

שלום רב לצוות הייעוץ ולצוות החינוכי,

לפניכן/ם הערכות החדשות של התכנית **בעד עצמי**.

בעד עצמי הינה תכנית חינוכית אשר פותחה והושקה בשנת 2012 במשותף עם שפ"י, משרד החינוך, כחלק מיוזמה של המותג Dove במסגרת Dove Self Esteem Project.

התכנית מותאמת לדגשים הפדגוגיים של משרד החינוך והיא מיועדת לתלמידים החל מגיל בית הספר היסודי וממשיכה בגילאי החטיבה והתיכון. התכנית אף כוללת תכנים לצוות החינוכי ולהורי התלמידים.

מטרת התכנית היא לקדם ולהעצים דימוי גוף ודימוי עצמי חיוביים אצל ילדים ובני נוער, לפתח חוסן נפשי ולצמצם התנהגויות סיכון שיש בהן פגיעה פיזית ונפשית.

מאז 2012, עומדת התכנית **בעד עצמי** לשימוש היועצות והיועצים החינוכיים במסגרת תכני **כישורי חיים** והשיח בנושאים רגשיים ומורכבים המתנהל באמצעותם. כיום אף מופיעה התכנית **בעד עצמי** במאגר התכניות הרשמי של משרד החינוך.

השנה, הושקו שתי תכניות **בעד עצמי** חדשות, לגילאי היסודי וחטיבת הביניים. התכניות מושקות ומקבלות חשיפה במליאות יועצות וחדרי מורים ברחבי הארץ על מנת שיוטמעו בשיח החינוכי המתנהל עם התלמידים בנושאי דימוי עצמי ודימוי גוף.

אני תקווה כי בשימוש שתעשו בערכות התכנית המופיעות כאן לראשונה תסייעו לצמיחה, לחיזוק ולהעצמה של תלמידיכם, ואף תחוו זאת בעצמכם, כפי שהתכנית מיועדת להשיג.

בברכה,

איריס (מנדה) בן יעקב

מנהלת היחידה למיניות ומניעת פגיעה מינית, שפ"י, משרד החינוך

להלן פירוט על תכני **בעד עצמי** בשלבי הגיל השונים:

בעד עצמי צעיר לכיתות ד'-ו'

הדגשת ערכי דאגה עצמית ובטחון עצמי, קבלת השונה, אוריינות מדיה והשפעת המדיה על הערך העצמי.

בעד עצמי מתבגרים לכיתות ז'-ח'

מיקוד בגורמי השפעה על הערכה עצמית, דימוי עצמי ודימוי גוף של מתבגרים, כולל תקשורת תוך אישית ובין אישית ותקשורת המונים.

בעד עצמי חוסן לכיתות ט'-י'

מיקוד באסטרטגיות לפיתוח חוסן רגשי, חוסן במצבי לחץ ועמידות בפני פרסומות ומידע.

לפי מחקרים עדכניים, הערכה עצמית גבוהה, דימוי גוף חיובי ואוריינות למסרי המדיה הם גורמים מגנים בפני התנהגויות סיכון, יחד עם חוסן נפשי ומיומנויות התמודדות.

תכנית זו, המיועדת למניעת התנהגות מזיקה בתחומי האכילה והמשקל, מתמקדת בהפחתת גורמי הסיכון הללו ומדגישה את חשיבות ההערכה העצמית והפחתת ההזדהות עם אידאל הרזון והמדיה.



לקריאה



לקריאה



לקריאה

