

מיומנויות דמות הבוגר

(מתוך מסמך מיומנויות דמות הבוגר, משרד החינוך, ינואר 2020)

מיומנות היא יכולת נרכשת המושפעת מאימון ומלימוד, המאפשרת לבצע משימות מורכבות המערבות רכיבים קוגניטיביים, תוך-אישיים, בין-אישיים ובריאותיים/גופניים, ומאפשרת לעשות שימוש יעיל והולם בידע במגוון רחב של הקשרים לימודיים ובחיי היומיום.

מיומנות גופנית-בריאותית	מיומנויות בין-אישיות	מיומנויות תוך-אישיות	מיומנויות קוגניטיביות
13. גופנית בריאותית	10. מודעות חברתית 11. התנהלות חברתית 12. אוריינות גלובלית	8. מודעות עצמית 9. הכוונה עצמית	1. אוריינות שפתית 2. אוריינות מתמטית 3. אוריינות מדעית 4. חשיבה ביקורתית 5. חשיבה יצירתית 6. אוריינות דיגיטאלית 7. אוריינות מידע

1. אוריינות שפתית

“אוריינות שפתית” היא היכולת להשתמש בשפה (קריאה, כתיבה, דיבור והאזנה) למגוון מטרות תקשורתיות ולימודיות. היא כוללת את היכולת להבין ולהעריך טקסט דבור או כתוב ולהתמצא בו, לבטא מחשבות ורגשות, לנסח רעיונות ודעות ולהגן עליהן, להציג מידע בצורה בהירה ומותאמת ולנהל תקשורת איכותית עם אחרים.

1.1 הבנה והערכה של טקסט דבור או כתוב

- להבין את המשמעות המילולית של טקסט דבור או כתוב.
- להבין משמעות נרמזת, מובלעת או לא מילולית (מטפורית, פיגורטיבית, אירונית בטקסט).
- להעריך את איכות הטקסט (ביחס לסוגה ולסוג המידע הנמסר) והתאמתו להקשר.

1.2 חילוץ מידע מטקסט דבור או כתוב

- לזהות את הרעיון המרכזי בטקסט ואת מטרתו.
- להבחין בין עיקר וטפל.
- לאתר ולאחזר מידע בטקסט.

1.3 מיזוג מידע ממקורות שונים

- להשוות ולמזג מידע ממקורות טקסטואליים שונים.

1.4 הבעה בכתב ובעל פה

- לבטא בכתב או בעל פה מחשבות, רעיונות, עמדות או רגשות באופן בהיר, ממוקד, ממצה ומותאם לנסיבות.
- לארגן טקסט באופן מובנה, קוהרנטי ומכוון מטרה.

1.5 הצגה ושכנוע

- להשתמש ברטוריקה (אמצעים אמנותיים-לשוניים כדוגמת דו משמעות, משחקי מילים, שאלות רטוריות, אירוניה וכיו"ב).
- להשתמש בשפה עשירה ומגוונת.
- להציג מידע ורעיונות בצורה משכנעת, מותאמת לנסיבות ולקהל היעד.

2. אוריינות מתמטית

אוריינות מתמטית" היא היכולת לייצג מצבים ותופעות בשפה מתמטית וליישם ידע, מיומנויות ואסטרטגיות חשיבה מתמטיים (אודות נתונים, כמויות, גיאומטריה, תבניות) למגוון צרכים בהקשרים לימודיים וחוץ לימודיים.

2.1 אוריינות כמותית

- להבין מושגים מספריים ולעשות בהם שימוש במגוון הקשרים (מניה, סידור, השוואה).
- ליישם מיומנויות חישוב ואומדן לצורך פתרון בעיות מגוון הקשרים.

2.2 ייצוג מופשט

- להבין, לבטא ולייצג יחסים (למשל, יחס ההכלה בין הקבוצות המבוטא במשפט "כל בני האדם הם בני תמותה", היחס הסימטרי בין הפרטים המבוטא המשפט "יעקב הוא אח של עשו").
- להבחין בין משתנים וקבועים (כפי שבא לידי ביטוי 'לדוגמה, בהבדל שבין התיאור "נשיא המדינה" לבין התיאור "ראובן ריבלין").
- להשתמש במגוון שיטות ייצוג מתמטיות (מספרי, אלגברי, גרפי, בטבלאות, ועוד) כדי למדל ולהסביר תופעות ולפתור בעיות.

2.3 חשיבה גיאומטרית

- לזהות תכונות של צורות גאומטריות (לדוגמה: שטח, היקף ונפח של צורות במישור ובמרחב).
- להבין ולבצע המרות של צורות גאומטריות (סימטריה, הזזה, דמיון וחפיפה).
- לפענח ולהשתמש במידע חזותי לצורך תיאור המרחב והתמצאות בו (לדוגמה: לתכנן מסלולים, לנווט באמצעות מפה), ולצורך בניה והרכבה של אובייקטים (לדוגמה: הרכבה תוך היעזרות באיורי הסבר).
- לעשות שימוש בחשיבה דדוקטיבית לצורך הצדקת טענות (להדגים את אמיתותן ההכרחית של מסקנות פרטיות, בהינתן הנחות יסוד ועקרונות כלליים).

2.4 אוריינות נתונים

- לאסוף (באמצעות ניסוי, סקר, שימוש במאגרי נתונים קיימים וכיו"ב), (לארגן לסדר, לנקות, ליצור משתנים וכיו"ב), להציג (בטבלאות, בגרפים, באינפוגרפיקה וכיו"ב) ולפרש נתונים גולמיים ומעובדים (מה ניתן ללמוד מהנתונים על התופעה הנחקרת? איזה סיפור מספרים הנתונים).
- לעבד נתונים סטטיסטיים (קריאת מידע כמותי המוצג בטבלה ובגרף, מציאת תבניות בנתונים, תיאור כללי של נתונים ולפי פילוחים, שימוש במבחנים סטטיסטיים, שימוש במודלים סטטיסטיים וכיו"ב) לצורך בחינת השערות והסקת מסקנות (האם ההתערבות הנבחנת יעילה? האם השערות הניסוי אוששו? וכיו"ב).
- לזהות הטיות וכשלים בהסקה של מסקנות מנתונים ובחשיבה הסתברותית (הסקת סיבתיות ממתאם, כשל המהמר וכיו"ב).
- לעשות שימוש בהסתברות ומושגים סטטיסטיים לצורך התמודדות עם מצבי אי-וודאות (לזהות ולמדוד שונות, לבצע קבלת החלטות מותנית וכיו"ב).

3. אוריינות מדעית

"אוריינות מדעית" היא היכולת לעשות שימוש בידע, מושגים ורעיונות מדעיים על מנת לתאר ולהסביר תופעות, לזהות שאלות לחקירה מדעית, להסיק מסקנות מבוססות ראיות ולהשתמש בידע מדעי בהיבטים לימודיים חברתיים ופרטיים.

3.1 התמצאות מדעית

- להבחין בין שאלות אמפיריות (ניתנות לברור באמצעות חקירה מדעית) לבין שאלות לא אמפיריות (למשל, שאלות פילוסופיות ושאלות מוסריות), להכיר מאפיינים של הסברים ותיאוריות מדעיות (כדוגמת ניתנות להפרכה, חסכנות תיאורטית, כוח הסברי) ולדעת להבחין אותן מכאלה שאינן מדעיות.
- להכיר מאפיינים מרכזיים של מחקר מדעי (כדוגמת אידיאליזציה, מידול, הכללה, תיאוריה, היפותזה, תצפית), להבין עקרונות של מחקר מדעי (כמו מניעת הטיות, שקיפות, מחויבות לדיווח מדויק, ביקורת וכו"ב) ולהעריך יתרונות וחסרונות של שיטות מחקר שונות (מחקר תצפיתי, מחקר בהשמה מקרית, מחקר איכותני, שיטות משולבות וכו"ב).
- להעריך דיווחים במדיה אודות נושאים המערבים מדע (כדוגמת בריאות, חיסונים, תזונה, שימוש במקורות אנרגיה, התחממות גלובלית וכו"ב) ולקבל החלטות מושכלות לגביהן.
- להגיב באופן ביקורתי על מידע קיים וחסר.
- להבין היבטים אתיים במחקר מדעי (מניעת טיפול מקבוצת ביקורת, פגיעה אפשרית במשתתפים, הסתרת מידע ממשתתפים ומניפולציות וכו"ב).

3.2 הסבר מדעי של תופעות

- להשתמש בידע מדעי לתיאור ולהסבר של תופעות ואירועים.
- לזהות בעיות או כשלים בהסברים מדעיים (הכללה מהירה, הסקת סיבתיות ממתאם, היעדר בידוד משתנים, הסתמכות על מדגם לא מייצג, תיאור תופעות ביולוגיות במונחים תכליתיים, וכו"ב).
- להשתמש בידע מדעי בהקשרים שונים (למשל, בתכנון פרויקטים, בחיזוי תופעות, בקבלת החלטות, וכו"ב).
- לזהות, להשתמש ולבנות מודלים לתיאור, הסבר וחיזוי תופעות (לדוגמה: מודלים המייצגים מעבר מידע בין חברים בפייסבוק, מודלים המתארים שרשרת אירועים סיבתית וכו"ב).

3.3 תכנון והערכת מחקר

- לנסח שאלות מחקר ולעצב מערך מחקר מתאים.
- לזהות ולהעריך שאלות מחקר וניסויים מדעיים.
- לזהות מגבלות מחקריות (למשל העדר קבוצת ביקורת, קושי בבידוד משתנים וכו"ב) ואת הדרכים להתמודד עמן.
- להכיר ולהעריך שיטות להבטחת מהימנות נתונים ואובייקטיביות של הסברים (למשל, בניית מדגם מייצג, תיקוף כלי המחקר, התמודדות עם תופעות כדוגמת רצייה חברתית וכו"ב).

3.4 פרשנות נתונים וראיות

- להעריך ראיות וטיעונים ממקורות שונים (תוצאות ניסוי מבוקר, ניתוח מסד נתונים, נתוני מחקר איכותני וכו"ב).
- לזהות את ההנחות הראיות והמסקנות המוצגות במחקרים.
- להבחין בין טיעונים המבוססים על ראיות ותיאוריות מדעיות לבין כאלה שאינם (לדוגמה: טיעונים המבוססים על ניסוי מבוקר, לעומת טיעונים המבוססים על ניתוח מקרה מבחן).
- לנתח תוצאות, (סטטיסטיקה תיאורית, בדיקת מובהקות, מודלים סטטיסטיים לבחינת קשר בין משתנים וכו"ב) לפרש ממצאים ולהסיק מסקנות מבוססות (איזה סיפור מספרים הנתונים? האם הנתונים תומכים בהשערות המחקר? וכו"ב).
- לזהות את ההשלכות האפשריות של ידע מדעי על סוגיות חברתיות ומוסריות (כדוגמת ההשלכות האפשריות של מיפוי הגנום, או של הסברים סביבתיים להתנהגות אנושית).

4. חשיבה ביקורתית

"חשיבה ביקורתית" היא היכולת לבחון ולהעריך מידע, דעות או רעיונות באופן מושכל, לגבש דעה או עמדה באופן עצמאי, לבחור בין חלופות ולקבל החלטות מנומקות.

4.1 הערכת מידע ומקורות מידע

- להגדיר ולהשתמש בתבחינים (קריטריונים) מתאימים (לדוגמה: מדדים בבליומטריים כגון כתב עת ומספר ציטוטים, תבחינים הנוגעים לזהות הכותב ומניעיו, תבחינים הנוגעים לתאריך פרסום וכיו"ב) כדי לבחון ולהעריך מהימנות (האם המידע אמין?), רלוונטיות (האם המידע מותאם לצרכי?) ועדכניות מידע (האם המידע מיושן?) ומקורות מידע. להבחין בין, אמונות, דעות, עמדות ועובדות.
- לזהות תעמולה, דמגוגיה ומניפולציות.

4.2 טיעון

- לנסח טענה ולהצדיקה באמצעות מידע ו/או נתונים.
- לזהות את ההבדל בין הנימוקים לטענה ולהעריך את הקשר בניהן (האם הטענה נובעת מהנימוקים? האם הנימוקים תומכים די הצורך בטענה?)
- לזהות הטיות וכשלים לוגיים בטיעון (מבנים טיעוניים לא תקפים, הסתמכות על הנחות מובלעות לא מוצדקות, גיבוש הכללות מהירות, שימוש בביטויים רב משמעיים, פנייה לאדם ולא לעניין (אד הומינם), וכיו"ב).

4.3 קבלת החלטות

- לנתח בעיה, סוגיה או דילמה ממגוון נקודות מבט.
- להשוות בין חלופות (פתרונות אפשריים לשאלה תיאורטית ו/או מעשית) ולהעריך את ההשלכות (התיאורטיות ו/או המעשיות) של בחירה בכל אחת מהן.
- לזהות ולנטרל הטיות (הטיית הייצוג, הטיית העיגון, כשל המהמר, וכיו"ב) שיקולים זרים (הונאה עצמית, wishful thinking, הטיית אישור) ודעות קדומות.
- להבחין בין שאלות או סוגיות הדורשות מומחיות לבין שאלות או סוגיות הדורשות חשיבה עצמאית, לזהות תחומי מומחיות ומומחים (ולהבחין משרלטנים), ולהשתמש בעצות באופן מושכל.

4.4 הטלת ספק

- לחשוב באופן עצמאי אל מול מקורות סמכות וקבוצת השווים (להימנע מלקבל טענה או עמדה רק בגלל שכך כתוב בעיתון, כך חושבים כולם, או כך אמרה המורה).
- לתהות על מקורות הצדקה (של עמדות, החלטות, טענות) ולשאול שאלות מערערות (האם טוען הטענה הוא בר סמכא? האם מדובר בהסבר הסביר ביותר לראיות? וכיו"ב).
- להשהות שיפוט (להימנע מגיבוש עמדה) עד לביורר הצדקות ומציאת נימוקים משכנעים.

5. חשיבה יצירתית

"חשיבה יצירתית" היא היכולת לחשוב על נושאים מוכרים בדרכים חדשות, להציע הסברים או פתרונות חלופיים, לייצר הקשרים חדשים בין תחומי ידע שונים, ולהפיק תוצרים מקוריים, רלוונטיים ובעלי ערך.

5.1 סקרנות ומקוריות

- לגלות פתיחות לרעיונות חדשים.
- לשאול שאלות ולחקור כיוונים חדשים ולא צפויים.
- לחפש תשובות ופתרונות במקומות לא שגרתיים.

5.2 גמישות מחשבית

- לדמיין מצבים או רעיונות מופשטים.
- לחשוב מחוץ לתבניות קבועות.
- לבחון הסברים ותופעות ממגוון נקודות מבט.
- להציע דרכים מרובות וחדשניות לתיאור בעיה ולפתרונה .
- להשהות שיפוטיות (הערכות כגון "הרעיון הזה טיפשי", "זה בחיים לא יעבוד", "אף אחד לא יקבל את זה" וכיו"ב) כדי לאפשר זרימה חופשית של רעיונות.

5.3 תעוזה והתמדה

- להגן על רעיונות גם אל מול לחצים (לחץ חברתי, לחץ מצד מקורות סמכות (ומוסכמות).
- להתמודד עם עמימות, אי וודאות, אתגרים ותסכול לאורך זמן.
- להעז לנסות דברים חדשים, ללמוד דברים חדשים ולא להירתע מכישלונות.

5.4 יצירת הקשרים חדשים

- לזהות יחסים ו/או חיבורים חדשים (למשל, בין רעיונות, בין פעולות ותוצאות, בין עולמות תוכן ותחומי ידע וכיו"ב).
- להשתמש בידע קיים בהקשרים חדשים.
- למזג בין רעיונות ופרטי מידע (ממקורות, תחומי ידע וסוגים שונים) ליצירת ידע חדש.
- לחפש ולספק הסברים חלופיים.

5.5 יישום

- לפתור עמימות, להפיק תובנות ולהסיק מסקנות אופרטיביות.
- לתרגם מסקנות לפעולות קונקרטיות ו/או לתוצרים.

6. אוריינות דיגיטלית

"אוריינות דיגיטלית" היא היכולת להשתמש בטכנולוגיות מידע ותקשורת למגוון צרכים ומטרות לימודיות ובחיי היומיום באופן אחראי, יעיל והולם, להסתגל במהירות לשינויים והתפתחויות, לצמצם סיכונים ולהימנע מפגיעות בסביבה המקוונת.

6.1 תפעול ופתרון בעיות

- להפעיל אמצעי קצה טכנולוגיים ומערכות הפעלה (מחשבים, טאבלטים, תוכנות, מדפסת, אמצעי עזר וכיו"ב).
- לפתור בעיות בסיסיות בחומרה ותוכנה (עריכת הגדרות, פתרון תקלות וכיו"ב).
- לעשות שימוש יעיל בסביבות עבודה לצורך התנהלות שוטפת (ארגון סביבת העבודה, שמירה).
- ניהול וש מידע, ניהול משימות, שמירה בענן, סינכרון וכיו"ב).
- להשתמש ביישומים דיגיטליים וממשקים (יישומי עיבוד והצגת מידע – מעבד תמלילים, גיליונות עבודה, הפקת מצגות, תוכנות עריכה, צ'אטים, שיחות וידאו וכיו"ב).

6.2 צריכה ויצירה של תוכן במדיה הדיגיטלית

- להתמצא במרחב המקוון ולהכיר את מאפייני המדיה הדיגיטלית (קישוריות, שיתופיות, התלכדות מדיה, פרסונליזציה, אינטראקטיביות, נגישות וזמינות וכיו"ב).
- לזהות רמאויות רווחות (deepfake, fake news) ולהעריך את האיות והאמינות של מסרים במדיה הדיגיטלית, באמצעות זיהוי המאפיינים של המידע הנמסר (כדוגמת עמדת המוען ומטרותיו, עיצוב ואופן ההצגה של המסר וצורת ההפצה של המסר) ודרכי השפעתן על הנמענים.
- לשלב בין כלים דיגיטליים שונים (עורך טקסט, עורך מצגת, אתר, מצגת, סרטון וכיו"ב) ליצירת תוכן מולטימדיה (המשלב טקסט, תמונה, קול ותנועה).
- להפיץ מסרים באופן יעיל ומותאם לצרכים (מטרות, קהל היעד, מדיום ההפצה וכיו"ב).

6.3 שיתופיות

- לאתר שותפים פוטנציאליים לצרכים מגוונים (פורומים, קבוצות עניין ברשת חברתית, עולמות וירטואליים, מימון המונים וכיו"ב).
- לשתף ידע ורעיונות באמצעות שליטה בכלים שיתופיים שונים (סביבת ויקי, מסמכים שיתופיים, תיקיות שיתופיות בענן, כלי סקרים וכיו"ב).
- ליצור ולנהל קשרים חברתיים ומקצועיים ברשת (ברשתות חברתיות, בדואר אלקטרוני, במדיומים שונים וכיו"ב).
- לבנות ולנהל זהות דיגיטלית בהקשרי למידה, עבודה ופנאי, להבין את הקשר בין הזהות הדיגיטלית והזהות הממשית ולגלות מודעות להשפעות ולהשלכות של אופני ההתבטאות וההצגה העצמית במרחב הדיגיטלי.

6.4 אתיקה ומוגנות ברשת

- להתנהל ברשת באופן הגון ומכבד (שמירה על נורמות, מודעות למגוון נקודות מבט, גילוי סובלנות ורגישות לזהות המשתתפים, הימנעות מהתלהמות, התמודדות עם ביקורת וכיו"ב).
- לגלות אחריות אישית למניעת פגיעה באחרים (הימנעות מפגיעה במידע, בפרטיות ובציוד של הזולת, זיהוי מקרים של בריונות, הסתה ובויוש [shaming] והימנעות מהם, דיווח לגורמים רלוונטיים במקרים של פגיעה וכיו"ב).
- לשמור על זכויות יוצרים (זיהוי הסימנים המוסכמים למידע מוגן, היכרות עם כללי בסיס לשימוש הוגן בתכנים ברשת וכיו"ב).
- להכיר אמצעי הגנה מפני נזקקות (הימנעות מלחיצה על מייל חשוד, הימנעות ממסירת פרטים לאתר חשוד, אמצעים לזיהוי רמאויות וכיו"ב).
- לגלות מודעות לסכנות ברשת ולשמור על כללי בטיחות (יצירת סיסמאות חזקות, ניהול סיסמאות, אימות דו שלבי, יציאה נכונה מיישומים ואתרים הדורשים הזדהות, הימנעות ממסירת פרטים לגורמים לא מוכרים וכיו"ב).
- לגלות מודעות להשפעות ולהשלכות (על המוניטין הדיגיטלי, על הפרטיות, על המידע המוצג בתוצאות חיפוש וברשתות חברתיות) של עקבות דיגיטליים (היסטוריית חיפוש, שיתוף תכנים, פעילות ברשתות חברתיות, קבצי קוקית וכיו"ב).

6.5 חשיבה מחשבונית וכתובת קוד

- לזהות וליישם רכיבים של חשיבה מחשבונית בפתרון בעיות (הפשטה [abstraction], הכללה [generalization], פירוק [decomposition], חשיבה אלגוריתמית וניפוי שגיאות) [debugging].
- לפתור בעיות ולייצר תוכן באמצעות שפת קוד (בניית משחקים, יצירת מצגות אינטראקטיביות, עריכת סרטונים, יצירה ועדכון קבצי נתונים וכיו"ב).

7. אוריינות מידע

"אוריינות מידע" היא היכולת להגדיר את המידע הנדרש, לאתרו, לארגנו ולהעריכו ולהציג אותו בצורה מושכלת.

7.1 איתור מידע

- להבין איזה מידע נדרש (ניסוח בעיה, זיהוי מושגי מפתח, הצגת שאלות רלוונטיות).
- להכיר מנועי חיפוש (מנועי חיפוש אינטרנטיים, מנועי על, מנועי חיפוש שולחניים, מנועי חיפוש פנימיים בתוך אתרים וכיו"ב) ואת ההבדלים ביניהם.
- להכיר כיצד ידע מאורגן במקורות שונים (סיווג היררכי, תרשימי זרימה, מפות מושגים, מגדירים, חיתוכים, מפות, דיואי וכיו"ב).
- לאתר מידע חדש ביעילות (היכרות עם מגוון כלים ושיטות חיפוש, היכרות עם מאגרי מידע, היכרות עם מאפיינים דיגיטליים של מקורות מידע שונים, ניסוח שאילתות, איתור מומחים וכיו"ב).

7.2 הערכת מידע

- להשוות בין סוגים שונים של מקורות מידע (מאמרים אקדמיים, מאמרי דעה, מסמכי מדיניות, בלוגים, פוסטים וכיו"ב).
- להעריך מידע באופן ביקורתי (על פי מאפיינים כדוגמת סוג המידע, מבנה כתובת אתר, זיהוי בעלי האתר, זיהוי יוצרי המידע, תיארוך המידע, מדדים בבליומטריים וכיו"ב).

7.3 ארגון מידע

- למזג בין מקורות מידע (השוואה, הצלבה, דיוק, חידוד, הרחבה וכיו"ב).
- להשתמש בשיטות מגוונות לתיעוד, ארגון ומיון מידע (לדוגמה: באמצעות יישומי מחשב מתאימים לאיסוף ותיעוד נתונים, שמירה ב"מועדפים", יצירת היפר-קישור במסמך, מחברות דיגיטליות, פורטפוליו וכיו"ב).

7.4 שימוש במידע

- לסכם ולעבד מידע (טקסטואלי, חזותי, כמותי).
- לבחון השערות ולהסיק מסקנות.
- לעשות שימוש מוסרי במידע (הגנה על פרטיות, זכויות יוצרים, ציון מקורות וכיו"ב).

7.5 ייצוג מידע

- לייצג מידע באופן בהיר (שימוש בגרפים, טבלאות, תרשימי זרימה, הגדרות, מפות מושגים, אינפוגרפיקה וכיו"ב).
- לעשות שימוש בשיטות הצגה מגוונות.
- להתאים את התכנים למטרה (הסבר, שכנוע, הנעה לפעולה וכיו"ב), לקהל היעד ולנסיבות.

8. מודעות עצמית

"מודעות עצמית" היא הכרת הנטיות והמאפיינים ומודעות לתהליכים פנימיים.

8.1 הכרת העצמי

- להכיר במאפיינים אישיים - היכולת של הפרט לזהות אילו תכונות מאפיינות אותו, מהם הדברים החשובים לו ומהם הערכים אותם הוא מחזיק.
- לזהות חוזקות, חולשות, נטיות והעדפות - להכיר את החוזקות, החולשות, הנטיות וההעדפות (כלומר, במה הפרט טוב, במה הוא מתקשה, אילו תחומים הוא מעדיף) ולהבין כיצד ניתן לפתח אותן.
- להבין כיצד כישורים, נטיות ומאפיינים אישיים באים לידי ביטוי במצבי חיים שונים או בתחומים שונים (למשל, באינטראקציה חברתית, בלימודים, בעבודה או התנדבות), באילו סיטואציות הם עוזרים? באילו סיטואציות הם פוגעים?

8.2 זיהוי רגשות

- לזהות רגשות של העצמי באופן מדויק ולהבחין בין סוגים שונים של רגשות (למשל בין כעס לעצב).
- לקשר בין רגשות, מחשבות והתנהגותו להבין ולהכיר את ההשפעות ההדדיות ביניהם. למשל, להבין שכאשר מתעורר רגש מסוים (למשל תסכול) הוא משפיע על התנהגות (למשל באגרסיביות), או את האופן בו מחשבות מסוימות (למשל, אירוע משמעותי קרוב) מעורר רגש (למשל חרדה).
- להבין את ההשפעה של הסביבה (לאנשים אחרים ולסיטואציה) על סוג הרגש, עוצמתו ומשכו.
- להכיר בנטייה שלנו לעשות הערכת יתר להשפעה של אירועים חיצוניים עלינו (למשל, כישלון במבחן) ואת הסיטואציות שגורמות לנו לנהוג לא כפי שהיינו רוצים (למשל, לזהות שסיטואציה חברתית מסוימת תגרום לנו ללחץ חברתי).

8.3 תחושת מסוגלות

- להאמין ביכולת להתמודד עם מצבים שונים בחיים - (Self-efficacy) להאמין ביכולת להתמודד בהצלחה עם משימות, להוציא לפועל פעולות ולהתגבר על אתגרים.
- להתמודד עם כישלונות – לסגל אסטרטגיות אדפטיביות להתמודדות עם כישלון (קבלה, אישוש עצמי, פניה לעזרה) והימנעות מאסטרטגיות שאינן אדפטיביות (הימנעות, רומינציה).
- להכיר ביכולת להתפתח ולהשתפר בהתמודדות עם משימות ואתגרים על ידי השקעה של זמן ומאמץ (Growth mind set) - (mind set) האמונה כי יכולות ואינטליגנציה אינן קבועות – הן ברות פיתוח וכי לאדם יש יכולת להשתפר ולהתפתח על ידי השקעה של זמן ומאמץ.
- להכיר ביכולת ההשפעה על סביבתו - (Agency) התחושה כי לפרט יש השפעה על פעולות ועל האירועים המתרחשים כתוצאה מהן.

9. הכוונה עצמית

"הכוונה עצמית" היא היכולת לניהול עצמי (self-regulation) הכוללת ויסות עצמי, הנעה עצמית וחוסן, המאפשרת התמודדות עם לחצים ומשברים.

9.1 ויסות עצמי

- להתאים תגובות והתנהגות למצב - להתנהג באופן שתואם לסיטואציה (למשל, להקשיב בזמן הלימודים כשצריך), להימנע מהתנהגויות לא רצויות (למשל לקחת דברים לאחרים ללא רשות), ולהימנע מהתנהגויות מסכנות ומסוכנות.
- לווסת רגשות באופן יעיל - היכולת לזהות רגשות, להבין את ההשפעה שלהם על הגוף, החשיבה והפעולה ולווסת אותם בהתאם למצב באופן אפקטיבי (למשל, על ידי זיהוי של מחשבות מכשילות, קבלה של הרגש, הערכה מחדש של הסיטואציה).
- לבחור מצבים המאפשרים התנהגות רצויה - לבחור סיטואציות ולעצב את הסביבה באופן שיקדם התנהגות רצויה ולהימנע מראש מסיטואציות שיצריכו ויסות עצמי (למשל, להימנע ממצבים בהם יופעל לחץ חברתי להתנהגות לא רצויה, להרחיק מאכלים מפתים ולא בריאים מהסביבה).
- לנהל זמן ביעילות ולתעדף משימות - לשמור על ריכוז ולהתעלם מגירויים לא רלוונטיים והסחות דעת ולפתח אסטרטגיות להתמודדות עם הסחות דעת.

9.2 הנעה עצמית

- להציב מטרות, לתכנן את הדרך להשגתן ולפעול לאורן - להציב מטרות ספציפיות ריאליות ומדויקות התואמות את היכולות וההעדפות האישיות, לפעול בדרכים יעילות על מנת לקדם אותן (כגון, לקבוע סדרי עדיפויות, לתכנן זמנים ולזהות מכשולים אפשריים).
- להתמיד גם לאור חסמים ופיתויים - לגלות התמדה גם לאחר מצבים של כישלון, להתמודד עם תחושת תסכול ולדבוק במטרה גם לאור פיתויים.
- לבצע בקרה עצמית ולעדכן את המטרות בהתאם - לבחון את ההתקדמות לעבר השגת המטרות ולעדכן את המטרות ביחס למצב - להחליט אם להמשיך לחתור לעבר המטרה, לשנות משהו בתהליך או לוותר / להחליף מטרה.

9.3 התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר

- לבקש עזרה ולהיעזר באחרים.
- לסגל חשיבה חיובית גם במצבי קושי - להשתמש באסטרטגיות חשיבה חיוביות (למשל דיבור עצמי חיובי), ולהימנע ממתן פרשנות שלילית ורומינציות.
- לגבש דרכים להתמודדות עם משבר - להתמודד עם המשבר על ידי הפחתה של גורם הלחץ או פתרון הבעיה.
- לגלות גמישות ולהסתגל לשינויים - לקבל מצבים של שינוי, להגיב אליהם ולבצע התאמות לסביבה.
- להכיר ביכולת ההשפעה על סביבתו - (Agency) התחושה כי לפרט יש השפעה על פעולות ועל האירועים המתרחשים כתוצאה מהן.

10. מודעות חברתית

"מודעות חברתית" היא היכולת לפעול בסיטואציות חברתיות מתוך הבנת האחר, זיהוי נורמות חברתיות והשפעתן ומתוך פתיחות ורגישות כלפי אנשים מקבוצות חברתיות ותרבותיות אחרות.

10.1 הבנת האחר

- להכיר ולהבין את נקודת המבט של האחר (perspective taking) ואת התנהגותו - היכולת לראות את נקודת המבט של האחר באופן שמאפשר הבנה טובה יותר של מה האחר חושב או מרגיש וכיצד זה משפיע על התנהגותו.
- לזהות ולהבין מסרים מרומזים מילוליים ולא מילוליים - היכולת להבין את הכוונות והרצונות של האחר על ידי רמזים מילוליים ולא מילוליים (הבעות פנים, שפת גוף, טון דיבור וכד').
- להבין את ההשפעה שיש לפעולות הפרט על אחרים ולהפך - להבין את ההשלכות של התנהגויות על רגשות, חוויות והתנהגויות של אחרים.

10.2 זיהוי מצבים חברתיים

- לזהות נורמות חברתיות - היכולת להבין את הציפיות החברתיות וסט הכללים החברתי של הקבוצה הכולל ערכים, עמדות ואמונות והאופן שבו הם משפיעים על עמדות והתנהגות של הפרט.
- לזהות תהליכי חשיבה וקבלת החלטות קבוצתיים - לגלות מודעות לתהליכי חשיבה קבוצתיים, להביע עמדה ולאפשר הבעת דעות של אחרים בכדי להגיע להחלטות מושכלות.
- לזהות מצבי פגיעה בזולת - לראות מצבים חברתיים (וירטואליים או בחיים האמיתיים) בהם יש פגיעה באחר ולדעת כיצד ניתן להגיב בסיטואציות אלו.
- לזהות מתי אחרים זקוקים לעזרה וכיצד ניתן לסייע להם - להיות קשובים לצרכי אחרים, בעיקר במצבים בהם הם זקוקים לעזרה, ולדעת כיצד לספק עזרה זו.

10.3 רגישות תרבותית

- להיות מודעים לשונות ולדמיון בין אנשים מקבוצות שונות - היכולת להיות מודעים לקיום הבדלים וקווי דמיון תרבותיים בין אנשים מתרבויות שונות, ללא שיוך ערך כלשהו אליהם - חיובי, שלילי, טוב או רע, נכון או שגוי.
- להעריך פרספקטיבות והשקפות עולם מגוונות ולהכיר בתרומת הגיוון לפרט ולחברה.
- להכיר בהשפעתם של סטריאוטיפים ודעות קדומות על רגשות, תפיסות והתנהגות - להבין את הגורמים העומדים מאחורי חשיבה סטריאוטיפית, לזהות כשהיא מתרחשת ולהכיר את ההשפעות שיש להם על רגשות, תפיסות והתנהגות.

11. התנהלות חברתית

"התנהלות חברתית" היא היכולת ליצור ולשמר מערכות יחסים חיוביות ומתגמלות במגוון רחב של הקשרים ולפעול בשיתוף פעולה.

11.1 תקשורת

- להקשיב לזולת באופן פעיל ומכבד - (active listening) להקשיב לדברי האחר מבלי לקטוע אותו, להתרכז בהם, לשאול שאלות כדי להבין, לחזור על המשמעות של המסר ולשקף את הרגשות העולים ממנו.
- להביע רגשות תחושות ומחשבות באופן בהיר - היכולת להביע באופן מילולי ולא מילולי תחושות ומחשבות באופן בהיר.
- להתבטא ברגישות, בכנות ופתיחות.
- להפגין אמפתיה - (empathy) להכיר ברגשות של אחרים כנפרדים ושונים משלי, לנסות ל"שים את עצמי בנעלי האחר", ולהתעניין ברגשותיו ומחשבותיו.

11.2 ניהול קונפליקטים

- להקשיב ולנהל שיח מכבד גם במצבי קונפליקט.
- לשמור על גישה חיובית ולהימנע מהתנהגות הגנתית ופוגענית כמו קפיצה למסקנות, קטיעת דברים של אחרים וכו.
- להביע ולקבל חוסר הסכמה ולהתמודד עם קונפליקטים.
- למצוא פתרונות מיטביים תוך שיתוף פעולה ופשרות - להבין את הרצונות והאינטרסים של כל הצדדים, לקרוא את התמונה הגדולה, לחתור לתוצאות חיוביות, להיות נכונים לפשרות בעיקר בסוגיות חשובות פחות.

11.3 עבודת צוות

- לקבל ולחלוק מידע - לשתף ידע, להימנע מהטיות בקבלת החלטות כמו התמקדות בידע משותף.
- לקבל החלטות ולבצע משימות באופן שיתופי - לדעת להביע ולקבל דעות והסתייגויות - לא לחשוש להביע דעות אשר אינן עולות בקנה אחד עם הקבוצה, לגלות סובלנות כלפי עמדות אשר אינן עולות בקנה אחד עם הקבוצה, מערערות את ההגמוניה הקבוצתית.

11.4 ניהול יחסים בינאישיים

- ליזום, ליצור ולקחת חלק במגוון אינטראקציות - הן "אחד על אחד" והן אינטראקציות קבוצתיות באופן יעיל ומכבד עם מנעד רחב ומגוון של אנשים.
- להפגין התנהגות מכבדת והוגנת - להכיר ברצונות ורגשות האחר ולפעול באופן מתחשב.
- לעזור ולהיעזר באחרים.
- לשמר מערכות יחסים בריאות ומספקות - מערכות יחסים הכוללות מרכיבים חיוביים כמו הדדיות, תמיכה, כנות ואינטימיות והערכה.

12. אוריינות גלובלית

"אוריינות גלובלית" היא היכולת להתמצא ולגלות אכפתיות כלפי סוגיות גלובליות; לגלות סקרנות, פתיחות ואמפתיה כלפי אנשים מתרבויות וקבוצות אחרות, לעבוד בשיתוף פעולה עמם ולכבד נורמות חברתיות.

12.1 מודעות גלובלית

- לזהות ולהעריך השקפות עולם ונורמות תרבותיות - היכולת לזהות את השוני והדמיון בין תרבויות, להבין ולהעריך פרספקטיבות והשקפות עולם שונות של אנשים מתרבויות אחרות.
- להפעיל חשיבה ביקורתית על סטריאוטיפים והכללות - היכולת לחשוב באופן ביקורתי על סטריאוטיפים והכללות, להכיר את התהליכים שבבסיסם, ולהכיר בהשפעות שיש להם על רגשות, תפיסות והתנהגות.
- להכיר בהשפעת התרבות על הפרספקטיבה האישית של הפרט ושל אחרים - הבנה שקיימת השפעה תרבותית על הפרספקטיבה האישית ועל תפיסות העולם, ולהיות מודע להטיות הנובעות מכך (למשל, ההשפעה של תפיסות ליברליות או שמרניות על סיטואציות).
- לגלות סקרנות, פתיחות ואמפתיה כלפי אנשים ותרבויות אחרות - הרצון לפגוש וללמוד אודותם ועל תרבותם. תחושת שייכות גלובלית הגורמת לפרט לראות את עצמו כקשור לקהילה העולמית, להרגיש אחריות כלפיה ולחוש חמלה ודאגה לאנשים מתרבויות אחרות.

12.2 אחריות גלובלית

- להבין את הקשרים בין תהליכים מקומיים לעולמיים, ולהפך - להבין כיצד מהלכים חברתיים, סביבתיים וכלכליים המתרחשים בזירה הלוקלית משפיעים על הסביבה הגלובלית, ולהפך.
- לגלות אחריות ואכפתיות כלפי סוגיות מקומיות וכלל עולמיות - הכרות עם סוגיות גלובליות(כגון, התחממות גלובלית, כלכלה גלובלית, עוני) והקשרים בין התחומים השונים והמגמות בעולם. תחושה של אחריות אישית ואכפתיות לגבי נושאים מקומיים וכלל עולמיים ומעורבות אקטיבית לשינוי בסוגיות גלובליות (כגון, שמירה על הסביבה).

12.3 התנהלות רב תרבותית

- לנהוג בהתאם לנורמות התרבותיות בסביבות שונות (להכיר תרבויות שונות ואת הרגישויות שלהן ולהימנע מהתנהגויות פוגעניות).
- לקיים אינטראקציה חיובית ומכבדת עם אנשים מתרבויות אחרות (להבין כיצד לתקשר עם אנשים מתרבויות וארצות אחרות, לדעת להתאים את ההתנהגות לסביבה ולתרבות).
- לעבוד יחד ובשיתוף פעולה עם אנשים מתרבויות אחרות.
- לנהל וליישב קונפליקטים הנובעים מפערים תרבותיים - להיות מודעים להבדלים תרבותיים, למתח שעלולים ליצור ולדעת לגשר עליהן וליישב סכסוכים העולים כתוצאה מהם (למשל להקשיב לצד האחר, לנהל משא ומתן, להגיע לפתרונות טובים לשני הצדדים).

13. אוריינות גופנית בריאותית

"אוריינות גופנית / בריאותית" היא היכולת להבין, להעריך וליישם ידע ופעולות הנוגעות לבריאות גופנית ונפשית והקשרים ביניהן.

13.1 מודעות גופנית ומנטלית

- להעריך מידע בריאותי (למשל, לזהות מקורות מידע מהימנים ולהבחין בין לבין אלו שאינם מהימנים) באופן המאפשר קבלת החלטות מיטבית.
- לקבל החלטות מושכלות בנושאי בריאות במיוחד בכל הנוגע לטיפול, מניעת מחלות וקידום בריאות.
- לזהות ולהיות מודעים להשפעות ההדדיות של הרגש והגוף - להבחין בשינויים פיזיולוגיים בעקבות התעוררות של רגשות שונים (דופק, נשימה), להיות מודעים לרגשות המתעוררים בעקבות שינויים בגוף (למשל, מחזור חודשי, כאבים).

13.2 תנועה ופעילות

- ליישם טכניקות של מיומנויות תנועה בסיסיות (למשל, קפיצה, זריקה, שמירה על שיווי משקל).
- להכיר ולקחת חלק בפעילויות גופניות יחידניות וקבוצתיות (למשל, ריקוד ריתמיקה, משחקי כדור).
- לשמור על יחס מכבד ולפעול בשיתוף פעולה בפעילויות פיזיות קבוצתיות (למשל, להפסיד בכבוד, לשמור על רוח ספורטיבית, להימנע מאלימות פיזית ומילולית, להתחשב בחברי הקבוצה האחרים).

13.3 אורח חיים בריא

- לשמור על כושר גופני והשתתפות בפעילות גופנית קבועה בהתאמה לגיל.
- לפתח הרגלים של אכילה נכונה ובריאה ושינה מספקת.
- להימנע משימוש בחומרים ממכרים ומסוכנים (כמו עישון, אלכוהול וסמים).
- לקיים התנהגות מינית בטוחה ובריאה - להכיר את הגוף, להבין יחסים מיניים באופן שמתאים גיל, לדעת לקיים אינטראקציה מינית שמביאה לידי ביטוי את הצרכים של כל הצדדים, להתמודד עם לחצים, להכיר היבטים בריאותיים של יחסים מיניים ולשמור על בטיחות.
- לשמור על איזון בין היבטים שונים של תחומי החיים - שמירה על איזון בתחומי החיים (לימודים, חברים, משפחה, פעילות גופנית, התנדבות ותחביבים), שמירה על רמת פעילות מתאימה המשלבת פעילות במסגרת זמן חופשי פנוי.