מהכשרה של צוות מוביל בית-ספרי והשתלמויות לצוות בבית הספר, דרך שילובם של תכנים אלו בתוכנית הלימודים, בסדירות ובשגרות בית הספר, ועד הקמת מעבדות פיתוח של תכנים המותאמים לצרכים ולרצונות בתוך בית הספר. התוכנית פותחה על ידי מרכז סגול למוח ותודעה שבבית ספר ברוך איבציר לפסיכולוגיה, במרכז הבינתחומי הרצליה. היא מלווה ומונחית על ידי צוות מומחים רב-תחומי מעולמות המיינדפולנס, חקר המוח, למידה חברתית-רגשית ופיתוח מנהיגות וארגונים. התוכנית נתמכת על ידי קרנות מובילות בישראל בתחום החינוך.

## מבנה התוכנית

### לתוכנית שני מסלולים, מסלול מבוא ומסלול הסמכה.



#### מסלול הסמכה: תכנית תלת שנתית

**שנת בסיס** - השתלמות מוסדית "מבוא למיינדפולנס וחקר מוח" לטובת היכרות עם השפה הסגולה וה"תרבות הסגולה", הכשרת מנהלים וצוות מורים מובילים בקורס מנהיגות קשובה, ליווי אישי וקבוצתי למנהלים ולצוות המורים המובילים, התחלה של הטמעת התכנים בשגרת בית הספר.

**שנת הכשרה** - הכשרה מתקדמת בת 30 שעות לטובת פיתוח והטמעה של פרקטיקות פדגוגיות "סגולות" בכיתות ודפוסי התנהלות בית - ספריים שוטפים ברוח ה"תרבות הסגולה", פיתוח קהילה קשובה סביב בית הספר (שיתוף ההורים בתהליך).

**שנת הסמכה** - ליווי אישי של הסגל החינוכי בפרט וקהילת בית הספר בכלל לטובת הקמת מעבדות סגולות בתוך בית הספר שמטרתן המשך הטמעת השפה והתרבות הסגולות בבית-הספר גם לאחר סיום התוכנית.



#### מסלול מבוא: השתלמות מוסדית - 30 שעות

השתלמות מוסדית בת 30 שעות "מבוא למיינדפולנס וחקר מוח" כמו בשנה א' במסלול הסמכה. ההשתלמות מתקיימת בבית הספר, מוכרת לגמול ומוגבלת לעד 25 מורים. ההשתלמות כוללת ידע תיאורטי מתחום חקר המוח והפסיכולוגיה הקוגניטיבית, תרגול מיינדפולנס, פעילות סדנאית של למידה חברתית-רגשית ופעולה מבוססת ערכים. עשויה להוות מבוא למסלול הסמכה ולאחר סיומה תינתן אפשרות לעבור למסלול הסמכה תוך השלמת התכנים הנוספים של שנה א'. המעבר בין המסלולים אינו אוטומטי ודורש התאמה.



## מנהלים ומורים מספרים על תוכנית בית ספר סגול:

“אנו מרגישים שהשפה, התודעה והגישה של המיינדפולנס מחלחלים אל המעשה החינוכי. המיומנויות שאנו רוכשים נותנות לנו יכולת לבחור באופן חופשי יותר את פעולותינו. היכולת להשהות שיפוט, ובד בבד להגדיל את האמפתיה, מאפשרים הרחבה של טווח הפעולה שלנו. מורות ומורים מיישמים את הכלים שרכשו בישיבות הצוותים שלהם ובכיתות. התחושה שלנו היא שהתלמידים בשלים לכך וכמהים למיומנויות כגון היכולת לעצור, להחזיר את השליטה על הריכוז, על הקשב ולטפח איכויות אחרות. אני מאמין שמיינדפולנס רלוונטי לכל מערכת חינוך בימינו, בעידן של הצפה, של מהירות תגובה, של פיזור הקשב. זה צו השעה.”

**תומר בליטי-דגן, מנהל התיכון  
לאמנויות בירושלים.**

“במהלך השנה נגלה בפני עולם שלם ועשיר של מידע עדכני על חקר המוח ואיך מיינדפולנס יכול לשפר את איכות החיים שלי. התחלתי ליישם את הכלים והתוצאות לא איחרו לבוא. השילוב של רקע תיאורטי וכלים יישומיים הפך את התהליך לאפקטיבי, חווייתי ומרתק. ככל שנחשפתי ליותר מידע וכלים התעורר יותר רצון ללמוד, לחוות ולהעביר מהידע שלי. היום אני מבינה כמה חשוב להנגיש ידע זה לכלל אוכלוסיית בית הספר ולתת למורים ולתלמידים אמצעים להתמודד עם קשיי היום-יום, עם המתח, המדיה, הדרישות והסטרס. כלים אלו נותנים אלטרנטיבה ומלמדים לבחור התמודדות אחרת. תוכנית כזו נותנת לילדים הזדמנות להכיר את עצמם, להתחבר לכל קשת הרגשות, להבין חמלה מה היא, לדעת להתמודד עם קשיים והצליחות וככה לבנות חברה בריאה יותר.”

**רינת חנניס, מורה בצוות מוביל סגול,  
בית ספר אורט גוטמן נתניה.**

“תשומת-לב ועירנות עשויות לתרום ליכולת הבחירה שלנו לגבי התגובה שלנו למה שאנחנו חווים. יכולת בחירה מפותחת עשויה לתרום לרווחה נפשית. אבל גם רווחה נפשית, בעיני, היא לא היעד הבלעדי של אדם. רווחה נפשית היא מצב שיש בנו יותר חיבור ליותר חלקים שלנו. “רווחה” היא ביטוי למרחב פנימי רחב שמאפשר לנו להכיל את הסתירות הפנימיות שיש בנו - תנועות סותרות של קבלה ודחייה. מרחב פנימי רחב מפנה כוחות ומאפשר לאדם לממש את האחריות שלו כלפי עצמו, כלפי החברה, כלפי העולם. הדאגה לעצמנו היא לא השורה התחתונה אלא איך הדאגה הזו מתורגמת לדאגה לזולתי במעגלים השונים, באחריות המוסרית שלי למה שנעשה סביבי.”

**ורד אברהם, מורה בתיכון לאומנויות  
ירושלים, בו היא מתארת את ההבנה  
שלה לגבי הכלים שרכשה במסגרת  
תוכנית בית ספר סגול.**



שנת הסמכה	שנת התמחות	שנת מבוא	
<ul style="list-style-type: none"> <li>השתלמות סופרוויז'ן (30 שעות) בה המורים דנים בא־תגרים וסוגיות ביישום בכיתות ובפיתוח תכנים ופדגוגיות חדשות</li> <li>מפגשי ליווי עם המנהל/ת וצוות מורים מובילים - פעם בחודשיים (סה"כ 5 ליוויים בשנה), מתקיים בבית הספר.</li> <li>קורס מנהיגות קשובה למנהלים וצוותים מובילים, שנה ג'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>השתלמות פדגוגיה מתבוננת (30 שעות) בה המורים מקבלים הכשרה ליישום מעשי של מיינדפולנס, כלים של למידה חברתית רגשית וידע מחקר המוח בכיתות (מותאם לגיל התלמידים ואוכלוסיית בית הספר).</li> <li>מפגשי ליווי עם המנהל/ת וצוות מורים מובילים - פעם בחודש (סה"כ 10 ליוויים בשנה), מתקיים בבית הספר.</li> <li>קורס מנהיגות קשובה למנהלים וצוותים מובילים, שנה ב'</li> <li>פיתוח תכני לימוד ומרחבים פיזיים - החל מתום ההשתלמות, רכזי המיינדפולנס יצטרפו לשיבות הצוותים המקצועיים על מנת לשלב בתוך הפדגוגיה שלהם אלמנטים קונטמפלטיביים וקשובים.</li> <li>ריטריט קיץ בן יומיים למנהלים, מורים וצוותים מובילים להעמקת התרגול והידע</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>השתלמות מבוא למיינדפולנס וחקר מוח (30 שעות).</li> <li>מפגשי מליאה לכלל מורי בית הספר (נושאים לפי בחירת בית הספר מתוך תפריט הרחבה).</li> <li>מפגשי ליווי עם המנהל/ת וצוות מורים מובילים - פעם בחודש (סה"כ 10 ליוויים בשנה), מתקיים בבית הספר.</li> <li>קורס מנהיגות קשובה למנהלים וצוותים מובילים, שנה א' - קורס פיתוח מנהיגות בן 10 מפגשים המשלב פיתוח אישי, מקצועי וארגוני בכלים של מיינדפולנס ובשילוב ידע מחקר המוח.</li> <li>ריטריט קיץ בן יומיים למנהלים, מורים וצוותים מובילים להעמקת התרגול והידע</li> </ul>	<p><b>הכשרת צוות</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>המשך והרחבת "תרגול בוקר" לצוות</li> <li>המשך והרחבה של "תרגול בשגרה" לצוות</li> <li>המשך והרחבת פיתוח תכני לימודים בישיבות צוות</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>המשך והרחבה של "תרגול בוקר" לצוות.</li> <li>המשך והרחבה של "תרגול בשגרה" לצוות.</li> <li>תחילת פיתוח תכני לימוד בישיבות צוות.</li> <li>הצעת קורס MBSR להורים - יתקיים בתוך בית הספר ויוצע להורים במחיר מוזל.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>תרגול בוקר" לצוות - מפגשי תרגול שבועיים למורים לפני תחילת יום הלימודים.</li> <li>תרגול בשגרה לצוות - תרגולים קבועים לפני פתיחת ישיבות</li> </ul>	<p><b>שגרת עבודה</b></p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>המשך יישום מורחב בכיתות המשך והרחבת "בוקר קשוב".</li> <li>המשך והרחבת יישום בשגרות ובסדירות.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>יישום מורחב בכיתות - במקביל להתקדמות ההשתלמות "פדגוגיה מתבוננת", מתחיל יישום מסודר בכיתות בהתאם לגיל התלמידים.</li> <li>"בוקר קשוב" - פתיחת יום בתרגול עם התלמידים לפחות פעמיים בשבוע</li> <li>יישום ערכי ותכני התוכנית בשגרות וסדירות בית הספר. כגון טיולים, טקסים, אירועים.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>יישום ראשוני בכתות - מורים מתחילים ליישם בכיתות תרגילים מתוך ההשתלמות.</li> </ul>	<p>יישום בכיתות</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>תהליכי הערכה קשובים - בית ספר יפתח תהליכי הערכה קשובים לאור הגישה של בית ספר סגול.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>תהליכי הערכה קשובים - בית ספר יפתח ויישם תהליכי הערכה ברוח הגישה של בית ספר סגול.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>תהליכי הערכה קשובים - בית ספר יפתח ויישם תהליכי הערכה ברוח הגישה של בית ספר סגול.</li> </ul>	<p>הערכה והתפתחות</p>

## תוכנית בית ספר סגול גוון סגול לבית הספר

