



# מדינת ישראל

משרד החינוך

המנהל הפדגוגי

אגף א' לחינוך מיוחד

השירות הפסיכולוגי-ייעוצי

תכנית כישורי חיים

איכות חיים – "מתאים במיוחד"

---

---

תלמידים עם מוגבלות

---

---

תוכנית לצוות חינוכי, ייעוצי טיפולי

דצמבר 21

טבת תשפ"ב

## דבר המנהלות

תוכנית כישורי חיים במערכת החינוך, היא תוכנית ליבה מחויבת החל מהגיל הרך ועד י"ב.

על פי התפיסה מערכת החינוך, בתי הספר והגנים מהווים סביבה מגדלת מעצימה, מרחבים לפיתוח, לצמיחה, ללמידה ולקידום רווחה נפשית. תוכנית כישורי חיים פועלת לפיתוח כשירות רגשית וחברתית של תלמידים ולחיזוק היכולת שלהם להשתמש במשאבים פנימיים וחיצוניים, בהתמודדות עם סוגיות התפתחותיות ועם מצבים שונים בהם הם מתמודדים. ההנחה המרכזית בבסיס התוכנית היא שלמידה רגשית חברתית וערכית מהווה תנאי בסיסי לקיומה של הלמידה בבית הספר וגם משלימה אותה. רב הכישורים המשמעותיים לקידום רווחה נפשית ניתנים לרכישה, ולכן ניתן ללמוד אותם ולהתאמן בהם.

התכנית מקדמת שיח רגשי חינוכי בין צוותי חינוך ותלמידים, במטרה לאפשר לתלמידים להכיר את עצמם ואת כוחותיהם, ללמוד להתמודד עם אתגרי החיים, עם מצבי חיים שגרתיים, במצבי לחץ, סיכון וחירום בהווה ובעתיד, מתוך חיזוק מיומנויות קוגניטיביות, רגשיות וחברתיות. התוכנית מתייחסת למגוון רחב של מצבי חיים ומשימות חיים תואמי גיל והתפתחות, ונותנת מענה גם להתמודדות עם סוגיות העולות כצורך השעה בכיתה, בבית הספר, בקהילה, בארץ ובעולם.

צוותי הפיתוח והכתיבה משני אגפים במנהל הפדגוגי, אגף א' חינוך מיוחד ואגף בכיר השירות הפסיכולוגי ייעוצי, עסקו בגיבוש האמונות, התפיסות והחזון אשר נרקמו למסמך המיועד לשימוש צוותי החינוך, הייעוץ והטיפול בעבודתם עם תלמידים עם מוגבלות. התוצר הינו פרי של חשיבה, פיתוח וכתיבה לאור למידה משותפת ובסיוע מומחים ומחקרים בהשראת תוכנית כישורי חיים (שפ"י), ותוכנית הכנה לחיים ל"ב 21 שבליבת החינוך המיוחד.

המסמך מאפשר הרחבה ודיוק של עשרת תחומי החיים שעליהם מתבססת הלמידה בחינוך המיוחד, ובדגש על יכולות קוגניטיביות רגשיות וחברתיות (S.E.L) ברוח "דמות הבוגר" כגון מודעות עצמית, הכוונה עצמית, מודעות חברתית, התנהלות חברתית, אוריינות גלובלית ואוריינות גופנית בריאותית.

"איכות חיים – מתאים במיוחד" ישמש כלי מסייע לצוותים בעשייתם החינוכית והטיפולית לקידום של תלמידים עם מוגבלות, בוודאי לאור יישום חוק החינוך המיוחד ומדיניות הכלה והשתלבות.

אנו מבקשות להודות לצוותים שהובילו את גיבושו של המסמך ולשותפות הברוכה בין צוותי האגפים במטה ואנשי המקצוע מהמחוזות.

בברכה,

עינב לוק

רחלי אברמזון

מנהלת אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

מנהלת אגף א', חינוך מיוחד

## תוכן עניינים

6.....	הקדמה
7.....	פתח דבר
9.....	נושאי לימוד - תחומי חיים
10.....	למידה חברתית רגשית (S.E.L- Social and Emotional Learning)
12.....	יישום מיומנויות רגשיות חברתיות (S.E.L- Social and Emotional Learning)
14.....	תפיסות בבסיס תכנון ההוראה-למידה
18.....	מבנה התוכנית והיבטים יישומיים לשימוש בתוכנית
19.....	"במבט מיוחד"
22.....	1. פרק ראשון - טיפול עצמי, עצמאות ואוטונומיה
1.1	היגינה אישית וטיפוח - שמירה על ניקיון וטיפוח אישי, נורמות מקובלות ושימוש באביזרים ובמוצרי
24.....	היגינה
1.2	אכילה ותזונה- מודעות לחשיבות המזון לבריאות הגוף והרווחה האישית
27.....	1.3 לבוש - מודעות לחשיבות הלבוש וההנעלה, סגנון, טעם אישי ונורמות
30.....	1.4 טיפול בעזרים אישיים ונטילת תרופות - שימוש בטוח בעזרים השונים להם אני נדרש טיפול ודאגה
33.....	לתקינותם
36.....	1.5 ניידות תפקודית - תנועה במרחבים השונים באופן עצמאי או בסיוע ובהתחשב בצרכי וברצונותיי
39.....	2. פרק שני - בית ומשפחה - סביבת מגורים ויחסי גומלין בתוך המשפחה
2.1	התנהלות בבית ויחסי גומלין בסביבת המגורים - התנהלות מקובלת במרחבי הבית השונים, אחריות
40.....	ותפקידים
2.2	ניהול משק בית - מודעות והכרת מטלות יום-יומיות לניהול הבית, שמירה על ניקיון ותקינותו, צרכנות
43.....	נבונה ושימוש באמצעי תקשורת
2.3	ניהול קיום מנהגי דת ואמונה - הכרת הלכות ומנהגי דת, חגים, מועדים, טקסים, האמונות האישיות שלי
46.....	והשפעתם על שגרת החיים
49.....	3. פרק שלישי - קשר בין אישי חברתי
3.1	מודעות עצמית וחברתית - שיום וזיהוי רגשות, מחשבות, צרכים והעדפות בעצמי ובאחר וביטויים
51.....	3.2 קשר חברתי ותקשורת בין אישית - יצירת קשר אישי מילולי ושאינו מילולי עם הזולת למטרות
54.....	שונות
3.3	נורמות חברתיות - התנהלות בחברה בהתאם לכללים, לערכים ולתרבות
57.....	3.4 פעילות חברתית - מעורבות והשתתפות בפעילויות חברתיות במגוון מרחבי חיים כגון בית ספר, פנאי,
60.....	משפחה וקהילה
3.5	התמודדות חברתית - התנהלות במצבים חברתיים שונים בוויסות בין הצרכים שלי לצרכים של האחר
63.....	4. פרק רביעי - שימוש במשאבים קהילתיים
66.....	4.1 מגוון שירותי קהילה ומצבי חיים שבהם נדרשים שירותים קהילתיים
68.....	4.2 מיומנויות כלליות בצריכת משאבים קהילתיים - צריכה ושימוש בשירותים בקהילה באופן מותאם מתוך
71.....	הפעלת שיקול דעת ובקרה
74.....	5. פרק חמישי - בריאות וביטחון
5.1	תזונה בריאה - איזון ומגוון מזונות שמהם ניזון הפרט והקשר בין תזונה לבריאות או חולי, הימנעות
77.....	מאכילת יתר או איאכילה

80	5.2 פעילות גופנית לקידום בריאות פיזית ורווחה אישית פעילות גופנית במסגרות שונות והשפעתה על הבריאות הפיזית והרווחה האישית
83	5.3 שמירה על בריאות - הכרת תחושות אישיות, הרגשות ומחלות בהיבט הפיזי והרגשי - מניעה וטיפול
86	5.4 ביטחון אישי - הגנה על גופו, נפשו ורכושו של האדם כחלק מהבטחת ביטחונו האישי
89	5.5 זהירות בדרכים - מוגנות ובטיחות ברחוב, בכביש ובהסעה
92	5.6 ביטחון ובטיחות ברשת התנהלות בטוחה במרחבים הווירטואליים השונים
97	5.7 מוכנות לשעת חירום היערכות והתנהלות בשעת חירום
100	5.8 פנייה לעזרה
103	5.9 מניעת שימוש בחומרים פסיכראקטיביים (סמים, אלכוהול וטבק)
106	6. פרק שישי - ידע והשכלה
107	6.1 רכישת ידע השכלה ומיומנויות
110	6.2 השתלבות בלמידה במסלולי המשך - ידע ומיומנויות לצורך השתלבות במסלולים להמשך לימודים לאחר סיום הלימודים בבתי הספר
113	7. פרק שביעי - עולם עבודה
115	7.1 הכרת עולם העבודה הבנת משמעות העבודה ומקומה בחיי היום-יום
118	7.2 התנהגות על פי נורמות מקובלות במקום העבודה ובחברה
121	7.3 הופעה חיצונית מודעות לנראות, ללבוש ולהיגיינה אישית
124	7.4 נוכחות ועמידה בזמנים - הגעה סדירה, נוכחות, עמידה בזמנים והתמדה במקום העבודה -
127	7.5 סמכות והיררכיה (מידרג) ומבנה ארגוני של מקום העבודה
130	7.6 סביבת העבודה התארגנות, הנגשה והתנהלות בסביבה הפיזית והאנושית במקום ההתנסות והעבודה
133	7.7 איכות הביצוע - רכישת המיומנויות הנדרשות לביצוע התפקיד והמשימות באופן איכותי ומיטבי
136	7.8 התמדה להשלמת משימה במקום ההתנסות והעבודה
139	7.9 עבודת צוות - עבודה עם עמיתים, ממונים וכפיפים להשגת מטרה או השלמת משימה במקום ההתנסות והעבודה
142	7.10 יוזמה והנעה - זיהוי צורך קיים, הגיית רעיון, תכנון וחשיבה של פעולה שתקדם ליישום
145	7.11 שמירה על בטיחות וביטחון אישי
148	8. פרק שמיני - ייצוג עצמי
151	8.1 הכרת המושג ייצוג עצמי ומהותו
154	8.2 ידע בנושא זכויות במגוון נושאים ותחומי חיים -
157	8.3 מיומנויות וכישורים לייצוג עצמי ולקבלת החלטות
160	9. פרק תשיעי - פנאי
162	9.1 הכרת המושג פנאי הכרת הצרכים והעדפות האישיות והתנסות בפעילות פנאי
165	9.2 פנאי בבית ומחוצה לו מגוון פעילויות אפשריות בבית באופן עצמאי, עם בני המשפחה, שותפים, החברים
168	9.3 פנאי במהלך יום הלימודים בבית הספר
171	9.4 התפתחות אישית ומעורבות חברתית העצמת תחושת המסוגלות מתוך התנדבות, נתינה ומעורבות חברתית בקהילה

174	.....	10.1. פרק עשירי - חינוך למיניות בריאה
178	.....	10.1 הכרת איברי הגוף, איברי המין וטיפוח דימוי הגוף
181	.....	10.2 גבולות גוף והכרת התנהגות מותאמת במרחבים השונים: מרחב אישי, מרחב פרטי וציבורי
184	.....	10.3 מעגלי קשר ויחסי קרבה
187	.....	10.4 גיל ההתבגרות
190	.....	10.5 חיזור, זוגיות ואהבה
193	.....	10.6 מגע אינטימי ויחסי מין
198	.....	10.7 מגדר וזהות מינית
200	.....	10.8 זוגיות וחיי משפחה
204	.....	צוות פיתוח, כתיבה חשיבה ותכנים - לפי שמות משפחה
205	.....	מקורות

## הקדמה

### תכנון הוראה-למידה

תוכנית "כישורי חיים" קיימות שנים רבות לקידום רווחה אישית בקרב התלמידים בשלבי ההתפתחות השונים.

במהלך השנים עשו צוותי החינוך שימוש בתוכנית וכן בתוכנית ל"ב 21, בעבודתם עם תלמידים עם מוגבלות, בד בבד עם התאמתן לצורכי התלמידים, גילם ושלבי התפתחותם.

תכנון הוראה-למידה המוצג במסמך זה, גובש בשיתוף פעולה במנהל הפדגוגי במשרד החינוך, על ידי צוות אגף א' חינוך מיוחד וצוות השירות הפסיכולוגי הייעוצי בשילוב הידע האקדמי והמקצועי, התפיסות והעקרונות של כל אחד מהאגפים.

מסמך "איכות חיים – מתאים במיוחד" מתמקד ברכיבי איכות חיים, רווחה אישית, בעשרת תחומי חיים. הוא משמש בסיס ידע בעשרת תחומי החיים לצוותים בעבודתם עם תלמידים עם מוגבלות, בהתאם לשלבי הגיל, ההתפתחות והצרכים השונים בהיבטים הקוגניטיביים, גופניים-בריאותיים, תוך - אישיים ובין - אישיים. התוכנית עוסקת בעשרת תחומי החיים אשר בבסיס תוכנית ל"ב 21 של החינוך המיוחד מתוך התבוננות והעמקה בתהליכים, חברתיים והתנהגותיים ובהלימה למיומנויות דמות הבוגר 2020.

התוכנית מפרטת מטרות, יעדים וערכים שנועדו לקידום רווחת התלמיד בתחומי החיים השונים.



התכנית כוללת דוגמאות ליחידות הוראה "במבט מיוחד".

## פתח דבר

שירותי החינוך המיוחדים הניתנים לתלמידים עם מוגבלות על פי חוק החינוך המיוחד, הוצבו במטרה "לעגן את זכותו להשתתפות שוויונית ופעילה בחברה, בכל תחומי החיים, וכן לתת מענה הולם לצרכיו המיוחדים באופן שיאפשר לו לחיות את חייו בעצמאות מרבית, בפרטיות ובכבוד בתוך מיצוי יכולותיו". (חוק חינוך מיוחד תיקון מס' 11, התשע"ח-2018)

לשם קידום השתלבות מיטבית בחברה ובקהילה, מימוש עצמי וקיום חיים של איכות ורווחה אישית של התלמיד בהווה ובעתיד, נדרש תהליך הוראה-למידה מעמיק, שיטתי, מותאם ומתמשך. בתהליך זה נלמדים תכנים המכוונים להעמקת ידע, לטיפוח, לשיפור ולשימור מיומנויות, ערכים וכישורים, לקידום ולהעצמת תפקוד עצמאי ואוטונומי של התלמיד במגוון תחומים ומצבי חיים. בתהליך הלמידה, בתחומי החיים השונים, נתמקד באופן מותאם בהיבטים הקשורים בצרכים וביכולות הרגשיות והחברתיות, התוך - אישיות והבין - אישיות של התלמיד.

בבסיס העשייה החינוכית בתוכנית זו עומדים המושג **איכות חיים** וגישת הפסיכולוגיה החיובית.

תפיסת איכות חייו של אדם היא תוצר של מידת ההתאמה בין צורכי היחיד ובין התנאים הסביבתיים שלו, כמו גם מערכת האמונות, הדעות, הציפיות ותפיסת העולם של היחיד. תפיסתו הסובייקטיבית של האדם את איכות חייו קשורה למגוון היבטים, כמו הרגשת שליטה ופיקוח שיש לו על חייו, יכולת לבחור בין אפשרויות שונות, קשרים חברתיים ויחסים בין - אישיים משמעותיים, חיים יצירתיים ויצרניים, מימוש עצמי, שביעות רצון, ורווחה נפשית (שאלוק, 2013).

הפסיכולוגיה החיובית עוסקת בתחושת הרווחה האישית בד בבד התמקדות בחוזקות האדם וביכולותיו האנושיות המאפשרות לו התפתחות ותחושת סיפוק. מודעות לחוזקותיו, לרגשותיו החיוביים, לכוחותיו ולמשאביו הפנימיים, מאפשרת לפרט להתמודד עם משימות ואתגרים בתחומי החיים השונים. אין בתפיסה זו כדי לבטל את הקשיים, הבעיות והרגשות השליליים עימם מתמודד כל אחד במהלך חייו, אולם היא מכוונת את הזרקור לחיובי שבחינו ולמה שמביא את האדם להתפתחות, למציאת משמעות ולתחושת רווחה אישית (מבוסס על גישת הפסיכולוגיה החיובית). להרחבה: מסמך "**חיזוק הכוחות**", שפ"ינט.

טיפוח כישורים, מיומנויות וערכים בקרב התלמיד יעצים התנהלות עצמאית ואוטונומית אשר עשויה לתרום לרווחתו ולאיכות החיים שלו ולהעשיר את האפשרויות להשתלבותו במרחבים השונים בהווה ובעתיד.

מסמך זה הוא בסיס לתכנון הוראה-למידה אשר מטרתו טיפוח כישורים הנדרשים לתלמיד במגוון תחומי חיים בשלבים שונים של חייו, לחיזוק תחושת רווחה אישית ולאיכות חיים מיטבית, וכן לקידום מעורבותו, השתתפותו והשתלבותו בקהילה באופן עצמאי ואוטונומי. כישורים אלה יתרמו להתמודדות התלמיד עם מצבי חיים מאתגרים בשגרת היום-יום בהווה ובשלבי חיים עתידיים. טיפוח המיומנויות והכישורים עוסק בשלוש רמות של התנהגות חברתית: הרמה הערכית, הרמה הנורמטיבית והרמה הביצועית. להרחבה: **תוכנית לקראת בגרות - ל"ב 21**.

## מטרה

התוויית תהליך תכנון הלימודים, ההוראה והלמידה בהיבטים הלימודיים, הרגשיים, החברתיים והערכיים, בנושאים הקשורים להתנהלות עצמאית ואוטונומית במצבי חיים שונים, לטיפול כישורים תוך - אישיים ובין - אישיים, לרווחה אישית, לבריאות ולמימוש איכות חיים.

## אוכלוסיית היעד

צוותי חינוך המלמדים תלמידים עם מוגבלויות שונות, ברמות תפקוד שונות, בשלבי גיל והתפתחות שונים ובאופן מותאם מהגיל הרך ועד סיום לימודיהם במערכת החינוך (גילי 3–21/18), ללומדים בתוכנית שילוב אישית וללומדים במסגרות החינוך המיוחד. תוכנית זו נותנת מענה רחב ומעמיק ואפשר לעשות בה שימוש באופן מותאם לכל תלמיד, קבוצה או כיתה אשר ניכר כי יפיקו ממנה תועלת.

**המסמך משמש בסיס** לתכנון הוראה-למידה עבור הצוותים המלווים תלמידים עם מוגבלויות לגיבוש תוכנית אישית, קבוצתית וכיתתית, שכן, לעיתים הכישורים בקרב תלמידים עם מוגבלויות אינם נרכשים, בהכרח, באופן ספונטני.

מסמך זה מייצר מרחב לבחירה מושכלת של נושאים, יעדים וערכים לתכנון תוכנית אישית, קבוצתית וכיתתית מתוך הפעלת שיקול דעת באשר להתאמת התכנים ודרכי ההוראה לצורכי הלומד, לשלבי התפתחותו לגילו בשילוב בין למידה עיונית והתנסותית ויצירת מרחב לקיום שיח רגשי.

תכנון ההוראה-למידה זה מבוסס על תפיסה פסיכופדגוגית ומאפשר העמקת המודעות להיבטים הרגשיים של הלמידה באופן הזה:

- **נושאי לימוד** - לימוד של נושאים ומושגים הנגזרים מעשרת תחומי החיים כפי שמוגדרים באגף לחינוך מיוחד, שבהם מושם דגש על מימוש העצמי ואיכות חייו של הפרט בהתבסס על התוכנית **לקראת בגרות – ל"ב 21**.
- **מיומנויות וכישורים** - פיתוח מיומנויות וכישורים בתחום הרגשי והחברתי בד בבד עם הדגשת ההתבוננות ההוליסטית של התלמיד על עצמו במצבי חיים שונים, ובתרגול ויישום המיומנויות והכישורים, על פי עקרונות העבודה בתוכנית **"כישורי חיים"** של השירות הפסיכולוגי ייעוצי – שפ"י.
- **ערכים** - חשיפה וטיפול ערכים בקרב התלמיד באופן מותאם לתוכן, לתזמון, למטרה, ליעד וכדומה, בכל תחומי החיים.



## נושאי לימוד - תחומי חיים<sup>1</sup>

הנושאים מתייחסים לעשרה תחומי חיים וכוללים יעדים, מושגים והיבטים ערכיים.

1. טיפול עצמי, עצמאות אישית ואוטונומיה  
מצבי חיים כגון אכילה, לבוש, הופעה חיצונית, ניקיון אישי, טיפול בצרכים אישיים, היגיינה עצמית.
2. בית ומשפחה  
מצבי חיים כגון התנהלות בבית ואל מול המשפחה, ניהול משק בית ותפקוד יום-יומי בתוך הבית בד בבד דיון במיומנויות האלה: ניקיון הבית, כביסה, שמירה על רכוש, הכנת ארוחות, תכנון קניות ועריכתן, התנהגות בבית ויחסי שכנות, בטיחות בבית ולוח זמנים יומי.
3. קשר בין אישי חברתי  
מצבי חיים כגון יצירת קשרים חברתיים, יחסי גומלין חברתיים, נורמות וערכים חברתיים, תקשורת הולמת, ביטוי אישי.
4. שימוש במשאבים קהילתיים  
מצבי חיים כגון מעורבות בקהילה, ניעות בקהילה ושימוש באמצעי תחבורה, שימוש במתקנים בקהילה, גישה לשירותי חירום, שימוש בשירותים פרטיים (צרכנות, פנאי ועוד), שירותים ציבוריים (בנק, טלפון, מים ועוד) ומוסדות השלטון המקומי.
5. בריאות וביטחון  
מצבי חיים כגון שמירה על בריאות אישית וביטחון אישי לרבות תזונה נכונה, זיהוי מחלות - טיפול מניעה, מילוי צרכים בסיסיים, בריאות גופנית, בריאות אישית, הפעלת מכשירים, פנייה לעזרה והתנהלות מיטבית ברשת.
6. ידע והשכלה  
מצבי חיים כגון הרחבת הידע וההשכלה בד בבד עם רכישת מיומנויות אקדמיות ומעשיות פונקציונליות) במושגים של חיים עצמאיים לצד נגישות לסביבות לימודיות.
7. עולם העבודה  
מצבי חיים כגון מיומנויות וכישורים תוך - אישיים ובין - אישיים הקשורים לעולם העבודה. לדוגמה: התנהגות והרגלי עבודה הולמים, יחסי עובד-מעסיק, תכונות של אדם עובד, שכר=תגמול, ראיון עבודה, חיפוש מציאה והתמדה בעבודה.
8. ייצוג וסגנון עצמי  
מצבי חיים כגון מיומנויות של נחישות עצמית הכוללת: בחירה, קבלת החלטות, פתרון בעיות, הגדרת מטרות ותוצרים, סגנון עצמי, יעילות עצמית, ידע והבנה של עצמי, פיקוח ובקרה עצמית, הערכה עצמית ועידוד עצמי, נטילת סיכונים בתוך טווח ביטחון, הנחיה עצמית, ומיקוד שליטה פנימי (Wehmeyer, 1998).
9. פנאי  
מצבי חיים כגון מיומנויות לתכנון פנאי הכוללות: דיאלוג תוך - אישי ובין - אישי לאיתור צורכי הפנאי של הפרט, תכנון זמן. הכרת פעילויות פנאי בסביבות שונות, בחירה מושכלת של פעילויות פנאי על פי הבנתו ועל פי נטיותיו של כל פרט, קיום תהליך של קבלת החלטות לצורך בחירה מתוך מגוון אפשרויות, ניהול משא ומתן, פתרון בעיות, ארגון קדימויות וקביעת לוח זמנים.
10. חינוך למיניות בריאה  
מצבי חיים כגון רכישת ידע וכן גיבוש עמדות, אמונות וערכים על אודות זהות, לקשרים חברתיים ולאינטימיות. הבנה של שלבי ההתפתחות, שינויים פיזיולוגיים, מערכות.

<sup>1</sup> עשרת תחומי חיים, מבוסס על שאלוק (2002), קרונין ופטון (1997), ברולין (1996).

## **S.E.L- Social and Emotional ) רגשית ( למידה חברתית רגשית (Learning**

העמקת הידע והערכים ופיתוח **מיומנויות וכישורים** בתחומי החיים השונים (המפורטים לעיל), קשורים בתהליכים תוך - אישיים ובין - אישיים בהיבט רגשי, חברתי והתנהגותי.

**למידה חברתית רגשית** – (S.E.L- Social and Emotional Learning) היא תהליך של רכישת מיומנויות וכישורים רגשיים וחברתיים, אשר יסייעו לפרט לפתח את יכולתו להבין את רגשותיו ולנהל אותם, לטפח רגישות לאחר, ליצור קשרים חברתיים חיוביים, לקבל החלטות אחראיות ולהתמודד במצבי לחץ וחירום.

על פי התפיסה, הכיתה, בית הספר והקשרים עם כל באי בית הספר הם מרחבים לפיתוח, להעצמה ולקידום רווחה נפשית של כל הנפשות הפועלות.

### **מיומנויות קוגניטיביות**

**חשיבה ביקורתית** - הערכת מידע ומקורות מידע: להבחין בין אמונות, דעות, עמדות ועובדות. טיעון: לנסח טענה ולהצדיקה באמצעות מידע או נתונים.

קבלת החלטות: להשוות בין חלופות ולהעריך את השלכות הבחירה בכל אחת מהן.

**חשיבה יצירתית** - סקרנות ומקוריות: לשאול שאלות חדשות ולחקור כיוונים חדשים; גמישות מחשבתית: לחשוב מחוץ לתבניות קבועות, לבחון הסברים ותופעות ממגוון נקודות מבט.

## **מיומנויות רגשיות תוך - אישיות**

**מודעות עצמית** - המיומנות לזיהוי ושיום רגשות, הכרת העצמי, מסוגלות עצמית, מודעות לצרכים אישיים, חיפוש משמעות, הכרת חוזקות, לקשר בין מחשבות, רגשות והתנהגות, להבין השפעה של סביבה על רגשות, אינטרוספקציה ורפלקציה, הזהות המגדרית, המינית, התרבותית, הדתית, הלאומית.

**ניהול והכוונה עצמית** – המיומנויות הקשורות בוויסות עצמי, ביטוי ושיתוף ברגשות, הנעה עצמית, תכנון זמן וסדרי עדיפויות, פתרון בעיות וקבלת החלטות, הצבת מטרות, גמישות מחשבתית, חשיבה חיובית אופטימיות ותקווה, חיזוק החוסן והתמודדות עם מצבי לחץ ומשבר.

## **מיומנויות חברתיות בין - אישיות**

**מודעות חברתית** – המיומנויות הקשורות בהקשבה ובהתעניינות, קבלה והבנה, זיהוי מצבים חברתיים, אכפתיות ודאגה לזולת, כבוד ורגישות תרבותית.

**התנהלות חברתית** – המיומנויות הקשורות בכיבוד הזולת, אמפתיה, ניהול קונפליקטים, עבודת צוות, ניהול יחסים, ניהול משא ומתן, מתן עזרה, בקשת עזרה וקבלת עזרה, התמודדות עם לחץ קבוצתי.

**אוריינות גלובלית** – מיומנויות הקשורות במעורבות חברתית, אקטיביות, יוזמה חברתית, גילוי סקרנות, פתיחות ואמפתיה כלפי אנשים ותרבויות אחרות, ניהול ויישוב קונפליקטים הנובעים מפערים תרבותיים, איכות סביבה, שמירה על אקלים, שיתוף פעולה, כבוד וקבלה של נורמות חברתיות שונות.

## **מיומנויות גופניות**

**אוריינות גופנית בריאותית** - היכולת להבין, להעריך וליישם ידע ופעולות הנוגעות לבריאות גופנית ונפשית והקשרים ביניהן: מודעות גופנית ומנטלית הכוונה ליכולת להעריך מידע בריאותי באופן המאפשר קבלת החלטות מיטבית. לזהות ולהיות מודעים להשפעות הדדיות של הרגש והגוף.

**אורח חיים בריא**: להימנע משימוש בחומרים ממכרים ומסוכנים, לשמור על איזון בין היבטים שונים של תחומי החיים.

## **S.E.L- Social and ) יישום מיומנויות רגשיות חברתיות (Emotional Learning**

### **מתבסס על מסמך "דמות הבוגר" בתהליכי למידה**

**למידה המשלבת ידע, מיומנויות וערכים, המכשירה את הבוגר להתמודדות מיטבית עם אתגרי הסביבה המשתנה ברמה האישית, החברתית-אזרחית והתעסוקתית.**

המיומנויות כוללות<sup>2</sup>:

**מודעות עצמית**: לזהות את רגשותי, מחשבותי וערכי וכיצד הם משפיעים על התנהגותי. לזהות במדויק את חוזקותי ומגבלותי מתוך התבססות על תחושת ביטחון אופטימיות ואמונה ביכולת להתפתח ולצמוח (growth mindset).

**ניהול/הכוונה עצמית**: היכולת לווסת בהצלחה את רגשותי, מחשבותי והתנהגותי במצבים שונים – להתמודד ביעילות במצבי לחץ, לשלוט בדחפים ולהניע את עצמי. לגלות מוטיבציה להציב לעצמי מטרות אישיות ואקדמיות, לפעול להשגתן.

**מודעות חברתית**: להבין נורמות חברתיות-תרבותיות. לקחת את נקודת המבט של האחר ולהיות אמפתי<sup>3</sup> כלפיה, כולל כלפי אנשים עם צרכים ומאפיינים שונים מרקע ותרבויות מגוונות.

**התנהלות חברתית**: ליצור ולשמר מערכות יחסים בריאות ומתגמלות עם מגוון אנשים וקבוצות. לתקשר באופן בהיר, להקשיב, לשתף פעולה עם אחרים, להתנגד ללחץ חברתי, לנהל קונפליקטים ביעילות, להציע ולבקש עזרה.

**התמודדות במצבי לחץ ומשבר**: לקבל החלטות מתוך דאגה ושמירה על ביטחון ומוגנות והערכת ההשלכות על הרווחה האישית שלי ועל רווחתם של אחרים, להציע ולבקש עזרה כאשר יש צורך בכך.

---

<sup>2</sup> כפי שמוצג בכל טבלה במסמך זה, להלן  
<sup>3</sup> לשון זכר מייצגת את כל המגדרים.

# מיומנויות דמות הבוגר



קוגניטיביות

רגשיות

חברתיות

גופניות

## תפיסות בבסיס תכנון ההוראה-למידה

עקרונות [הלמידה המשמעותית](#), עקרונות ההוראה המוצגים בתוכנית "[לקראת בגרות](#)" - ל"ב 21 ועקרונות הפסיכופדגוגיה יהיו הבסיס לתכנון ולהוראה, כמזמנות חוויית צמיחה קוגניטיבית, רגשית וחברתית.

### עקרונות מרכזיים בלמידה המשמעותית

- ערך - הלומד תופס את התכנים וההתנסויות כמאתגרים, כמעוררי סקרנות, כבעלי ערך וכתורמים לו ולחברה.
- מעורבות - הלומד פעיל בתהליך הלמידה, מפתח הבנה במהות התכנים ושותף להבניית הידע.
- רלוונטיות - הלומד מבין את הקשר בין התכנים וההתנסויות לעולמו הרגשי, לצרכיו ולתחומי העניין שלו.

למידה משמעותית מתייחסת לקידום הלומד במגוון תחומים:

- קוגניטיבי ומטה - קוגניטיבי
- בין - אישי ותוך - אישי
- הכוונה עצמית וניהולה
- חושי-תנועתי

### עקרונות מרכזיים בתוכנית הלימודים ל"ב 21

דיון בשלוש רמות של התנהגות חברתית:

- [הרמה המוסרית-ערכית](#) - עוסקת בשאלות כגון לשם מה חשוב ללמוד את התכנים ומה הם הערכים ועקרונות המוסר העומדים בבסיסם.
- [הרמה הנורמטיבית](#) - עוסקת בהקניית ידע על אודות התנהגות בחיי היום-יום ובנורמות התנהגות במצבי החיים השונים.
- [הרמה הביצועית](#) - כוללת לימוד של מיומנויות וביצועים הנחוצים ללומד להתנהלות בחברה ובקהילה, החל מביצועים פשוטים ובסיסיים בחיי היום-יום ועד למיומנויות מורכבות יותר.

תוכנית ל"ב 21 מציעה מודל הוראה יישומי – [מעגל ההפנמה](#). תהליך ההפנמה החינוכי מתחיל מחוויה פרטית ובלתי מובחנת של התלמיד ומתפתח לניתוח מרכיבי החוויה הכוללים ידע, הבנת מושגים, משתני החוויה והשוואה לאחרים בקבוצה. המעגל נסגר כאשר היחיד משתמש בערכים, בידע ובמיומנויות שפיתח כדי להעריך את מצבי חייו וחוויותיו ולבחור באופן מושכל את הדרך המתאימה לו (מתוך: [תוכנית ל"ב 21](#)).

על פי עקרונות העבודה ליישום "[מעגל הלמידה](#)" בתוכנית "כישורי חיים" (השירות הפסיכולוגי ייעוצי - שפ"י), כל יחידת למידה תשלב תהליך של חיבור רגשי, הבנה קוגניטיבית, ויישום התנהגותי לנושא הנלמד בד בבד עם בירור רפלקטיבי המעלה את המודעות של המשתתפים לרגשות לתחושות ולמחשבות שלהם בעת תהליך הלמידה. מעגל הלמידה הוא תהליך למידה סדנאי אשר נפתח בגירוי פתוח, מתומצת והשלכתי היוצר חוויה אצל המשתתפים, מוביל ליצירה של תהליכים תוך - אישיים ומאפשר למשתתפים לנסח תובנות אישיות על עצמם ועל הנושא הנידון בסדנה (שדמי, 2007).

### **עקרונות מרכזיים בפסיכופדגוגיה**

פסיכופדגוגיה היא תפיסה המיישמת את המודעות לרגשות המתעוררים ולעמדות המתעצבות בתוך יחסי הגומלין בתהליכי הוראה-למידה. תהליך הלמידה מעורר רגשות שונים בהתאם להקשר שבו הוא מתקיים (מערכות יחסים בין לומד למלמד, בין הלומד ללומדים אחרים, האקלים שבו מתרחשת הלמידה). תהליך הלמידה מושפע מעמדות ותפיסות של הפרט על למידה ועל המסוגלות שלו כלומד ומתפיסתו את המקצוע או את הנושא הספציפי שהוא לומד. מעבר לגיבוש אסטרטגיות הוראה-למידה המעוררות סקרנות, יוצרות עניין ומקדמות מעורבות, תפקידו של איש החינוך הוא להסב את תשומת הלב לרגשות המתעוררים בתהליכי הוראה-למידה ולברר את התפיסות והעמדות של המורה והתלמיד הפועלות לקידום תהליכי הוראה-למידה או לעיכובם. כך לדוגמה, תפיסת 'אתיקה של דאגה ואכפתיות' - caring, הרואה בהוראה פרקטיקה של יחסים שמתקיימים על בסיס דאגה טבעית, אהבה, חמלה, נדיבות ותשומת לב, נוגעת במישרין גם בתהליכי ההוראה-למידה. אנשי חינוך אכפתיים יתחייבו ליחסי דאגה המושתתים על ראיית צורכי האחר ועמידה לרשותו. הם יגלו אחריות להתפתחות תלמידיהם כבני אדם שלמים: ינהלו איתם דיאלוג, יהיו קשובים לרגשותיהם, לצורכיהם, לתחומי העניין שלהם, למקורות המוטיבציה, לסגנונות הלמידה שלהם ועוד, מתוך הוקרת השונות הבין - אישית כערך, וההבנה שמדובר במשימה מורכבת של מתן מענה לשונות, בתהליך למידה המתרחש בהקשר חברתי/קבוצתי.

להרחבה: מסמך "[פסיפס](#)" - מתווה לשכלול ידע פסיכופדגוגי ויישומו במלאכת החינוך וההוראה.

## עקרונות מרכזיים בתכנון הלימודים וההוראה

### א. מישורי תכנון לימודים

- **מישור בית ספרי/גני** - בכל בית ספר או גן לחינוך מיוחד תיבנה תוכנית בית ספרית או גנית (תלב"ס או תלג"ן) להוראת הנושאים ולהקניית המיומנויות בראייה רבשנתית.
- **מישור כיתתי** - בכל כיתה לחינוך מיוחד תיבנה תוכנית הוראה כיתתית שנתית על בסיס התוכנית הבית ספרית בפירוט יחידות ההוראה שיילמדו בשנת הלימודים.
- **מישור אישי** - לכל תלמיד הזכאי לשירותי חינוך מיוחדים נבנית תוכנית אישית. יעדים ייחודיים לתלמיד מסוים בתחומי החיים ייכללו בתוכנית האישית ויילמדו באופן פרטני או כיתתי/קבוצתי.

### ב. ארגון התכנים ועקרונות ההוראה

- הנושאים יילמדו באופן ספירלי לאורך שנות הלימוד, החל מגיל הגן, בהתאם למידת הרלוונטיות של הנושא לגיל התלמיד, לשלבי התפתחותו ולמאפייני התפקוד שלו.
- בחירת תוכני הלימוד והוראתם יהיו בהלימה לתוכנית הלימודים הרגילה של שכבת הגיל ובשימת לב מכבדת לגילו הכרונולוגי של התלמיד.
- הוראת התכנים תתבצע בהתאם לרמת התפקוד, למאפייני המוגבלות ולצרכים ייחודיים של התלמיד.
- תוכנית ההוראה תיבנה בזיקה לנושאים שנלמדו בשנים הקודמות וביצירת רצף מתפתח בלמידה של כל נושא.
- אפשר לבנות את תוכניות ההוראה בנושאים השונים על פי עקרונות התוכנית "[לקראת בגרות](#)" - ל"ב 21.
- הנושאים והמיומנויות יילמדו מתוך חיבור אינטגרטיבי לנושאי לימוד אחרים ולעולמו של התלמיד.
- בהוראת תחומי הדעת השונים יודגשו היבטים הקשורים לתחומי חיים ולמצבי חיים שונים.
- תכנון הלימודים ותהליכי ההוראה יתקיימו בשילוב בין למידה עיונית ולמידה התנסותית וביישום מותאם בשגרה.
- יהיה שימוש במגוון דרכי הוראה כגון שיעור פרונטלי, עבודה בקבוצות, עבודה בסביבה ממוחשבת, סימולציות, למידה מתוך התנסות, למידה באמצעות חקר ועוד.
- מוצע לבחון תיווך של הצוות החינוכי בשגרה ובהזדמנויות שונות לתרגול ולביסוס הערכים, הכישורים והמיומנויות.
- יתקיים שיתוף של התלמיד ומשפחתו בהיבטים הרלוונטיים לקידום התנסויות והזדמנויות למידה במהלך היום במגוון מצבי חיים.
- לכל נושא יוכנו חומרי הוראה מתאימים ליישום בהזדמנויות למידה וסביבות מגוונות בחיבור למגוון מקצועות לימוד ותחומי דעת.



### ג. ארגון הצוות והלומדים

- תכנון הלימודים (בחירת הנושאים, ארגון הלומדים, הכנת יחידות ההוראה וחומרי הלמידה) יתקיים בשיתוף הצוות הרב מקצועי העובד עם התלמידים - מחנכת, מורים מקצועיים, סייעות, מטפלים במקצועות הבריאות והטיפול, יועצת ועוד.
- תהליכי ההוראה יתקיימו מתוך חלוקת תפקידים בהתאם למטרות ההוראה ולתחומי ההתמחות של חברי הצוות הרב מקצועי.
- ההוראה תתקיים בהרכב כיתתי, קבוצתי ופרטני בהתאם לצרכים האישיים או הקבוצתיים.

### ד. ארגון הזמן

- הנושאים ילמדו בשיעורים ייעודיים וקבועים במערכת השעות באופן יזום ומובנה, לצד למידה והתנסות מתוך אירועים מזדמנים ביום הלימודים.
- הקצאת שעות בשכבות הגיל:  
**בגן הילדים** ישולבו הנושאים בסדר היום של הגן בהתאם למאפייני התפקוד של הילדים.  
**בבית הספר היסודי ובחטיבת הביניים** יוקצו שעות להוראת נושאי התוכנית על פי הקצאת השעות הנדרשת לתוכנית "כישורי חיים" בשכבת הגיל המקבילה בחינוך הרגיל (ראו פירוט הקצאת השעות למקצועות ב**מתנ"ה**). הצוות החינוכי יבחן הוספת שעות להוראת נושאים מתחומי החיים בהתאם לרמת התפקוד של התלמידים ולצורכיהם.  
**בחטיבה העליונה** החל מגיל 16 יוקצו לפחות שלוש שעות שבועיות להוראת נושאים מתחומי החיים, בנוסף להזדמנויות הלמידה בשגרה. החל מכיתה י' יוקצו שתי שעות שבועיות (מתוך שלוש שעות שבועיות) לתוכנית המעבר להשתלבות בוגר בקהילה.

### להרחבה:

- [אתר אגף א' חינוך מיוחד – פדגוגיה – תוכניות לימודים בתחומי ליבה – איכות חיים - הכנה לחיים](#)
- [תל"ס בחנ"ס – מדריך לתכנון למידה משמעותית והוראה איכותית לתלמידים עם מוגבלות במסגרות החינוך, אגף א' חינוך מיוחד:](#)
  - [תכנון פדגוגי](#)
  - [עקרונות הוראה](#)
  - [תחומי ליבה – הכנה לחיים – חינוך לאיכות חיים](#)

## מבנה התוכנית והיבטים יישומיים לשימוש בתוכנית

- פרקי התוכנית מחולקים על פי תחומי החיים. לכל הפרקים מבנה ורכיבים זהים המוצגים להלן:
- **תחום חיים** – אחד מעשרת תחומי החיים, על פי שאלוק (2002), קרונין ופטון (1997), ברולין (1996) כגון עולם העבודה.
  - **רציונל** – לכל תחום חיים נכתב רציונל שבו מוצגת חשיבות העיסוק בנושא בעבור תלמידים עם מוגבלות, דגשים ייחודיים.
  - בתכנון ובהוראה של הנושא. ברציונל מפורטים:
    - **מושגים וערכים מובילים בתחום חיים זה** - הרציונל כולל ערכים מובילים בתחום חיים זה המפורטים באופן מותאם בטבלאות של כל אחד מתתי הנושאים. הערכים המרכזיים שנבחרו הם ערכים הומניסטיים ואוניברסליים, המשותפים לדתות, חברות ותרבויות.
    - **פירוט התחומים** - פירוט תחום החיים לתתי נושאים.
    - **מקורות לעיון** - בסעיף זה מוצגות הפניות להעמקת הידע בעבור צוותי החינוך וכן חומרי הוראה-למידה נוספים יש לבחון שימוש במקורות בהתאם לגיל הלומד, תפקודו וצרכיו.
    - אפשר לבחור את המושגים והערכים המתאימים וכן להרחיב תתי נושאים, עזרים ומקורות נוספים ואחרים בהתאם לשיקול דעת.
  - כל אחד מתתי הנושאים בכל אחד מתחומי החיים מפורט באופן הזה:
    - **יעדים – נושאים, מושגים וערכים מובילים** - מתווים את תוכנית ההוראה ומהם אפשר לבחור באופן מושכל את היעדים, הנושאים והמושגים המתאימים למאפייני הלומדים ולמקומם בתהליך הלמידה.
  - **טבלאות לתכנון הלימודים וההוראה** - הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה בהתייחס למודעות עצמית, הכוונה עצמית, ניהול עצמי, מודעות חברתית, התנהלות חברתית והתמודדות במצבי לחץ ומשבר
- יודגש כי המספור במסמך זה נועד אך ורק על מנת לסייע בהתמצאות ואין בו כל מסר של עדיפות וסדר חשיבות**



## "במבט מיוחד"

המצגות "במבט מיוחד", הינן דוגמאות ליחידות הוראה שגובשו במסגרת תכנית כישורי חיים. היחידות כוללות הדגשים לתהליכי הוראה למידה לתלמידים עם מוגבלות, בהקשר .

- **"קצת מידע שטוב שנדע"** - ידע תיאורטי התואם לתוכן היחידה ולהיבטים התפתחותיים והדגשים נוספים בהתאם לנושא, בתפיסת הוגנות ובהתייחס לכלל התלמידים, בכללם תלמידים עם מוגבלות בכל סוגי המסגרות. הקישור כוכב "להרחבה במבט מיוחד", המפנה לשקף "קצת מידע שטוב שנדע בהקשר לתלמידים עם מוגבלות".
- **קצת מידע שטוב שנדע בהקשר לתלמידים עם מוגבלות**- דגשים ערכיים ופדגוגיים בהיבטים קוגניטיביים, לימודיים, רגשיים וחברתיים באקלים מאפשר ובהתחשב גם בשונות, בתפקודם של תלמידים עם מוגבלות וצרכיהם.
- **מבט על – מטרות** – ה דוגמאות למטרות יחידת ההוראה.
- **מבט על – ידע**, מיומנויות וערכים בנושא יחידת ההוראה. קישור כוכב "להרחבה במבט מיוחד", המפנה לטבלה בהתאם לנושא היחידה, כפי שמופיעה בדוגמה להלן.
- **הצעות לפעילויות**-פעילויות פתיחה, פעילויות גוף, פעילויות לסיום השיעור. ההצעות כוללות פעילויות "במבט מיוחד"

המצגות הינן דוגמאות ליחידות הוראה בהלימה למודל המוצע בתכנית זו, בהתייחס לעשרת תחומי החיים בהקשר לערכים ולמיומנויות דמות הבוגר, כפי שמפורט בכל אחת מן הטבלאות.

היחידות מוצעות ליישום על ידי צוותי החינוך הייעוץ והטיפול, ומהוות דוגמה לתכנון יחידות הוראה למידה, תוך התאמה למאפייני האוכלוסייה גילם, תפקודם וצרכיהם.

להלן קישורים להדגמות :

- **"הכיתה שלנו"** - הכיתה כקבוצה חברתית - שיעור כישורי-חיים לכתה ד
- **"ייצוג עצמי"**- שיעור כישורי חיים לתלמידי כיתה ו
- **"הבנים והבנות - אילו שינויים מביא עמו גיל ההתבגרות?"**- שיעור כישורי חיים לתלמידי כיתה ו
- **"למה מתחילים לעשן?"**- שיעור כישורי חיים לתלמידי כיתה ז
- **"מה או מי יכולים לעזור לי?"**- נושא פנייה לעזרה - שיעור כישורי חיים לתלמידי כיתה ז
- **"ניהול זמן והכוונה עצמית"** - שיעור כישורי חיים לתלמידי כיתה יא

1. תת' הנושא: כגון הכרת עולם העבודה

הבהרה קצרה בנוגע לתת' הנושא כגון הבנת משמעות העבודה ומקומה בחיי היום-יום

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים הקשורים לעולם העבודה כגון: ...
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון...
- הכרת תחומי תעסוקה ומגוון מקצועות, הכישורים וההשכלה הנדרשים
- ידע על אודות זכויות וחובות
- ידע על אודות סביבת העבודה, סוגי הנגשות, שינויים והתפתחויות במקום העבודה
- הכרות עם בעלי תפקידים כגון...
- ייצוג עצמי בתהליך: ...

1. תת־הנושא : כגון הכרת עולם העבודה הבהרה קצרה בנוגע לתת־הנושא כגון הבנת משמעות העבודה ומקומה בחיי היום-יום

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>התמודדות עם מצבי תסכול, עומס ולחץ כגון פנייה לסיוע, תיעדוף משימות, היוועצות וכדומה.</p> <p>דיווח ופנייה לעזרה לגורמי סיוע במקום העבודה ומחוצה לו במצבים שיש בהם תחושת ניצול, הטרדה.</p>	<p>הבנת חשיבות עבודת צוות</p> <p>הבנת חשיבות יחסים עם עמיתים.</p> <p>הבעת רצונותיי והעדפותיי בפני גורמי המקצוע בשלבי בחירת מקום עבודה, תפקיד ומשימה.</p> <p>בקשת עזרה מגורמי</p>	<p>איתור, בחירה של מקום עבודה, תפקיד, משימה בהתאם ליכולותיי ומגבלותיי באמצעות מגוון הפרסומים והמוסדות המציעים.</p> <p>קבלת עזרה מבעלי מקצוע באיתור ובמציאה של מקום עבודה, תפקיד, משימה בהתאם ליכולותיי ומגבלותיי.</p>	<p>הבעת רגשות וייצוגם באופן מכבד ומותאם במגוון מצבים של קושי, תסכול, הנאה, אתגר, פגיעה, לחצים, עומס, אכזבה וכדומה.</p>	<p>הכרת היכולות הכישורים, המוגבלויות, ההעדפות והנטיות שלי.</p> <p>הכרת הזכויות והחובות שלי. הכרה והנגשת סביבת העבודה לצרכים שלי.</p> <p>ייצוג עצמי ונחישות באיתור מקום העבודה ובשגרה העבודה.</p>

## 1. פרק ראשון - טיפול עצמי, עצמאות ואוטונומיה

טיפול עצמי, B.A.D.L- Basic Activity Daily Living, נוגע בדאגת הפרט לבריאות הגוף והרווחה האישית. תחום זה כולל: אכילה, תזונה, שמירה על היגיינה אישית, לבוש מותאם, הופעה חיצונית, ניקיון אישי, טיפול בצרכים אישיים, היגיינה עצמית, פעילות גופנית, ניידות תפקודית, פרטיות ומוגנות אישית.

הגברת מודעות ואחריות אישית לצד התנסויות בשגרה היום-יום, תרגול ושיפור מיומנויות, הכרחיים לקידום העצמאות ותחושת המסוגלות. יושם דגש על מתן בחירה ואוטונומיה לכלל התלמידים באופן מותאם לגיל, לרמות ההתפתחות ולתפקוד. גם במצבים שבהם לאדם מגבלה ביכולת הטיפול העצמי והוא מגלה קושי בתפקודו העצמאי היום-יומי, יש לקדם באופן מותאם את עצמאותו התפקודית וההתפתחותית מתוך כבוד ומתן מקום להעדפותיו ולרצונותיו האישיים.

חשיבות רבה לעבודת צוות רב-מקצועי ושיתוף ההורים ומעורבותם, בהתבסס על הכרתם את העדפותיו וצרכיו האישיים של התלמיד.

**מודעות והכרת היבטים ערכיים בתחום חיים זה כגון:** אחריות, אסתטיקה, בחירה, בריאות, בקרה, העדפה, התאמה, התמדה, ידע, יוזמה, מודעות, מעורבות, נחישות, סדירויות, עצמאות, פרטיות, מוגנות.

### **פירוט התחום לתתינושאים:**

- 1.1 היגיינה אישית וטיפוח - שמירה על ניקיון אישי, נורמות מקובלות ושימוש באביזרים ובמוצרי היגיינה.
- 1.2 אכילה ותזונה - מודעות לחשיבות המזון לבריאות הגוף והרווחה האישית.
- 1.3 לבוש – מודעות לחשיבות הלבוש וההנעלה, סגנון, טעם אישי ונורמות.
- 1.4 טיפול בעזרים אישיים ונטילת תרופות - שימוש בטוח בעזרים השונים שלהם אני נדרש, טיפול ודאגה לתקינותם
- 1.5 ניידות תפקודית – תנועה במרחבים השונים באופן עצמאי או בסיוע ובהתחשב בצרכיי וברצונותיי.

## מקורות לעיון

- [גמילה מחיתולים של ילדים עם מוגבלות - אסטל לוי](#)
- ועדת המתע"ם המחודש (2016) מסגרת העשייה המקצועית בריפוי בעיסוק בישראל - מרחב ותהליך
- [מאגר המידע הישראלי לטכנולוגיה מסייעת, עזרים - מנגישים לכם את המידע](#)
- [COPM](#)

**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- ידע והכרת מושגים כגון הגוף שלי, איברי הגוף, שירותים, מקלחת, מראה, (חזות), טיפוח, ניקיון אישי, ריח גוף, צחצוח שיניים, היגיינה, מוצרי ניקיון וטיפול, מגוון מענים היגייניים נשיים, סגנון אישי ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון אחריות אישית, בחירה, בריאות, טיפוח, יוזמה, התמדה, מודעות, נחישות.
- הבנת חשיבות השמירה על היגיינה וטיפול ומשמעותה.
- טיפול בצרכים האישיים על פי העדפה וצורך כגון פנייה לטיפול בצרכים האישיים על פי העדפה וצורך כגון פנייה לרופא מקצועי להיוועצות או טיפול.
- הכרת בעלי מקצוע ושירותים בתחום הטיפול כגון ספר, תדמיתן (סטייליסט), מספרה, קוסמטיקאית, מניקור, פדיקור, מכון יופי, טיפולי אסתטיקה, פארמים.



1.1 היגיינה אישית וטיפול - שמירה על ניקיון וטיפול אישי, נורמות מקובלות ושימוש באביזרים ובמוצרי היגיינה

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>ידע והכרה אישית על אודות מצבים בשגרת היום-יום שלי הדורשים שמירה על היגיינה, והכרה אישית של העדפותיי סביב מוצרי היגיינה וטיפול מותאמים לי.</p> <p>מודעות למראה החיצוני ולריחות גוף וטיפול אישי מותאם כגון מגבונים, קרמים, סבונים ותכשירים שונים, בישום, דיאודורנט וכדומה.</p> <p>מודעות לרגשות ולתחושות המתעוררים בי סביב נושא הניקיון האישי ושמירה על היגיינה, למשל תחושה של רעננות, דחייה, יחס לגופי וכולי.</p>	<p>זיהוי מצבים שבהם אני נדרש לדאוג להיגיינה האישית וטיפול בהם באופן מותאם לצורך שלי.</p> <p>מסוגלות לטיפול מידתי ומותאם בהיגיינה וטיפול: בין טיפול יתר להימנעות.</p> <p>זיהוי התחושות והרגשות המתעוררים בי ביחס להיגיינה האישית כגון רצון או חוסר רצון לשימוש במוצר, למקלחת יום-יומית וכדומה.</p> <p>מודעות לתחושות הגוף ותגובות בעת שימוש במוצרים מסוימים. תחושות כגון גירוי, כאב, הרגעה, נעים ועוד.</p>	<p>תכנון וביצוע של פעולות נדרשות לשמירה על היגיינה וטיפול.</p> <p>בחירה ושימוש בתכשירי טיפוח והיגיינה המועדפים עליי ושימוש מותאם בהם.</p> <p>פנייה מותאמת לבעלי מקצוע ולמכונים או מרפאות אשר ייתנו מענה לצרכיי ולרצונותיי.</p> <p>התנסות עם מגוון מוצרים ופעולות שיאפשרו בחירה על פי הצורך והעדפותיי.</p> <p>מודעות לתהליכים גופניים הקשורים בהתבגרות על פי מגדר והיערכות לקראתה כגון גילוח, קבלת וסת, אקנה וכדומה.</p>	<p>מודעות להשלכות החברתיות של הימנעות או טיפול בהיגיינה וטיפול אישיים.</p> <p>מודעות לרגשות המתעוררים בי כלפי ההיגיינה של האחר כגון דחייה, נועם, קנאה, משיכה, נינוחות ועוד.</p> <p>קיום שיח עם בן משפחה, חבר, איש מקצוע על אודות המענים האפשריים בעבורי לטיפול ושמירה על היגיינה.</p> <p>מודעות לתגובות המפורשות והסמויות של הסובבים אותי כלפי ההיגיינה והמראה החיצוני שלי כגון קרבה, התרחקות, אמירות מרומזות או ישירות.</p>	<p>פנייה לגורמים מתאימים לסייע במצבים מגוונים כגון גירוי בעור, שיעור יתר ועוד.</p> <p>שימוש מושכל ובטוח במגוון מוצרי היגיינה וטיפול.</p> <p>איתור מקורות להשגת מוצרי היגיינה וטיפול כגון פארמים, קוסמטיקאית ועוד.</p> <p>הכרת המוגבלות שלי וזיהוי המצבים שבהם אני זקוק לסייע בשמירה על ההיגיינה ולצורך הטיפול בד בבד עם הבעת צרכיי והעדפותיי ושמירה על כבודי ופרטיותי.</p>

1.1 היגיינה אישית וטיפוח - שמירה על ניקיון וטיפוח אישי, נורמות מקובלות ושימוש באביזרים ובמוצרי היגיינה

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
פנייה לבעלי מקצוע לשיפור המראה החיצוני שלי כגון מספרה, קוסמטיקאית, משיחת לק, גילוח, הסרת שיער ועוד.	פנייה מותאמת ורגישה לאחר במצבים שבהם אני מבקש להפנות את תשומת ליבו להיגיינה האישית שלו.  גישה מכבדת לזולת ולעצמי במצבים שבהם נחוות תגובות לא נעימות על אודות ההיגיינה האישית.  מודעות והתחשבות בשונות התחושתית וההיגיינית ביני לבין האחר.	קבלת סיוע ממטפל אישי כמענה בתחום ההיגיינה והטיפוח בד בבד עם הבעת רצונותיי והעדפותיי ושמירה על כבודי ופרטיותי.  פנייה לגורמי מקצוע וסיוע להיוועצות ולבחירת רצוני בטיפול והתאמתו לרצוני וליכולותיי הכלכליות.  שימוש בטוח במייבש שיער, מכונת גילוח וכדומה.  גילויי יוזמה בשמירה על היגיינה וטיפוח בשגרה כגון מקלחת, שימוש במוצרי היגיינה וטיפוח, ביקור במספרה, אצל קוסמטיקאית וכדומה.	בקרה ושיפוט ביחס להשקעה שלי בטיפוח עצמי.  הכרת פעולות המועילות ומשפרות את ההיגיינה והמראה שלי וגבולות ההשפעה שלהן עליי.  מודעות למראה החיצוני שלי, לקבלתו או לרצוני לשנותו.	היערכות בעוד מועד למצבי חיים שבהם אני נדרש לשימוש במוצרי היגיינה וטיפוח, וארגון תיק אישי המכיל מוצרים על פי העדפותיי וצרכיי.  זיהוי העדפה אישית למגוון מוצרי היגיינה.  הכרה וזיהוי תחושות פיזיות כגון הזעה, שליטה על צרכים, צחצוח שיניים ועוד.  הכרה ומודעות לתפקידם ולתפקודם של איברי הגוף שלי.  מודעות למשאלות ולמאווים שלי בתחום.

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים: ארוחה, אבות המזון, פירמידת מזון, תזונה, דיאטה, אלרגייה, בריאות הגוף, ויטמינים, שובע, רעב, סוגי מזון, חוש טעם, טעמים, חריף, מתוק, חמוץ, מר, מלוח, מתוק, מרקמים, תוספים, מסעדה, מאפייה, קונדיטוריה, תפריט, ערך קלורי ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון אחריות, בריאות, סדירויות
- הכרת סוגי מזונות כגון חלבונים, פחמימות, שומנים, דגים, בשרים, ירקות, פירות, עוגות, קינוחים, ממתקים, חטיפים.
- הכרת סוגי ארוחות כגון ארוחת בוקר, צוהריים וערב, אכילה בין הארוחות.
- הכרת העדפות תזונתיות כגון צמחונית, טבעונית, פליאו (בשרי) ועוד.
- הכרת המטבח העולמי, מגוון מזונות, מנות וטעמים.
- הכרת כלי אוכל ומגוון מכשירים והשימוש בהם.
- תכנון ארוחה והכנתה בד בבד עם שמירה על ביטחון ובטיחות.
- שמירה על ניקיון והיגיינה לפני הארוחה, במהלכה ואחריה.
- הכרת נימוסי שולחן, עריכת שולחן ועוד.
- ארוחה כבילוי חברתי או משפחתי, אירוח, הזמנה והיענות להזמנה בבית במסעדה אצל חברים וכדומה
- הכרת חשיבות התזונה הבריאה והמגוונת והבנת השלכותיה.
- הכרת בעלי מקצוע שונים כגון תזונאי, דיאטן, מלצר, טבח, שף אופה ועוד.

1.2 אכילה ותזונה- מודעות לחשיבות המזון לבריאות הגוף והרווחה האישית

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה- למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>פנייה מותאמת לקבלת עזרת הזולת בעת רעב או שובע.</p> <p>התמודדות במצבים שבהם קיים פער או חוסר שביעות רצון בין הרצוי למצוי כגון ביחס לשעת ארוחה, סוגי מזון רעב/לא רעב ועוד.</p> <p>הכרת המוגבלות שלי וזיהוי המצבים שבהם אני זקוק לסיוע לצורך הכנת ארוחה או בעת האכילה בד בבד עם הבעת צרכיי, רצונותיי והעדפותיי.</p> <p>מודעות לקשר בין בריאות הגוף והנפש ומתן תשומת לב להתנהגות קיצונית שבין אכילת יתר והימנעות מאכילה שלי או של האחר.</p>	<p>שמירה על נימוסי שולחן והיגיינה.</p> <p>מודעות לדמיון ולשוני ביני לבין האחר בזמן רכישת מזון ובעת הכנת ארוחה.</p> <p>הכנת ארוחה מותאמת למוזמנים, לסוג האירוע ולשעת הארוחה.</p> <p>התחשבות בהעדפות, ברגישויות ובצרכים השונים בעת ארוחות משותפות.</p> <p>מודעות לרגשות ולתחושות המתעוררים בי ביחס למזונות ולאופן האכילה של האחר.</p>	<p>זיהוי ושיום כלי אוכל ושימוש מותאם ובטוח בהם.</p> <p>הכנת ארוחה ואכילתה בזמנים סדורים ובאופן מותאם למהלך היום.</p> <p>ארגון הציוד וסביבת העבודה הנדרשים להכנת ארוחה ולאכילתה.</p> <p>תכנון והכנת ארוחה באופן יעיל ובטוח ועל פי השלבים הנדרשים.</p> <p>שמירה על היגיינה ועל ביטחון ובטיחות בעת הכנת הארוחה.</p>	<p>זיהוי תחושת רעב ושובע והכרת התנהגותי במצבים אלו.</p> <p>הכרת מזונות אשר מתאימים כמענה לצרכיי השונים במהלך היום.</p> <p>הכרת העדפותיי או הימנעותי מטעמים מסוימים והקפדה על איזון והכללתם בארוחות השונות.</p> <p>מודעות ליכולות ולקשיים האישיים בעת הכנת ארוחה.</p> <p>הקפדה על נימוסי שולחן מותאמים למגוון מצבים ולמעגלים חברתיים שונים.</p>	<p>הכרה אישית של רכיבי התזונה, פירמידת המזון, טעמים, מנות, סגנונות ומרקמי מזון שונים המועדפים עליי.</p> <p>אחריות אישית לתזונה בריאה, סדורה ומגוונת.</p> <p>הכרת רגישויות ואלרגיות שלי ושל סובביי.</p> <p>הכרת נימוסי השולחן האישיים שלי, שיפורם במידת הצורך והשפעתם על הסובבים אותי.</p> <p>גילויי פתיחות להתנסות במגוון סוגי מזון, טעמים ומרקמים.</p>

1.2 אכילה ותזונה- מודעות לחשיבות המזון לבריאות הגוף והרווחה האישית

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>היוועצות ודיווח על אודות הפרעות אכילה שלי או של האחר.</p> <p>פנייה לגורמים מתאימים להיוועצות כגון דיאטן, תזונאי ועוד.</p>	<p>היוועצות עם בן משפחה או חבר על אודות סוגי מזונות, מתכונים ועוד.</p> <p>האחר כמקור להשראה או קנאה בעניין התנהלותו בנושא התזונה.</p>	<p>אכילה באופן עצמאי או בקבלת סיוע במידת הצורך בד בבד עם הבעת צרכי, רצונותיי והעדפותיי בשמירה על כבודי.</p> <p>יוזמה וקבלת אחריות בהכנת ארוחה, עריכת שולחן, עריכת קניות ועוד.</p> <p>קניית מגוון מוצרי מזון בהתחשב בצרכי וביכולותיי הכלכליות.</p> <p>בקרה ואיזון של סוגי המזונות, כמויות ועוד.</p>	<p>אכילה מותאמת לי בתדירות, בכמות, ובמגוון מזונות ומרקמים.</p> <p>אכילה במקום ובזמן המתאימים לי בהתחשב בסיטואציה.</p> <p>ויסות תחושותיי בעת הכנת מזון ובעת האכילה כגון הנאה, גועל, דחייה מריח או ממרקם.</p> <p>התנסות בטעמים ובמרקמים שונים לתזונה מגוונת.</p> <p>הימנעות ממזונות שאסורים עליי בריאותית כגון מוצרי חלב, לקטוז, גלוטן, בוטנים, סוכר, וכדומה.</p> <p>ארגון ארוחות, שליטה עצמית ואיפוק במהלך היום.</p>	<p>שימוש בטוח וזהיר במכשירים להכנת אוכל באופן המותאם לצרכי, יכולותיי ומגבלותיי ועל פי העדפותיי כגון מערבול מזון, טוסטר, מיקרו ועוד.</p> <p>מודעות לצרכים השונים שהאכילה מספקת מעבר לצורך בשובע כגון הנאה, בילוי חברתי, פיתוי, נחמה, שעמום ועוד.</p> <p>מודעות לרגשות ולהתנהגות המתעוררים בי בעת אכילה משותפת כגון הימנעות, בושה, נינוחות וכדומה.</p>

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון לבוש, לבוש עונתי, לבוש ספורטיבי, לבוש חגיגי, לבוש פורמלי, קוד לבוש, סוגי בדים, סגנון, טעם אישי, עיצוב, חושפני, שמרני, מוקפד אופנה, מידה, טקסטיל ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון אסתטיקה, בקרה, בחירה, העדפה, התאמה.
- הכרת פריטי לבוש, אביזרים והנעלה בהתאם למזג האוויר.
- התנסות בלבישה או הסרת בגדים ונעליים.
- הבנת הקשר הקיים בין סגנון הלבוש לאירוע ולהקשר החברתי כגון התאמה של לבוש למגוון מצבים ותפקידים ביום-יום, לבוש לאירוע, לבוש מתחשב סגנון החיים שלי ושל האחר ועוד.
- מודעות לניקיון הלבוש ולתקינותו.
- טיפוח מודעות להעדפה, בחירה, נוחות, סגנון וטעם אישיים.
- הכרת מגוון מרחבי רכישה כגון חנויות בגדים ייעודיים, רשתות, קנייה אינטרנטית.
- מודעות למסרים חברתיים על אודות סגנונות לבוש ואופנות.
- הכרת מקצועות ובעלי תפקידים כגון מעצב, חייט, סנדלר, אורתופד, תדמיתן, דוגמן, יועץ אופנה, מוכר ועוד.

1.3 לבוש - מודעות לחשיבות הלבוש וההנעלה, סגנון, טעם אישי ונורמות

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>בחירת הלבוש המועדף עליי בהתאם לתפקידי ולמשימותיי ובהתאם לעונה, למקום או לאירוע.</p> <p>הכרת יכולותיי להתלבש באופן עצמאי או בסיוע.</p> <p>הכרה ההעדפות האישיות שלי בלבוש מבחינת נוחות, מרקמי בדים, סגנון ועוד.</p> <p>מודעות לניקיון פריטי הלבוש והופעתי, רכישת פריטי לבוש על פי העדפותיי האישיות</p>	<p>הכרת פריטי לבוש מגוונים העשויים ממרקמים שונים ומודעות לתחושות המתעוררות בי במגע עימם.</p> <p>הכרת מרחבים פרטיים. החלפת בגדים במקום המאפשר פרטיות.</p> <p>התאמת הלבוש למזג האוויר ולתחושות הגופניות כגון חום/קור, נעים/מציק, מגרה, מגרד וכדומה.</p>	<p>זיהוי, שיום ושימוש מותאם ובטוח בפריטי לבוש והנעלה.</p> <p>התנסות בלבוש והנעלה באופן עצמאי.</p> <p>גילויי אחריות ודאגה לניקיון הבגדים ושלמותם כגון כביסה בהתאם להוראות היצרן, שימוש במגוון מוצרים (מרכז, מסיר כתמים), תיקון פריטי לבוש והנעלה ועוד.</p> <p>בחירת פריטי הלבוש שלי על פי מזג האוויר, הזמן ביום, מצב הרוח, סגנון ועוד.</p>	<p>בקשת עזרה במידת הצורך מהגורמים המתאימים כדי להתלבש או לפשוט בגדים בד בבד עם הבעת צרכי והעדפותיי ושמירה על כבודי ופרטיותי.</p> <p>היוועצות עם גורמים שונים בעת בחירת פריטי לבוש.</p> <p>הגשת עזרה לחבר בעת הצורך.</p> <p>מודעות למסרים חברתיים על אודות המראה שלי ותגובות מותאמות למסרים אלו.</p>	<p>התמודדות עם קשיים בזמן הלבוש והסרת הבגדים באופן עצמאי או אוטונומי כגון בקשת עזרה בד בבד עם הבעת רצונותיי.</p> <p>קניית ביגוד או הנעלה מתאימים למידותיי, לטעמי, לעונת השנה, לאירוע וכדומה.</p> <p>ביקורת עצמית על אודות המראה שלי ושיפור הופעתי במידת הצורך.</p> <p>בחירה באדם קרוב לצורך היוועצות ועזרה.</p>

1.3 לבוש - מודעות לחשיבות הלבוש וההנעלה, סגנון, טעם אישי ונורמות

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>הכרת צרכי בפריטי לבוש ייחודיים הנדרשים כמענה למגבלה שלי והמאפשרים את תפקודי ביום-יום.</p> <p>הכרת פריטי לבוש מותאמים לסגנון החיים שלי, בהתאם לתפיסות עולמי כגון כיסוי ראש, אורך שרוול, מכנסיים או חצאית ועוד.</p> <p>מודעות להעדפות ולמשאלות בתחום כגון סגנון וטעם אישי, מראה וכדומה.</p>	<p>התאמת הלבוש לתפקידי ולמשימות היום-יומיות שלי, בהתחשב במגוון מצבים כגון עבודה עם חומרים מלכלכים, עבודה משרדית עם קהל, חשיפה לשמש ועוד.</p> <p>שימוש מותאם ובטיחותי באביזרים כגון כפפות קובע, סינר, נעלי עבודה, קסדה וכדומה.</p> <p>רכישה ולבוש באופן מותאם, לצרכי, להעדפותיי ובהתאם לסוג המוגבלות, לתפקודי, למבנה הגוף והצורך והמשאבים העומדים לרשותי.</p> <p>מודעות לנוחות ואיננוחות בענייני לבוש והנעלה.</p> <p>מודעות לרגשות המתעוררים בי בעת קבלת משוב מחמיא או שיפוטי על הלבוש שלי.</p>	<p>הבעה של רצונותיי והעדפותיי לסגנון הלבוש גם במצב שבו אני נדרש לסיוע.</p> <p>בחירה של פריטי לבוש מותאמים לסגנון החיים שלי כגון כיסוי ראש אורך שרוול, מכנסיים או חצאית ועוד.</p> <p>רכישה של פריטי לבוש מותאמים ליכולותיי הכלכליות ולהעדפותיי, במרחבי הקנייה המגוונים.</p> <p>הכרת מידות והתאמתן למידות הגוף בהתאם לנוחיות ולאסתטיקה.</p> <p>התנהלות מותאמת יעילות ונוחות בזמן עטיית לבוש והסרתו בד בבד עם שמירה על פרטיות.</p> <p>בקרה ושיפוט כלפי פרסומות וקנייה מושכלת ומותאמת לצרכי, להעדפותיי וליכולותיי הכלכליות.</p>	<p>מודעות וערנות לדמיון ולשוני ביני לבין האחר בהקשר של בחירה וסגנון פריטי לבוש.</p> <p>קבלה ומתן מחמאות והערות על הלבוש.</p> <p>הבנת מסרים חברתיים כלפי המראה שלי, השפעתו עליי ועל הסביבה.</p>	<p>הכרה ושימוש בסימנים בעת לבוש כגון תפרים בבגד, תג הבגד ועוד.</p> <p>הכרה ובחירה בחלופות לבוש המותאמות לצרכי בהתאם ליכולותיי, מגבלותיי, הנוחות שלי וכישורי המוטוריים כגון שריכת שרוכים, סקוץ', ביגוד ללא רוכסן או כפתורים, מכנסיים עם גומי וכולי.</p> <p>פנייה לאנשי מקצוע לצורך הכנת פריטי לבוש והנעלה המותאמים לצרכי כגון חייט או סנדלר.</p>



## 1.4 טיפול בעזרים אישיים ונטילת תרופות - שימוש בטוח בעזרים השונים להם אני נדרש טיפול ודאגה לתקינותם

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרה וידע עם מושגים כגון עזרים (משקפיים, מכשיר שמיעה, קביים ועוד) תרופות, מרשם, נטילה, מינון, בטיחות, סיכון ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון אחריות, התמדה, בריאות, בקרה, עצמאות.
- התאמה ושימוש בטיחותי ויעיל בעזרים אישיים כגון משקפיים, עדשות מגע, מכשירי שמיעה, כיסא גלגלים, קביים, מוצרים אורתודנטיים (פלטה או גשר), אביזרים אורתופדיים, אייפד ולוחות תקשורת ועוד.
- שמירה על שלמות וניקיון האביזרים האישיים.
- מודעות, ערנות ואחריות לתקינותו של האביזר.
- פיתוח אחריות אישית כלפי שימוש בעזרים אישיים ושמירה עליהם.
- אחריות אישית לנטילת תרופות באופן מוקפד בהתאם לה
- נחיות הרופא ולא על דעת הפרט או אחר שאיננו רופא.
- שימוש בטיחותי באביזרים כגון מזרק דחף, עדשות מגע, קביים, כיסא גלגלים ממונע ועוד.
- ייצוג עצמי של צרכי ורצונותי בבחירת האביזר שאני זקוק לו.
- הכרת מכשירים ואביזרים שונים הנותנים מענה למוגבלויות שונות וזכויותי להשגתם.
- הכרת בעלי מקצוע וגופים תומכים להשגת אביזרים שונים כמענה למוגבלות כגון קלינאי תקשורת אודיולוג, רופא עיניים אופטומטריסט אורתופד, פיזיותרפיסט, מכון שמיעה, יד שרה, שמע, מיח"א ועוד.

1.4 טיפול בעזרים אישיים ונטילת תרופות - שימוש בטוח בעזרים השונים להם אני נדרש טיפול ודאגה לתקינותם

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>בקשת עזרה במידת הצורך בשל קשיים שונים הנוגעים לשימוש, תפעול, לתופעות לוואי ולהשפעות עליי.</p> <p>זיהוי מצבים שבהם העזרים אינם תקינים.</p> <p>גילויי נחישות במצבים שבהם נכפה עליי שימוש בסוג מסוים של עזרים המחויב לתפקודי.</p> <p>התמודדות עם כשלים ותקלות בעזרים שבשימושי, ניסיון לתקנם באופן עצמאי או דיווח לגורם מסייע על אודות התקלה.</p> <p>פנייה לאיש מקצוע מומחה לתיקון תקלות בעזרים תומכים.</p>	<p>שיתוף במחשבותיי, רגשותיי ותחושותיי בשל הצורך או השימוש בעזרים האישיים.</p> <p>הבעה של רצונותיי בפני הגורמים השונים כמעורב ושותף בבחירת העזרים האפשריים בעבורי.</p> <p>שיתוף בידע והיוועצות על אודות ניסיוני וניסיונם של אחרים לגבי שימוש בעזרים או בטיפול תרופתי.</p> <p>מודעות וערנות לשונות בבחירת העזרים של אנשים עם מגבלה דומה לשלי.</p>	<p>שימוש בעזרים אישיים באופן תואם לצרכים ולמצב החיים.</p> <p>דאגה לאספקה ולתחזוקה שוטפת של העזרים האישיים או של טיפול תרופתי.</p> <p>אחריות בניהול עצמי של נטילת התרופות בהתאם להנחיות ולהמלצות הרפואיות.</p> <p>אחריות אישית ומעורבות בקידום למיטביות בהתאמת העזרים או הטיפול התרופתי על תפקודי.</p>	<p>הבנה, הכרה וקבלה של הצורך שלי בעזרים כמענה למוגבלות שלי.</p> <p>מודעות לחששות שלי לשימוש בעזרים או בטיפול תרופתי</p> <p>מודעות לרגשות השונים המתעוררים בי בשל הצורך בשימוש בעזרים או בטיפול תרופתי כגון תסכול, דאגה, תחושת תלות, כעס, אי שקט, תקווה ועוד.</p> <p>מודעות וויסות הרגשות והתחושות בשל הצורך בשימוש בעזרים.</p> <p>מודעות להשפעות של העזרים או של הטיפול התרופתי על תפקודי והרגשתי.</p>	<p>הכרת המגבלה שלי ובירור על אודות מגוון האפשרויות לשימוש בעזרים או בטיפול תרופתי אשר ישפיעו על תפקודי ועל הרווחה האישית שלי.</p> <p>הכרת המגבלה שלי, הצורך שלי והסכמתי לשימוש בעזרים תומכים.</p> <p>הכרת מגוון העזרים האפשריים בעבורי.</p> <p>בחירה אישית של העזרים הנדרשים לי מבין האפשרויות הקיימות על פי צרכיי, טעמי האישי, הנוחות שלי והעדפותיי.</p> <p>הכרת העזרים האישיים שהותאמו לי ואופן השימוש בהם.</p>

1.4 טיפול בעזרים אישיים ונטילת תרופות - שימוש בטוח בעזרים השונים להם אני נדרש טיפול ודאגה לתקינותם

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>פנייה לגורם רפואי לצורך מעקב ובמצבים שבהם אני חש שהטיפול התרופתי אינו מיטיב עימי.</p> <p>הסתייעות באנשי מקצוע טיפוליים לשיתוף על אודות מחשבותיי ורגשותיי והתמודדות עימם לרווחתי האישית.</p> <p>יצירת קשר עם יזמים לפיתוח עזרים ייחודיים בהתבסס על צרכיי וניסיוני.</p>	<p>קיום שיח פתוח ושוטף עם הגורם המסייע לי בשגרה על אודות הצרכים שלי והתאמת השימוש בעזרים האישיים.</p> <p>הכרה של הסובבים והקרובים אליי את העזרים האישיים שלי באופן שיאפשר התחשבות וסיוע במידת הצורך.</p> <p>התחשבות הדדית והיערכות בעת שימוש בעזרים אישיים במרחבים הציבוריים.</p> <p>מודעות לדעות קדומות על אודות המגבלה ולנראות שלי כאדם הנעזר בעזרים והפרכתן.</p>	<p>הבנת ההשפעה של הטיפול התרופתי עליי והקפדה על מעקב רפואי מלווה מודעות לעוצמת התחושות בגוף והרגשות המתעוררים בי בעת שימוש באביזרים (גירוד, תסכול, כעס וכולי).</p> <p>הצגת עצמי באופן מותאם בהתאם למגבלה שלי, ליכולותיי ועל אודות הצורך שלי בשימוש בעזרים, התאמות והנגשות נוספות.</p> <p>בירור בעוד מועד על אודות האפשרות להתנייד בסביבות השונות בד בבד עם שימוש בעזרים אישיים והיערכות מותאמת במידת הצורך.</p> <p>גילויי יוזמה לפיתוח עזרים ייחודיים כמענה למגבלה ולצרכיי הייחודיים.</p>	<p>מודעות וזיהוי עם תחושות הנגרמות משימוש/אישימוש בעזרים אישיים או בטיפול תרופתי</p> <p>מודעות לתופעות לוואי הכרוכות בשימוש בעזרים או בטיפול תרופתי כגון הסתגלות לשימוש בקביים, מדרסים, ירידה בתיאבון, עצבות, בחילות, כאבי ראש וכדומה.</p> <p>שימוש מאוזן בעזרים על פי הצורך ובאופן מותאם.</p>	<p>מודעות אישית להשפעת השימוש בעזרים על תחושותיי ותפקודי.</p> <p>הקפדה על שימוש סדיר ומותאם בעזרים שלי.</p> <p>הכרת אפשרויות של טיפול תרופתי כמענה לצרכיי.</p> <p>הכרת מרכיבי הטיפול התרופתי שאני נוטל, מודעות והבנת ההשפעה שלו עליי.</p>

**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- הכרת מושגים כגון ניידות, מכשולים, מעברים, הנגשה, נגישות, תמרורים אוטונומיה, בחירה, עצמאות, תלות, מרחב, עזרים, ניידות, תנועה, בטיחות, זכויות, מסוגלות, יוזמה וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון עצמאות, ידע, מעורבות.
- הכרת האפשרויות לניידות במרחבים באמצעות עזרים שונים.
- העצמה וטיפול העצמאות, האוטונומיה ותחושת המסוגלות לתנועה ומעבר בין מרחבים.
- הכרת האפשרויות לניידות באמצעות תחבורה ציבורית או פרטית.
- מודעות לאוטונומיה העומדת בפניי גם במצבי תלות באחר לצורך התניידות.
- הכרת סוגי הנגשות המאפשרים להתנייד במרחבים השונים כגון רמפות, מערכות שמע, מעליות, ברייל, כלבי נחייה, שילוט, רמזורים מונגשים וכדומה.
- הכרת מקורות מידע שונים על אודות נגישות במרחבים שונים.
- שימוש ביישומים (אפליקציות) שונים לצורך התניידות כגון waze, google, moovit, אתר הרכבת ועוד.
- הכרת חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות בתחום הנגישות וזכויות אנשים עם מוגבלות כגון תו נכה, חנייה, המתנה בתור, מלווה, שימוש בעזרים וכדומה.
- הכרת גורמים מסייעים ומגוון ארגונים המקדמים ודואגים למימוש זכותם של אנשים עם מוגבלות להתנייד במרחבים השונים כגון מומחה נגישות, ביטוח לאומי, נגישות ישראל, כל זכות ועוד.

1.5 ניידות תפקודית - תנועה במרחבים השונים באופן עצמאי או בסיוע ובהתחשב בצרכי וברצונותיי

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה				
מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>הכרת המוגבלות שלי וצרכי באופן שיאפשר לי להתנייד במרחבים השונים.</p> <p>הכרת המרחבים השונים שבהם אני מתנהל בשגרת היום-יום.</p> <p>מודעות למסוגלות שלי לנוע באופן עצמאי ובצורך שלי בסיוע.</p> <p>הכרת העדפותיי וצרכי ובחירה מותאמת עבורי בהתאם להתניידות שלי.</p> <p>מודעות למגבלותיי ויכולותיי להתנייד באופן עצמאי במרחבים השונים.</p> <p>מודעות למצבים שבהם אני זקוק לסיוע כדי להתנייד.</p>	<p>מודעות לרגשותיי, לתחושת המסוגלות שלי ולחששותיי כלפי הצורך להתנייד במרחבים.</p> <p>מודעות לרגשות השונים הנובעים מהתלות שלי בצורך בהנגשה או בסיוע כדי להתנייד.</p> <p>הכרת העדפותיי וצרכי ובחירה מותאמת עבורי בהתאם להתניידות שלי.</p> <p>מודעות למגבלותיי ויכולותיי להתנייד באופן עצמאי במרחבים השונים.</p> <p>מודעות למצבים שבהם אני זקוק לסיוע כדי להתנייד.</p>	<p>בחירת האופן היעיל והמועדף עליי להתנייד בין המרחבים השונים בהתחשב במרחק, באופי המרחב, בהנגשה, במגבלה שלי וביכולותיי, כגון הליכה או תנועה בכיסא גלגלים, רכיבה על אופניים, שימוש ברכב וכדומה.</p> <p>התנסות בתנועה והתניידות במרחבים השונים בד בבד עם שימוש בעזרים והנגשות במידת הצורך כגון מעברים בתוך הכיתה או הגן, תנועה במרחבים השונים בבית, הגעה ליעדים שונים, הגעה למסגרת החינוכית וחזרה הביתה בהליכה או בהסעה.</p> <p>בחירה בפתרון תחבורתי לפי העדפותיי והאפשרויות.</p>	<p>שיתוף במחשבות, בתחושות וברגשות שלי והיוועצות לקראת יציאה לדרך כגון דאגה, רצון עז, שמחה, התלבטות וכדומה.</p> <p>מודעות וערנות לדמיון ולשוני ביני לבין האחר ברמת הניידות וההתנהלות במרחב הפיזי.</p> <p>בקשת עזרה להתניידות במידת הצורך במצבים שבהם קיים קושי בניידות, קושי בגישה למקומות שונים.</p> <p>במצבים שונים, הבעה בפני האחר את צרכי, רצונותיי והעדפותיי אשר מסייעים לי לנוע במרחבים השונים.</p>	<p>פנייה לגורמי מקצוע ולאחראים על הנגשה במצבים שבהם אני זקוק להנגשות במרחבים השונים ומימוש זכויותיי.</p> <p>זיהוי גורמים מסייעים מתאימים לצורך התניידות.</p> <p>התניידות בהתאם ליכולותיי, למגבלותיי ולעלויות הכספיות.</p> <p>היערכות וקבלת סיוע בתכנון הסביבה הפיזית היום-יומית שלי והנגשתה.</p>

1.5 ניידות תפקודית - תנועה במרחבים השונים באופן עצמאי או בסיוע ובהתחשב בצרכי וברצונותיי

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>חשיבה על פתרונות ודמויות משמעותיות היכולות לסייע בהתמודדות עם מגוון מצבים.</p> <p>התמודדות במצבים ובתרחישים בלתי צפויים המשפיעים על התנהלותי במהלך הדרך כגון היעדר הנגשה, איחור, תאונה, פקק וכדומה.</p> <p>מענה למגוון צרכים במהלך הדרך כגון שתייה, מזון, שירותים ועוד.</p>	<p>גילויי נחישות בפני הוריי והסובבים אותי על רצוני להתנייד באופן עצמאי או בהתאם לרצוני במצבים שבהם אני נדרש לסיוע.</p>	<p>הבעת צרכי, רצונותיי והעדפותיי במצבים שבהם אני זקוק לסיוע כדי לנוע ממקום למקום.</p> <p>בירור בעוד מועד על אודות האפשרויות העומדות בפניי, באמצעות מקורות מידע שונים כגון תכנון זמן ואופן הגעה ליעד, נגישות אתרים, וכדומה.</p>	<p>זיהוי מצבים שבהם אני חש תסכול, כעס, ייאוש בשל קושי בניידות, והתמודדות עימם.</p> <p>מודעות למחשבות ולרגשות השונים המציפים אותי לאור הצלחתי להתנייד במרחבים השונים כגון סיפוק, הנאה, גאווה, תחושת הישג, תקווה, תחושת מסוגלות וכדומה.</p> <p>התאמת ההתנהגות שלי על פי קודים חברתיים המקובלים בתחבורה ציבורית כגון קימה בפני אדם מבוגר או אישה הרה, האזנה למוזיקה, שמירה על מרחב בין אישי בהתחשב בסובבים אותי וכדומה.</p>	<p>הכרת הנגשות הנדרשות להתניידותי ומותאמות לצרכי במרחבים השונים.</p> <p>מודעות למרחק בין המקום שבו אני נמצא ליעד שאליו אני רוצה להגיע.</p>

## 2. פרק שני - בית ומשפחה - סביבת מגורים ויחסי גומלין בתוך המשפחה

תחום בית ומשפחה מתמקד ביחסים בין בני הבית ובהתנהלות בשגרה בהתחשבות הדדית ובאחריות, בדגש על אוטונומיה ועצמאות. התנהלות בבית בשלבי החיים השונים מצריכה הבנת מצבי חיים, וכן מיומנויות ביצוע בפעילויות יום-יומיות אינסטרומנטליות (IADL – Instrumental Activity Daily Living). פעילויות ומיומנויות אלו נלמדות באופן מדורג בכל שלבי הגיל ומותאמות לשלבי התפתחותו ולתפקודו של כל תלמיד. בתחום חיים זה נכללות כל הפעילויות של האדם בסביבת ביתו או בקהילה, שדורשות אינטראקציות עם אנשים או חפצים. הפעילויות הן התנהלות בבית ויחסים עם בני המשפחה, ניהול משק בית ותפקוד יום-יומי כגון ניקיון הבית, כביסה, שמירה על רכוש, הכנת ארוחות, תכנון ועריכת קניות וצרכנות נבונה, אירוח, התנהגות בבית ויחסי שכנות, בטיחות בבית ולוח זמנים יומי, ניידות בקהילה, ניהול כספי, שימור אורח חיים בריא, שימוש באביזרי תקשורת, קיום מנהגי דת ושמירה על בטיחות ותגובות במצבי חירום. בתהליך למידה זה, חשיבות רבה להתנסויות מעשיות בבית הספר ובשגרה במקום מגוריו של התלמיד להעצמת תחושת המסוגלות, האוטונומיה והעצמאות. מומלץ גם לאפשר לתלמידים למידה התנסותית בבית הספר בסביבה לימודית המדמה דירה. ככל האפשר, תכולת הדירה תדמה תכולת בית. תהליך הלמידה יכול מעקב, בקרה, שיפור וייעול התנהלותו היום-יומית של התלמיד בכל שלבי הגיל. לרוב, ילדים ובני נוער מתגוררים בבית ההורים. עם הגעה לגיל בוגר, ישנם צעירים שעוברים לגור במגורים בקהילה באופן עצמאי. יש לקיים שיח פתוח ומכבד עם הצעיר והוריו להעמקת הידע על אודות האפשרויות העתידיות ולעריכת הכרת מערך הדיור העצמאי בקהילה בשימת לב להעדפותיהם התרבותיות ובכלל.

**מודעות והכרת היבטים ערכיים בתחום חיים זה כגון** אחריות, איזון, איפוק, בקרה, השתייכות, הקשבה, התחשבות, התנהלות כלכלית, יוזמה, כבוד, כנות, מחשבה, סובלנות, עצמאות, פתיחות, שותפות, שימור מסורת, תמיכה, תקשורת.

### פירוט התחום לתתינושאים

- 2.1 התנהלות בבית ויחסי גומלין בסביבת המגורים - התנהגות מקובלת במרחבי הבית השונים, אחריות ותפקידים.
- 2.2 ניהול משק בית – מודעות והכרת מטלות יום-יומיות לניהול הבית, שמירה על ניקיון ותקינותו, צרכנות נבונה ושימוש באמצעי תקשורת.
- 2.3 ניהול וקיום מנהגי דת ואמונה – הכרת הלכות ומנהגי דת, חגים, מועדים, טקסים, האמונות האישיות שלי והשפעתם על שגרת החיים.

### מקורות לעיון

- [דיוור לאנשים עם מוגבלות, כל זכות.](#)
- ועדת המתע"ם המחודש (2016) מסגרת העשייה המקצועית בריפוי בעיסוק בישראל - מרחב ותהליך.
- [רייטר, ש' \(1997\). לקראת בגרות, יחידה ג, חינוך לקראת יציאה מהבית ומגורים עצמאיים.](#)

## 2.1 התנהלות בבית ויחסי גומלין בסביבת המגורים - התנהגות מקובלת במרחבי הבית השונים, אחריות ותפקידים

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון סביבת מגורים, בית, פנימייה, מעון, הוסטל, מרחב, חדר, פרטיות, ציבורי, יחסים, הדדיות, התחשבות, אחריות, זכויות וחובות, תפקידים, משימות, יחסי קרבה, משפחה, הורים, ילדים, אחים, משפחה מורחבת אורחים, שותפים, שכנים וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון השתייכות, שותפות, התחשבות, יוזמה, אחריות, עצמאות, סובלנות, הקשבה, תמיכה, איפוק, כנות.
- התנהגות מותאמת במרחבים השונים בבית.
- חיים משותפים, התנהלות בין - אישית ויחסי גומלין במשפחה/שותפים/שכנים.
- ייצוג עצמי במשפחה או בקרב השותפים.
- אחריות, משימות ותפקידים בבית או בסביבת המגורים.
- הכרת יחסי שכנות.
- הכרת בעלי מקצוע ממונים על נושא מגורים כגון עובד סוציאלי, מנהל פנימייה, פסיכולוג, מדריך, אם בית וכדומה.



2.1 התנהלות בבית ויחסי גומלין בסביבת המגורים - התנהגות מקובלת במרחבי הבית השונים, אחריות ותפקידים

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>זיהוי והכרה של התנהלות מותאמת שלי ושל שותפיי במגוון מצבים בכל אחד מחדרי הבית ובסביבתו.</p> <p>הכרת סוגי המשפחות ומבנה המשפחה שלי.</p> <p>הכרת סוגי המגורים השונים אופן המגורים שלי.</p> <p>הכרת ההעדפות שלי לגבי סוג המגורים ומידת הבשלות וההתפתחות לחיים עצמאיים.</p> <p>מודעות ליחסים שלי עם השותפים השונים בסביבת המגורים שלי.</p> <p>מודעות למקומי בקרב המשפחה או השותפים.</p>	<p>מודעות לרגשותיי כלפי בן משפחתי או חבר בסביבת מגוריי.</p> <p>הכרת אופנים שונים המאפשרים לי להירגע בעת התמודדות במגוון מצבי חיים כגון שמחות, התלהבות, מתח, אינוחות, דחייה, בדידות, הסכמה, סיכון וכדומה.</p> <p>מודעות למחשבות, לרגשות ולהתנהגות שלי והתאמתם לנורמות ההתנהגות המקובלות במרחב החיים המשותף.</p>	<p>בחירה של התנהלות מותאמת למצבי חיים בהתאם לנורמות המקובלות.</p> <p>הכרה אישית את העדפותיי, רצונותיי וצרכיי כלפי אחריות וכלפי תפקידים בשגרה.</p> <p>גילויי נחישות מתוך מודעות לזכויותיי וחובותיי ושמירה על זכויות האחרים בשגרה.</p> <p>הבעה של רצונותיי והעדפותיי כלפי תפקידים וביצוע משימות נדרשות בהתחשב בצרכיו וברצונותיו של האחר.</p>	<p>קיום קשר הולם עם דיירי הבית, שכנים ונותני שירותים, שמקדם את צרכיי וצורכי האחר ואת תחושת השייכות והנינוחות.</p> <p>התחשבות וגילויי אמפתיה לרגשות ולצורכי השותפים כגון פשרות, ויתור, דעתנות ואסרטיביות, איפוק, שיתוף פעולה וכדומה.</p> <p>איזון בין צרכיי ורצונותיי בהתחשב ברצונותיו וצרכיו של האחר.</p> <p>ייצוג של רצונותיי והעדפותיי באופן מותאם מתוך ראיית האחר והתחשבות בו.</p>	<p>הכרת דרכים וכלים שונים לפתרון בעיות ולהתמודדות עם מצבי קונפליקט כגון שיחה, ויתור, היוועצות עם גורם ניטרלי וכדומה.</p> <p>פנייה לגורמי מקצוע וסיוע לטיפול בתקלות ובמצבי חירום, כגון שרברב, חשמלאי, נגר, משטרה, לוחמי אש וכדומה.</p> <p>התמודדות עם מצבי חיים מורכבים/שונים שעולים במשפחה או בסביבת המגורים, ופנייה לעזרה כגון עימות בין דיירים, ניצול ואיום, אי-הסכמות וכדומה.</p>

2.1 התנהלות בבית ויחסי גומלין בסביבת המגורים - התנהגות מקובלת במרחבי הבית השונים, אחריות ותפקידים

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>פנייה לבעלי מקצוע לצורך בחינה או שינוי בסביבת המגורים שלי.</p> <p>פנייה לאנשי מקצוע לדיווח וסיוע במצבי ניצול, בדידות שלי או של האחר.</p>	<p>עזרה ותמיכה הדדית ביני ובין השותפים בשגרה וברגעי משבר.</p> <p>שמירה על יחסים מתחשבים והדדיים עם בני הבית.</p> <p>הבנת מצבים משפחתיים- חברתיים וידיעה מתי מתאים או לא מתאים להיות נוכח או להתערב.</p>	<p>גילויי אחריות בביצוע תפקידים שונים כגון ניקיון, קניות, ביצוע תשלומים ועוד.</p> <p>זיהוי מצבי קונפליקט בין השותפים למגורים והתנהלות מקובלת לפתרוןם.</p> <p>הכרת מצבים שבהם נוכחותי מתאימה או לא מתאימה.</p> <p>דאגה לאבזור ולריהוט המרחב האישי והציבורי באפן המותאם לצרכי, לטעמי ולהעדפותיי.</p> <p>גילויי יוזמה בשגרה להתנהלות שוטפת.</p>	<p>מודעות למחשבות ולרגשות שלי לגבי המתח והפער בין צרכי ורצונותיי לבין אלה של השותפים והשכנים.</p> <p>מודעות למחשבות ולרגשות שלי במצבים שבהם זכויותיי מכובדות או נשללות.</p> <p>זיהוי והכרת תחושותיי ורגשותיי לגבי המשימות והתפקידים המועדפים או כאלה שאין ברצוני למלא.</p> <p>מודעות להשפעת הניקיון והסדר במרחבי המגורים השונים על הרווחה האישית שלי ושל האחר.</p> <p>בחינה של ההתאמות הנדרשות לתפקודי המיטבי בבחירת מקום מגורים כגון מבנה, הנגשות, מיקום, שותפים וכדומה.</p>	<p>הכרת זכויותיי וזכויות האחר בסביבת המגורים.</p> <p>הכרת מגוון תפקידים ויוזמות המתאימים ליכולותיי ולהעדפותיי בדירת המגורים או בסביבת המגורים.</p> <p>הכרת השותפים או השכנים.</p> <p>מודעות להעדפותיי לגבי הקשרים שלי עם האחרים כגון עם מי אני מעוניין בקשר, עם מי לא נוח לי וכדומה.</p> <p>הכרה ומודעות לבשלות שלי לבחינת סביבת מגורים מותאמת.</p>

## 2.2 ניהול משק בית - מודעות והכרת מטלות יום-יומיות לניהול הבית, שמירה על ניקיון ותקינותו, צרכנות נבונה ושימוש באמצעי תקשורת

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון משק בית, ניהול, מטלות, תחזוקה, ניקיון, צרכנות נבונה, שיקול דעת, תכנון, תיעדוף, כסף, תשלומים וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון התנהלות כלכלית, מחשבה, בקרה, תקשורת, איזון, אחריות.
- הכרת מגוון המטלות לארגון הארוחות כגון תכנון, הכנת ארוחות, בניית תפריט, ארגון מצרכים, בישול, אפייה, עריכת שולחן, הגשה, ארגון וניקוי.
- הכרת מגוון המטלות בתחזוקה שוטפת: ניקיון וארגון הבית, כביסה, סידור ארונות, שמירה על ציוד ורכוש, ביצוע תיקונים ותחזוקה באופן עצמאי או בעזרת אנשי מקצוע.
- הכרת המשמעות של צרכנות נבונה:
  - קניות** - עריכת רשימת קניות, עריכת קניות, התארגנות כספית לתשלום, חישוב עודף, שמירת הכסף. מרחבי קנייה אפשריים, הכרת אמצעי תשלום, השוואת מחירים והכרת מגוון אפשרויות להשוואת מחירים ומוצרים, בחירת מקום הקנייה.
  - ביקורתיות** - יחס לפרסומים - כדאיות ואמינות, השוואה בין מוצרים, צרכים-מותרות-תיעדוף.
  - תכנון וניהול כספי** - התנהלות בחשבון בנק, שימוש בכספומט ובאפליקציות, הכרת מושגים של הכנסות והוצאות, ניהול תקציב אישי.
- **שימוש במגוון מערכות תקשורת**: הפעלת מכשירי מדיה (טלוויזיה, טלפון, מחשב), שליחה, קבלה והחלפה של מידע דרך שימוש במגוון מערכות תקשורת כגון מחשבים, טלפונים, טאבלטים
- **שימוש באמצעי תת"ח** (תקשורת תומכת וחליפית) כגון לוחות תקשורת עם פלט קול או בלעדיו, מערכות ברייל, אפליקציות תקשורת, מחשב תקשורת.

2.2 ניהול משק בית - מודעות והכרת מטלות יום-יומיות , שמירה על ניקיונו ותקינותו, צרכנות נבונה ושימוש באמצעי תקשורת

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>קיום שיח או הבעת מחשבותיי ורגשותיי באופן מכבד במצבי חיים שבהם נפגעי או פגעי באחרים.</p> <p>היוועצות או פנייה לעזרה במצבים שבהם נפגעו או התקלקלו ציוד או רכוש.</p> <p>פתרון בעיות בד בבד קיום שיח עם השותפים במגוון מצבים כגון הכנת ארוחה, ניהול קניות, ניקיון וכדומה.</p> <p>היוועצות וקבלת סיוע במצבי חיים שבהם אינני מצליח להביע את רצונותיי וצרכיי.</p>	<p>נקיטת עמדה והתחשבות הדדית בצרכים וברצונות שלי ושל השותפים.</p> <p>חלוקת תפקידים וקבלת אחריות, בהתחשב בשותפים ובהתאם לצורך.</p> <p>שמירה על הפרטיות והתנהלות מכבדת בשגרה שלי ושל השותפים.</p> <p>ניהול שיח פתוח וכן על אודות כללי ההתנהגות המשותפים והמקובלים על השותפים.</p>	<p>תכנון והתארגנות לביצוע תחומי האחריות שלי ושל האחרים בבית ובמהלך קניות, שימוש באמצעי תקשורת ומגוון משימות.</p> <p>ארגון סדר יום על פי ההכרה, ההעדפות והיכולות שלי, והתחשבות באחרים.</p> <p>הפעלת שיקול דעת וביקורתיות במגוון מצבי חיים.</p>	<p>מודעות וזיהוי של מחשבותיי ורגשותיי במצבים שבהם אני מעוניין או איני מעוניין לבצע את המשימות הנדרשות.</p> <p>שמירה על ציוד, ריהוט וחפצים בבית והימנעות מהשחתה.</p> <p>מודעות לתסכולים הקשורים לביצוע משימות בשגרה והתנהלות מותאמת.</p>	<p>זיהוי מצבים שבהם עליי לקבל אחריות בתחומים השונים במטלות הנדרשות בהתנהלות הבית.</p> <p>קבלת אחריות על חלוקת התפקידים והמשימות כגון ניקיון, ביצוע תיקונים, עריכת קניות ועוד.</p> <p>זיהוי מצבי חיים שבהם יש צורך לבצע משימות בהפעלת שיקול דעת ותיעודף.</p> <p>דחיית סיפוקים וגילוי אחריות שלי או של השותפים כגון קנייה מושכלת, אירוח, הזמנת איש מקצוע ועוד.</p>

2.2 ניהול משק בית - מודעות והכרת מטלות יום-יומיות, שמירה על ניקיונו ותקינותו, צרכנות נבונה ושימוש באמצעי תקשורת

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות אישית לתחושת שייכות לבית ושותפות למשימות השונות.</p> <p>אחריות אישית להכרת מרחבי קנייה אפשריים וחשיבות צרכנות נבונה ומושכלת.</p> <p>מודעות להעדפתיי, קשיי, הצלחתי, מסוגלותי לגבי משימות הנדרשות בניהול בית.</p> <p>שימוש באמצעי תקשורת מיטביים בעבורי לצרכים השונים.</p>	<p>איזון בין רצונותיי וצרכיי והתחשבות באחרים בעת קניות.</p> <p>שימוש במגוון מערכות תקשורת ומדיה כגון משך צפייה וגלישה ושילובן בפעילויות פנאי אחרות.</p> <p>איפוק והפעלת שיקול דעת במגוון מצבי חיים כגון בעת בחירה, קנייה, הכנת ארוחה ועוד.</p>	<p>התנהלות כלכלית מאוזנת התואמת את רצונותיי וצרכיי בהלימה לתקציב האישי או הקבוצתי.</p> <p>הבעה של רצונותיי והעדפתיי מתוך גילוי נחישות ורגישות לרצונותיהם של האחרים לגבי המשימות.</p>	<p>הכרת מצבי חיים שבהם אני נדרש לקבלת עזרה או למתן עזרה כגון קשר עם אנשי מקצוע, ניהול כספי, היוועצות מקדימה לרכישה וכדומה.</p> <p>יצירת תקשורת מותאמת עם בעלי מקצוע ונותני שירותים בבית.</p> <p>שימוש באמצעי תקשורת שיאפשרו קיום קשרים מובנים לצורכי היום-יום.</p>	<p>הפעלת שיקול דעת, בקרה, שיפוט והיוועצות לפני ביצוע קנייה במצבים כגון לאחר חשיפה לפרסומות, בעקבות פניות של סוכני מכירות.</p> <p>התנהלות ובחירת מענה למצב שבו קיים פער בין הצרכים לתקציב העומד לרשותי.</p>

## 2.3 ניהול וקיום מנהגי דת ואמונה - הכרת הלכות ומנהגי דת, חגים, מועדים, טקסים, האמונות האישיות שלי והשפעתם על שגרת החיים

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון דת, תפילה, טקסים על פי אמונה ודת, בתי תפילה (בית כנסת, מנזר, כנסייה, מסגד), חג ומועד על פי דת ועדה, כשרות, אמונה, מנהג, אבלות, מסורת, מוסר, חילוני, דתי.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון שימור מסורת, כבוד, התחשבות, השתייכות, סובלנות, פתיחות.
- הכרת הזהות הדתית שלי והשיוך הדתי שלי מעצם תולדות משפחתי.
- הכרת הדתות והקהילות השונות בארצנו ובעולם כגון יהדות, נצרות אסלאם, דרוזים ועוד.
- הכרת הלכות ומנהגי הדת והעדה, חגים ומועדים - פריטי לבוש, מאכלים, תפילות, טקסים וכדומה.
- בירור וגיבוש מערך האמונה האישי ובחירת אורחות חיי.
- הכרת הטקסים בשלבי החיים השונים בדת שאליה אני שייך ומשמעותם.
- כבוד לדתו, אמונותיו ואורחות חייו של האחר.
- מודעות להבדל בין ההשתייכות הדתית שאליה נולדתי או שבה בחרתי, לבין אורח החיים והמנהגים שלי (דתי, חילוני, אחר).
- הכרת בעלי תפקידים בדתות ובקהילות השונות כגון רב, בלנית, כומר, נזיר, שייח, קאדי, קייס, משגיח כשרות ועוד.

2.2 ניהול וקיום מנהגי דת ואמונה - הכרת הלכות ומנהגי דת, חגים, מועדים, טקסים, אמונות אישיות שלי והשפעתם על שגרת החיים

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה- למידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>הכרת משמעות הטקסים והמנהגים השונים בעבורי – עמדותיי ורגשותיי כלפיהם.</p> <p>האופן שבו אני תופס את עצמי כמשתייך או לא משתייך, מזדהה או לא מזדהה עם עולם הערכים, התפיסות והאמונות של הדת שאליה אני משתייך.</p> <p>הכרת מנהגים במשפחתי ובחברות וקהילות אחרות כגון מנהגי דת בשגרה, בחגים ובמועדים, לבוש, מאכלים, טקסים ועוד.</p> <p>התנהגות סובלנית ומכבדת כלפי הזולת בסביבתי הקרובה והמורחבת.</p>	<p>התנהלות על פי בחירותיי והעדפותיי האישיות לגבי חוקים, מצוות, מנהגים, איסורים, היתרים, הקשורים במנהגי הדת שאליה אני משתייך. כגון הפרדה בין סוגי מאכלים, פריטי לבוש, השתתפות בטקסים על פי הדת ועוד.</p> <p>איפוק, הכלה, כבוד והיעדר שיפוטיות, גילויי סקרנות והתעניינות ביחס למנהגים, דתות ועדות שונים שלי ושל הזולת.</p> <p>הבעת רגשות באופן מותאם למגוון מצבי חיים ובעת השתתפות בטקסים שונים כגון שמחות, מנהגי אבלות, חגים ומועדים.</p>	<p>בחירת אורח חיי, התנהלותי וקיום שגרה בהתאם לעמדותיי ולהעדפותיי.</p> <p>תכנון השגרה, היערכות והתנהלות בהלימה לזהות הדתית שלי כגון קיום מצוות ומנהגים, מנהגי תפילה, בחירת פריטי לבוש, טקסים, אכילה וכדומה.</p> <p>מודעות להתנהגותי ולהתנהלותי ולאופן שבו אני חווה ומביע את רגשותיי במצבי חיים מגוונים כגון מבוכה במצבים עצובים או שמחה, פרצי צחוק או בכי וכדומה.</p>	<p>כבוד ויחס שאינו שיפוטי לאמונות למנהגים ולאורחות חיים שלי ושל האחר.</p> <p>תקשורת עם הזולת להבעה רגשית מותאמת, אמפתית, רגישות ותומכת במגוון מצבים כגון אבל, שמחה, איחולים לחגים וברכות בכלל.</p> <p>התחשבות וגילויי סבלנות וסובלנות במנהגים של האחר הקשורים לדתו, עדתו ושגרת חייו.</p> <p>הזמנה, היענות והשתתפות באירועים משפחתיים, קהילתיים או חברתיים, בטקסים, חגים ומועדים.</p>	<p>הבעה רגשית מותאמת למצבי החיים השונים כגון הבעה של השתתפות בשמחה או בצער וכדומה.</p> <p>התמודדות במצבי קונפליקט כשמערך האמונות שלי פוגש את מערך האמונות של האחר.</p> <p>פנייה לעזרה ולהיוועצות במגוון נושאים עם בעלי תפקידים וגורמים בקהילה הדתית.</p>

2.2 ניהול וקיום מנהגי דת ואמונה - הכרת הלכות ומנהגי דת, חגים, מועדים, טקסים, אמונות אישיות שלי והשפעתם על שגרת החיים

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה- למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>פנייה לדיווח ולהיוועצות שבהם נשללת ממני האפשרות לקיים אורח חיים התואם את עמדותיי ואמונותיי.</p> <p>היערכות לקיום מנהגים, מצוות ואת אורח חיי במצבי חיים משתנים שאינם דומים לשגרת חיי.</p>	<p>יזומה ותכנן אירועים משפחתיים וחברתיים כגון קיום טקסים וציון חגים.</p> <p>שיתוף, תמיכה והיוועצות הדדית במגוון התלבטויות הנובעות מאמונותי הדתית.</p>	<p>מודעות, בחירה והבעה בפני קרובי על אודות רצונותיי והעדפותיי לקיום המצוות והמנהגים, המינון, התדירות, המרחב וכדומה.</p> <p>תכנון והיערכות למצבים של יציאה מהשגרה באופן שיאפשר לי לשמור על אורח חיי בהתאמה למערך האמונות כגון לקראת טיול, היעדרות מביתי וכדומה.</p>	<p>מודעות, בקרה ושיפוט כלפי הנחיות של גורמי דת, הקשורות אליי ולחיי הפרטיים.</p> <p>מתן כבוד לעצמי ולזולת בקיום זמני התפילות ומועדיהן, המנהגים והמצוות בזמן ובמקום המועדפים עליי ועל זולתי.</p>	<p>השתתפות והשתייכות בפעילויות בכלל ובפעילות פנאי בהתאם לבחירתי ולהעדפתי הדתית ואורחות חיי.</p> <p>זיהוי והכרת סמלי חג ומועד, מנהגים, אביזרים ומאכלים ייחודיים לדת ולעדה שאליה אני משתייך.</p> <p>היכרות עם בעלי תפקידים שאליהם אני יכול לפנות לצרכים שונים כגון למידה, לצורך קיום טקס, להיוועצות וכדומה.</p>



### 3. פרק שלישי - קשר בין אישי חברתי

תקשורת בין אישית היא בסיס למערכות יחסים בין בני אדם, החיוניים להשתלבות ולהשתייכות של הפרט בקהילה. קשרים בין אישיים חברתיים נוצרים לאורך חייו של האדם, בהתאם לגילו, לשלב ההתפתחות החברתית, קוגניטיבית, רגשית, בהתאם לתפקודו, לכישוריו החברתיים, לרצונותיו והעדפותיו. קשר בין אישי חברתי מתקיים במגוון מצבי חיים ומושפע מנורמות וערכים חברתיים, תקשורת, ביטוי אישי, יוזמה ויחסי גומלין חברתיים.

קיומם של קשרים חברתיים ויחסים בין אישיים מגביר את תחושת המסוגלות והשייכות ומשפיעים על איכות החיים. כאשר לאדם ישנם פחות קשרים בין אישיים משמעותיים ממה שהוא חפץ, עשויה להיווצר תחושת בדידות.

למידה חברתית המתקיימת במגוון סביבות בבית הספר ומחוצה לו: במעגל הקרוב ללומד - הבית והמשפחה, הכיתה ובית הספר ובמעגל הרחב, הסביבה והקהילה היא נדבך חשוב בהתפתחות הפרט. הסביבה הבית ספרית מזמנת אינטראקציות חברתיות: בשיעור, בהפסקה ובכל פעילות אחרת. סביבה זו מאפשרת הזדמנות ללמידה התנסותית רגשית חברתית. לעיתים כישורים חברתיים רגשיים אינם נרכשים באופן ספונטני. תיווך וקיום שיח רגשי-חברתי מתוך ניתוח מצבים חברתיים על ידי הצוות החינוכי וההורים באופן מידתי ומותאם, יתרמו להגברת המודעות, ההבנה, העניין והמוטיבציה לקשר, לצד טיפוח וקידום כישורים ומיומנויות אלו. על הצוות החינוכי לזמן, לתווך, להמשיג ולעודד קשרים עם קבוצת השתייכות: תלמידים בני אותו גיל עם וללא מוגבלות.

**מודעות והכרת היבטים ערכיים בתחום חיים זה כגון:** אדיבות אומץ, אחריות, אמפתיה, ביטחון, בקרה, הגשמה, הובלה, הכלה, הסתגלות, העדפה, הרחבת אופקים, התחשבות, התמודדות, התנדבות, ויתור, חברות, חשיבה, יוזמה, כבוד, מודעות, מנהיגות, נחישות, נתינה, עזרה הדדית, שייכות, שיתוף פעולה, שיפוט, קבלה, קבלת סמכות, תקשורת, תרומה.

### פירוט התחום לתתי-נושאים

- 3.1 מודעות עצמית וחברתית - שיום וזיהוי רגשות, מחשבות, צרכים והעדפות בעצמי ובאחר וביטויים.
- 3.2 קשר חברתי ותקשורת בין-אישית - יצירת קשר אישי מילולי ובלתי מילולי עם הזולת למטרות שונות.
- 3.3 נורמות חברתיות – התנהגות בחברה בהתאם לכללים, לערכים ולתרבות.
- 3.4 פעילות חברתית – מעורבות והשתתפות בפעילויות חברתיות במגוון מרחבי חיים כגון בית ספר, פנאי, משפחה וקהילה.
- 3.5 התמודדות חברתית – התנהלות במצבים חברתיים שונים בוויסות בין הצרכים שלי לצרכים של האחר.

### מקורות לעיון

- [השתלבות ילדים ונוער עם מוגבלות בתנועות נוער](#)
- [שילוב ילדים עם מוגבלות בבתי ספר רגילים: קידום השילוב ויצירת תרבות בית ספרית משלבת](#), מאיירס-גיוינט-מכון ברוקדייל.

### 3.1. מודעות עצמית וחברתית - שיום וזיהוי רגשות, מחשבות, צרכים והעדפות בעצמי ובאחר וביטויים

#### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים: אני, עצמי, האחר, חברה, קשר, מודעות, רגש, מנעד רגשות, מחשבה, התנהגות, אמפתיה, הדדיות, סובייקטיביות אובייקטיביות, יחסים.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון כבוד, קבלת האחר, הדדיות, מודעות.
- הכרה ושיום של רגשות כגון שמחה, אושר, התלהבות, התרגשות, עצב, קנאה, תסכול וכדומה.
- זיהוי ומודעות לרגשות שלי ושל האחר.
- מודעות וביטוי של רגשות.
- ביטויי רגשות מגוונים בדרכים ובאופנים שונים.
- מודעות להעדפותיי, לרצונותיי, לצרכיי ולמחשבותיי במצבי חיים שונים.
- מודעות לצרכיי ולרצונותיי.
- הבחנה בין רגשות ומחשבות לבין התנהגות.
- מודעות לערך העצמי האישי שלי במגוון מצבי חיים ועל השלכותיו עליי ועל הסובבים אותי כגון ביטחון עצמי ונחישות והשפעתם על התנהלותי ועל סביבתי.
- מודעות לתקשורת ולהנכחה האישית שלי ושל האחר והשפעותיה.

3.1. מודעות עצמית וחברתית - שיום וזיהוי רגשות, מחשבות, צרכים והעדפות בעצמי ובאחר וביטויים

דגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>זיהוי ושיום רגשות.</p> <p>הבנת החשיבות, זיהוי הרגשות השונים והשפעתם על התנהגותי, על החלטותיי, בחירותיי, רצונותיי ועוד.</p> <p>מודעות זיהוי וקשיבות לרגשות ולמחשבות האישיים.</p> <p>זיהוי והבנה של הרגשות וכתוצאה ממה הם נובעים כגון הכעס שלי כתוצאה מ...</p> <p>זיהוי הכוחות והחולשות שלי במגוון מצבים חברתיים.</p> <p>הכרת העדפותיי ורצונותיי להשתייכות חברתית.</p>	<p>מודעות לרגשות המתעוררים בי ולפערים בין רגשותיי לבין רגשות האחר.</p> <p>מודעות לתחושות גופי, לשפת גופי ולשפת הגוף של הזולת וכן לקרבה ולמגע בעת תקשורת עם הזולת.</p> <p>התחשבות ברגשות ובצרכים השונים שלי ושל האחר.</p> <p>מודעות לתגובותיי כלפי רגשות ומחשבות שלי ושל האחר.</p> <p>מודעות להבעת הרגשות והתנהלות מותאמת ליחסי הקרבה, למרחב ולמצב החיים.</p>	<p>מודעות וזיהוי רגשותיי ורגשות האחרים .</p> <p>מודעות לפרשנות האישית שלי במצבים שונים והשפעתה על הרגשתי, מחשבותיי ועל התנהלותי.</p> <p>מודעות למצבים שבהם נדרשת הפעלת שיקול דעת בנוגע לשימור, העמקה, שינוי, הפסקה או פרידה מקשר.</p> <p>התאמת הבעת פנים לרגש שאני חש והבנת הבעות פנים ומחוות (ג'סטות) של האחר</p>	<p>מודעות והכרת רגשותיי המגוונים והמשתנים כלפי הזולת.</p> <p>מודעות וזיהוי המאפיינים והצרכים המגוונים שלי ושל הזולת.</p> <p>הקשבה וקבלה הדדית של האחר בעניין רגשותיו, התנהגותו, מחשבותיו, עמדותיו ולצרכיו בשמירה על מערך האמונות והערכים שלי.</p> <p>מודעות, הכרה והתחשבות בסגנונות שונים של אנשים להבעת רגשות כגון מוחצן, מופנם, שקט, סוער, ישיר ועוד.</p>	<p>מודעות וזיהוי של קשיים והצלחות שלי ביצירת קשרים ושיפור או שימור התנהלות זו.</p> <p>בחינת טיב הקשר החברי ואופן השפעתו עליי כגון מקדם, מעצים, תומך, הדדי, מעודד, מפרגן, מיטיב עימי, פוגע, משפיל, מלחיץ, מנצל, מסכן וכדומה. בחירת המשך הקשר, העצמתו וקיום שיח משתף על אודות רגשותיי, שינוי הקשר או הפסקתו.</p> <p>מודעות להשלכות הקשרים החברתיים במעגלים השונים על הרגשתי ולקייחת החלטה על המשך או הפסקת השתייכותי למעגלים חברתיים אלה.</p>

3.1. מודעות עצמית וחברתית - שיום וזיהוי רגשות, מחשבות, צרכים והעדפות בעצמי ובאחר וביטויים

דגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה				
מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות לרגשות שלי ולהיותם מייצגים את החוויות הסובייקטיביות שלי.</p> <p>זיהוי המצבים שבהם יש מקום להביע או להימנע מהבעת רגשותיי.</p> <p>מודעות לרצון שלי בקרבה ומגע רצוי או שאינו רצוי עם האחרים.</p>	<p>הכרת מעגלי הקרבה ומודעות להם והתאמת השיח הרגשי ומידת החשיפה.</p> <p>מודעות למיצוב ולמעמד החברתי, קבלתי אותו, רצוני לשנותו ועוד.</p> <p>הכרה ומודעות לרגשות המתעוררים בי בעקבות השונות בין בני אדם.</p> <p>מודעות לרגשותיי ולמחשבותיי בשל התנהלות האחר.</p>	<p>תגובות מותאמות למגוון מצבים בהתאם לבחירות, להעדפות שלי ולתקשורת שלי עם האחר.</p> <p>מודעות לרגשות שלי ולהתנהגות מותאמת גם במצבים שבהם אני נדרש להתנהג באופן שאינו מבטא את שאני מרגיש.</p> <p>מודעות לכך שישנם מצבים שבהם אני יכול להביע ולהתנהג כפי שאני מרגיש לבין מצבים שבהם אתנהג בשונה מרגשותיי מתוך מודעות והתחשבות באחר.</p> <p>למידה ממשותף בין אישי על אופן הבעת הרגשות וההשפעה על התקשורת עם הסובבים.</p>	<p>מודעות לחשיבות הבעת רגשות תומכים, מעודדים ומעצימים.</p> <p>מודעות לחשיבות זיהוי התנהגויות חברתיות פוגעניות, משפילות וכדומה.</p> <p>מודעות לרגשות של אחרים, זיהויים והבנתם, גילויי אמפתיה ונקיטת עמדה מותאמת לרגשות האחר.</p> <p>מודעות לחשיבות השיתוף על אודות המחשבות, הרצונות, ההעדפות, הרגשות והצרכים השונים באופן מותאם למידת הקרבה ולמצב לצורך קידום קשר בין אישי.</p>	<p>מודעות למצבים שבהם קיים פער בין רגשותיי, מחשבותיי, הבנתי ופרשנותי את המצב לבין אלה של האחר, והתמודדות כגון שיתוף ברגשותיי, הסברת כוונתי וצרכיי, הכרה בהצלחותיי והודאה בטעותי.</p> <p>הכרת גורמים מסייעים במשפחה, בבית הספר או בקהילה לצורך היוועצות.</p> <p>שיתוף או דיווח במגוון מצבים חברתיים.</p>

## 3.2. קשר חברתי ותקשורת בין - אישית - יצירת קשר אישי מילולי ושאינו מילולי עם הזולת למטרות שונות

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון קשר בין - אישי, חברתי, תקשורת, תקשורת מילולית, תקשורת לא מילולית, שיקול דעת, יחסי גומלין, קשר עין, יוזמה, דחייה, היענות, סירוב, תיווך, חבר, שפת גוף, ערך החברות.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון חברות, נתינה, אמפתיה, תקשורת, חשיבה, בקרה, קבלה, אדיבות.
- הכרת דרכי פנייה ליוזמה להיענות ולסירוב ביצירת קשר.
- הכרת סוגי קשרים חברתיים והבחנה ביניהם כגון חבר, בן זוג, מכר, ידיד, חבר לכיתה/לארגון/לדיר משותף, חבר ברשת וכדומה.
- הכרת הרכיבים לניהול שיח כגון הקשבה, מחוות, הפסקה, דיבור, שיתוף, הבעת רגשות, ויכוח, פשרה, נחישות, ויתור וכדומה.
- הכרת פעילויות אפשריות המותאמות לסוגי קשר שונים.
- הכרה וזיהוי של התנהגות לא מילולית - שפת גוף ומגע, מחוות (גיסטות) ועוד.
- גילויי יוזמה, נכונות ושיתוף פעולה בביצוע פעולות ובמשימות משותפות.
- הבחנה בין קשרים מיטיבים או פוגעים לשימור, לשינוי או לניתוק.
- הכרת דרכים לגישור ולניהול קונפליקטים.
- הכרת גורמי סיוע ומגוון אפשרויות להשתייכות חברתית.

3.2. קשר חברתי ותקשורת בין - אישית - יצירת קשר אישי מילולי ושאינו מילולי עם הזולת למטרות שונות

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה				
מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>גילויי יוזמה והיענות ליצירת קשר במעגלים חברתיים שונים.</p> <p>גילויי רצון או הימנעות מיחסי קרבה בהקשר של רצונותיי.</p> <p>שימור קשר או הפסקת קשר מתוך מודעות לצרכי, לערכי ולרצונותיי.</p> <p>זיהוי ההיבטים והרכיבים בקשר אם הם אהובים, מועדפים, רצויים, נוחים, בטוחים לי וכדומה או שאינם כאלה.</p> <p>מודעות לכוחות ולמגבלות שלי ביצירת קשר, בשמירה עליו ובהעמקתו.</p>	<p>הבעת רגשות מגוונים באופן מותאם להקשר, לקרבה ולמצבי החיים.</p> <p>הבנת המצב והתנהלות מבוקרת ומותאמת.</p> <p>הבנת הקשרים החברתיים והבעה רגשית מותאמת לסוגי הקשר השונים כגון קשר עם מבוגרים ממני, בעלי סמכות, קבוצת השווים, חברים, בני משפחה, זרים וכדומה.</p> <p>הבחנה בין רגשותיי, מחשבותיי והתנהגותי במצבים חברתיים שונים.</p> <p>הימנעות ממצבי פגיעה וסיכון בעצמי ובזולת.</p>	<p>הבעה עצמית המותאמת לקשר שלי עם האחר ולמגוון מצבי חיים.</p> <p>זיהוי קשרים המהווים פגיעה עד סכנה בעבורי.</p> <p>חשיבה ותכנון מעשי של הימנעות, שימור העמקה או הפסקת קשר.</p> <p>קבלת החלטות מודעות ומתוכננות, הבעה ותגובה מותאמת.</p> <p>בחירה והשתתפות במעגל חברתי או בפעילות.</p> <p>מגע מותאם לסיטואציה ולסוג הקשר.</p> <p>זיהוי והבחנה בין סוגי קשר: חברתי/זוגי/מקצועי/טיפולי/משרת מטרות/אחר.</p>	<p>הבעת רגשות באופן שמאפשר לי ולאחרים להבין, לקבל, לתמוך, לסייע וכדומה.</p> <p>הבעת רגשות בהתחשב ברגשותיי וברגשות האחר, ביחסי הקרבה ובמצב.</p> <p>הבעת רגשות והתנהגות תומכת, מעודדת, מחמיאה ומפרגנת.</p> <p>זיהוי רגשות של אחרים, הבנתם, גילויי אמפתיה, וגישה מותאמת לרגשות.</p> <p>התנסות בקיום שיח חברתי המקדם הקשבה, תגובה לדברי הזולת, שיתוף ברגשות ובמחשבות, התעניינות ברגשות, במחשבות, בפעילויות הזולת וכדומה.</p> <p>גילויי רגישות לשפת הגוף, לקרבה ולמרחב הבין - אישי שלי עם הזולת.</p>	<p>זיהוי של קשיים והצלחות שלי ביצירת קשרים, שיפור או שימור התנהלות זו.</p> <p>שיתוף והיוועצות עם חבר או אחר בן גילי לבירור בלויים, קשר חברתי, השתייכות לתנועת נוער או קבוצה וכדומה.</p> <p>שיתוף והיוועצות עם גורמי סיוע במגוון נושאים כגון לצורך יצירת קשרים חברתיים, בשל בדידות, לצורך פתרון קונפליקטים חברתיים, במצבי פגיעה וכדומה.</p> <p>הכרה, התנסות והתמודדות במצבים של חילוקי דעות, ויכוח, גישור, משא ומתן ופתרון בעיות.</p>

3.2. קשר חברתי ותקשורת בין - אישית - יצירת קשר אישי מילולי ושאינו מילולי עם הזולת למטרות שונות

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה				
מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>הבחנה בין קשר נעים, מקדם, מצמיח, לבין קשר מזיק, הרסני.</p> <p>הרצון, תחושת המסוגלות והביטחון שלי להביע בחברה עמדות, דעות, רגשות, מחשבות, רעיונות וכדומה.</p> <p>הכרת העדפותיי לתדירות מפגשים, לתוכן ולגודל הקבוצה.</p>	<p>ביטוי של רגשותיי ורצונותיי ללא פגיעה בעצמי ובזולת.</p> <p>גילויי איפוק ושליטה בהבעת רגשותיי ובהתנהגותי.</p> <p>מודעות לפער בין הרצון שלי לקרבה/ריחוק עם האחר.</p> <p>יצירת מרחב מותאם לשיח עם הזולת לבירור רגשות על הדומה והשונה במגוון מצבים.</p>	<p>בחירה מותאמת לשימוש במחוות ובהבעות פנים בהתאם למצב.</p> <p>זיהוי והבחנה בין מצבים שבהם אני יכול להביע ולהתנהג כפי שאני מרגיש לבין מצבים שבהם אתנהג בשונה מרגשותיי מתוך מודעות והתחשבות באחר.</p> <p>בירור העדפותיי ובחירתי להשתייך לפעילות חברתית כגון מפגש חברי, השתתפות בחוג, תנועות נוער וכדומה.</p>	<p>מודעות לגילויי יחסים הדדיים בקשר בין - אישי, ביצוע משימות, פעילויות ובילויים משותפים.</p> <p>עשייה מכבדת, מותאמת ומתחשבת להעמקה או לסיום קשר.</p> <p>פנייה מותאמת למצב ולסוג הקשר והקרבה.</p> <p>שאלת שאלות סקרניות ומתעניינות כלפי רגשותיו, תגובותיו והתנהגותו של האחר, התאמה ומודעות לאופי הקשר ולמערכת היחסים מתוך הבחנה בין מתעניין סקרני לחודרני ופולש.</p> <p>בחירה מותאמת למרחק בהתאם לסוג הקשר והקרבה.</p>	<p>מודעות וזיהוי של מצבי פגיעה וסכנה לי או לאחר בשל קשר חברתי שיתוף ובמידת הצורך פנייה לגורמי סיוע.</p> <p>הכרת דרכים וכלים להרגעה עצמית במצבי דחק חברתיים.</p> <p>שימוש בתקשורת חליפית המאפשרת תקשורת ויצירת קשר (תת"ח).</p>



**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- הכרת מושגים: נורמה, נורמה חברתית, התנהגות מקובלת, נימוסים, כללים, נהלים, חוקים, ערכים, תרבות, גבולות אורח חיים, מנהגים ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון קבלת סמכות, בקרה, שיפוט, חברות, אחריות, כבוד, עזרה הדדית.
- הכרת נורמות וכללים בסביבות שונות, בתפקידים המשתנים ובמגוון מצבי חיים.
- הבחנה וזיהוי של חוקים, כללים, נורמות ומנהגים.
- בירור ובחינה של קבלת הנורמות החלות על עמדותיי, על ערכיי, על צרכיי ועל מערך האמונות האישיות שלי.
- זיהוי מצבים של התנהלות חברתית נורמטיבית לעומת מצבים של התנהלות חברתית שאינה תואמת את הנורמות.
- הכרה והבנה של ערכים ותרומתם לסדר החברתי ולקיום מערכות יחסים בין - אישיים.
- הבעת כבוד ורגישות כלפי הערכים השונים בקרב אנשים ובתרבויות שונות.

3.3. נורמות חברתיות - התנהגות בחברה בהתאם לכללים, לערכים ולתרבות

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה				
התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>התבוננות ובקרה על התנהגותי ובחינת המידה והתדירות שבהן פעלתי באופן שונה מהנורמה.</p> <p>זיהוי והתנהלות במצבים שבהם אני או האחר נהגנו שלא בהתאם לכללים חברתיים ודיווח עליהם במידת הצורך.</p> <p>גילויי נחישות, בקרה והתמודדות עם מצבים שבהם ההתנהגות של סובביי אינה תואמת את מערך הנורמות, האמונות והערכים שלי.</p>	<p>התנהלות מותאמת לנורמה בעת קיום קשר בין אישי מתוך כבוד, התחשבות, ויתור, פשרה, נחישות ועוד.</p> <p>התנהלות וקשר מותאם על פי הנורמות לגבי סוגי קשר, מעגלי קרבה ומעמד היררכי שונה.</p> <p>הכרה והבנה עם השונות הערכית והתרבותית בקרב בני אדם והשפעתה על ההתנהגות.</p> <p>שמירה והתנהגות בהתאם לנורמות, לכללים ולחוקים חברתיים.</p> <p>הכרת הנורמות הקיימות בסביבתי ומודעות למידת ההשפעה שלהן על התנהגותי ובחירותיי.</p>	<p>בחירת התנהגות המותאמת לכללים הנהוגים בסביבתי ובקהילה שבה אני חי.</p> <p>גמישות ובחירה של ביטוי מותאם להתנהלותי על פי עמדותיי וערכיי במגוון מצבי חיים מתוך ערנות ורגישות לנורמות.</p> <p>הכרת ההשלכות של התנהגותי במצבים שבהם בחרתי לפעול שלא בהתאם לכללים או לנורמות החברתיות.</p> <p>התנהגות מותאמת תקינה ומקובלת על פי הערכים של הקבוצה שאליה אני משתייך או שאיתה אני בא במגע.</p>	<p>התנהלות בגמישות ובהתאמה לנורמות המקובלות במרחבים שונים.</p> <p>מודעות להתנהלות סובביי ובחינה של רצונותיי והעדפותיי לפעול באופן דומה או שונה מהם במידת האפשר.</p> <p>מודעות לנורמות המקובלות ובחינת רצוני לפעול על פיהן ולהשתייך לקבוצה זו.</p> <p>בחירה מותאמת של דרכי ויסות להרגעה עצמית במצבי מתח שבהם אין באפשרותי לממש את רצונותיי וצרכיי בשל הכללים והנורמות.</p> <p>מודעות למתח ולפערים (האפשריים) בין צרכיי ורצונותיי לבין הנורמה והמצופה ממני.</p>	<p>הכרת המעגלים התרבותיים השונים בסביבתי על הדומה והשונה: התרבות שלי, התרבויות האחרות בסביבתי.</p> <p>הכרה, הבנה וכבוד לנורמות חברתיות במרחבים שונים.</p> <p>קבלה ושמירה על כללים, מרחב וגבולות שהסביבה מציבה לי.</p> <p>הבחנה בין נורמות חברתיות כלליות לבין נורמות ייחודיות למקום או להקשר מסוים.</p> <p>הכרה בערכים שאני מאמין בהם ורוצה לסגל כאורח חיים.</p>

3.3. נורמות חברתיות - התנהגות בחברה בהתאם לכללים, לערכים ולתרבות

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>הפעלת שיקול דעת ובקרה על התנהגות סובביי כשלהבנתי איננה מותאמת, ומיוחסת על ידם לנורמה ולכללים חברתיים, היוועצות ודיווח במידת הצורך.</p> <p>הכרת תגובות ודרכי התמודדות כגון ציפייה לציות או אי-ציות לכללים חברתיים.</p> <p>הכרת מקורות מידע לצורך היוועצות ובירור בעוד מועד על אודות הנורמות המקובלות בסביבה חדשה או במסגרת תפקיד חדש שעליי לבצע.</p>	<p>הימנעות משינוי של התנהגותי, אמונותיי ומחשבותיי כתוצאה מלחץ חברתי.</p> <p>מודעות להשפעת הנורמות וההתנהגות של סובביי על מחשבותיי, החלטותיי והתנהגותי.</p> <p>מודעות למצבים שבהם ישנו זלזול, חוסר כבוד שלי או של האחרים ופגיעה בנורמה ובכללים המקובלים.</p>	<p>גילויי יוזמה ומנהיגות להשפעה על ההתנהגות המקובלת בסביבתי במצבים שאיתם אינני מסכים כגון סגנון דיבור, לבוש, התנהגות פוגענית ולא מכבדת וכדומה.</p> <p>זיהוי מרחב אשר מאפשר לי לפעול בהלימה לנורמות בד בבד עם מימוש רצונותיי וצרכיי.</p> <p>גילויי נחישות להתנהלות על פי רצונותיי וצרכיי בסביבות השונות מתוך מודעות לנורמות ובחירתתי להתחשב או שלא להתחשב בהן.</p>	<p>מודעות למצבים שבהם מופעל לחץ שלי או של האחרים להתנהג שלא על פי הנורמה המקובלת.</p> <p>התנהלות מבוקרת ומותאמת לנימוסים ולנורמות בהתאם לתרבות ולסביבה ולתפקידי.</p> <p>גילויי רגישות לנורמות המקובלות בחברות שונות ממני בעת אינטראקציה שלי עימן כגון סגנון לבוש, קרבה וכדומה.</p>	<p>מודעות וזיהוי של מצבים שבהם יש פער בין הנורמה המוצהרת לבין ההתנהגות.</p> <p>מודעות וזיהוי נורמות בסביבתי שאינן מקובלות עליי ואינני מחויב לפעול על פיהן ובין אלה שעל פיהן עליי לפעול.</p>

### 3.4 פעילות חברתית - מעורבות והשתתפות בפעילויות חברתית במגוון מרחבי חיים כגון בית ספר, פנאי, משפחה וקהילה

#### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים: פעילות חברתית, חברה, שיתוף פעולה, הדרה, הנאה, קשר, מחויבות, התנסות, יוזמה, מעורבות, התנדבות, נתינה, תרומה, השתייכות, הדדיות, בחירה, העדפה, משפחה, רווחה אישית, קהילה, קבוצה, כללים חברתיים, מצבי סיכון, נחישות, חוק.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון שייכות, יוזמה, הרחבת אופקים, חברות, מנהיגות, הובלה, שיתוף פעולה, תרומה, התנדבות, נתינה, הגשמה, הסתגלות.
- הכרת מגוון אפשרויות לפעילויות חברתיות כגון חוגים, תנועות נוער, מתנ"ס, התנדבות, מקומות בילוי, משחק משותף וכדומה.
- טיפוח הבנה, כישורים ומיומנויות להתנהגות ולהתנהלות לקראת פעילות חברתית, במהלכה ואחריה כגון גילויי יוזמה, רעיון, הצטרפות, שיתוף פעולה, התחשבות, ויתור, כבוד, עמידה בכללים, שמירה על גבולות הקשר וכדומה.
- הכרה ומודעות להעדפות, ליכולות ולמגבלות שלי במהלך פעילויות חברתיות וייצוג של רצונותיי ובחירותיי.
- מודעות והתמודדות עם לחץ חברתי בעת השתתפותי בפעילות חברתית.
- מודעות לאפשרויות לפעילות חברתית מותאמת לגיל, למקום, לתפקוד ולשלב ההתפתחותי.
- זיהוי מצבי סיכון, ניצול או עבירה על החוק בפעילויות חברתיות והבנת השלכותיהם.
- הכרת מקורות מידע שונים על אודות אפשרויות לפעילות חברתית כגון אתרי אינטרנט, בעלי תפקיד ברשות ובבתי הספר, פרסומים וכדומה.

3.4 פעילות חברתית - מעורבות והשתתפות בפעילויות חברתית במגוון מרחבי חיים כגון בית ספר, פנאי, משפחה וקהילה

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות לחשיבות השתתפותי בפעילות חברתית והשתייכותי לקבוצות מגוונות כלפי הרווחה האישית שלי, האושר שלי וכלפי התפתחותי האישית.</p> <p>מודעות למידת הרצון שלי לשייכות לפעילות ולקבוצות חברתיות.</p> <p>מודעות לתחומי העניין שלי, להנאותי ולהעדפותיי.</p> <p>פתיחות להתנסויות בפעילויות חברתיות.</p>	<p>מידתיות בהתנהלות האישית שלי והתאמתה לסוג הפעילות החברתית בהקשר לסגנון שלי כגון מופנמות, ביישנות, מוחצנות, שקט, פעלתן, קולניות וכדומה.</p> <p>מתן מקום לרצונותיי ולהעדפותיי מתוך התחשבות ומבלי לפגוע באחר.</p> <p>מודעות למגוון הפעילויות שלי והשפעתן עליי: כמות הפעילות, סוג הפעילות אופי הפעילות, המרחב שבו היא מתקיימת וכדומה.</p> <p>מודעות לנוכחות שלי במפגשים ולהרגשתי ביחס אליה כגון שביעות הרצון והנוחות מהתנהלותי, מידת המעורבות והפעילות שלי, הרצון שלי להיות משמעותי וכדומה.</p>	<p>הבחנה בין מרחב אישי וקבוצתי בפעילות חברתית ושמירה עליו.</p> <p>הכרת הכללים, החוקים והנורמות המקובלים בקבוצה או בפעילות שבהן אני משתתף.</p> <p>התנהלות על פי כללי משחק: שיתוף פעולה, שמירה על תור, התמודדות עם ניצחון או הפסד, הוגנות וכדומה.</p> <p>בחירה עצמית של פעילויות חברתיות בהתאם לתחומי עניין והעדפות אישיות בהתחשב בצרכי, ביכולותיי ובמוגבלויותיי.</p> <p>השתתפות בפעילות חברתית.</p>	<p>הקשבה, קבלה, גמישות והתחשבות הדדית מתוך בקרה, מידתיות ושמירה על רצונותיי ועל הרווחה האישית שלי.</p> <p>השתתפות בפעילות חברתית שאני יוזם או מוזמן אליה.</p> <p>קיום משחק או פעילות לצד אחרים או עימם.</p> <p>גיבוש והצעת רעיון לפעילות חברתית משותפת.</p> <p>בחירה של הפעילות המועדפת והמותאמת לי מתוך בחינת רצוני של האחר להצטרף ולהשתתף בה.</p> <p>שיח עם האחרים אשר שותפים לצורך בקבלת מענה</p>	<p>זיהוי מצבי ניצול וסיכון במרחבים השונים לפני פעילות חברתית, במהלכה ואחריה.</p> <p>פנייה לגורמי סיוע רלוונטיים לאיתור ולצורך השתתפות בפעילות חברתית.</p> <p>הכרת דרכי תגובה ועמידה בעת התמודדות במצבי לחץ חברתיים.</p> <p>גילויי נחישות במגוון מצבים שבהם אני מעוניין/אינני מעוניין להשתתף בפעילויות.</p>

3.4 פעילות חברתית - מעורבות והשתתפות בפעילויות חברתית במגוון מרחבי חיים כגון בית ספר, פנאי, משפחה וקהילה

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות להשלכות במצבים שבהם נעניתי להשתתפות בפעילות חברתית כגון הנאה, תחושת מסוגלות הגברת הרצון, מעורבות, תחושת שייכות, קשר והיכרות, תחושת הישג ועוד.</p> <p>מודעות להשלכות במצבים שבהם נמנעתי מלהשתתף בפעילות חברתית כגון תחושת החמצה, חרטה, פגיעה במערכות יחסים וכדומה.</p> <p>גילויי יוזמה אישית להשתתפות בפעילות.</p>	<p>מודעות למידת תחושת השייכות שלי לקבוצות שבהן אני משתתף.</p> <p>זיהוי מצבים שבהם אני מרגיש או אינני מרגיש שייך, בנוח, דחוי, מתוח, והכרת תגובותיי למצבים אלה.</p>	<p>גילויי יוזמה לארגון פעילות חברתית וביצועה.</p> <p>בחירה מבין חלופות בהתחשב בניהול זמן, ניהול תקציב, תכנון מראש, דרכי הגעה וכדומה.</p> <p>תכנון הפנאי שלי לפעילות חברתית כגון פרישה על פני השבוע, מגוון פעילויות, עומס, ריקנות וכדומה.</p> <p>מודעות וזיהוי מצבים שמהם אני מעוניין לפרוש והכרת הגורמים שיסייעו לי להתמיד.</p>	<p>והנגשה לצרכים שונים שיאפשרו לי ולאחר להשתתף בפעילות.</p> <p>הבעת תחושותיי, רגשותיי, רצונותיי או התנגדותי להשתתף בפעילות במצבי ניצול, סיכון או כאלה שבהם מופעל לחץ חברתי.</p>	<p>התמודדות עם לחץ חברתי אשר מופעל להשתתפות או לדחייה מהשתתפות בפעילות חברתית ובמידת הצורך פנייה מותאמת לסיוע.</p> <p>הכרה בחשיבות של היוועצות עם חבר/אחר על אודות פעילויות חברתיות והתנסויות.</p> <p>ויסות רגשי במצבי דחייה.</p>

**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- הכרת מושגים: התמודדות, מצבים חברתיים, גמישות, ויסות, קבלה, העצמה, חוסן, הסתגלות, נחישות, ויתור, רגשות, צרכים, התחשבות, הדדיות, אמפתיה, דחייה, שיתוף פעולה, שיח והקשבה, גיבוש החלטה, פתרון בעיות, הימנעות, בקרה ושיפוט, בחירה, היגררות, היסחפות ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון ויתור, נחישות, קבלה, הכלה, התחשבות, אמפתיה, חברות, נתינה, התמודדות, העדפה, ביטחון אומץ.
- הכרה וזיהוי של מצבים חברתיים מגוונים כגון אירועים נעימים, משמחים, מעציבים, מהנים, משעממים, מעניינים, מעצימים, פוגעניים, סיכונים, לא מותאמים לגילי ולצרכי ההתפתחותיים ועוד.
- פיתוח מגוון מיומנויות וכישורים להתנהלות מותאמת במגוון מצבים חברתיים.
- התנהלות חברתית במצבים ובמרחבים מוכרים ושאינם מוכרים.
- הכרה בחשיבות של התמודדות אישית במצבים חברתיים מגוונים, הכרת המסוגלות שלי, הסגנון שלי ועוד.
- הכרת בעלי מקצוע ותפקידים לצורך קבלת סיוע.

3.5 התמודדות חברתית - התנהלות במצבים חברתיים שונים בוויסות בין הצרכים שלי לצרכים של האחר

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>מודעות, זיהוי והכרה של השינויים האפשריים וההיתכנות לזמניות מצבים וקשרים חברתיים.</p> <p>זיהוי והבחנה בין התנהגויות ומצבים שיש או שאין בהם סיכון, ניצול ופגיעה.</p> <p>התבוננות מפקחת ומבוקרת במצבים הדורשים התמודדות עם לחץ קבוצתי.</p>	<p>נחישות והתמודדות עם קונפליקטים בין - אישיים במגוון מצבים חברתיים.</p> <p>בקשת סיוע מחבר או מאחר או מתן סיוע, במגוון מצבים שבהם נדרשת התמודדות חברתית.</p> <p>קבלת מחמאות ונתינתן, פירגון להעצמה אישית ולהעצמת האחר בעת התמודדות במצבים חברתיים שונים.</p>	<p>גילויי יצירתיות וגמישות בפתרון בעיות.</p> <p>הסתגלות למגוון התרחשויות ומצבים חברתיים שנוחים או אינם נוחים לי, מוכרים או אינם מוכרים לי.</p> <p>קריאת מפה חברתית, זיהוי מצבים חברתיים והבנתם והתנהגות מותאמת.</p>	<p>זיהוי ומודעות לאופן ההתמודדות שלי במגוון מצבים חברתיים והשפעתה כיעילה, מקדמת, בונה, בולמת, חוסמת וכדומה.</p> <p>התמודדות עם תסכול, הצלחה, הפסד, ניצחון, ויכוח, חילוקי דעות וכדומה. התנהגות במצבים אלה בהתאם לנורמה ובאיפוק, והבעה מותאמת של רגשותיי ומחשבותיי.</p>	<p>הבעת רצון, צורך, עמדה, דעה, משאלה, מתוך התחשבות במצב, במרחב, בהיררכיה ובהתאם לקודים המקובלים בביטחון ובנחישות.</p> <p>הכרה ומודעות לתחושותיי, רגשותיי ומחשבותיי במגוון מצבים חברתיים.</p> <p>בחירה מותאמת להתמודדות מיטבית למימוש רצונותיי וצרכיי.</p>



3.5 התמודדות חברתית - התנהלות במצבים חברתיים שונים בוויסות בין הצרכים שלי לצרכים של האחר

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה				
התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>הבחנה בין מצבים שבהם אני מתפתה או בוחר בחירה חופשית ומודעת.</p> <p>מציאת דרכים וחלופות לאופני התמודדות שיימצאו יעילים ומקדמים.</p> <p>הכרת המגבלות והצרכים שלי ושל האחר ומימוש זכותי לקבלת מענה להם.</p> <p>קבלת משווא וביקורת אשר מסייעים לי להבין שההתמודדות שלי אינה מקדמת.</p> <p>זיהוי מצבים מתמשכים שבהם אינני מצליח להתמודד עם מגוון מצבים חברתיים, פנייה להיוועצות ולסיוע.</p>	<p>קיום שיח הדדי ומשתף על אודות רגשות, מחשבות והתנהגות בעת התמודדות בגוון מצבים חברתיים.</p> <p>גילויי נחישות, גמישות או ויתור לאחר באופן מותאם למצב החברתי.</p> <p>יוזמה, פנייה והיענות להיכרות עם האחר.</p> <p>התכונות ונכונות להתנסות בפעילויות ובקיום קשרים במעגלים חברתיים חדשים ולא מוכרים.</p> <p>סיום קשר חברתי לא רצוי או שאינני מעוניין בו, באופן שמכבד אותי ואת האחר.</p> <p>נחישות, גילויי מאמץ מתמשכים להשתייכות ולהשתתפות במעגלים ובמרחבים חברתיים.</p>	<p>השהיה, מיתון אימפולסיביות, בקרה ושליטה עצמית במגוון מצבים חברתיים.</p> <p>בחירה של התגובות שלי וההרגשות שלי במגוון מצבים חברתיים כגון שיתוף בחוויותיי והבעת רצונותיי, דעותיי וצרכיי, הבעות פנים, מגע מותאם, יוזמה, השתתפות וכדומה.</p> <p>התמדה בהשתתפות או הימנעות מהשתתפות בפעילות חברתית בעקבות התנסות קודמת.</p> <p>פתיחות להתנסויות חדשות.</p>	<p>שימוש בכלים ובידע על אודות משמעותה של חשיבה חיובית ואופטימיות להתמודדות מיטבית במגוון מצבים חברתיים כגון מודל אפר"ת (אירוע, פרשנות, רגש, תגובה), מודלים של פתרון בעיות וכדומה.</p> <p>הכרת מודלים וכלים להרגעה עצמית, לניהול ולוויסות רגשות כגון נשימות, הרפיות, מודל חוסן וכדומה.</p> <p>בקרה ומשוב על התנהגותי מתוך הימנעות מודעת מפגיעה בעצמי ובזולת.</p> <p>בחירה, ניהול רגשות, התנהגות ותגובות.</p> <p>מודעות למצבים שבהם אני חש שביעות רצון או חוסר שביעות מסגנון ההתמודדות שלי.</p>	<p>הכרת הסגנון האישי שלי להימנעות או להתמודדות במצבים חברתיים ומודעות להשלכות סגנון זה.</p> <p>העצמה וטיפול החוסן האישי ותחושת המסוגלות להתמודדות במצבים חברתיים קבוצתיים וקיום משווא ולמידה מהתנסויות.</p> <p>נוכחות והשתתפות במרחבים חברתיים שונים אשר מזמנים התנסויות והתמודדויות חברתיות.</p> <p>הבנת המשמעות והחשיבות של התמודדות חברתית כמאפשרת התפתחות והעצמה אישית.</p>

## 4. פרק רביעי - שימוש במשאבים קהילתיים

חינוך לאיכות חיים מתבסס על תפיסה כוללת ואקולוגית של הלומד המצביעה על הצורך להביא בחשבון לא רק את הלומד אלא גם את הסביבה הקהילתית, החברתית והפיזית. איכות חיים קהילתיים נגזרת ממגוון התשתיות הציבוריות והחברתיות. היא מושפעת גם מהפעולות המקדמות קשרים בין - אישיים הנוצרים, מתפתחים ומשפיעים, בין חברי הקהילה לבין עצמם ובין מוסדות הציבור. הקשר של הפרט לסביבתו מחזק את תחושת השייכות והאחריות ומהווה גורם משמעותי המשפיע על איכות חיים בכלל. קיים קשר בין איכות חיים קהילתיים והעצמת הפרט לבין גילויי אחריות, מעורבות, אכפתיות, תרומה ותחושת מחויבות של הפרט. אדם המגלה מעורבות ומודע לצרכיו ולרצונותיו ויודע לקדם את מימושם מתוך שימוש במשאבים קהילתיים, ינהל את חייו באופן אוטונומי, מה שיתרום לאיכות חייו. השאיפה והבחירה של הפרט לחיות בסביבה שעונה על: צרכים, העדפות אישיות, סגנון חיים, רצונות ושאיפות, מאפשרות חיים עם משמעות, עניין, סיפוק וביטחון.

העמקת הידע וחשיפה לנושאים הקשורים במיציא זכויות ושירותים בקהילה יהוו מקור לתחושת ביטחון אישי ולהעצמת הפרט ולהתנהלותו במצבי חיים שונים. על כן יש חשיבות רבה לעשייה חינוכית מתמשכת בקרב תלמידים עם מוגבלות ובכללה העמקת הידע והגברת המודעות על אודות סביבתם ומגוון השירותים והאפשרויות בעבורם. חשוב לטפח מיומנויות וערכים הקשורים לתפקוד עצמאי ואוטונומי של הלומד בהווה ובעתיד וגם בשלב החיים לקראת יציאה מהבית לחיים עצמאיים בקהילה.

להלן מידע על אודות סוגי שירותים. מוצע לגבש תוכנית הוראה לגבי כל אחד מסוגי השירותים, בד בבד עם פירוט שלבי ההתנהלות והידע הנדרשים ובד בבד עם למידה התנסותית במוסדות שונים בסביבת המגורים של התלמיד או בסביבת בית הספר. חשוב לדון בכל מוסד ושירות בהתאם לצורך ולגיל הכרונולוגי שבו נדרש השימוש במוסדות השונים.

1. משרדי ממשלה ומוסדות נוספים - שירותי הדואר וחברות הטלפון, שירותי הבנק, משרד החינוך, המוסד לביטוח לאומי, משרד התרבות, משרד הרווחה, משרד הבריאות, משרד הפנים, משרד המשפטים, נציבות שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, המשרד לביטחון פנים, הרשות המקומית.
2. שירותי בריאות (קופת חולים, בית חולים).
3. עמותות וארגונים ככתובת להיוועצות והכוון על פי מאפיינים וצרכים ייחודיים של הפרט.
4. שירותי החירום העיקריים: משטרה, מגן דוד אדום, לוחמי אש, פקע"ר (פיקוד העורף) והקשר ביניהם.
5. שירותי תחבורה לצורך ניידות (אמצעי תחבורה, תחבורה ציבורית לסוגיה).
6. מרכזי קניות (מעבר לקניית מזון כצורך בסיסי (מכולת, מרכול/סופר).

7. מוסדות ומקומות תרבות ובילוי (קולנוע, תיאטרון, מוזאון, ספרייה, מועדון, מתנ"ס, מרכז קהילתי) – מהות השירות, מצבים לצריכת השירות ואופן ההתנהלות מולו.
8. אתרים לבילוי בטבע (פארקים, שמורות טבע, גנים לאומיים, אתרי מורשת וכיוצא באלה).
9. מוסדות ושירותי דת שונים (בראייה רבת-תרבותית).

**מודעות והכרת היבטים ערכיים בתחום חיים זה כגון** אדיבות, אוטונומיה, אחריות, איזון, בקרה, דייקנות, חשיבה, ידע, יוזמה, למידה, מידתיות, מעשיות, נחישות, עצמאות.

#### **פירוט התחום לתתינושאים**

- 4.1 מגוון שירותי קהילה ומצבי חיים שבהם נדרשים שירותים קהילתיים : הכרת שירותים קהילתיים : הכרת השירותים, מהות השירות, המצבים שבהם נכון לפנות לשירותים אלו ואופן ההתנהלות מול גופים ממסדיים, ציבוריים ופרטיים.
- 4.2 מיומנויות כלליות בצריכת משאבים קהילתיים - צריכה ושימוש בשירותים בקהילה באופן מותאם מתוך הפעלת שיקול דעת ובקרה.

#### **מקורות לעיון**

- [הנציבות לשוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות](#)
- [כל זכות](#)
- [משאבים קהילתיים](#)

## 4.1. מגוון שירותי קהילה ומצבי חיים שבהם נדרשים שירותים קהילתיים.

הכרת שירותים קהילתיים: הכרת השירותים, מהות השירות, המצבים שבהם נכון לפנות לשירותים אלו ואופן ההתנהלות מול גופים ממסדיים, ציבוריים ופרטיים

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים: שירותים קהילתיים, ציבורי, קהילתי, גוף מוסד, ארגון, עמותה, ממשד, משרדי ממשלה, רשות, גוף פרטי, מימוש זכויות, שירותים, צורך, בעלי תפקידים, נותן שירות, שעות קבלה, הנגשה, פניות הציבור וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון ידע, למידה, מעשיות, עצמאות אוטונומיה, יוזמה, אדיבות, נחישות, דייקנות.
- הכרת גופים, ארגונים ומוסדות שונים בקהילה על אגפיהם, והשירותים הניתנים על ידם, ראו לעיל סעיף 1-8.
- הכרת סוגי השירותים של כל ארגון.
- הכרת בעלי תפקידים בגופים השונים כגון מנהל, מזכירה, טלר, עובד ציבור, עובד סוציאלי, איש שיווק וכדומה.
- הכרת דרכי פנייה למוסדות ולבעלי תפקידים כגון דואר, דוא"ל, פקס, אתרי אינטרנט, טלפון, פנייה ישירה והגעה.
- הכרת מקורות מידע על אודות שירותים קהילתיים, שעות קבלה, דרכי התקשרות, כתובות ונגישות כגון אתרי אינטרנט של משרדי הממשלה ושל הארגונים, פרסומים שונים וכדומה.
- הכרת בעלי תפקידים, עמותות, מוסדות וארגונים מסייעים בעת הצורך לקבלת שירותים קהילתיים כגון כל זכות, אתרי אינטרנט של הגופים ועוד.
- הכרת הצרכים, המגבלות ותחמי העניין שלי והשירותים הקהילתיים המספקים מענה לצרכים ולתחומי העניין שלי.
- הכרת הזכות שלי לבחירת השירותים בקהילה באופן אוטונומי בהתאם לצרכי המשתנים ולהעדפותיי.

4.1. מגוון שירותי קהילה ומצבי חיים שבהם נדרשים שירותים קהילתיים.

הכרת שירותים קהילתיים: הכרת השירותים, מהות השירות, המצבים שבהם נכון לפנות לשירותים אלו ואופן ההתנהלות מול גופים ממסדיים, ציבוריים ופרטיים

**דגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה**

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>התמודדות במצבי לחץ ומשבר הדורשים פנייה מיידית לשירותים בקהילה.</p> <p>התמדה בתהליך חיפוש הגוף או הארגון אשר ייתן מענה בשגרה למצבי החיים, לרצונותי ולצרכי.</p> <p>גילויי חוסן ועמידות מתוך שמירה על רצונותי והעדפותי במצבים של לחץ חברתי כגון סובבים הנעזרים בארגון או בגוף מסוים כשאני מעדיף אחרים, בעת בחירת חוג או בילוי וכדומה.</p>	<p>היוועצות עם מכרים, קרובים או בעלי מקצוע לבחינת הגוף המתאים לפנייה ולקבלת מענה.</p> <p>גילויי יוזמה לקשר, פנייה וקבלת עזרה, בהכוונה ובייעוץ למענה מותאם מגורם או שירות קהילתי מתאים.</p> <p>פנייה וקיום קשר מתמשך במידת הצורך עד להשלמת המענה לצרכי.</p> <p>הקשבה ולמידה מניסיונם ומחוויותיהם של האחרים והשפעתם על החלטותי ובחירותי.</p>	<p>למידה על אודות מגוון השירותים הקיימים, אופן הפנייה המקובל, שעות הפעילות וכדומה.</p> <p>הבחנה בין גופים ממשלתיים וציבוריים לגופים פרטיים ומודעות וזיהוי המניע שלהם בפנייה אליי או בהיענותם לפנייתי.</p> <p>ארגון המידע על אודות השירותים המתאימים לי באופן זמין לשימוש אישי.</p> <p>זיהוי המצב ופנייה לקבלת השירות המתאים.</p>	<p>בחינה ובחירה בבעל תפקיד או בארגון לקבלת מענה באופן מותאם לנושא הפנייה.</p> <p>הכרת הרגשות המתעוררים בי במצבים שבהם אני חש ניכור, בירוקרטיה, ענייניות, תגובה או היעדר תגובה לפנייתי.</p> <p>הכרת תגובותי במצבים שבהם אני מקבל או אינני מקבל מענה לצרכי ולרצונותי.</p>	<p>זיהוי והבנה של מצבי החיים ומודעות לצורך שלי בקבלת שירות קהילתי.</p> <p>הכרת תחומי העניין שלי, הסגנון האישי, והעדפותי ופנייה לקבלת מענה על ידי הארגון או המוסד המתאים כגון חוג במתנ"ס, בילוי בתיאטרון וכדומה.</p> <p>בחירת סוג השירות, הארגון או המענה התואם את העדפותי, ערכי, צרכי, סוג המוגבלות שלי וכדומה.</p> <p>הכרת הזכות שלי לקבלת מענה המתאים לי מהגוף שאליו פניתי.</p>

4.1. מגוון שירותי קהילה ומצבי חיים שבהם נדרשים שירותים קהילתיים.

הכרת שירותים קהילתיים: הכרת השירותים, מהות השירות, המצבים שבהם נכון לפנות לשירותים אלו ואופן ההתנהלות מול גופים ממסדיים, ציבוריים ופרטיים

**דגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה**

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>תכנון רב־שלבי והתפתחותי לקראת פנייה לקבלת מענה מגורמים ומשירותים בקהילה.</p> <p>הצלחה והתמדה בדחיית סיפוקים במצבי איזודאות ובכאלה שבהם המענה מתעכב או ניתן בשלבים.</p>	<p>הפעלת שיקול דעת בגיבוש החלטות לגבי עצות מגורמים שונים כגון בני משפחה, חברים, נותני שירות, בעלי תפקידים וכדומה.</p> <p>קשר בין אישי מתמשך ומקדם עם גורמים אשר תומכים בהתקשרות עם שירותים קהילתיים.</p>	<p>בחירת אופן פנייה מתאים, יעיל, מועדף כגון פנייה טלפונית, צ'אט, בכתב, במייל, הגעה למקום.</p> <p>מודעות לצורך והסכמה לקבלת סיוע כדי לקדם ולממש את זכותי לקבלת שירותים קהילתיים כגון בן משפחה, אפוטרופוס, תומך בקבלת החלטות, איש מקצוע, חבר וכדומה.</p> <p>פנייה לגוף המתאים על פי מצב החיים ובהתאם להעדפתי.</p> <p>התמדה במעקב עד קבלת המענה לפנייתי.</p>	<p>הכרת דרכי התמודדות מקדמות ויישומן במגוון מצבי חיים.</p> <p>מודעות וזיהוי הרגשות במצבי תסכול בשל הפער שבין עצמאות לתלות.</p> <p>מודעות לאופן פנייה מתאים, יעיל, מקדם, פוגע, משבש, עוצר או מועדף בעבורי והשלכותיו.</p>	<p>הכרת הזכות שלי לחוות מגוון מענים ולהתנסות בהם בכלל וכן לצורך בחירה.</p> <p>גילויי פתיחות וגמישות להתנסות במגוון השירותים הקהילתיים המוצעים.</p>

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון צריכה ושימוש, ניידות, חירום, יוזמה, פנייה, קשר, מענה, התמדה, איפוק, סובלנות ואורך רוח, אחריות, תקשורת, טפסים, מסירת מידע, בירוקרטיה, מדרג (היררכיה), זמינות, הסתייעות, מימוש זכויות וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון עצמאות, אחריות, חשיבה, בקרה, איזון, מידתיות.
- צריכה ושימוש בשירותים ציבוריים או פרטיים באופן מותאם לצרכי, יכולותיי, והעדפותיי כגון בנק, תחבורה, שירותי רפואה, שירותי חירום, ארגוני זכויות, תוכניות לימודים, פנאי וקהילה וכדומה.
- הכרת בעלי התפקידים ונותני שירות בגופים השונים, ופנייה אליהם בהתאם לצורך ולמדרג כגון פקיד, מנהל לשכה, קופאי, עובד סוציאלי, נציג פניות ציבור, מפקח, ממונה, מדריך וכדומה.
- מודעות, הבחנה וזיהוי הדחיפות לפנייה ולקבלת המענה, במגוון מצבים כגון במצב חירום, להתאמת הנגשה, קבלת הלוואה, לשלוח חבילה, קבלת דרכון רישום לחוג וכדומה.
- הבחנה בין הצורך בעזרה בשל קושי לבין הצורך בקבלת שירות בשגרה.
- הכרת זכויותיי לקבלת שירותים קהילתיים וכן הכרת החובות החלות עליי כגון זכאות לסל שיקום, להנגשה, השתלבות בתעסוקה, תשלומים שונים, עמידה בזמנים וכדומה.
- הכרה והתנסות עם ההתנהלות הנדרשת לקבלת שירות ממוסדות קהילתיים כגון התנהלות על פי כללים, שליטה, יצירת קשר, נחישות, קבלת החלטות, ביטויי שאילת שאלות ובירור, פתרון בעיות, מעקב ובקרה, בחירה, מילוי טפסים, קבלת עזרה, ניידות והגעה למוסדות וכדומה.

4.2. מיומנויות כלליות בצריכת משאבים קהילתיים -  
צריכה ושימוש בשירותים בקהילה באופן מותאם מתוך הפעלת שיקול דעת ובקרה

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>הכרה, זיהוי והפעלת שיקול דעת בבחירת השירות בקהילה באופן שמתאים לצרכי ולרצונותיי.</p> <p>הבעת רצונותי על אודות שירותים קהילתיים שבהם אני מעוניין או שלהם אני זקוק.</p> <p>מודעות ליכולות ולמגבלות שלי, מה תלוי או לא תלוי בי? מה אני/איני יכול לבד? לקראת ובמהלך פנייה לנותן שירות.</p> <p>מודעות וזיהוי המצבים שבהם אני נדרש או אינני נדרש לעזרה בקבלת השירות.</p>	<p>בחינה ובחירה בגוף המתאים או בבעל התפקיד לקבלת השירות והמענה באופן מותאם לנושא הפנייה ולצרכי.</p> <p>הכרת רגשותי ותגובותיי במצבים שונים כגון קבלת/אי-קבלת מענה, אופי המענה, היקף המענה וכדומה.</p> <p>גילויי פתיחות וגמישות למצבים ולמענים שונים צפויים או שאינם צפויים והתאמת התגובה שלי.</p>	<p>פנייה בעיתוי ובאופן מותאם לקבלת השירות.</p> <p>תכנון המהלכים והשלבים במהלך הפנייה מראשית הטיפול ועד קבלת המענה בד בבד מעקב ובקרה כגון איסוף מסמכים, מילוי טפסים, הגעה וכדומה.</p> <p>גילוי נחישות לקבלת שירותים בקהילה שבהם אני מעוניין ושלהם אני זכאי.</p> <p>איתור מידע על אודות הגוף או הארגון האחראי למתן השירות שאני זקוק לו או מעוניין בקבלתו.</p>	<p>יצירת קשר מותאם עם בעלי תפקידים שונים: תדירות הפנייה, התאמת שפת הגוף, טון הדיבור, מרחק פיזי מתאים וכדומה.</p> <p>היוועצות עם חברים, בני משפחה או גורמי מקצוע לבחינת הצורך בפנייה, מיהו הגוף שאליו אפנה, מידת התאמת המענה שהוצע לי ועוד.</p> <p>הבחנה וגישה מותאמת למצב שבו נותן שירות הוא דמות מוכרת לי ועימה אני מקיים קשר מתמשך לבין מצב שבו הפנייה חדשה, חד-פעמית וכדומה.</p>	<p>הכרה ושימוש במאגרי מידע כגון קול זכות, הנציבות לשוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות ועוד.</p> <p>מודעות וניהול תגובותיי במצבים שבהם המענה שניתן שונה מזה שתכננתי או ציפיתי.</p> <p>הכרת אופני התקשורת והפנייה לגורמי סיוע בשגרה ובמצבי חירום.</p> <p>פנייה מותאמת לעזרתו של בן משפחה, מכר או איש מקצוע במצבים שבהם אני מרגיש מנוצל על ידי בעלי תפקידים.</p>



4.2. מיומנויות כלליות בצריכת משאבים קהילתיים -  
צריכה ושימוש בשירותים בקהילה באופן מותאם מתוך הפעלת שיקול דעת ובקרה

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>שיפוט ובקרה כלפי שירות ומענה שקיבלתי ופנייה לגורמי סיוע לבחינתו ולמימוש זכותי לקבלתו באופן הולם.</p> <p>תרגול כלים להתמודדות עם תסכול כשאינני מסוגל לבצע משימות: חשיבה חיובית, חשיבה רציונלית, נשימות, "הסתכלות על חצי הכוס המלאה", "משקפיים ורודים".</p> <p>הבעת הוקרה, הערכה או תלונה לגבי</p>	<p>קבלת סיוע מהאחר למילוי טפסים ולפנייה לצורך קבלת שירות.</p> <p>יצירת קשר ושותפות עם בעלי עניין נוספים לקבלת שירות.</p> <p>שאילת שאלות ובירור עם נותן השירות על אודות האפשרויות העומדות בפניי.</p>	<p>גילויי יוזמה ואחריות לבירור על אודות השירותים הקהילתיים באופן שיאפשר לי לבחור באלה אשר נותנים מענה לצרכיי ולהעדפותיי.</p> <p>הסכמה לקבלת עזרה, סיוע לצורך פנייה וקבלת מענים מהגופים בקהילה.</p> <p>הגעה למקום שבו ניתן השירות בתחבורה המותאמת לצרכיי ולהעדפתי בהלימה לנהלים כגון שעות קבלת קהל, מסמכים נדרשים, תיאום וכדומה.</p>	<p>הפעלת שיקול דעת, בקרה וזיהוי מצבים שבהם נותני השירות אינם מגיבים באופן מתאים לפנייתי.</p> <p>מידתיות בתכיפות הפנייה עד לקבלת המענה: בין סבלנות ואורך רוח לגילויי נחישות והתמדה.</p>	<p>בחירת השירות על פי הנחיצות שבו או על פי יכולותיי והעדפותיי הכלכליות/ החברתיות/ הפיזיות/הקוגניטיביות.</p> <p>הכרת האפשרויות השונות העומדות בפניי כחלק מהשירותים הקהילתיים המוצעים ובחינת אלה שברצוני לצרוך.</p> <p>מודעות לתחושת סיפוק והנאה מקבלת מענה לצרכיי ולפנייתי ומעשייתי להשגתם או לתחושת תסכול וכעס מאיקבלת מענה לצרכיי ולפנייתי.</p>

## 5. פרק חמישי - בריאות וביטחון.

בריאותו וביטחונו האישי של הפרט הם צורך בסיסי קיומי. ככזה, תחום הבריאות והביטחון האישי הוא מרכיב חשוב באיכות החיים. חינוך לבריאות וביטחון אישי מתמקד בהגברת המודעות והאחריות האישית לעשייה של הפרט למען שמירה על בריאותו הגופנית ורווחתו האישית מפני קשת רחבה של איומים בחיי היום-יום.

לאורח חיים בריא מכלול היבטים: תזונה נכונה, פעילות גופנית וספורטיבית, קידום בריאות (מניעת מחלות), שמירה על היגיינה אישית, חיזוק דימוי עצמי, טיפוח הגוף והקפדה על סביבה נקייה ואסתטית.

צורכי הביטחון הפיזיים והרגשיים כוללים את צורך של הפרט לחיות ולפעול בסביבה בטוחה ובטיחותית.

העמקת הידע וההבנה, הגברת המודעות והאחריות האישית וטיפוח הרגלים בשלבי הגיל וההתפתחות השונים, יקדמו אורח חיים מקדם בריאות והתנהגויות לשמירה על ביטחונו האישי של הפרט.

היערכות לשעת חירום היא תחום העוסק בתהליך למידה והכנה להתמודדות מפני קשת רחבה של סכנות ומצבים מסכנים בחיי היום-יום כגון פגיעה בתאונות דרכים, הימנעות משימוש בחומרים פסיכו־אקטיביים, פשיעה, חשיפה למלחמה או לטרור, לאסונות טבע, למצבי חירום, מצבי משבר ועוד. לצוות החינוכי תפקיד חשוב בתהליך ההוראה והלמידה בנושא זה: העמקת הידע, חינוך לצריכה ביקורתית של מידע ולהגברת המודעות לסכנות ולגורמי סיוע, לקידום האחריות האישית והמוטיבציה של הפרט ליישם בשגרה את הלמידה.

**מודעות והכרת היבטים ערכיים בתחום חיים זה כגון** אומץ, אופטימיות, אחריות, איזון, אינטואיציה, אמון, אמפתיה, אנושיות, אקטיביות, בהירות, בחירה, ביטוי עצמי, ביטחון, בריאות, גיוון, גמישות, דאגה לעצמי/לאחר, דוגמה אישית, הגנה, החלטיות, הגינות, החלטיות, הימנעות, הישגיות, הנאה, הסתגלות, הרפתקנות, השפעה, התמדה, התמודדות, התנסות, זכויות, חברות, חוסן, יוזמה, יציבות, מוגנות, מחויבות, מידתיות, נחישות, עונג, עזרה, ערך החיים, פתיחות, קבלה, רוגע, שליטה, שמירה על הגוף, תושייה, תמיכה, תקשורת, תרומה חברתית.

## פירוט התחום לתתינושאים

- 5.1 תזונה בריאה - איזון ומגוון במזונות שמהם ניזון הפרט והקשר בין תזונה לבריאות או חולי, הימנעות מאכילת יתר או איאכילה.
- 5.2 פעילות גופנית לקידום בריאות פיזית ורווחה אישית - פעילות גופנית במסגרות שונות והשפעתה על הבריאות הפיזית והרווחה האישית.
- 5.3 שמירה על בריאות - הכרת תחושות אישיות, הרגשות ומחלות בהיבט הפיזי והרגשי - מניעה וטיפול.
- 5.4 ביטחון אישי - הגנה על גופו, נפשו ורכושו של האדם כחלק מהבטחת ביטחונו האישי.
- 5.5 זהירות בדרכים - מוגנות ובטיחות ברחוב, בכביש ובהסעה.
- 5.6 ביטחון ובטיחות ברשת - התנהלות בטוחה במרחבים הווירטואליים השונים.
- 5.7 מוכנות לשעת חירום - היערכות והתנהלות בשעת חירום.
- 5.8 פנייה לעזרה - מודעות והכרה בקושי, רצון לשינוי ולשיפור המצב, הבנה שפנייה לעזרה עשויה לשפר את ההרגשה והכרת מגוון אפשרויות לפנייה לעזרה וגורמים מסייעים.
- 5.9 מניעת שימוש בחומרים פסיכו־אקטיביים (סמים, אלכוהול וטבק) - מודעות להשלכות השימוש בחומרים פסיכו־אקטיביים בד בבד עם חיזוק החוסן האישי והאחריות האישית והחברתית במצבי סיכון.

## מקורות לעיון

- אוסף רעיונות להפגת המתח ולאווורור רגשות, הפיקוח על החינוך הגופני, משרד החינוך.
- ארגון ומנהל, הסעות תלמידים ועובדי הוראה למוסדות חינוך רשמיים, 3.3-6, משרד החינוך.
- אתר אורח חיים בריא, משרד החינוך.
- בטיחות, ביטחון ושעת חירום, נוהלי שעת חירום במערכת החינוך, תשע"ה/ב2 10-5.4 משרד החינוך.
- השכלה כללית, הפיקוח על החינוך הגופני, משרד החינוך.
- זרקור על אודות ביטחון ובטיחות, "מפתח הל"ב - לשעת חינוך, אגף א' לחינוך יסודי.
- חברת של חברת חשמל.
- לחץ חירום ומשבר, "חוסן – היום שאחרי", שפינט, משרד החינוך.
- מצגת על מפגש תלמידים עם גורמי אכיפה.
- סמים, אלכוהול וטבק, שפינט, משרד החינוך.
- פנייה לעזרה, הכ"ח להיעזר והכ"ח לעזור, שפינט, משרד החינוך.
- תוכניות לימוד, אגף זהב, נגישות ואורח חיים בטוח, משרד החינוך.

## 5.1 תזונה בריאה - איזון ומגוון מזונות שמהם ניזון הפרט והקשר בין תזונה לבריאות או חולי, הימנעות מאכילת יתר או איאכילה.

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים: תזונה, בריאות, איכות, דיאטון, שובע, רעב, אלרגי, רכיבים, אבות מזון, גיוון, מידתיות, ערך קלורי, רזון, השמנה, משקל ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון מוגנות, ביטחון, בריאות, יציבות, איזון, עונג, פתיחות, התנסות.
- הכרה והתנסות עם סוגי מזון, טעמים ומרקמים שונים.
- העמקת הידע והכרה של אבות המזון, פירמידת המזון.
- תכנון אכילה: זמנים, התארגנות, כמויות, מגוון, שליטה עצמית, מעקב אחר משקל, בריאות ותוצאות בדיקות.
- איכות מזון ואבחנה בין רמות איכות של מזון.
- הכרה ובחירה על פי: העדפה, צורך תזונתי, אפשרויות כלכליות.
- ידע מגוון בנושא כגון ערך קלורי, אלרגייה, תוספי מזון, דיאטה, השמנה, תת-תזונה, פג תוקף, חיי מדף וכדומה.
- חשיבות שתיית מים והפחתת שתייה של משקאות מוגזים וממותקים.
- אכילה והנאה כגון בישול ואפייה, אוכל מועדף, ממתקים וחטיפים, בילוי במסעדה, אירוח.
- העדפות תזונתיות כאורח חיים כגון צמחוני, טבעוני, הקפדה על כשרות, הקפדה על תזונה דלת/עתירת קלוריות וכדומה.
- בעלי תפקידים המהווים כתובת: רופא משפחה, תזונאי/דיאטן, מרפא בעיסוק, קלינאית תקשורת.
- מצבים שבהם נדרשת תזונה כגון הזנה אנטרלית או הזנה בצינור, מזון ייחודי.

5.1 תזונה בריאה - איזון ומגוון מזונות שמהם ניזון הפרט והקשר בין תזונה לבריאות או חולי, הימנעות מאכילת יתר או אי-אכילה.

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה				
התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>פנייה לגורמים מסייעים כגון צוות, בני משפחה, בעלי מקצוע (דיאטנית, רופא, מורה לחינוך גופני, מרפאה בעיסוק).</p> <p>פתיחות להתנסות בתזונה במגוון טעמים, מרקמים וסוגי מזונות.</p> <p>התמודדות עם מצבים שבהם אני נדרש להשלים או להחסיר מזונות.</p>	<p>יצירת מרחב אישי לשיח על אודות העדפותיי, בחירותיי והנאותיי בנושא תזונה.</p> <p>התחשבות בצרכיו ובהעדפותיו של האחר בכלל ובעת ארוחה משותפת בפרט.</p> <p>סובלנות לתזונה ואופני הזנה.</p> <p>קבלה ופתיחות של צרכיי והעדפותיי לאופן ההזנה שלי.</p>	<p>תכנון והיערכות מוקדמת בארגון הארוחה בהתאם להעדפותיי, לסדר היום ולתפריט בריא.</p> <p>תזמוני האכילה בהתאם לסדר יום, אפשרות, סוג פעילות וכדומה.</p> <p>הפעלת שיקול דעת וביקורת עצמית על התזונה.</p> <p>מודעות ובחירת מזונות האפשריים לי בכלל וכאלרגי בפרט.</p>	<p>שליטה עצמית מועדפת, מותאמת בכמויות, איכות המזון וסוגיו.</p> <p>מודעות להנאה או לאי-הנאה ממזונות מסוימים.</p> <p>המסוגלות לאיפוק ולדחיית סיפוקים.</p> <p>זיהוי תחושת רעב ושובע והתאמת הארוחה לזמן, לסביבה ולסדר היום.</p> <p>מודעות ושליטה עצמית בשילוב של מזונות בריאים, חטיפים, ממתקים.</p>	<p>הכרת סוגי מזון, טעמים ומרקמים והעדפותיי.</p> <p>זיהוי אבות מזון בסוגי המזון שאני בוחר לאכול.</p> <p>הקפדה על אכילה ושתייה בריאות.</p> <p>מודעות לתזונה יום-יומית נכונה ומאוזנת.</p> <p>מודעות עצמית: עמדתי לגבי תזונה נכונה, אופן/מידת ההקפדה שלי.</p> <p>מודעות ההשלכות של סוגי המזון השונים על בריאותי.</p>

5.1 תזונה בריאה - איזון ומגוון מזונות שמהם ניזון הפרט והקשר בין תזונה לבריאות או חולי, הימנעות מאכילת יתר או אי־אכילה.

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>היערכות למענה לצרכי ולהעדפתיי במצבים של יציאה משגרה.</p> <p>התמודדות במצבים שבהם אין היערכות לצרכי ולהעדפתיי התזונתיות.</p>	<p>מודעות למסרים חברתיים במגוון נושאים כגון סוגי דיאטות (טבעוני וכדומה), רזון והשמנה.</p>	<p>הכנת ארוחות משותפות.</p> <p>בחירה תזונתית: בין צריך לרוצה.</p> <p>הכרת גורמים מסייעים כגון צוות, בני משפחה, בעלי מקצוע (דיאטן, רופא, מורה לחינוך גופני, מרפא בעיסוק).</p> <p>בחירה תזונתית: בין צריך לרוצה.</p>	<p>בקרה ושיפוט עצמי של פרסומים על אודות סוגי מזון.</p> <p>בקרה ושיפוט של מסרים חברתיים על אודות השמנה ורזון.</p>	<p>הכרת ההעדפות שלי והצרכים שלי.</p> <p>רגישויות לסוגי מזון שונים.</p> <p>הכרת תחושת ההנאה שלי סביב העיסוק באוכל.</p> <p>הכרת אפשרויות הזנה התואמים את מצבי הבריאותי כגון אלרגייה, הזנה אנטרלית וכדומה.</p>

## 5.2 פעילות גופנית לקידום בריאות פיזית ורווחה אישית פעילות גופנית במסגרות שונות והשפעתה על הבריאות הפיזית והרווחה האישית

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת סוגי פעילות ספורטיבית במרחבים השונים: בית, חצר, מגרש אולם, חדר כושר, קאונטרי ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון בריאות, אחריות, יוזמה, אקטיביות, גיוון, הישגיות, החלטיות, הנאה, הסתגלות, התמדה.
- הכרת פעילות ספורטיבית ייחודית לאדם עם מוגבלות כגון כדורסל על כיסאות גלגלים, רכיבה על אופני טנדס וכדומה.
- משמעות הפעילות הגופנית והשפעתה על הבריאות הפיזית והרווחה האישית.
- לבוש מותאם לסוג הספורט.
- הכרת מכשירים ואביזרים כגון כדור, דלגית, הליכון, אופניים וכדומה.
- הכרת בעלי תפקידים בתחום כגון מאמן, שופט, מדריך כושר, מע"ר, חובש, פיזיותרפיסט, רופא ספורט וכדומה.
- התנהגות בטוחה בסוגי הספורט ובמרחבים השונים.
- היגינת גוף לפני פעילות גופנית ואחריה.



**5.2 פעילות גופנית לקידום בריאות פיזית ורווחה אישית – פעילות גופנית במסגרות שונות והשפעתה על הבריאות הפיזית והרווחה האישית**

**הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה**

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>התמודדות עם פציעות, מצב גופני ירוד כתוצאה מפעילות גופנית (סחרחורת, כאב ראש וכדומה).</p> <p>פנייה לבעלי מקצוע לצורך היוועצות, אימון והדרכה.</p> <p>היוועצות עם בעלי מקצוע על אודות המשאלות והשאיפות שלי ביחס להישגיי הספורטיביים.</p>	<p>הכרת פעילות גופנית בזוג או בקבוצה כגון חוקים וכללי התנהגות במשחק קבוצתי, כבוד, הגינות ותחרותיות.</p> <p>בחירת קיום הפעילות באופן יחידני או משותף על פי העדפותיי.</p> <p>יוזמה למשחק ספורטיבי משותף - הצטרפות למשחק ויצירת קבוצה למשחק הדדי.</p> <p>פנייה מותאמת לבעלי התפקידים ולחברים השותפים לפעילות ביחס לנוחות/אינוחות אישית, כגון קושי פיזי, העצמה, מיקומי במרחב, מיקומי בקבוצה, ריח גוף, קידום.</p>	<p>בחירה ובנייה של תוכנית לפעילות גופנית מותאמת ליכולותיי ולמגבלותיי ותואמת את סדר היום שלי.</p> <p>עיסוק בפעילות ספורטיבית בהתמדה וניהול משברים, אכזבות והצלחות.</p> <p>תכנון, היערכות ובחירה של פריטי לבוש תואמים לפעילות המתוכננת.</p> <p>תכנון והיערכות בעוד מועד לטיפול עצמי לפני הפעילות ואחריה.</p> <p>מינון בעיסוק בפעילות גופנית - בחינת המוטיבציה שלי לשימור העיסוק בפעילות גופנית או להרחבתו.</p>	<p>חשיפה ועיסוק במגוון סוגי ספורט.</p> <p>שליטה במינון הזמנים המופנים לפעילות הגופנית בהלימה למצבי הפיזי ולתפקודי.</p> <p>הכרת רגשות חיוביים או מתסכלים ותחושות המתעוררים בי בעת הפעילות הגופנית ואחריה.</p> <p>בקרה עצמית על מידת הנוחות וההתאמה ללבוש הנבחר.</p>	<p>מודעות אישית לחשיבות הפעילות הגופנית והשפעותיה על היכולות הגופניות שלי, מצב הרוח והרווחה האישית שלי.</p> <p>הכרת פעילות גופנית מותאמת להעדפותיי, רצונותיי, יכולותיי ומגבלותיי.</p> <p>מודעות ללבוש תואם ונוח לסוג הפעילות הגופנית.</p> <p>מודעות להיגיינה אישית כגון מקלחת, ריח גוף, שימוש בתכשירים (דיאודורנט, טלק, מגבונים לחים, קרם הגנה וכדומה).</p>

**5.2 פעילות גופנית לקידום בריאות פיזית ורווחה אישית – פעילות גופנית במסגרות שונות והשפעתה על הבריאות הפיזית והרווחה האישית**

**הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה**

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>התמודדות בעת קושי במאמץ פיזי, אכזבה, תסכול, ייאוש, מציאת מרחב, שותף או קבוצה לפעילות, איתור ביגוד מתאים וכדומה.</p> <p>פנייה לגורמים מסייעים לצורך הנגשת הסביבה בהתאם לצרכי ולמגבלותיי.</p>	<p>התאמת הלבוש האישי לקבוצה מתוך רגישות חברתית.</p> <p>רגישות וסובלנות להיגיינת גוף שלי ושל האחר.</p> <p>צפייה משותפת בפעילויות ספורט.</p>	<p>שילוב פעילות גופנית בחיי היום-יום כחלק מתרבות הפנאי.</p> <p>בחינת הרצונות והמסוגלות שלי לעסוק בספורט באופן מקצועני.</p> <p>הכרה ושמירה על חוקים ועל כללי בטיחות - הפעלת שיקול דעת, מתי משחקים והיכן.</p>	<p>מודעות ורגישות לריחות ולהפרשות הגוף, כגון זיעה, המתרחשות בעת הפעילות. בקרה עצמית לגבי מינון, סף תסכול, כאב, הנאה, סיפוק, תחושת מסוגלות, הישג.</p> <p>התאמה של הפעילות למגוון גורמים כגון גיל, משקל, מגבלה, סבולת.</p> <p>הכוחות הפנימיים והחיצוניים בהתמודדות עם רצון/חוסר הרצון לעסוק בפעילות גופנית.</p>	<p>הכרת תפקודי הגופני, יכולותיי, מגבלותיי והעדפותיי לעיסוק בספורט כחלק מפנאי או כהתפתחות לספורט מקצועי.</p> <p>הכרת מגוון פעילויות ספורט בכלל ואלה המותאמות ליכולותיי.</p> <p>הנאה מצפייה בתוכניות ובשידורי ספורט.</p> <p>הכרת עמדות המתעוררות בי בעת הפעילות.</p>

**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- הכרת מושגים: אחריות, רווחה, בריאות, חולי, איזון פיזי, איפוק, מינון, סיפוק, הנאה, תחושה, מודעות ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון בריאות, אחריות, יוזמה, השפעה, התמסרות, ערך החיים, מחויבות.
- מודעות הבנה והבחנה בין בריא ולא בריא בהתאם למינון, לעוצמה, לתדירות, לצרכי ולמצבי הבריאותי בהקשרים השונים של אכילה, מזון, פעילות גופנית ועוד.
- הכרה, מודעות וזיהוי תחושות פיזיות ורגשיות מגוונות: חש בטוב/איני חש בטוב, ולמענה המתאים לתחושות אלה בעבורי.
- הכרת סוגי טיפולים שונים ומענים מיטיבים להקלה ולשיפור בהרגשתי ובתפקודי הגופני.
- הכרת הטיפול התרופתי שאני צורך, שימוש בטוח בו ומודעות להשפעותיו עליי.
- מודעות לצורך האישי בטיפול בצרכים פיזיים ורגשיים בשגרה מתוך כבוד ושמירה על פרטיות.
- הכרת בעלי מקצוע שונים קונבנציונליים ואלטרנטיביים כגון אחות, רופא מומחה בתחומים שונים, דיאטן, פסיכולוג, מטפלים אלטרנטיביים שונים וכדומה.
- פעילות מקדמת בריאות - טיפולים בתחומים שונים לרווחה גופנית ואישית כגון פעילות גופנית, טיפוח, טיפול, יוגה, מדיטציה, מיינדפולנס וכדומה.
- הכרת מגוון פעילויות פנאי ומרחבים תומכי רווחה אישית כגון חוף ים, תיאטרון ופעילויות תרבות, טיולים, קריאה, מנוחה, מדיה, חופש.

5.3. שמירה על בריאות - הכרת תחושות אישיות, הרגשות ומחלות בהיבט הפיזי והרגשי - מניעה וטיפול

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה				
מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>פיתוח מודעות, מיומנויות ועצמאות בשמירה על הבריאות בהתאם לבשלות הפיזית והרגשית כגון שתיית מים, שינה, תזונה, היגיינה ופעילות ספורטיבית, משקל גוף, רווחה אישית, נטילת טיפול תרופתי, יחסי מין מוגנים, הגנה מפני חשיפה לשמש, עישון והשפעותיו, אלכוהול וחומרים מסוכנים וכדומה.</p> <p>ידע והבנה על אודות מצבי הבריאות, תפקודי וצרכי האישיים מתוך הכרת הצרכים הייחודיים הנובעים מהמוגבלות וכן</p>	<p>ויסות עצמי במצבים של תסכול וקושי בשל המוגבלות.</p> <p>הפעלת שיקול דעת במצבי פיתוי וסיכון.</p> <p>בחירת דרך מיטבית ומותאמת להרגעה עצמית.</p> <p>איפוק ודחיית סיפוקים.</p> <p>התמודדות ועמידה במצבי לחץ קבוצתי.</p>	<p>דאגה לצרכי הבסיסיים, לשמירה על הבריאות הפיזית ועל הרווחה האישית.</p> <p>הבחנה בין גורמי המקצוע שאליהם אפנה לעזרה.</p> <p>אחריות ודאגה שלי לטיפול הנדרש לצרכי כגון נטילת טיפול תרופתי, טיפולים רגשיים ופיזיים.</p> <p>ניהול אורח חיים בריא במסגרת היכולות, המגבלות וההעדפות שלי לניהול איכות חיים וכמניעה של התפתחות מחלות.</p>	<p>שיתוף הקרובים לי או הסובבים אותי על אודות מצבי הבריאותי והשינוי בו.</p> <p>פנייה מותאמת ומועדפת במצבים שבהם אני זקוק להתערבות, לעזרה, לטיפול פיזי ולסיוע רגשי.</p> <p>שיתוף ברגשות המתעוררים בי אל מול מצב של מחלה או מוגבלות שלי או של האחר.</p> <p>פתיחות לבחינת היעזרות במגוון מענים וטיפולים.</p>	<p>פתרונות מקדמי בריאות במגוון מצבים כגון קושי במילוי הצרכים הבסיסיים, מצבי חולי, התמודדות עם שינויים במצבים בריאותיים.</p> <p>זיהוי מצבי סיכון והכרת דרכים שונות להתמודדות כגון הרגעה עצמית, פנייה לעזרה, הימנעות וכדומה.</p> <p>הפעלת שיקול דעת במגוון מצבים בקרבי או אלה המתרחשים בסביבתי כגון שתיית אלכוהול, שימוש בחומרים מסוכנים, לחץ חברתי.</p>

5.3. שמירה על בריאות - הכרת תחושות אישיות, הרגשות ומחלות בהיבט הפיזי והרגשי - מניעה וטיפול

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>פנייה והיוועצות ביחס למענים טיפוליים המוצעים בקהילה ובחברה.</p> <p>זיהוי ופנייה למגוון גורמי מקצוע קונבנציונליים ואלטרנטיביים.</p> <p>בחירת פעילות פנאי מועדפת מותאמת בהתאם לתוכנה ולהרכב החברתי.</p>	<p>שמירה על רצונותיי ועל הגבולות האישיים במצבים שבהם האחר מתערב.</p> <p>בחירה בשותפים לפעילות.</p> <p>קיום יחסים אינטימיים מוגנים ובריאם.</p>	<p>רגישות וערנות לסימנים של שינוי במצבי הבריאותי, הפיזי והרגשי ובחינת מענה מותאם.</p> <p>תפקוד עצמאי המתחשב בחוזקות ובחולשות שלי.</p>	<p>בקרה ושיפוט ביחס למגוון מענים טיפוליים המוצעים בקהילה ובחברה.</p> <p>מודעות, הנאה ותחושת רווחה בעקבות הפעילות והטיפולים.</p> <p>התמודדות בזמן מחלה/התגברות מחלה/כאב/בשורה קשה.</p> <p>צפייה, משחק וגלישה באינטרנט במינון.</p>	<p>הבנת החוזקות, הקשיים והאתגרים.</p> <p>אוטונומיה בבחירת המענים הטיפוליים המועדפים עליי לצרכי הפיזיים או הרגשיים.</p> <p>שיקול דעת האם אני מסוגל או איני מסוגל לבצע פעילות מסוימת בשל המגבלה שלי.</p> <p>זיהוי סימנים מוקדמים לשינויים במצבי הבריאותי הפיזי והרגשי ותחושותיי בעקבותיהם.</p> <p>הכרת העדפותיי ויכולותיי ובחירה של פעילות פנאי מותאמת.</p>

## 5.4. ביטחון אישי - הגנה על גופו, נפשו ורכושו של האדם כחלק מהבטחת ביטחונו האישי

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת המושגים: ביטחון, ביטחון אישי, גוף, נפש, רכוש, מצבי סכנה, אחריות, פנייה, עזרה, היוועצות, דיווח ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון חברות, חיים, ביטחון, זכויות, מוגנות, תושייה.
- הכרת חשיבות ההתנהלות בהתאם לכללים, הנחיות, חוקים וסמכויות למען ביטחוני וביטחון האחר.
- התנהלות בטוחה בבית ובסביבה כגון הפעלת מכשירים חשמליים, שימוש בכלים ומתקנים, מכשירי מצוקה, פעילות בחצר ובמרחב, תכשירים.
- הכרת רמזים וסימנים שונים למצבי סכנה חיצוניים כגון ריח, עשן, דליפה, אזעקה וכדומה.
- תנועה והתניידות בטוחה כהולך רגל ובשימוש בתחבורה פרטית וציבורית.
- התנהלות אחראית ומושכלת בסביבות שונות: סביבת מים, טבע, גינה ציבורית, משחקים שונים וכדומה.
- התנהלות בטוחה בשעות הפנאי: הפסקה, שעות אחר הצהריים והערב, חופשות, מסיבות, מדיה וכדומה.
- יצירת קשרים בין אישיים בטוחים.
- הכרת בעלי תפקידים האמונים על מצבים שבהם נדרשת התנהלות בטוחה ומוקדי סיוע כגון סמכות במקום (הורה, מורה, מדריך), שוטר, כבאי, מציל, פקח, מוקד 100, 106, ער"ן, סע"ר, מאו"ר (מוקד 105), וכדומה.

#### 5.4. ביטחון אישי - הגנה על גופו, נפשו ורכושו של האדם כחלק מהבטחת ביטחונו האישי

##### הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>התמודדות באופן מותאם במצבים שבהם אני נקלע לבעיה בסיטואציות חיים שונות כגון כיצד לפעול כשמכשיר מקולקל? לחץ חברתי - מה עליי לעשות? איום עליי או על אחר?</p> <p>פנייה למוקד סיוע על פי הצורך כגון משטרה, מד"א, לוחמי אש, מוקדי סיוע נפשיים וכדומה.</p> <p>הכרת דרכי התמודדות במצבי סיכון כגון טביעה, שרפה, מעלית שנתקעה וכדומה.</p> <p>פנייה לעזרה אנושית או טכנולוגית למציאת פתרון בהתאם לצרכי ולמצב החיים.</p>	<p>מתן הסבר לצרכי בשל המוגבלות ודאגה לסיפוק התנאים אשר מקדמים את ביטחוני: כלב נחייה, נגישות, אלרגנים, מכשיר שמיעה, קסדה וכדומה.</p> <p>בקשה סיוע וקבלתו מהקרובים או מגורמי מקצוע.</p> <p>קבלת סמכות והתנהלות בהתאם להוראות במקום.</p> <p>היענות, יוזמה או סירוב לקשר.</p> <p>מנהיגות והובלה של חבריי להתנהלות בטוחה במרחב, חוסן והימנעות מהיגררות למצבים מסוכנים.</p>	<p>פעילות בטוחה מותאמת לבשלותי, ליכולותיי ולהנחיות.</p> <p>הפעלת שיקול דעת, באיזה מכשיר, תכשיר, כלי, תרופה, להשתמש, בהתאם למטרה, להוראות היצרן ולהנחיות השונות.</p> <p>התנהלות על פי הכללים והקשבה לסמכות במרחב שבו אני פועל מתוך התנהגות בטוחה והימנעות ממצבי סיכון שונים.</p> <p>התנהלות יעילה בעת מצב סיכוני.</p> <p>קבלת החלטה בטוחה בנוגע לפעילות בשעות הפנאי.</p>	<p>איפוק בעקבות קושי הנובע ממצבי חיים שונים.</p> <p>ערנות לרגשות שעולים בי במצבי סכנה כגון לחץ, מתח, צעקות, נשימות, הזעה, בכי, צחוק.</p> <p>ויסות בין תלות לעצמאות במרחבים השונים, בשל המגבלה, הבשלות או הגיל במידות שונות על הרצף.</p> <p>התנהלות בהתאם לכללים, לבקשות, להנחיות, לדרישות ולאיסורים של בעלי תפקידים או אלה המפורסמים במקום כגון חוף הים, נהיגה, שימוש במכשירי חשמל ועוד.</p> <p>קשיבות להנחיות, המלצות וחוקים ובחירת ההתנהלות בהתאם.</p>	<p>העצמת הביטחון ותחושת המסוגלות בהתנהלותי בשמירה על הביטחון האישי.</p> <p>הימנעות ממגע ומשימוש בכלים, מתקנים, חומרים, מכשירים, בשל הגיל, המגבלה או האיסור בפעילויות ובמרחבים השונים.</p> <p>הפעלה ושימוש בטוח של מכשירי חשמל, כלים ותכשירים, בהתאם לייעודם.</p> <p>מודעות למצבי חיים מסכנים והכרת כללי בטיחות כגון בית, התניידות בטוחה בעת שימוש בכלי תחבורה פרטיים וציבוריים, חצר, רשת, שימוש בחומרים מסוכנים.</p>

5.4. ביטחון אישי - הגנה על גופו, נפשו ורכושו של האדם כחלק מהבטחת ביטחונו האישי

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>מתן עצה וסיוע לאחר.</p> <p>דיווח לגורמי סיוע וחוק על אודות מגוון מצבי פגיעה וסיכון כגון פגיעה בי או בזולת אובדנות, התעללות ועוד.</p> <p>פנייה לגורמים מסייעים במצבי מצוקה של האחר או שלי מתוך הבנת ההבדל בין התנהגות אחראית ובין הלשנה.</p>	<p>התנהגות בטוחה בקיום קשרים חברתיים ואינטימיים כגון ערנות לניצול כלכלי, רגשי, פיזי, היגררות, הידבקות.</p> <p>הכרה וזיהוי מעגלי קרבה אשר מעניקים לי תחושת ביטחון ויהוו כתובת בעבורי.</p> <p>בחירה וקיום קשרים המאפשרים שיח וקרבה במרחב בטוח.</p>	<p>תיאום וקיום מפגש בטוח עם אדם מוכר או זר מתוך ערנות וזהירות ובחירת מקום בטוח (ציבורי) לקיומו.</p> <p>הימנעות מפגיעה.</p>	<p>קבלת מצבים שבהם נדרשים השגחה, תיווך וסיוע.</p> <p>שמירה על עצמי בהתקלויות, מצבי קונפליקט ובעת מריבות.</p>	<p>קיום יחסים חברתיים בטוחים בעת פעילות פנאי.</p> <p>הישמעות והיענות לבעלי תפקידים האמונים על כללי הבטיחות.</p>



**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- הכרת מושגים, בנושא זה"ב כגון כללים, חוקים, תמרורים, סמלים, הולך רגל, רוכב, תנועה, מעבר חצייה, רמזור, נהג, דרך נגישה ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון בריאות, ביטחון, שמירה על הגוף, אחריות, השפעה, תרומה חברתית, שליטה.
- התנהגות בטוחה מתוך שמירה על הכללים והחוקים ברחוב ובכביש.
- הכרת מטרות כל אחד מאופני ההתניידות: מטרתם, יתרונם וההיתכנות לשימוש בהם.
- התניידות בטוחה ויעילה בכלי והתחבורה השונים כגון אופניים, קורקינט, גלגליות, רכב ותחבורה ציבורית.
- רכיבי הנגישות ומשמעותם כגון צלילי הרמזור, תבליטים על המדרכות, רמפה ושיפועים, במפר (הגבהה) וכדומה.
- התנהגות מותאמת במסגרת שירותי הסעה בשגרת הלימודים.
- הכרת אפליקציות, אתרים, טכנולוגיה מסייעת כגון google maps, waze, מוביט וכדומה.
- הכרת בעלי תפקידים כגון נהג, מוקדן בתחנת מידע, כרטיסן וסדרן ברכבת, איש אבטחה, דייל, שוטר תנועה, מד"א.

5.5. זהירות בדרכים מוגנות ובטיחות ברחוב, בכביש ובהסעה

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>שמירה על ביטחוני וביטחון הזולת במהלך תנועה כגון הליכה על המדרכה, רכיבה על שבילי אופניים, חצייה במעבר חצייה, חגורת בטיחות, גיל רכיבה על אופניים חשמליים, במהלך שיט, טיסה וכדומה.</p> <p>פיתוח אחריות אישית לביטחוני ולביטחון האחר, התנדבות לנאמן זה"ב וכדומה.</p> <p>שמירה על חוקי התנועה בעת התניידות מתוך מודעות לסכנות הכרוכות בהתנהלות שאינה תקינה במדרכה ובכביש.</p>	<p>הפעלת שיקול דעת במגוון מצבים בעת ההתניידות כגון מתי ואיך לחצות את הכביש, באיזה אמצעי להתנייד, האטה לפני במפר, בחירת אפליקציה מסייעת מועדפת וכדומה.</p> <p>דרכי התמודדות עם נסיעות ארוכות: אפשרות לניצול זמן; מה מקל על פיזית ורגשית וכדומה.</p> <p>איפוק והתנהגות מותאמת לכללים ובפער בין רצונותיי אל מול הכללים ואל מול לחצים חברתיים.</p> <p>מודעות לסכנות ולאפשרויות הבטוחות בעת התניידות.</p>	<p>למידה והתנסות בעוד מועד במגוון האפליקציות והאתרים לצורך התניידות.</p> <p>תכנון וארגון אופן ההתניידות במגוון מצבים כגון אופן וזמן נדרש להגעה ליעד, אומדן המרחק מרכב בעת חציית כביש.</p> <p>תכנון וארגון ניצול הזמן במהלך הנסיעה לצורך הנאה, ניצול זמן ולשמירה על כללי הנסיעה הבטוחים.</p> <p>ייצוג עצמי, בשעת הצורך, מול בעלי התפקיד והנוסעים האחרים.</p>	<p>פנייה לעזרה בעת הצורך כגון לצורך הפעלת אפליקציה, לצורך התמצאות.</p> <p>היוועצות עם הסובבים מתוך ניסיונם בהתניידות.</p> <p>פיתוח מודעות לצרכים של תלמידים נוספים הנוסעים עימי בהסעה, כיצד אני אחראי שלא לפגוע בצרכים של האחר.</p> <p>התחשבות בצרכיי ובצורכי הסובבים בשלבי התכנון ובמהלך הנסיעה.</p>	<p>התמודדות במגוון מצבים בלתי צפויים בדרך המצריכים שיקול דעת לפתרון בעיות כגון היעדר מעבר חצייה, לחצי זמן ואיחור צפוי בהגעה ליעד, איחור או היעדר תחבורה ציבורית וכדומה.</p> <p>פנייה בעת הצורך בעזרה לבעל תפקיד מתאים.</p> <p>הכרת דרכי התמודדות להתנהלות אחראית ובטוחה בשעת ההסעה.</p> <p>שימוש באפליקציות, אתרים וטכנולוגיה מסייעת בעת הצורך.</p>

5.5. זהירות בדרכים מוגנות ובטיחות ברחוב, בכביש ובהסעה

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>שמירה על כללי התנהגות בהמתנה להסעה, במהלכה, ובירידה ממנה.</p> <p>מודעות ובחירה בשימוש יעיל להתניידות בהתאם לרצונותיי, לצרכיי, ליכולותיי ולמטרותיי.</p> <p>הכרת רכיבי הנגישות הרלוונטיים למגבלה שלי.</p>	<p>התנהגות מכבדת, משתפת פעולה וממושמת להנחיות בעלי התפקידים.</p> <p>עמידה נגד פיתויים והקפדה על תנועה בדרכים ייעודיות בעת שימוש בכלי רכב דו־גלגלי.</p>	<p>בדיקה והיערכות בעוד מועד לאפשרות לשימוש בעזרים הנדרשים לי להנגשת ההתניידות המותאמת לצרכיי כגון שימוש בכיסא גלגלים, כלב נחייה, מידע קולי נגיש וכדומה.</p> <p>שמירה על התנהלות בטוחה ומכבדת ועל פי החוקים בכל אופני ההתניידות.</p> <p>שימוש באביזרי בטיחות כגון חגורת בטיחות, קסדה, מגינים, פנס וכדומה.</p>	<p>נחישות בשמירה על הכללים מבלי להיגרר אחר לחצים להתנהגות לא הולמת, מסכנת, הרפתקנית וכדומה.</p> <p>ייצוג רצונותיי והעדפותיי להתניידות באופן נוח ובטוח.</p>	<p>מתן מענה של עזרה ראשונה בסיסי ומיידי בעת פגיעה.</p> <p>פנייה לגורמים מסייעים בעת פגיעה, תאונה וכדומה.</p> <p>פנייה לגורמים אחראיים במקרים שבהם הדרך או התחבורה אינן מונגשות.</p>

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון מרחב וירטואלי, אינטרנט, סיסמה, אפליקציה, חשבון, רשתות חברתיות (אינסטגרם, וואטסאפ, פייסבוק) גלישה ברשת, מציאות מדומה, wi-fi, צאט, אימוגי, אפליקציה, זר-מוכר, פרטי-ציבורי, מצבי איזודאות, פגיעה ברשת, חוקי גלישה ברשת, סחיטה ברשת ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון ביטחון, מוגנות, אחריות, זכויות, הימנעות, הרפתקנות, דוגמה אישית, אינטואיציה, הבחנה, הגינות.
- הכרה ומודעות לשימושים החיוביים שמזמנת סביבה זו והסכנות הטמונות בו.
- הכרת מגוון הרשתות החברתיות (פייסבוק, טוויטר, ווטסאפ, אינסטגרם) והשימוש המותאם בהן לצורך מגוון מטרות כגון קשרים חברתיים, העברת מסרים, תקשורת, מידע על פעילויות ומפגשים חברתיים, היכרות וקשר ועוד.
- הכרת פלטפורמות ברשת, פורומים וקהילות עניין וידע.
- הכרה והרחבת הידע על אודות עזרים טכנולוגיים המאפשרים גלישה ברשת כגון מחשב, טלפון נייד, אייפד.
- הכרה והעמקת הידע על אודות חוקים, נורמות התנהגות, שיח מקובל, בטוח, מכבד ולא פוגעני ברשתות ובמרחב הווירטואלי בכלל.
- הכרת מגוון השירותים הנגישים והאפשריים במרחב הווירטואלי כגון חשיפה למידע מגוון, יצירת קשר, ניהול חשבון בנק, ביצוע תשלומים וקנייה חכמה, הזמנת תור ומתן שירותים נוספים, משחקים, הורדת מוזיקה, סרטים ועוד.
- הבנת חשיבות השמירה על פרטיות וסודיות אישיות ומידת החשיפה המותאמת שלי ושל האחר במרחב הווירטואלי.
- העמקת הידע וההבנה על אודות המגמתיות של גורמים שונים לפרסם תכנים ומידע ברשת כגון אמינות, פרסום מגמתי, חד־ממדי, מוקצן ועוד.
- מודעות לסיכונים ולמשמעויות של התנהלות כל אחד מאיתנו ברשת כפעולות שמשאירות עקבות ועשויות להשפיע עלינו ועל האחר בהווה ובעתיד.
- הכרה, הבנה והעמקת הידע על אודות מצבי פגיעה וסיכון ומידע על אודות דרכי ההתמודדות במרחב הווירטואלי.
- הבנה ומודעות לסכנה של שימוש מופרז והתמכרות לרשת ולמרחב הווירטואלי כגון גלישה מרובה ברשתות החברתיות, באתרים פורנוגרפיים, במשחקים בכלל ובמשחקים אלימים, משחקי מציאות מדומה ועוד.
- הכרת בעלי התפקידים ומוקדי סיוע במצבי פגיעה ברשת כגון הורים, חברים, מחנכת, יועצת, פסיכולוג, עובד סוציאלי, מוקדי סיוע כגון יחידת מאור 105, (סיוע ותמיכה למניעת פגיעה ברשת), משטרה וכדומה.

5.6 ביטחון ובטיחות ברשת התנהלות בטוחה במרחבים הווירטואליים השונים

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>הכרת האפשרויות במרחב הווירטואלי המתאימות לגילי, לצרכי ולהעדפותיי.</p> <p>מודעות למערך האמונות, העמדות, והערכים שלי לגבי צרכי, העדפותיי ורצונותיי בשימוש ברשתות החברתיות.</p> <p>מודעות וזיהוי הרגשות המגוונים והמשתנים בשימוש ברשתות החברתיות.</p> <p>מודעות למחשבות, תקוות וחלומות על אודות תכנים שאליהם אני נחשף ברשת החברתית.</p>	<p>הבחנה בין מציאות למציאות מדומה.</p> <p>זיהוי ומודעות לעוצמת הרגשות המתעוררים בי במהלך הגלישה ברשת.</p> <p>מודעות לרגשות המתעוררים בי ולהעדפות שלי לגבי פלטפורמות שונות (אתרים, אפליקציות, חשיפה לתכנים לא מותאמים כגון פורנוגרפיה ועוד).</p> <p>זיהוי הרגשות והרצונות שלי להמשיך ולגלוש גם במצבים שבהם אני מודע שאינם מתאימים לי מבחינת תוכן, זמן, מינון, גיל, מרחב וכדומה.</p>	<p>התנהלות במרחב הווירטואלי באופן מותאם בכלל ובהתאם לרצונותיי ולהעדפותיי.</p> <p>מודעות וזיהוי מצבים שבהם אין מתאפשר לי לממש את רצונותיי בעת גלישה ברשת וגילוי אחריות ואיפוק והימנעות מכך (למשל: הפער בין הסקרנות והרצון לצפות באתרי פורנו לבין ההבנה שזה לא בהכרח משקף את המציאות).</p> <p>בחירת תכנים וכלים דיגיטליים המותאמים לגילי, לרצונותיי, לצרכי ולהעדפותיי.</p> <p>התנהלות על פי חוקים ונורמות.</p> <p>הבחנה והתנהלות מותאמת, מקובלת ועל פי החוק ביחס</p>	<p>התנהלות בין אישית מקובלת ועל פי החוק בהתחשבות ובשמירה על כבודי, פרטיותי ואלה של האחר במהלך הגלישה ברשת.</p> <p>גילויי יוזמה והתנהלות בין אישית באופן מותאם עבורי ועבור האחר.</p> <p>הכרה וכבוד לרגשותיי ולרגשות האחר במהלך הגלישה ברשת מתוך מודעות למעגלי הקרבה (זר/מוכר) ומודעות וזיהוי מצבי פגיעה בי או באחר.</p> <p>ייצוג ושיח של רצונותיי, צרכי והעדפותיי במרחב הווירטואלי בהתחשבות באחר שאיתו מתקיים קשר.</p>	<p>מודעות והבחנה במצבים שבהם נדרשים נחישות וייצוג עצמי במהלך גלישה ברשת כגון שימור קשר, תיוג חבר, ניתוק, חסימה, שמירה על פרטיות וכדומה.</p> <p>שמירה על אינטימיות ומרחב אישי וזיהוי המצבים שבהם אני זקוק לסיוע ולהיוועצות.</p> <p>מודעות להיתכנות המסוכנות במצבים שבהם נוצר קשר באמצעות הרשת, זיהוי אלה שעשויים להוות סיכון עבורי ופנייה מותאמת להיוועצות ועזרה.</p> <p>פנייה לסיוע והכוונה לגלישה בטוחה ברשת.</p> <p>פנייה לגורמי מקצוע וסיוע במצבי סיכון/ הטרדה/ סחיטה והכרת גורמי סיוע</p>

5.6 ביטחון ובטיחות ברשת התנהלות בטוחה במרחבים הווירטואליים השונים

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>ותמיכה במקרה של חשד לפגיעה ברשת: יועצת בית הספר, מוקד 105 – סיוע ותמיכה למניעת פגיעה ברשת וכדומה.</p>	<p>התמודדות עם לחצים חברתיים והתערבות האחרים במהלך הגלישה ברשת (בריונות וסחיטה ברשת).</p>	<p>לפרסום ברשת החברתית כגון מידע פרטי שאינו לשיתוף והפצה, תמונות, פרטים אישיים וכדומה.</p>	<p>בחירה מבוקרת של מידת השימוש ברשתות ובמרחב הווירטואלי באופן מותאם לשלבי ההתפתחות והגיל.</p>	<p>הכרת האפשרויות והחסמים העומדים בפניי במרחב הווירטואלי מתוך שמירה על מוגנות ומניעת מצבי סיכון ברשת.</p>
<p>הימנעות מסביבה וירטואלית, משחקים ואפליקציות שאינם מותאמי גיל ושלבי התפתחות.</p>	<p>הזמנת חבר למשחק משותף ברשת על פי כללים וחוקים מקובלים.</p>	<p>מודעות להשלכות וניהול השימוש שלי במרחב הווירטואלי ובבחירותיי לחשיפה ולפרסום.</p>	<p>מודעות זיהוי והתמודדות במצבים שבהם קיים פער בין רצונותיי לבין המפגש עם האחר ברשת (זר/מוכר).</p>	<p>הכרת השימושים המגוונים הבטוחים והסיכונים שמזמן עבורי המרחב הווירטואלי כגון סביבות למידה מועדפות, פיתוח מיומנויות חיפוש המתאימות לי, יצירת קשרים חברתיים ושימורם, לצד חשיפה לפגיעה ולתכנים לא מותאמים ומסוכנים.</p>
<p>זיהוי מצבי סיכון במרחב הווירטואלי והתמודדות עם לחץ חברתי ברשתות החברתיות.</p>	<p>הכרה והבנת הקודים החברתיים הייחודיים לרשת בשונה מאלה המקובלים פנים אל פנים.</p>	<p>קיום חשיבה ביקורתית ושיפוטית באשר לאמינות המידע ברשת.</p>	<p>חשיפה מותאמת ברשת על פי העדפתי ומידת ההיכרות והקרבה.</p>	<p>מיומנויות חיפוש המתאימות לי, יצירת קשרים חברתיים ושימורם, לצד חשיפה לפגיעה ולתכנים לא מותאמים ומסוכנים.</p>
<p>למידה והתנסות של מיומנויות תקשורת המתאימות ומועדפות עליי כגון מלל, ציורים, סמלים ותמונות שבאמצעותם אפשר להביע רעיונות, מחשבות, רגשות, צרכים.</p>	<p>הפעלת שיקול דעת בעת יצירת קשרים חברתיים ברשת ובקיום קשרים קיימים: עם מי אני מתחבר? לאיזו מטרה? לאיזו קבוצה אני בוחר להשתייך בארץ ובעולם? קבוצות שווים ועוד.</p>	<p>מודעות עצמית וחשיבה ביקורתית באשר לניהול זמן מְסֻפֵּים, ומציאת פעילויות חלופיות מגוונות.</p>	<p>ביטוי רגשותיי, דעותיי ורצונותיי באפן מותאם ומכבד.</p>	<p>גלישה ברשתות ובמרחבים המועדפים עליי ומתאימים לי.</p>
			<p>הקפדה על הימנעות משיתוף במידע כגון סיסמה אישית, פרטים אישיים, קוד אבטחה.</p>	

5.6 ביטחון ובטיחות ברשת התנהלות בטוחה במרחבים הווירטואליים השונים

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>פנייה לבעלי תפקידים ולגורמים מסייעים במצבים פוגעניים, מסוכנים או שאינם נעימים לי.</p> <p>שיתוף והיוועצות עם הקרובים אליי ובמידת הצורך עם גורמי מקצוע במצבים מורכבים כגון מצבי פגיעה ברשת, הצעת חברות של אדם זר, צפייה בסרטים אלימים/מיניים וכולי.</p> <p>התמודדות עם חששותיי על אודות שימוש עצמאי לקבלת שירות במרחב הווירטואלי כגון התנסות, קבלת סיוע מחבר מנוסה ועוד.</p>	<p>התאמת תגובה במצבים מתסכלים בעת ניהול שיח וירטואלי עם נותני שירות.</p> <p>בחירה, השתייכות והתנהלות מותאמת ומכבדת בהשתתפות בפורומים מתאימים.</p> <p>התמודדות עם קונפליקטים בין - אישיים העלולים להתקיים ברשת כגון פוסט פוגעני, שיח מורכב שמתנהל וכדומה.</p> <p>זיהוי מצבי מצוקה של חברים התעניינות וגילויי רגישות, אמפתיה ומתן עזרה במידת האפשר והצורך.</p>	<p>בחינה להעמקת הקשר במציאות עם מי שהכרתי במרחב הווירטואלי: עם מי אבחר להיפגש? כיצד אפעל למקסם את הביטחון והמוגנות שלי? ועוד.</p> <p>זיהוי מצבים של התנהלות מקובלת ומותאמת ברשת לעומת מצבים של התנהלות שאינה מותאמת ולעיתים מסוכנת ברשת ובמרחב הווירטואלי.</p>	<p>קיום חשיבה ביקורתית והשהיית תגובה בעת חשיפה למידע, בחינת מקורות המידע, אמינותו ובחינת הצורך בתגובה והתאמתה באופן מכבד.</p> <p>זיהוי מידע פרסומי מגמתי ומודעות להשפעתו עליי.</p> <p>מודעות להעדפותיי ביחס לאופן קבלת השירות במציאות פנים אל פנים או במרחב הווירטואלי.</p> <p>תכנון, ניסוח והפצת מידע באופן מבוקר, ובחינה האם המידע שאפרסם אמיתי, מועיל, עלול לפגוע בי או בחבריי, האם הייתי רוצה שהוריי או חבריי יחשפו למידע או לתמונה וכדומה.</p>	<p>מודעות ליכולתי ולמגבלותיי בעת שימוש באמצעים טכנולוגיים ובעזרים הנלווים.</p> <p>מודעות וזיהוי המניע שלי להתנהלות במרחב הווירטואלי, כגון אתגר, עניין, למידה, השתייכות, תקשורת, שעמום, מילוי צורך מעשי כגון תשלום, מידע.</p> <p>זיהוי החסמים וסיבות להימנעות מהתנהלות במרחב הווירטואלי כגון חשש, חוסר ידע, קושי פיזי, צורך בהנגשה וכדומה.</p> <p>מודעות ואחריות לשמירת המידע האישי שלי ושל האחר.</p>

## 5.6 ביטחון ובטיחות ברשת התנהלות בטוחה במרחבים הווירטואליים השונים

### הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
שיתוף ההורים והיוועצות עימם במגוון מצבים והתלבטויות.  דיווח לגורמים מסייעים על אודות סיכון ופגיעה, התחזות ושאלת זהות, פדופיליה.	מודעות וזיהוי סוגי קשרים חברתיים בין - אישיים והבחנה ביניהם במרחב הווירטואלי.	ביצוע משימה מאתגרת במרחב הווירטואלי והשלמתה לצורך קבלת שירות ומענה לצרכי.	הבחנה בין יחסי קרבה שונים: העמקה ושימור של קשרים אשר מתקיימים במציאות היום-יומית באמצעות המרחב הווירטואלי, לעומת קיום ויצירת קשרים אשר מתקיימים במרחב הווירטואלי בלבד.	מודעות לרגשותיי בעת התוודעות למידע ולתמונות המועלות ברשתות החברתיות.  בניית זהות אישית דיגיטלית מתאימה, מכבדת וערכית: בחירת כינוי (ניקניים) ותמונה, הצגת פרטים אישיים וכדומה.



### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים: מצבי חירום, טרור, מלחמה, פגעי טבע, אחריות אישית, עזרה ראשונה, גורמי סיוע, תגובה רגשית, שגרה, מתח, איודאות, חרדה, מקורות מידע, התגוננות, מרחב מוגן, מקלט, ממ"ד, מרחב בטוח, מחסה, מיגונית, ערכת אב"כ, מסכה, כיפת ברזל, אזעקה, התראות, סיסמאות, דובר צה"ל, פיקוד העורף (פקע"ר), פינוי, צבע אדום ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון דאגה לעצמי/לאחר, ביטחון, מידתיות ואיזון, רוגע, התמודדות, אינטואיציה אופטימיות, בהירות, ביטוי עצמי אומץ, גמישות, הגנה, הסתגלות, ודאות.
- העמקת הידע על אודות מגוון מצבי חירום: מלחמה, ירי טילים, פיגוע חבלני, שרפה, חפץ חשוד, טרור ועוד.
- הבנת החשיבות והתנסות בהיערכות להתגוננות ומוכנות למגוון מצבי חירום כגון עזרה ראשונה, פנס, תאורת חירום, מזון ושתייה, סוללות, פרטי אנשי קשר, תיק מילוט, מרחב מוגן וכדומה.
- הכרת ההנחיות להתגוננות בכלל וההנחיות המונגשות בשעת חירום כגון זמן הגעה למרחב בטוח, שכיבה ומנח גוף, יציאה מהרכב, הימנעות מהגעה לסביבה וכדומה.
- הכרת התראות ואמצעים להנגשת מידע על אודות מצבי חירום.
- הכרת גורמים אחראיים על הפצת מידע כגון דובר צה"ל, פיקוד העורף (פקע"ר), חדר מצב משרד החינוך, קב"ט (קצין ביטחון).
- הכרת אופני הרגעה עצמית במצבי לחץ וחירום.
- תפקידים ואחריות שלי בהיערכות ובשעת חירום (שע"ח).
- הכרת בעלי תפקידים. כגון חיילים ומפקדים, מחלצים, משטרה, פקע"ר, מד"א, דובר צה"ל, חובש.
- הכרת בעלי תפקידים וגורמים מסייעים בהיבטים רגשיים בשעת חירום כגון הורה, מחנכת, יועצת, פסיכולוג, פסיכיאטר, מרכזי סיוע יישוביים, ער"ן, הקואליציה לטראומה, נטל"י, חוסן, סה"ר.

5.7. מוכנות לשעת חירום - היערכות והתנהלות בשעת חירום

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה				
מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות לרגשות, לתחושות ולמחשבות שלי לגבי מידע המוצג בפניי על אודות מצבי חירום שונים ובעת התרחשותם.</p> <p>הכרת ההתראות הרלוונטיות לי, בהתאם לאזור המגורים והשהייה שלי.</p> <p>הכרת מוגבלויותיי, רגשותיי ודרכי התגוננות המותאמים לי בהתאם להנחיות.</p> <p>הכרה ומודעות לסגנון ההתמודדות שלי במצבי לחץ ושעת חירום ובחינת יעילותם. מסוכן.</p>	<p>מודעות, הכרה, תרגול והתנסות בהרגעה עצמית במצבי חירום כגון, דיבור עצמי, נשימות, שתיית מים, תקשורת עם אחר, פעילות הפגתית מהנה בעבורי, הפרחת בועות סבון, ניפוח בלון, ציור, שירה ועוד.</p> <p>מודעות, הבנה והבחנה בין מפחיד ולא מסוכן לבין מצב מסוכן.</p>	<p>הכרה ותרגול של התמודדות במגוון מצבי חירום.</p> <p>זיהוי הסכנה והפעלת שיקול דעת להתנהגות והתגוננות נדרשות בהלימה לתרגול בעבר ובהתאם להנחיות ולמצב הסביבתי והאישי.</p> <p>הכרה וקביעת המרחבים הבטוחים בכל סביבה שבה אני מתנהל למגוון מצבי חירום.</p> <p>היערכות מוקדמת, פנייה ודאגה לקבלת האמצעים הנדרשים לי למיגון.</p> <p>הבחנה ובקרה על אמינות המידע שאליו אני נחשף.</p>	<p>הכרה ותרגול של פנייה לעזרה במצבים שונים ובסביבות שונות.</p> <p>התנהלות בתוך קבוצה: הרגעה, קבלה ונתינת תמיכה.</p> <p>שיתוף בעוד מועד את הסובבים אותי על אודות העזרה שלה אני נדרש במגוון מצבי חירום.</p> <p>רגישות לאחר ופנייה לעזרת הזולת.</p> <p>הישמעות להנחיות בעלי התפקידים.</p>	<p>הכרת ההתנהגות הנדרשת במצבי החירום השונים והיערכות להתגוננות לכל מצב חירום.</p> <p>הכנת רשימת אנשי קשר לסיוע אישי ולציוד נדרש בעת חירום.</p> <p>היערכות והכנת המרחב האישי ותיק ציוד אישי למידת הצורך כגון טיפול תרופתי, עזרה ראשונה, לבוש, מזון, מים, סוללות, מטען, אמצעי תקשורת, כסף ועוד.</p>

5.7. מוכנות לשעת חירום - היערכות והתנהלות בשעת חירום

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה				
מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות לדרכים להרגעה עצמית המתאימות, נוחות ומועדפות עליו ותרגולן.</p> <p>מודעות לתפקידים שאני מעוניין וביכולתי למלא בשעת חירום.</p>	<p>התאמה ומינון החשיפה שלי למידע במדיה ובתקשורת.</p> <p>מודעות למצבים שבהם אני זקוק להפגה.</p>	<p>הכרת בעלי תפקידים וגורמי סיוע ואופן הפנייה אליהם.</p> <p>היערכות לחירום על ידי הצטיידות, רשימות טלפונים וכדומה.</p> <p>תכנון פעולות שאמלא במסגרת תפקידי בשעת חירום בהתאם ליכולותיי ומוגבלויותיי, התנסות ותרגול.</p> <p>היערכות בשגרה להנגשות הנדרשות לי במצבי חירום כגון קבלת התראה מונגשת, מרחב מוגן ודרכי הגעה אליו.</p> <p>היערכות והכנת ערכה הפגה למרחב המוגן שבו אשהה כגון משחק, ספר, מגזין, אוזניות ועוד.</p>	<p>ייצוג עצמי לקידום רצונותיי והעדפותיי לביצוע תפקידים הנוגעים לאחרים בשעת חירום.</p> <p>הבעת רצונותיי וצרכיי להעדפותיי השונות במגוון מצבי חירום כגון הישארות בבית או יציאה להפגה, פעילות מועדפת, קשר חברתי וכדומה.</p>	<p>הקשבה וציות להנחיות המתפרסמות במצבי חירום שונים.</p> <p>פנייה לאנשי מקצוע ולגורמים מסייעים במצבים שבהם אני מודאג, חרד, חושש, והיעזרות בהם.</p>

## 5.8. פנייה לעזרה

מודעות והכרה בקושי, רצון לשינוי ולשיפור המצב, הבנה שפנייה לעזרה עשויה לשפר את ההרגשה והכרת מגוון אפשרויות לפנייה לעזרה וגורמים מסייעים

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון עזרה, תמיכה, סיוע, מענה, נתינה, הטרדה, מצוקה, פגיעה, סיכון, פנייה, היוועצות וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון יוזמה, קבלה, תקשורת, עזרה, תמיכה, אמון, אמפתיה, אנושיות, נחישות, ביטוי עצמי, הגינות.
- הבנה שפנייה לעזרה עשויה לשפר את ההרגשה ולהיטיב את המצב באירועי חיים שונים.
- מודעות, הכרה וזיהוי של מצבים אישיים וחברתיים, הכרה בקושי ובמצבים שבהם נדרשים עזרה, סיוע ותמיכה.
- העמקת הידע על אודות אופנים לפנייה מותאמת לעזרה כגון שיחה טלפונית, דוא"ל, מכתב, לחצן מצוקה וכדומה.
- הגברת המודעות לרצון לשינוי ולשיפור המצב מתוך זיהוי מחשבות, רגשות ותחושות.
- הכרת מגוון מצבים והבנת מידת חומרת המצב ודחיפות הצורך בפנייה לעזרה כגון בין עזרה בשגרה לבין הצורך בעזרה במצבי חירום וסכנה.
- הכרת יכולותיי במגוון תחומים והעצמת המסוגלות למתן סיוע, תמיכה ועזרה לאחר.
- הכרת אנשי מקצוע וגורמים מסייעים ותומכים ואופן הפנייה המותאמת אליהם: הורה, מחנך, יועץ, פסיכולוג, עובד סוציאלי, רשויות ומוסדות, ארגונים ועמותות כגון ער"ן, סה"ר, אנוש וכדומה.

## 5.8. פנייה לעזרה

מודעות והכרה בקושי, רצון לשינוי ולשיפור המצב, הבנה שפנייה לעזרה עשויה לשפר את ההרגשה והכרת מגוון אפשרויות לפנייה לעזרה וגורמים מסייעים

### הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות למחשבות, לפרשנויות, לרגשות ולתחושות שיש לי כלפי פנייה לעזרה בכלל.</p> <p>מודעות וזיהוי הצרכים האישיים שלי במגוון מצבים שבהם אני זקוק לעזרה.</p> <p>הכרה ושיום רגשות, מחשבות ותחושות שלי בהיבטים הפיזיים והנפשיים.</p> <p>מתן ביטוי מותאם לצרכיי ולרגשותיי בפני האדם או הגורמים המתאימים.</p> <p>ייצוג של רצונותיי, הרגשתי וזכויותיי בנחישות במגוון מצבים כגון כשאני חש פגוע או בסכנה, כשאני זקוק לעצה ולסיוע וכדומה.</p>	<p>זיהוי מצבים שבהם אתמודד בעצמי באופנים המוכרים לי ללא פנייה לגורם אחר לקבלת עזרה.</p> <p>הבעת צרכיי באופן מותאם בעת הצורך בעזרה: פנייה עניינית, ממוקדת, לעיתים פנייה המלווה בהבעת רגשות וכדומה.</p> <p>פנייה מכבדת בעת בקשת עזרה.</p> <p>ביטוי רגשותיי, מחשבותיי וצרכיי במגוון מצבים באופן מותאם למידת חומרת המצב.</p> <p>זיהוי מצבי התלבטות ובחינת פנייה לעזרה.</p>	<p>הפעלת שיקול דעת בעת פנייה לעזרה: מתי ולמי לפנות, בהתאם לדחיפות המענה.</p> <p>התמודדות במצבים שבהם פנייתי אינה מקבלת מענה: גילויי נחישות, התמודדות עם תסכול, ייאוש ואכזבה, פנייה לגורם אחר וכדומה.</p> <p>התלבטות במצבים שבהם אני נדרש לחשיפה בעת פנייה לעזרה - בחינה והבנת הצורך והתגברות על אי-הנעימות הכרוכה.</p> <p>הבנת החשיבות בפנייה לעזרה גם במצבים חברתיים שבהם אני נדרש לחשוף מידע על אודות עצמי או על אודות האחר.</p>	<p>הקשבה ופנייה מותאמת לצורך קבלה או מתן עזרה.</p> <p>התחשבות בזולת בעת פנייה לקבלת עזרה לצרכיי.</p> <p>רגישות ושיתוף במידע על אודות האחר מתוך שמירה על פרטיות בעת דיווח או פנייה לעזרה בעבורו.</p> <p>היענות בעת פניית האחר לעזרתי.</p> <p>יצירת אמון ביני ובין האחרים כדי לאפשר פנייה וקבלת עזרה בעת הצורך.</p> <p>הוקרת תודה לאנשים ולגורמי הסיוע.</p>	<p>פנייה לעזרה לקבלת הכוונה, תמיכה, התייעצות, מציאת פתרון מותאם וכדומה.</p> <p>התמודדות עם מגוון רגשות כתוצאה מאירועים חריגים ומציאת מענים ואיתור גורמים מסייעים.</p> <p>מציאת דרכים להתמודדות במגוון מצבים: עזרה בשגרה היום-יום, במגוון התלבטויות ובמצבי סיכון ומצוקה.</p> <p>מציאת דרכים, פתרונות וגורמי סיוע אחרים במצבים שבהם פנייתי לעזרה נדחית.</p>

## 5.8. פנייה לעזרה

מודעות והכרה בקושי, רצון לשינוי ולשיפור המצב, הבנה שפנייה לעזרה עשויה לשפר את ההרגשה והכרת מגוון אפשרויות לפנייה לעזרה וגורמים מסייעים

### הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>תחושת מסוגלות וביטחון לפנייה לקבלת עזרה וסיוע.</p> <p>הכרת גורמי הסיוע השונים שמהם אני מעוניין לקבל עזרה.</p> <p>הכרה ומודעות למגוון דרכי פנייה לעזרה המועדפות עליי ונורות לי.</p>	<p>זיהוי מידת הדחיפות בפנייה לקבלת מענה.</p> <p>גילויי סבלנות ואורך רוח באופן מותאם למצב ועד לקבלת המענה לפנייתי.</p> <p>הימנעות מפניות מרובות שלא לצורך.</p>	<p>זיהוי הצורך בעזרה ותכנון ההתמודדות, הפנייה ובחינה מבוקרת של התאמת המענה לצרכיי.</p>	<p>תחושת מסוגלות בהגשת סיוע, תמיכה ועזרה לאחר.</p> <p>מודעות ובחירת הגורם שאליו אפנה בהתאם לאופי הפנייה ובהתאם להעדפתי, בהתחשב במעגלי הקרבה, תחושת הנינוחות, האמון, המקצועיות וכדומה.</p>	<p>התבוננות במצבים שבהם אני זקוק לעזרה ופנייה מתוך הבנת התוצאות, הרווח והמחירים מהפנייה לעזרה לעומת ההתמודדות עם הקושי.</p>

## 9.5 מניעת שימוש בחומרים פסיכואקטיביים (סמים, אלכוהול וטבק)

מודעות להשלכות השימוש בחומרים פסיכואקטיביים בד בבד עם חיזוק החוסן האישי והאחריות האישית והחברתית במצבי סיכון

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון חומרים פסיכואקטיביים, חוקים, גבולות, חוסן, היגררות, השפעה, בריחה, אחריות, בריאות, סקרנות, השלכות, לחץ חברתי, שימוש בכדורים, אלכוהול, סמים, עישון, התמכרות, גמילה, תופעות לוואי וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון מוגנות, אחריות, שליטה, בריאות, איזון, חוסן, החלטיות, נחישות, בחירה, החלטיות.
- הכרת גבולות אישיים וחוקים הנוגעים לנושא כגון איסור שימוש בחומרים, הגבלת גיל, הגבלות בנהיגה וכדומה.
- שמירה על מוגנות אישית ובין-אישית בסביבות חברתיות שונות בשתיית אלכוהול ושימוש בחומרים פסיכואקטיביים.
- הבנת ההשלכות והסכנות הפיזיות והרגשיות בשימוש בחומרים פסיכואקטיביים ובשתיית אלכוהול.
- זיהוי מצבים המצריכים הפעלת שיקול דעת ומודעות לחצים חברתיים.
- העצמה ופיתוח מסוגלות לעמידה מול לחצים אישיים וחברתיים במגוון מצבים.
- שימוש אחראי בתרופות בהתאם להמלצות ולהנחיות הרפואיות כגון שימוש במשככי כאבים, תרופות כמענה לקשיי קשב וריכוז, תרופות הרגעה, קנביס רפואי ועוד.
- זיהוי מצבים שבהם נדרשים פנייה מיידית לעזרה ודיווח.

9. 5 מניעת שימוש בחומרים פסיכואקטיביים (סמים, אלכוהול וטבק) - מודעות להשלכות השימוש בחומרים פסיכואקטיביים בד בבד עם חיזוק החוסן האישי והאחריות האישית והחברתית במצבי סיכון

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>מציאת דרכים להימנעות משימוש במצבים שבהם הסובבים אותי צורכים חומרים פסיכואקטיביים ואלכוהול.</p> <p>התמודדות בעזרת הכוחות הפנימיים שלי כגון זיהוי מצבי סיכון, חוסן ועמידות, סירוב, תמיכה באחר וכדומה.</p> <p>פנייה ובקשת עזרה מהסביבה כגון הורים, משפחה, צוות בית ספר, חברים, מדריכים, אנשי מקצוע, ארגונים ועוד).</p>	<p>פנייה לעזרת הסובבים אותי בעקבות שינוי במצבי הבריאותי, הפיזי והנפשי.</p> <p>פנייה לעזרה ולדיווח בשל שימוש שלי או של האחר בחומרים פסיכואקטיביים ואלכוהול.</p> <p>חוסן ואמירה נחושה לסירוב והימנעות משימוש במצבי פיתוי ולחצים חברתיים.</p> <p>שיתוף האחר בחוויית דחייה במצבים שבהם אני מגלה חוסן ונמנע משימוש.</p> <p>מודעות ויצירת קשרים חברתיים מוגנים ובטוחים.</p>	<p>קבלת החלטה אחראית במצבים שבהם אני נחשף לחומרים פסיכואקטיביים במפגשים חברתיים ובשעות הפנאי והבילוי.</p> <p>הפעלת שיקול דעת בהתנהגותי ובבחירתי להימנע משימוש.</p> <p>הפעלת שיקול דעת לצורך שמירה על בריאותי בכלל ושעות הפנאי והבילוי בפרט.</p> <p>שמירה והפעלת שיקול דעת מתוך הימנעות משימוש בחומרים פסיכואקטיביים ואלכוהול במגוון מצבים חברתיים כגון במצבי סיכון, מצב רוח ירוד, בעת הפעלת לחץ חברתי, בעת סקרנות וכדומה.</p>	<p>ערנות, עמידה בפיתויים והימנעות משימוש בחומרים פסיכואקטיביים במגוון מצבים אישיים או חברתיים.</p> <p>בחירת דרך מיטבית להרגעה עצמית ולהגברת תחושת הרווחה.</p> <p>איפוק, דחיית סיפוקים ועמידות בפני הסקרנות והדחפים האישיים להתנסות ולשימוש.</p> <p>עמידה בפני מצבים חברתיים שבהם לחץ חברתי להתנסות או במצבים שבהם אנשים בסביבתי משתמשים בחומרים פסיכואקטיביים.</p>	<p>הכרת מאפייני ההתנהגות שלי כגון בחירות, חולשות, חוזקות, קשיים לעמוד בפיתויים מיידים, תגובה ללחצים חברתיים בעת מצב רוח ירוד או מרומם, מידת עמידות, ההיסחפות והיגררות ובהתנהגות מתמכרת וכדומה.</p> <p>הכרת ההנחיות הרפואיות ושימוש מדויק בהלימה להן.</p> <p>התנהלות על פי חוקים וגבולות אישיים וחברתיים נדרשים.</p> <p>ייצוג עצמי ונחישות לסירוב לשימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים ואלכוהול.</p>



9. 5 מניעת שימוש בחומרים פסיכראקטיביים (סמים, אלכוהול וטבק) - מודעות להשלכות השימוש בחומרים פסיכראקטיביים בד בבד עם חיזוק החוסן האישי והאחריות האישית והחברתית במצבי סיכון

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>הכרת גורמי סיוע קהילתיים ופנייה אליהם לקבלת עזרה ראשונית וארוכת טווח כגון יועץ, עובד סוציאלי, רופא משפחה, פסיכולוג ועוד.</p>	<p>שיתוף ברגשות המתעוררים בי ופנייה לעזרה במגוון מצבים כגון דחפים, מתחים, מצבי רוח, סקרנות, לחצים חברתיים לשימוש בחומרים פסיכראקטיביים ואלכוהול.</p>	<p>ערנות ובחינת הצורך בפנייה לעזרה או לדיווח בעבורי או בעבור האחר.</p> <p>היערכות לשימוש אישי בתרופות בהתאם להמלצות הרפואיות שניתנו בעבורי כגון קריאת ההנחיות והכרת תופעות לוואי, נטילת המינון באופן מדויק וכדומה.</p>	<p>עמידה בפני פיתויים במצבים שבהם חומרים פסיכראקטיביים זמינים בסביבתי.</p> <p>דיוק בפרטי המידע בעת שיתוף ודיווח על אודות שימוש.</p>	<p>הימנעות ממצבים שבהם אני פוגע בבריאותי הפיזית והנפשית.</p> <p>מודעות להשלכות השימוש בחומרים כגון בחילות, מצבי רוח משתנים, פגיעה בתפקודים קוגניטיביים ופיזיים, כאבי ראש, סכנת התמכרות וכדומה.</p> <p>אחריות אישית וחברתית להימנעות משימוש בחומרים פסיכראקטיביים ושתית אלכוהול.</p> <p>אחריות אישית לדיווח ופנייה לעזרה במגוון מצבים, על אודות שימוש והתמכרות כגון פיתוי לקנייה ולשימוש, מצבי קושי ומצוקה שיכולים להוביל לשימוש בחומרים וכדומה.</p>

## 6. פרק שישי - ידע והשכלה

השכלה - ידע כללי שאדם רוכש במהלך חייו באמצעות למידה (ויקיפדיה). ההשכלה מהווה נדבך משמעותי להשתלבות בכלל וכן לשילוב תעסוקתי בקרב תלמידים עם מוגבלות.

רכישת ידע לשם למידה, עניין, העשרה והתפתחות, מאפשרת לתלמיד עם מוגבלות לברר ולבחון תחומי עניין משלו, העדפות ובחירות ייחודיות לו. קידום איכות חייו של התלמיד מחייב גישה מותאמת ומכבדת לרכישת ידע וללמידה מתוך פיתוח סקרנות, העשרה והנאה.

העמקת הידע ומתן אפשרות לפרט לרכוש השכלה, בהתאם לתפקודו, לתחומי העניין שלו ולצרכיו הקוגניטיביים-רגשיים-חברתיים-פיזיים, עשויים לפתוח בפני תלמיד עם מוגבלות אפשרויות למימוש עצמי.

יודגש כי למידה והרחבת השכלה משפרות את יכולתו של הפרט להשתלב בחברה ובתעסוקה ומפתחות את תחושת המסוגלות והדימוי העצמי ובכך מביאות לשיפור איכות חייו.

הצוות החינוכי יפעל ויעודד תלמידים עם מוגבלות לרכישת השכלה בהווה ובעתיד גם לאחר סיום שנות לימודיהם בבית הספר.

**מודעות והכרת היבטים ערכיים בתחום חיים זה כגון** אכפתיות, בחירה, ביטוי עצמי, הבנה, הגשמה, החלטיות, הישגיות, הנאה, הצלחה, הרחבת אופקים, ידע והשכלה, השפעה, התמדה, התפתחות, חדשנות, חינוך, חוכמה, חריצות, חשיבה, מוטיבציה, מיצוי יכולות, מסוגלות, נחישות, סקרנות, עצמאות, פנאי, שיתוף פעולה.

### **פירוט התחום לתתינושאים**

6.1 רכישת ידע, השכלה ומיומנויות – ידע, השכלה ומיומנויות, בתחום האקדמי והפונקציונלי, כחלק מהוראת תחומי הדעת לאורך חטיבות הגיל בהקשר לתחומי איכות חיים.

6.2 השתלבות במסלולי המשך – ידע ומיומנויות לצורך השתלבות במסלולים להמשך לימודים לאחר סיום חוק הלימודים בבתי הספר.

### **מקורות לעיון**

[מגמות להכשרה מקצועית עבור תלמידי חינוך מיוחד במדינות אחרות](#)

## 6.1 רכישת ידע השכלה ומיומנויות

ידע, השכלה ומיומנויות, בתחום האקדמי והפונקציונלי, כחלק מהוראת תחומי הדעת לאורך חטיבות הגיל בהקשר לתחומי איכות חיים

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים : הבחנה בין ידע להשכלה, תחומי הדעת, תחומי עניין, ידע כללי, השכלה ומקצועות, למידה פורמלית ובלתי פורמלית.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון מיצוי יכולות, מוטיבציה, השכלה, הרחבת אופקים, סקרנות, ידע, הגשמה, הנאה, הצלחה, השפעה, התמדה, התפתחות, פנאי, חדשנות, חינוך, חוכמה, חריצות, חשיבה.
- הכרת החשיבות ומשמעות הידע וההשכלה כרכיב משפיע על איכות החיים. לדוגמה, ידע של שפות זרות והשימוש בו בחיי היום-יום ולעתיד, למידה והנאה מפעילויות תרבות מגוונות כגון מוזאוניום, הצגות, סרטים, קונצרטים, טיולים, ספרים ועוד.
- מיומנות לחיפוש מידע על אודות מגוון תחומי עניין : עיתונות, מדיה, ספרים, רשתות חברתיות, פרסומים וכדומה.
- העצמת תחושת המסוגלות בלמידה עצמית.
- הכרת אפשרויות להעשרה ולרכישת ידע כללי כגון סדנאות, הרצאות וכדומה.
- הכרת עזרים והמחשות המסייעים בתהליך הלמידה כגון תרגומון, מחשבון, מחשב נייד.
- הכרת בעלי תפקידים כגון מורה, יועץ, מנחה, מרצה.

6.1 רכישת ידע השכלה ומיומנויות -

ידע, השכלה ומיומנויות, בתחום האקדמי והפונקציונלי, כחלק מהוראת תחומי הדעת לאורך חטיבות הגיל בהקשר לתחומי איכות חיים

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>הכרת אופני פעולה המתאימים לי במצבים של הצלחות, עומסים, קשיים וכישלונות.</p> <p>מסוגלות ונכונות לבקש עזרה.</p> <p>טכניקות להרגעה עצמית בתקופות מתח ועומס.</p>	<p>היוועצות עם גורמים, מנחים, יועצים, בני משפחה וחברים בתהליך הלמידה.</p> <p>ערנות לבחירה של האחרים בתוכניות העשרה ובירור ביחס לעצמי.</p> <p>קיום למידה משותפת בהרכבים שונים.</p>	<p>הכרת אסטרטגיות ותנאי למידה מיטיבים בעבורי: שעות לימוד, מוזיקת רקע, לפני ארוחה וכדומה.</p> <p>למידה עצמית ותרגול הנלמד.</p> <p>תכנון זמנים ומשימות וביצועם.</p> <p>הפוגה ותגמול.</p>	<p>ביטוי מנעד רגשות המתעוררים בתהליכי למידה כגון מעניין, מסקרן, משעמם, מאתגר וכדומה.</p> <p>ראייה רחבה ומאוזנת במגוון מצבים ולמשך זמן מתוך התבוננות בהצלחות ובקשיים.</p> <p>שמירה ומיקוד הקשב והריכוז בתהליך הלמידה.</p>	<p>מודעות עצמית לחוזקות, נטיות, העדפות, תחומי עניין, יכולותיי ומגבלותיי בתחומי הלימוד האפשריים והנבחרים.</p> <p>הכרת המניעים שלי לעסוק או שלא לעסוק בלמידה.</p> <p>מודעות לפעולות האישיות הנדרשות וגילויי יוזמה בתהליך הבחירה והלמידה.</p> <p>הרחבת הידע, גילויי סקרנות.</p>

6.1 רכישת ידע השכלה ומיומנויות -

ידע, השכלה ומיומנויות, בתחום האקדמי והפונקציונלי, כחלק מהוראת תחומי הדעת לאורך חטיבות הגיל בהקשר לתחומי איכות חיים

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
שימוש בכוחות פנימיים ופנייה לתמיכה במידת הצורך להורים ולגורמי סיוע.	קבלה ומתן עזרה מעמיתים ומגורמים שונים בשלבי הלמידה.	בחירת האסטרטגיות והרכבי הלימוד המיטביים בעבורי.	עמידות בפני לחצים אישיים וחברתיים בעת בחירת תחומי עניין, ביצוע מטלות לימודיות ובשעות הפנאי.	הכרת עצמי כלומד כגון אסטרטגיות למידה מיטיבות עבורי, הרכבי למידה, פרטני, קבוצתי, הקשבה, סיכום, מרקור וכדומה.
פנייה לבעלי תפקידים לקבלת עזרה לצורך הבנת הנלמד.	הכרה וזיהוי של מקורות התמיכה שלי.	הפעלת שיקול דעת בבחירת פעילות העשרה.	נחישות, התמדה, סבלנות ואיפוק בתהליך הלמידה בתחומים שמעניינים או לא מעניינים, מאתגרים או קלים בעבורי וכדומה.	הכרת עזרים המסייעים לי בתהליך הלמידה.
	שיתוף בהצלחות ובקשיים.	מתן משובים וחיזוקים עצמיים משמעותיים לי בשלבים השונים כגון בילוי או הפוגה לאחר מבחן, ביצוע משימה וכדומה.	שימוש מותאם ומידתי בעזרים.	בחירה והשתתפות בפעילויות למידה והעשרה בשעות הפנאי.
	קשר מותאם ומכבד עם עמיתים ובעלי תפקידים.	מודעות ועשייה להישגיות ומצוינות.		
	קיום תקשורת בין-אישית כגון הקשבה, שאילת שאלות, התעניינות, חוות דעת, רעיון וכדומה.	תכנון והיערכות לשימוש בעזרים בעת הלמידה.		
		גילוי אחריות ומחויבות ללמידה.		

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים: הבחנה בין ידע להשכלה, אקדמיה, מקורות מידע, דרישות סף, הסמכות, תעודות מקצוע, שכר לימוד, מלגות, סטודנט, מכינה, התנסות, מבחן, מבחני התאמה, מבדקי מיון, קורס, אבחון תעסוקתי, מרכזי למידה ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון השכלה, מיצוי יכולות, הרחבת אופקים, עצמאות, עזרה הדדית, שיתוף פעולה, מסוגלות, אכפתיות, נחישות, בחירה, ביטוי עצמי, הבנה, הגשמה, הישגיות, החלטיות.
- העשרת ידע במגוון נושאים כגון מידע על אודות מוסדות לימוד ומכוני אבחון להתאמה, מחלקות במשרדי ממשלה להכשרה, מסגרות ומסלולי לימוד, פרסומים כתובים, סביבות דיגיטליות ועוד.
- חשיבות הלמידה ורכישת ההשכלה באוריינטציית עתיד.
- בעלי תפקידים: מרצה, מתרגל, מזכירות סטודנטים, דיקנט, אגודת סטודנטים, מנהל תחום, ספרן, מידען, ראש חוג וכדומה.
- מיומנות לחיפוש מידע על אודות תוכניות ומסלולי לימוד אפשריים.
- תכנון, גיבוש, קבלת החלטות ובחירת מסלול ללימודי המשך.
- העצמת תחושת המסוגלות ללימודי המשך.
- הכרה בקשר בין מסלולי למידה לתעסוקה המתאפשרת.
- הכרת אפשרויות להעשרה ולרכישת ידע כללי כגון סדנאות, הרצאות וכדומה.
- הכרת זכויות סטודנט עם מוגבלות כגון הנגשות, שימוש בעזרים, התאמות וכדומה.

6.2 השתלבות בלמידה במסלולי המשך -

ידע ומיומנויות לצורך השתלבות במסלולים להמשך לימודים לאחר סיום חוק הלימודים בבתי הספר

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>הכרת אופני פעולה המתאימים לי במצבים של הצלחות, עומסים, קשיים וכישלונות.</p> <p>מסוגלות ונכונות לבקש עזרה.</p> <p>טכניקות להרגעה עצמית בתקופות המתנה, מתח ועומס.</p> <p>שימוש בכוחות פנימיים ולעיתים ובמידת הצורך פנייה לתמיכה במצבי איזודאות, עמימות, עומס ומתח.</p> <p>פנייה לבעלי תפקידים לקבלת עזרה לצורך הבנת הנלמד.</p> <p>פנייה לגורמים מסייעים למימוש זכויותי כגון אגודת הסטודנטים, כל זכות, ביטוח לאומי וכדומה.</p>	<p>היוועצות עם גורמים, מנחים, יועצים, בני משפחה וחברים בתהליך הבחירה והלמידה.</p> <p>ערנות לבחירה של האחרים כלמידה ובירור ביחס לעצמי.</p> <p>קיום למידה משותפת בהרכבים שונים.</p> <p>קבלה ומתן עזרה מעמיתים ומגורמים שונים בשלבי הבחירה והלמידה.</p> <p>הכרה וזיהוי של מקורות התמיכה שלי.</p> <p>שיתוף בהצלחות ובקשיים. קשר מותאם ומכבד עם עמיתים ובעלי תפקידים.</p>	<p>הכרת אסטרטגיות ותנאי למידה מיטיבים בעבורי: שעות לימוד, מוזיקת רקע, לפני ארוחה וכדומה.</p> <p>למידה עצמית ותרגול הנלמד.</p> <p>תכנון זמנים ומשימות וביצועם.</p> <p>הפוגה ותגמול.</p> <p>בחירת האסטרטגיות והרכבי הלימוד המיטביים בעבורי.</p> <p>הפעלת שיקול דעת ונחישות בתהליך הבחירה האישית.</p>	<p>ביטוי מנעד הרגשות המתעוררים בשלבים השונים.</p> <p>ראייה רחבה ומאוזנת במגוון מצבים ולמשך זמן מתוך התבוננות בהצלחות ובקשיים.</p> <p>שמירה ומיקוד הקשב והריכוז בתהליך הבחירה ובלמידה.</p> <p>עמידה בפני לחצים אישיים וחברתיים בעת בחירת מסלול לימודי המשך.</p>	<p>מודעות עצמית לחוזקות, נטיות, העדפות, רצונותיי, משאלותיי, תחומי עניין, יכולותיי ומגבלותיי לגבי מסלולי הלימוד המוצעים, האפשריים והנבחרים.</p> <p>בירור המוטיבציה והמקורות המניעים אותי לעסוק בלמידה בכלל, באיזה תחום ומקום.</p> <p>הכרה ומודעות למחשבות ולרגשות שלי ביחס לתהליכי הבחירה, ההכשרה והלמידה כגון התלבטות, בירור אפשרויות, מתח, אכזבה, הצלחה, שמחה, שביעות רצון, התרגשות, גאווה וכדומה.</p> <p>מודעות לפעולות האישיות הנדרשות וגילויי יוזמה בתהליך הבחירה והלמידה.</p>

**6.2 השתלבות בלמידה במסלולי המשך - ידע ומיומנויות לצורך השתלבות במסלולים להמשך לימודים לאחר סיום חוק הלימודים בבתי הספר**

**הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה**

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>פנייה להיוועצות ולמציאת אפיקים אחרים וחלופיים בעת רצון לשינוי מסלול לימודים.</p>	<p>קיום תקשורת בין-אישית כגון הקשבה, שאילת שאלות, התעניינות, חוות דעת, רעיון וכדומה.</p>	<p>מתן משובים וחיזוקים עצמיים משמעותיים לי בשלבים השונים כגון בילוי או הפוגה לאחר מבחן וכדומה.</p> <p>מודעות ועשייה להישגיות ומצוינות.</p> <p>גילויי אחריות ומחויבות בתהליכי הרשמה ולמידה.</p> <p>ניהול מימוש הזכויות שלי.</p>	<p>סבלנות ואיפוק בתהליך הבחירה, ההרשמה והלמידה.</p> <p>נחישות והתמדה בתהליך הקבלה והלמידה בתחום ובמקום חדשים.</p>	<p>ביטחון בהגשת מועמדות ללימודי המשך.</p> <p>הרחבת הידע, גילויי סקרנות.</p> <p>הכרת השלבים השונים הנדרשים בתהליך כגון תהליכי בחירה, פנייה, רישום, קבלה, פרק זמן ההכשרה והלימוד, סיום המסלול וכדומה.</p> <p>הכרת עצמי כלומד כגון אסטרטגיות למידה מיטיבות עבורי, הרכבי למידה, פרטני, קבוצתי, הקשבה, סיכום, מרקור וכדומה.</p> <p>התבוננות רפלקטיבית בשלבים השונים החל בבחירה ובתהליך הלמידה.</p> <p>הכרת הזכויות ובחינת אלה הרלוונטיות בעבורי.</p>



## 7. פרק שביעי - עולם עבודה

לעבודה תפקיד חשוב בחיי האדם, במגוון היבטים כגון מימוש עצמי, תחושת השתייכות וקשרים חברתיים, תחושת משמעות, שגרה, צורכי פרנסה ועוד. היבטים אלו משפיעים על הרווחה האישית ואיכות חיו.

הלמידה בתחום זה תתקיים באופן מותאם בכל שלבי הגיל, בשלבי ההתפתחות והתפקודים השונים. למידה זו מאפשרת העמקת הידע, הכרת תחומי תעסוקה ומקצועות שונים, הכרת העדפות הפרט, כישוריו ושאיפותיו. תהליך זה מתקיים במעגלים הולכים ומתרחבים, בשלבי ההתפתחות השונים, במגוון מצבי חיים והזדמנויות, וכן בשיעורים ייעודיים בנושא.

גיל ההתבגרות, בחירת עיסוק נעשית בדרך של חוויות והתנסויות, והזהות העצמית מתחילה להתגבש באופן ברור יותר. החל מגיל 16 תוכנית הלימודים "הכנה לעולם העבודה" כוללת למידה עיונית **והתנסות מעשית**. ההתנסות המעשית מאפשרת הזדמנות ליישום ולבחינה אישית של הנלמד וכן לגיבוש זהות רגשית אישית. ההתנסות המעשית מאפשרת גם פיתוח מסוגלות תעסוקתית, פיתוח מודעות עצמית על אודות יכולות, מגבלות והעדפות, פיתוח מיומנויות, ידע וערכים, התפתחות ההערכה העצמית, כחלק מראייה כוללת של איכות החיים.

לקראת ההתנסות המעשית, הלמידה עוסקת בפיתוח ובהעצמת התנהגויות ובפיתוח מיומנויות תעסוקתיות וערכים כלליים הנדרשים להשתלבות בעבודה. מדובר במיומנויות רוחביות המתאימות למגוון שדות תעסוקה ולמגוון תפקידים ומקומות עבודה הנחוצים להשגת עבודה, שמירה עליה והצלחה בה. הלמידה כוללת חשיפה והתנסות במגוון תפקידים ומקומות, ומלווה במשוב ורפלקציה לבחינת שביעות רצונו של התלמיד, לבחינת התקדמותו ולהצבת יעדים להמשך דרכו.

הצוות החינוכי יזמן שיח אישי עם התלמיד ומשפחתו ובמידת האפשר בשיתוף פעולה עם גורמי מקצוע בקהילה, בייחוד לקראת סיום הלימודים והמעבר העתידי להשתלבותו בשירות משמעותי או בעבודה.

**מודעות והכרת היבטים ערכיים בתחום חיים זה כגון** אדיבות אומץ, אחריות, איזון, איכות, אכפתיות, אמון, אנושיות, אסתטיקה, בחירה, ביטוי עצמי, ביטחון, בקרה, בריאות, גיוון, דבקות במטרה, דוגמה אישית, דייקנות, הגינות, הגשמה, הובלה, הזדהות, הסתגלות, העצמה, הערכה, הקשבה, התארגנות, התחשבות, התלהבות, התמדה, התפתחות, זכויות, חדשנות, חוסן, חריצות, חשיבה, יוזמה, יופי, יושרה, ייחודיות, יעילות, ייצוג עצמי, יצירתיות, כבוד, כוח רצון, יושרה, מוגנות, מוטיבציה, מוסר, מחויבות, מיצוי יכולות, מנהיגות, מסירות, מעורבות, מצוינות, משמעת עצמית, נאמנות, נחישות, נתינה, סבלנות, סדר, סדר חברתי, סיפוק, סלחנות, סקרנות, עזרה הדדית, עצמאות, עקביות, פתיחות, צמיחה, קבלה, קבלת סמכות, רצינות, שאפתנות, שותפות, שיפוט ובקרה, שיפור, שיקול דעת שקיפות, שלמות, תקשורת.

## פירוט התחום לתתינושאים

- 7.1 הכרת עולם העבודה - הבנת משמעות העבודה ומקומה בחיי היום-יום.
- 7.2 התנהגות על פי נורמות מקובלות בחברה, קריאה ופירוש הסביבה הפיזית והאנושית והתנהלות בהתאם לנורמות ולחוקים.
- 7.3 הופעה חיצונית - מודעות לנראות, ללבוש ולהיגיינה אישית.
- 7.4 נוכחות ועמידה בזמנים- הגעה סדירה, נוכחות, עמידה בזמנים והתמדה במקום העבודה-הקפדה על הגעה והתנהלות בהתאם לזמנים הנדרשים במקום לאורך זמן
- 7.5 סמכות והיררכיה (מידרג) ומבנה ארגוני של מקום העבודה-קיום שיח מכבד והתנהלות מותאמת והדדית בקשר עם סמכות, עמיתים, כפיפים ומקבלי שירות בד בבד עם שמירה על ייצוג עצמי, ערכים אישיים וזכויות
- 7.6 סביבת העבודה -התארגנות, הנגשה והתנהלות בסביבה הפיזית והאנושית במקום ההתנסות והעבודה
- 7.7 איכות ביצוע - רכישת המיומנויות הנדרשות לביצוע התפקיד וביצוע המשימות הנדרשות בקצב סביר ובאופן עצמאי ואיכותי.
- 7.8 התמדה להשלמת משימה במקום ההתנסות והעבודה - ביצוע משימה באופן מיטבי ויעיל מתחילתה ועד השלמתה במקום ההתנסות והעבודה
- 7.9 עבודת צוות - עבודה עם עמיתים, ממונים וכפיפים להשגת מטרה או השלמת משימה במקום ההתנסות והעבודה
- 7.10 יוזמה והנעה - זיהוי צורך קיים, הגיית רעיון, תכנון וחשיבה של פעולה שתקדם ליישום
- 7.11 שמירה על בטיחות/ביטחון אישי - זיהוי מצבים מסוכנים, נקיטת אמצעים וביצוע פעולות למניעת פגיעה (פיזית/מינית/נפשית) או תאונה שאפשר לצפות
- מראש.

## מקורות לעיון:

- [חוק לרון – קצבת נכות אל מול שכר וכדומה](#)
- [מודל 11 מיומנויות ביצוע פרק 6 תעסוקה בחוברת תדריך רשת](#)
- [מסמך על רכישת מיומנויות תעסוקה – מודל עבודה](#)

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים הקשורים לעולם העבודה כגון עבודה, תעסוקה, מקצוע, תפקיד, משימות, מקום עבודה, מקצוע, זכויות וחובות, מנהל, צוות, מחלקה, תחום עיסוק, תנאי העסקה, שכר, תלוש שכר, ותק, מיסים אופק תעסוקתי, קידום, דרגות, חופשות, בונוס, שוויון הזדמנויות, עצמאי, שכיר, ניסיון, קורות חיים, מועמדות, קצבת נכות, היקף ואחוזי משרה, ועד עובדים, איגוד מקצועי, הסתדרות עובדים ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון התמדה, אחריות, כבוד, יוזמה, מוטיבציה, מוסר, הגינות, אדיבות, אכפתיות, דייקנות, הזדהות, הסתגלות, הערכה.
- הכרת תחומי תעסוקה ומגוון מקצועות, הכישורים וההשכלה הנדרשים.
- הבנת תהליך ההסתגלות והכרת חשיבות ההשתלבות במעגל העבודה.
- הכרת אפשרויות תעסוקה לאנשים עם מוגבלות כגון שוק עבודה חופשי, תעסוקה נתמכת או מוגנת.
- הכרת תהליך בחירת עיסוק וחיפוש עבודה.
- ידע על אודות זכויות וחובות העובד.
- ידע על אודות סביבת העבודה, סוגי הנגשות, שינויים והתפתחויות במקום העבודה.
- הכרת בעלי תפקידים כגון מנהל, מנהל עבודה, פועל, ראש תחום, כוח אדם, בעלים, אחראי משמרת, גורמים מסייעים וכדומה.
- ייצוג עצמי בתהליך: בעת הגשת מועמדות ובשגרת העבודה כגון בירור על אודות מקום העבודה ודרישותיו, קורות חיים, ראיון עבודה, הבעת עמדה והעדפה וכדומה.
- תהליך איתור מקום עבודה על פי מגוון שיקולים כגון יריד תעסוקה, עיתונות ומדיה, עבודה מועדפת, לשכת תעסוקה, ידע נדרש, תנאי סף וכדומה.

1. 7 הכרת עולם העבודה - הבנת משמעות העבודה ומקומה בחיי היום-יום

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>הכרת היכולות, הכישורים, המוגבלויות, ההעדפות והנטייות שלי.</p> <p>מעורבות ובחירת תחום ומקום תעסוקה בהתאם ליכולות, כישורים, מוגבלות והעדפות.</p> <p>מודעות למשימות הנכללות בכל תחום תעסוקה ומקצוע כגון משימות משרדיות: מענה טלפוני, מענה לדוא"ל, קבלת קהל, הכנת מצגות וכדומה.</p> <p>מודעות לידע ולניסיון הנדרשים להשתלבות בתחום ובמקום תעסוקה.</p>	<p>הבעת רגשות וייצוגם באופן מכבד ומותאם במגוון מצבים של קושי, תסכול, הנאה, אתגר, פגיעה, לחצים, עומס, אכזבה וכדומה.</p> <p>מודעות לחוזקות, לרווחים ולאתגרים במהלך העבודה.</p>	<p>איתור, בחירה של מקום עבודה, תפקיד, משימה בהתאם ליכולותיי ומגבלותיי באמצעות מגוון הפרסומים והמוסדות המציעים.</p> <p>קבלת עזרה מבעלי מקצוע באיתור ובמציאה של מקום עבודה, תפקיד, משימה בהתאם ליכולותיי ולמגבלותיי.</p> <p>למידה של ידע נדרש לצורך ביצוע משימה.</p> <p>תכנון סדר יום ותיעדוף משימות.</p> <p>גיבוש החלטה להמשך או הפסקת עבודה המתבסס על התנסות מעשית.</p>	<p>הבנת החשיבות של עבודת צוות.</p> <p>הבנת חשיבות היחסים עם עמיתים.</p> <p>הבעת רצונותיי והעדפותיי בפני גורמי המקצוע בשלבי בחירת מקום עבודה, תפקיד ומשימה.</p> <p>בקשת עזרה מגורמי מקצוע, עמיתים, הורים, במגוון מצבים כגון איתור מקום עבודה, הכנה לריאיון, בעת ביצוע משימה, התמדה וכדומה.</p> <p>מתן תמיכה וסיוע לעמיתים במקום העבודה.</p>	<p>התמודדות עם מצבי תסכול, עומס ולחץ כגון פנייה לסיוע, תיעדוף משימות, היוועצות וכדומה.</p> <p>דיווח ופנייה לעזרה לגורמי סיוע במקום העבודה ומחוצה לו במצבים שבהם תחושת ניצול, הטרדה, השפלה ופגיעה.</p> <p>התמודדות במצבי פער בין ההעדפה שלי לעבודה ובין האפשרויות הקיימות והמוצעות לי כגון הבעה ושיח, קבלה, נחישות, התנסות במשימה הנדרשת וכדומה.</p> <p>פנייה לקבלת הדרכה לצורך ביצוע משימה חדשה ומאתגרת.</p>

1. 7 הכרת עולם העבודה - הבנת משמעות העבודה ומקומה בחיי היום-יום

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>התמדה בפנייה לעזרה לצורך מציאת מקום עבודה המתאים לי.</p>	<p>פנייה לצורך הנגשת סביבת העבודה לצרכיי.</p> <p>פנייה מותאמת היררכית בהתאם למשימה וליחסי הקרבה.</p> <p>הבעת עמדה נחושה ומכבדת מול עמיתים וסמכות.</p>	<p>התנסות בכתיבת קורות חיים והכנה לראיון עבודה.</p> <p>גילויי יוזמה, אחריות ונאמנות בשגרה.</p> <p>גמישות להתנסות במגוון תפקידים ובמכשור מתחלף, מתקדם, חדש.</p>	<p>הכלה של מצבים שבהם פער בין תפיסת המסוגלות האישית אל מול תפיסת הממונים עליי ועמדותיהם.</p>	<p>הכרת משמעות התעסוקה והמניעים שלי כגון תקוות, חששות, חסמים שלי או של הסביבה, שכר, תנאים, השתייכות, מעמד, נורמה וכדומה.</p> <p>מודעות לאתגרים ולקשיים הצפויים בתהליך ההסתגלות והשתלבות בעבודה.</p> <p>הכרת הזכויות והחובות שלי.</p> <p>הכרת סביבת העבודה והנגשתה לצרכים שלי.</p> <p>ייצוג עצמי ונחישות באיתור מקום העבודה ובשגרה העבודה.</p>

## 7.2 התנהגות על פי נורמות מקובלות במקום העבודה ובחברה

התבוננות, קריאה והבנה של המרחב הפיזי והאנושי והתנהלות בהתאם לנורמות ולחוקים

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת המושגים נורמות, התנהגות מקובלת ושאינה מקובלת, התנהגות מותאמת לארגון, קודים, כללים, חוקים ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון אחריות, יוזמה, קבלת סמכות, חריצות, מסירות, הגשמה, דייקנות, חדשנות, יוזמה, יושרה, מנהיגות, יעילות, יסודיות, יצירתיות, מעורבות, אכפתיות, מצוינות, נאמנות, עבודת צוות, עניין.
- הכרת נורמות התנהגות במקומות עבודה כגון לבוש, סגנון דיבור, הגעה סדירה, עמידה בזמנים, עמידה בתפוקות, אמינות ויושרה (לויאליות), מחויבות, שמירה על סביבת עבודה, יחסי עבודה, הבנת יחסים היררכיים וכדומה.
- הכרת מגוון התנהגויות במקום העבודה כגון הישמעות לסמכות, עבודת צוות, בקרה ושיפוט, גמישות, יוזמה, הובלה ייצוג עצמי וכדומה.
- בירור ערכים בהקשר עולם העבודה כגון שותפות, כבוד, מימוש עצמי, מצוינות, הישגיות, נאמנות, בטיחות, סדר וארגון וכדומה.
- ידע על אודות תהליכי בקרה ושיפוט בפער בין נורמה במקום העבודה לבין מערך האמונות הערכיים הנורמות שלי או של האחר.
- הכרת זכויותי וחובותיי כמתנסה או כעובד במקום העבודה בהלימה או בפער מהדרישות והציפיות בהתאם לנורמות.
- הכרת גורמים, בעלי תפקידים ומגוון דרכי פנייה במצבים שבהם קיימת תחושת פגיעה בהשוואה לנורמות ולערכים שלי או של האחר במקום ההתנסות והעבודה.
- העשרת הידע על אודות האפשרויות לגילויי יוזמה להשפעה על נורמות וקודים במקומות ההתנסות והעבודה.

**7.2 התנהגות על פי נורמות מקובלות במקום העבודה ובחברה - התבוננות, קריאה והבנת המרחב הפיזי והאנושי והתנהלות בהתאם לנורמות ולחוקים**

**הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה**

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>פנייה לגורם המתאים במצבים של מצוקה, כעס, תסכול, איזודאות, ניצול וכדומה.</p> <p>הכרת מגוון אפשרויות לפתרון בעיות לשיתוף ולדיווח כגון פנייה לממונים, עמיתים, בעלי תפקידים וארגונים לשמירה על זכויות עובדים.</p>	<p>יצירת מרחב אישי מכבד לשיח ולעבודה עם עמיתים, כפיפים וממונים.</p> <p>יצירת קשרי עבודה בהתאם לנורמות, לכללים ולהיררכיה עם בעלי סמכות ועם עמיתים.</p> <p>ערנות ומודעות שלי לגישה ולהתנהלות האחר לגבי הנורמות.</p> <p>פנייה לבעלי תפקידים ולממונים עליו למימוש זכויותי כעובד.</p> <p>קיום קשרים חברתיים עם עמיתים המושתתים על יחסי כבוד והדדיות.</p>	<p>שמירה על אמינות ויושרה במקום העבודה.</p> <p>התנהגות והתנהלות בהתאם לנורמות במקום העבודה.</p> <p>גמישות ועמידה בדרישות המשתנות במקום העבודה.</p> <p>בחירת סגנון ההתנהלות באפן מותאם לדרישות ולהעדפותי, כגון התנהלות במצבים שבהם מתאימים: שיתוף פעולה ועבודת צוות, יוזמה והובלה וכדומה.</p>	<p>הסתגלות לחוקים, לדרישות ולנורמות במקום העבודה.</p> <p>הבעה ושיתוף ברגשותיי ובתחושותיי במצבים שבהם הדרישה בהתאם או שלא בהתאם לנורמה או למערך האמונות האישי שלי.</p> <p>התנהלות מותאמת לנורמה במגוון מצבים מורכבים. כגון הצפה רגשית הפוגעת בתפקוד, התנהגות פוגענית, חבלה בציוד, חוסר יושר, אמינות וסילוף, הסתרה והפצת מידע וכדומה.</p>	<p>מודעות והכרת האמונות, העמדות, והערכים שלי בהקשר לעולם העבודה.</p> <p>מודעות לנורמות ולכללים המקובלים במקום ההתנסות שלי או במקום העבודה.</p> <p>ערנות וזיהוי מחשבות, רגשות, עמדות, התנהגויות ותגובות שלי במגוון מצבים כגון דרישה להישמעות לסמכות, בעת צורך בעבודת צוות או יוזמה ומנהיגות, גמישות וכדומה.</p>

**7.2 התנהגות על פי נורמות מקובלות במקום העבודה ובחברה - התבוננות, קריאה והבנת המרחב הפיזי והאנושי והתנהלות בהתאם לנורמות ולחוקים**

**הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה**

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>התמודדות במצבים שבהם הנורמות והערכים של מקום העבודה עומדים בסתירה עם הנורמות והערכים שלי כגון שיחה ושיתוף בהתלבטות, גיבוש החלטה להישאר או לעזוב, להשפיע על מקום העבודה.</p> <p>התמודדות עם הרצון בשינוי מקום ההתנסות והעבודה על רקע פערים בהקשר לנורמות.</p> <p>פנייה לממונים על אודות תנאי העסקתי לצורך בירור ושיפורם.</p>	<p>קיום שיח על אודות הנורמות במקום ההתנסות והעבודה.</p> <p>פנייה לעמית להיוועצות ולשותפות בגיבוש ויישום יוזמה לשינוי נורמה.</p>	<p>קבלה של הנורמות או השפעה לשינוי הנורמה כגון הפוגות אישיות, קבלת הנורמה או שיח עם הממונים כדי להשפיע על הפוגות מקבילות לכולם בזמנים קבועים.</p>	<p>איפוק וניהול מצבים שבהם הדרישה בהתאם או שלא בהתאם לנורמה.</p> <p>התנהלות נחושה למימוש זכויותי כמענה לצרכי, לעמדותי ולהעדפותי וכן למניעת ניצול.</p>	<p>הכרת מגבלותי ויכולותי ומימוש צרכי בהתאם לזכויות ולחובות שלי במקום ההתנסות והעבודה.</p> <p>מודעות להלימה או לפערים בין הדרישות לנורמות ובין נורמות במקום ההתנסות והעבודה לאלה שלי.</p> <p>זיהוי מצבים שבהם אני חש פגיעה, עידוד ופירגון.</p> <p>הכרת חוזקותי, הערך העצמי והמסוגלות שלי להשפיע ולחולל שינוי בנורמות במקום ההתנסות והעבודה.</p>



#### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת המושגים נראות, הופעה חיצונית, היגיינה, חזות, לבוש, קוד לבוש, סגנון לבוש, מראה, סגנון אישי, מדים, רושם ראשוני, תקשורת מילולית ובלתי מילולית, נוכחות וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון אכפתיות, אסתטיקה, בחירה, ביטוי עצמי, גיוון, דוגמה אישית, התלהבות, חדשנות, חופש בחירה, יוזמה, יופי, ייחודיות, יצירתיות, מקוריות.
- הכרה בקשר בין החזות, הנוכחות וההופעה החיצונית שלי לבין המסרים כגון רשמיות, מעמד, כבוד או זלזול, חוסר הבנה ואי־התאמה, התחשבות וכדומה.
- הכרת מרחבים מתאימים להתארגנות ולטיפוח במקום העבודה, כגון מלתחה, מקלחות ושירותים.
- הבנת הקשר בין ההופעה החיצונית שלי לתפקיד, לעיסוק ולמקצוע כגון קוד לבוש ומדים, מראה ייצוגי רשמי, מכבד, מאפשר או מקשה על ביצוע משימה וכדומה.
- הכרה של חשיבות הלבוש שלי לתפקוד ולבטיחות במקום העבודה וההתנסות שלי כגון נעלי עקב או נעליים שטוחות, שיער אסוף או פזור, מכנסיים ארוכים או קצרים וכדומה.
- הבנת חשיבות השמירה על היגיינה.
- שמירה על הופעה המכבדת את הנורמות במקום ההתנסות והעבודה.
- הכרת הקשר בין המסרים המילוליים ושאינם מילוליים כחלק מההופעה שלי כגון מחוות (גיסטות), טון דיבור מותאם, הקשבה, תרבות וחוקי שיח.
- הכרת זכויותיי לביטוי אישי ולבחירת סגנון ההופעה וחובותיי בהתאם לקוד לבוש ולהיבט בטיחותי.

7.3 הופעה חיצונית - מודעות לנראות, ללבוש ולהיגיינה אישית

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה				
התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>איתור והכרת דרכים ופתרונות מקובלים להקלה ולהתאמת ההתנהלות מול דרישות ההופעה החיצונית.</p> <p>היוועצות ובקשת עזרה להתאמת ההופעה ופריטי הלבוש.</p> <p>פנייה לאחר במצבים שאינם נוחים לי בבקשה לגילויי רגישות ולהתחשבות בהופעתו החיצונית.</p> <p>הכרת דרכי פנייה לממונים ולבעלי תפקידים במצבי הטרדה או ניצול בכלל ובמרחבים המיועדים להתארגנות.</p>	<p>הקפדה על הופעה נאותה, לשם יצירת אווירה נעימה עם האחר בהתחשבות בתחושות הזולת.</p> <p>קבלת מחמאות, הערות וביקורת על ההופעה שלי.</p> <p>הפעלת תהליכי שיפוט ובקרה והצבת גבולות ביחס לסגנון ולבחירות אישיות ובהלימה לדרישות ולנורמות - בחירת פריטי לבוש העומדים בקוד הלבוש כגון הימנעות מחשיפת יתר וכדומה.</p> <p>רגישות להשפעות ההופעה והנוכחות שלי על הסובבים: עמיתים וממונים.</p>	<p>התארגנות להגעה לעבודה באופן היגייני, בלבוש נקי, באופן מסודר, מכבד ומתאם.</p> <p>התארגנות להופעה חיצונית בהתאם למסרים ולמעמד, ולסגנון שאני רוצה לייצג ובהלימה לקוד הלבוש במקום ההתנסות והעבודה.</p> <p>ביצוע פעולות נדרשות כהתארגנות להופעה מותאמת מכבדת ובטיחותית כגון גיהוץ, כביסה, גילוח ותספורת וכדומה.</p> <p>שימור ושיפור ההיגיינה וההופעה כגון תדירות החלפת ביגוד, טיפוח המראה, איפור, בישום וכדומה.</p>	<p>ערנות וזיהוי תחושותיי ורגשותיי בעקבות דרישות הלבוש, הנראות וההתנהלות.</p> <p>מודעות והכרת התנאים שתורמים לתחושת הנינוחות שלי בהתאם לדרישות הלבוש וההתנהלות במקום העבודה כגון התאמת מדים, מרקם בדים וכדומה.</p> <p>מודעות לפערים או ההלימה בין הסגנון, הטעם שלי, ורצונותיי להתלבש לבין כללי ההופעה החיצונית הנהוגים במקום ההתנסות והעבודה.</p> <p>מודעות להתנהגות שלי בהשוואה לכללי השיח וההתנהלות הנדרשים.</p>	<p>הכרת סגנון הלבוש שלי והמודעות למה שהוא מייצג.</p> <p>הכרת התקשורת הבלתי מילולית והמילולית, מאפייני ההתנהלות, הנוכחות וההופעה שלי במגוון מצבי חיים כגון ביישנות, מוחצנות, דומיננטיות, קולניות סבלנות וכדומה.</p> <p>מודעות לנהלים ולנורמות המקובלים לגבי ההופעה החיצונית במקום העבודה.</p> <p>שמירה על היגיינה אישית, לבוש מותאם - בגדי עבודה, אביזרי עבודה בהתאם לעבודה, החלפת בגדי עבודה מלוכלכים בתום יום העבודה וכדומה.</p>

### 7.3 הופעה חיצונית - מודעות לנראות, ללבוש ולהיגיינה אישית

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה				
מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות ואחריות אישית בהתאמת הלבוש למקום ההתנסות והעבודה: מכבד, מתאים למשימות ולתפקיד, לעונות ולסגנון האישי שלי.</p> <p>ערנות וזיהוי הצורך להתרענות במהלך היום.</p>	<p>הקפדה על הלבוש וההתנהלות הנדרשים לשמירה על מוגנות ובטיחות כגון קסדה, כפפות, מדים וכדומה.</p> <p>ערנות וזיהוי הצורך להתרענות במהלך היום.</p>	<p>איפוק והתאמת התגובות המילוליות ושאינן מילוליות במגוון מצבים.</p> <p>התארגנות והתרענות במרחבים המתאימים במהלך היום.</p> <p>בחירת פריטי לבוש בהתאם להעדפותיי ולסגנוני ובכפוף לקוד הלבוש במקום ההתנסות והעבודה.</p>	<p>התחשבות בהעדפות שלי ורגישות לסובבים בבחירות הלבוש שלי.</p> <p>התארגנות מכובדת ומותאמת שלי ושל האחר במלתחות ובמרחבים השונים.</p> <p>הבעת רצונותיי, העדפותיי וקשיי עם הממונים והעמיתים בנושא לבוש והופעה חיצונית.</p>	<p>פנייה לממונים עליי במצב שבו נפגעת זכותי לבחור את פריטי הלבוש שלי והופעתי גם כשהם בהלימה לקוד הלבוש.</p>

## 7.4 נוכחות ועמידה בזמנים - הגעה סדירה, נוכחות, עמידה בזמנים והתמדה במקום העבודה –

הקפדה על הגעה והתנהלות בהתאם לזמנים הנדרשים במקום לאורך זמן

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון שעות עבודה, הגעה סדירה, נוכחות, עמידה בזמנים, התמדה, שעון עבודה, שעות נוספות, קביעות, היעדרות, דייקנות, איחורים, ימי מחלה, חופשות מאושרות ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון אחריות, התמדה, דייקנות, מחויבות, שקיפות, התפתחות, עקביות, עצמאות, סדר חברתי, משמעת עצמית.
- הכרה בחשיבות ההגעה הסדירה למקום ההתנסות והעבודה וההשלכות כגון ביטוי לרצינות, אחריות ומחויבות לשמירה על מקום העבודה, קידום, הצלחה וסיפוק, הפסקת עבודה ופיטורין וכדומה.
- הכרת אמצעים וכלי עזר לעמידה בלוח זמנים ושימוש בהם כגון התראה ותזכורת, שעון מעורר, טלפון נייד, יומן, תכנון ורשימות, יישומון (אפליקציה) סיוע של אחרים.
- הכרת אופני ההגעה למקום העבודה כגון הסעה, תחבורה ציבורית אופניים, רכב, רגלית וכדומה.
- הכרת הצורך בחשיבה והתנהלות גמישה במגוון מצבים ואילוצים כגון שינויים בתחבורה ציבורית, דרישות מערכת, ריבוי משימות ועוד.
- הכרת זכויות וחובות בדגש על שעות עבודה כגון ימי עבודה ומנוחה, שעות עבודה, חופשות, ימי מחלה וכדומה.
- הכרת חשיבות ההתמדה ושמירה על יציבות במקום עבודה למשך זמן.
- הבנת החשיבות של העשייה וביצוע המשימות בנוסף לדרישת הנוכחות.
- הכרת מוסדות ובעלי תפקידים כגון ביטוח לאומי, רופא תעסוקה, רופא משפחה, משרד העבודה וכדומה.

7.4 נוכחות ועמידה בזמנים- הגעה סדירה, נוכחות, עמידה בזמנים והתמדה במקום העבודה –  
 הקפדה על הגעה והתנהלות בהתאם לזמנים הנדרשים במקום לאורך זמן

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות לחשיבות ההגעה בזמן, ההגעה הסדירה וההתמדה במקום העבודה.</p> <p>מודעות לחזקות ולחולשות שלי בשמירה על זמנים ועל ההתמדה לאורך זמן.</p> <p>הכרת דרישות ההעסקה שלי ותנאיה כמאפשרים התנהלות רציפה.</p> <p>הכרת מגוון אופני ההגעה היעילים, הבטוחים והמועדפים עליי.</p> <p>מודעות למשימות ולתפקוד המצופה ממני והמכוונות שלי להשגתם.</p>	<p>מודעות לרגשות שלי ולמניעים אשר משפיעים על הגעתי הסדירה כגון לא נעים לי במקום העבודה, לחץ, חשש או רצון עז להגיע/לא להגיע, פיתויים ודחיית סיפוקים.</p> <p>הקשבה לצרכים האישיים, הרגעה עצמית וגיוס כוחות לדיוק, לעמידה בזמנים ולהגעה סדירה ובהתמדה.</p> <p>הכרה בצורך באיזון רגשי בעת אילוצים ושינויים שאינם תלויים בי.</p> <p>ייצוג צרכי והתנאים הנדרשים לי כמאפשרים עמידה בזמנים והתמדה, בהלימה לזכויותיי ולחובותיי.</p>	<p>הקפדה על הגעה סדירה והימנעות מהיעדרויות.</p> <p>הודעה מראש לממונים על איחור או היעדרות.</p> <p>הכרת מגוון אפשרויות הגעה למקום העבודה.</p> <p>הקפדה על זמנים: תחילת הפעילות, חזרה מהפסקות וסיום יום העבודה.</p> <p>בחירת דרכים, יישומונים וכלי עזר מועדפים עליי לעמידה בזמנים.</p> <p>הקפדה על התנהלות נדרשת בהתאם ללוח הזמנים במקום העבודה.</p>	<p>עמידה בלוח הזמנים מתוך כבוד לעמיתים, הדדיות ואחריות למשימות משותפות.</p> <p>הסתייעות בעמיתים לעבודה לצורך שמירה על לוח זמנים (נסיעה משותפת וכיוצא באלה).</p> <p>הודעה על היעדרות ואיחורים לממונים עליי ולעמיתים.</p>	<p>הכרת דרכים לתיאום או הודעה על חופשות, היעדרויות, איחורים, ביצוע שעות נוספות, הפסקות וכדומה.</p> <p>פנייה לבעלי תפקיד, הורים או עמיתים להיוועצות ובחינת רצוני בשינוי מקום ההתנסות והעבודה.</p> <p>מתן זמן לעצמי ולגיטימיות לשלבים השונים בהשתלבות והסתגלות למקום עבודה חדש או לשינויים במקום קיים.</p> <p>התמודדות עם שינויים אצלי ובמקום העבודה בגמישות ובפתיחות להתנהלות באופנים שונים מאלה המוכרים לי בשגרה.</p>

**7.4 נוכחות ועמידה בזמנים- הגעה סדירה, נוכחות, עמידה בזמנים והתמדה במקום העבודה –**  
 הקפדה על הגעה והתנהלות בהתאם לזמנים הנדרשים במקום לאורך זמן

**הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה**

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>בדיקת חלופות להגעה בעקבות שינויים בלתי צפויים כגון הפסקת תנועת רכבות, שיבושי תנועה בעקבות מזג אוויר, תאונה וכדומה.</p> <p>פנייה לבעלי מקצוע ולמוסדות למימוש זכויות עובד כגון לצורך קבלת ימי מחלה, אישור חופשות וכדומה.</p>	<p>הבנת השפעת הקשר הבין - אישי עם עמיתיי ועם הממונים עליי על תחושותיי ועל המוטיבציה שלי להגיע בזמן ובהתמדה למקום העבודה.</p> <p>הבנת השפעת נוכחותי הסדירה או היעדרי על האחרים.</p>	<p>עמידה בפיתויים למניעת איחורים והיעדרות והגעה סדירה למקום ההתנסות והעבודה.</p> <p>שמירה על זכויותיי וחובותיי בנושא זמני העבודה בהלימה לתנאי העסקתי.</p>	<p>גילויי גמישות בחשיבה, בתכנון ובהתנהלות במצבים שבהם הם נדרשים.</p> <p>עמידה בפיתוי וברצון לשינוי מקום עבודה, דחיית סיפוקים והתמדה.</p> <p>קבלת דרישות הארגון להתנהלות מתוך בקרה ושיפוט.</p> <p>בחינת רצון לשינוי תפקיד או מקום עבודה, המהלכים הנדרשים והאפשרויות.</p>	<p>זיהוי מצבים הדורשים גמישות ושינוי בהתנהלות השגרתית.</p> <p>מודעות לאפשרות בסיוע לצורך עמידה בזמנים, שמירה על מקום העבודה וכדומה.</p>

## 7.5 סמכות והיררכיה (מידרג) ומבנה ארגוני של מקום העבודה

קיום שיח מכבד והתנהלות מותאמת והדדית בקשר עם סמכות, עמיתים, כפיפים ומקבלי שירות בד בבד עם שמירה על ייצוג עצמי, ערכים אישיים וזכויות

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת המושגים כגון סמכות, עמיתים (קולגות), היררכיה, דרישות, ציות, בקרה ושיפוט, נאמנות ולויאליות, בעלים, מנהל, מזכירה ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון כבוד, קבלת סמכות, ייצוג עצמי, זכויות, תקשורת, נחישות, אנושיות, ביטוי עצמי, סדר חברתי, הגינות, הסתגלות, שיקול דעת, יושרה.
- הכרת מבנה היררכי במקומות עבודה, מעמד ותפקידים.
- הכרת מערכות יחסים בעולם העבודה, יחסי עובד מעסיק, ממונה-כפיף, עמיתים, מקבלי שירות וכדומה.
- הבנת הקשר בין היררכיה, סמכות, דרישות ואחריות.
- הכרת זכויות וחובות וייצוג רצונותי וצרכי מול המעסיק ומול הממונים עליי.
- הכרת הקשרים האפשריים של בעלי תפקידים עם הממונים עליי במקום העבודה בתיאום איתי, בהסכמתי ובשמירה על פרטיותי כגון הורים, אפוטרופוס, עובד סוציאלי, מנהל הוסטל, מקדם תעסוקה וכדומה.
- הכרת מצבי חיים בעולם העבודה שבהם ישנה הלימה בין דרישות הסמכות או אי-הלימה וניצול: ציות, הצורך לרצות, בקרה ושיפוט, יחסי מרות וכולי.
- הכרת מוסדות, גופים ובעלי תפקידים כגון ועד עובדים, הסתדרות עובדים, זכותי, יישוב ראש וכדומה.

5.7 סמכות והיררכיה (מידרג) ומבנה ארגוני של מקום העבודה –

קיום שיח מכבד והתנהלות מותאמת והדדית בקשר עם סמכות, עמיתים, כפיפים ומקבלי שירות בד בבד עם שמירה על ייצוג עצמי, ערכים אישיים וזכויות

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>תגובה מותאמת ומבוקרת מול גורמי סמכות, עמית, כפיפים, מקבל שירות ועימם.</p> <p>פנייה בעת הצורך באופן מותאם לנושא ולהיררכיה.</p> <p>פעולות מקדמות פתרון משברים במצבי מתח, תסכול, עמדות שונות, ציפיות מול גורמי סמכות עמיתים, כפיפים ומקבלי שירות.</p>	<p>התמקמות ומיצוב שלי במרחב הארגוני בכבוד, ביטחון ובתחושת מסוגלות מול גורמי סמכות, עמית, כפיפים, מקבל שירות כגון הקשבה, הבעת עמדה ודעה מסכימה ומתנגדת, ביצוע דרישות, יוזמה וכדומה.</p> <p>יצירה ושמירה על קיום קשרים מותאמים: קשרי עבודה וקשרים חברתיים עם גורמי סמכות, עמית, כפיפים, מקבל שירות.</p>	<p>התנהלות מותאמת שלי במרחב הארגוני בהתאם למעמדי ולתפקידי.</p> <p>בחירה, בקרה ושיפוט של תגובותיי, התאמתן לערכים, לעמדות שלי ולמצב בזמן אמת: ציות, סירוב ואי ציות, ריצוי, התנגדות וכדומה.</p> <p>ביצוע הוראות בהתאם לבקשת הסמכות מתוך בקרה ושיפוט על מידתיות הבקשה והלימתה לזכויותיי, לחובתי, לאחריותי ולסמכותי במסגרת התפקיד.</p>	<p>הפעלת שיקול דעת ובחירת תגובותיי באופן מותאם למצב, לבקשה ולגורם הפונה: סמכות, עמית, מקבל שירות.</p> <p>מודעות וזיהוי מנעד המחשבות, הרגשות וההתנהגות כגון ריצוי, שיתוף פעולה, קבלה והתנגדות.</p> <p>פנייה מותאמת לגורמי סמכות, עמיתים, כפיפים ומקבלי שירות בשפה ובטון תואמים במגוון מצבים כגון עומס, מתח, תסכול, לחצים, אישביעות רצון, בקשות אישיות וכדומה.</p>	<p>הבנת המבנה הארגוני והכרת בעלי תפקידים, מעמדם וסמכותם במקום ההתנסות והעבודה שלי.</p> <p>זיהוי, מודעות והבנה של המיקום שלי במבנה הארגוני במקום ההתנסות והעבודה שלי: מעמד, תפקיד, סמכותי ואחריותי.</p> <p>מודעות והכרת מחשבותיי, רגשותיי ותגובותיי במפגשים עם סמכות.</p> <p>זיהוי והבנה של שפת גוף, הבעות פנים, טון דיבור שלי ושל האחר.</p>



**7.5 סמכות והיררכיה (מידרג) ומבנה ארגוני של מקום העבודה –**

קיום שיח מכבד והתנהלות מותאמת והדדית בקשר עם סמכות, עמיתים, כפיפים ומקבלי שירות בד בבד עם שמירה על ייצוג עצמי, ערכים אישיים וזכויות

**הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה**

<b>התמודדות במצבי לחץ ומשבר</b>	<b>מודעות חברתית, התנהלות חברתית</b>	<b>ניהול עצמי</b>	<b>הכוונה עצמית</b>	<b>מודעות עצמית</b>
<p>פנייה לעזרה ולהיוועצות למוסדות, גופים ובעלי תפקידים במצבים שבהם אני חש כי זכויותי נפגעו ולצורך מימוש זכותי לגורם מלווה לייצוג מול מקום העבודה.</p> <p>קיום שיח גלוי עם הגורמים המייצגים אותי בקשר עם מקום העבודה.</p>	<p>זיהוי והבנה של שפת גוף, הבעות פנים, טון דיבור של סמכות, עמית ומקבל שירות מתוך מודעות לשפת גוף, הבעות פנים, טון דיבור שלי ובחירה בהתנהלות מותאמת שלי.</p> <p>פנייה, שיתוף ודיווח בעיתוי מתאים לגורמי הסמכות, עמית, כפיפים, מקבל שירות על אודות מגוון נושאים.</p> <p>הבחנה והתאמת התקשורת הבין-אישית והתגובות לסוג הקשר, הקרבה והמעמד של בעל התפקיד: יחסים עם גורמי סמכות, עמית, כפיפים, מקבל שירות.</p> <p>מודעות למחשבה ולעמדה שלי על בעל תפקיד והתנהגות מבוקרת לכל דרישה או בקשה.</p>	<p>קיום קשר עם גורמים ובעלי תפקידים במקום העבודה באמצעות אנשים שמייצגים אותי בהסכמת.</p> <p>סירוב בנחישות לדרישות אסורות של הסמכות ממני.</p>	<p>זיהוי מצבים שבהם הדרישה איננה מותאמת או נוגדת את החוק כגון יחסי מרות, קרבה אינטימית וכדומה.</p> <p>היענות מתוך בקרה ושיפוט לדרישות הממונים עליי במקום ההתנסות והעבודה שלי.</p>	<p>הכרת דרכי פנייה, התנהלות ומענה לגורם הסמכות, לעמית ולמקבל שירות כגון תיאום פגישת עבודה, כתיבת מכתב ודוא"ל, פנייה אישית ישירה, צורך בביצוע משימה משותפת או יחידנית וכדומה.</p> <p>הכרת זכותי לבחירת גורמי הקשר האפשריים עם מקום העבודה כגון באמצעותי בלבד או באמצעות האחר על פי החלטתי.</p>

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון סביבת עבודה, עמדת עבודה, הנגשה, כלי עבודה ומכשור, נוחות, יעילות, העדפה אישית וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון ביטחון, מוגנות, התארגנות, ניקיון, סדר, נחישות, עזרה הדדית, עצמאות, שותפות, התחשבות.
- הכרת מגוון אפשרויות וסביבות עבודה כגון משרד, מרחב פתוח (space open), מגוון מקומות עבודה, עבודה מהבית וכדומה.
- הכרה והתמצאות במרחב הפיזי של מקום ההתנסות והעבודה כגון העמדה שלי, מכשירים וכלי עבודה, מרחבים ציבוריים (שירותים), מלתחה, חדר אוכל וכדומה), משרדים של בעלי תפקידים, וכדומה.
- הכרת חומרים, כלים, מכשירים ואמצעים טכנולוגיים בסביבת העבודה שלי.
- הכרת חשיבות הטיפוח והשמירה על סביבת העבודה שלי מאורגנת, אסתטית, נוחה ובטיחותית.
- הכרת סביבת העבודה בהיבט האנושי כגון מנהל משמרת, שותפי למרחב, בעלי תפקידים, נותני שירות, ועד בארגון וכדומה.
- הכרה בחשיבות הגמישות וההתאמה שלי לסביבות עבודה משתנות.
- הסתגלות לתנאי סביבת העבודה בהיבט הפיזי, והאנושי הארגוני: מקום הישיבה שלי, התנהלות העמיתים שלי, דרישות הארגון וכדומה.

7.6 סביבת העבודה - התארגנות, הנגשה והתנהלות בסביבה הפיזית והאנושית במקום ההתנסות והעבודה

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה				
מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>הכרת סביבת העבודה הייחודית שלי ומיקומה בהיבט הארגוני.</p> <p>מודעות לרגשות המתעוררים בקרבי כלפי סביבת העבודה הפיזית והאנושית בסביבת העבודה: שמחה, לחץ, התרגשות, חרדה, תסכול, ריצוי וכדומה.</p> <p>מודעות לצורך בהתמצאות במרחב הפיזי, האנושי והארגוני.</p>	<p>מיקוד במשימות שלי בסביבת עבודה שבה ריבוי גירויים כגון רעש, תנועה, עומס חזותי, המולה וכדומה.</p> <p>עמידה בפיתויים זמינים בסביבת העבודה כגון שיח, גלישה, הקצאת זמן להפסקות וכדומה.</p>	<p>תרומתי לסביבת העבודה מתוך הכרת נקודות החוזקה והקשיים שלי.</p> <p>למידה, תכנון, תרגול ושינון של המשימות הנדרשות בסביבת העבודה שלי.</p> <p>ארגון, סדר, ניקיון ואחסון של חומרים, כלים, מכשירים ואמצעים טכנולוגיים, ושל סביבת העבודה בכלל, בעת ביצוע המשימה ובסיומה מתוך שמירה על ביטחון ובטיחות.</p>	<p>הכרה ובירור תפקידו ומשימותיו של האחר בסביבת העבודה.</p> <p>יצירה וביסוס קשרי עבודה עם הסובבים.</p> <p>יוזמה של אירועים חברתיים המעצימים ומקדמים גאווה יחידה, תחושת שייכות, תחושת שליחות, רווחה אישית וכדומה.</p>	<p>פנייה לסיוע לצורך הכרה והתמצאות במרחב הפיזי והאנושי כגון הכרת בעלי תפקידים בסביבתי ומשימותיהם, שימוש בכלים ובטכנולוגיה, ניצול מיטבי של חומרים וכדומה.</p> <p>פנייה לממונים עליי או לבעלי תפקידים בהתאמה ובמיתון ככל האפשר של הגירויים המקשים עליי בביצוע המשימה.</p>

7.6 סביבת העבודה - התארגנות, הנגשה והתנהלות בסביבה הפיזית והאנושית במקום ההתנסות והעבודה

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה				
התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>פנייה בבקשה לסביבת עבודה מועדפת עליי, נגישה, נוחה ומתאמת לצרכיי.</p> <p>פנייה לגורמים הממונים עליי בבקשה לגילויי סובלנות שיאפשרו את הסתגלותי לסביבת העבודה או לשינויים בה.</p>	<p>שיתופי פעולה עם עמיתים לביצוע משימות המקדמים את איכות הביצוע, תחושת סיפוק והנאה, הגשמה, מימוש עצמי, מוטיבציה, שאיפות לקידום וכדומה.</p> <p>התנהגות כלפי הזולת ותגובות מותאמות לאחר בסביבתי.</p> <p>קיום יחסי עבודה הדדיים שלי עם הסובבים והכרת העשייה שלי ושל האחרים.</p> <p>גילויי אחריות משותפת לטיפול וארגון של סביבת העבודה.</p>	<p>התאמת סביבת העבודה לצרכים שלי כגון נוחות, הנגשה, בחירה וכדומה.</p> <p>תכנון ותיעדוף משימות בסביבת העבודה שלי.</p> <p>סיוור במרחב הפיזי, התנסות עם כלים ומכשירים ומפגש עם בעלי תפקידים ועמיתים בסביבת העבודה שלי.</p> <p>פתיחות והתנסות לשינויים הנדרשים כגון תזוזה במיקום שלי או בתפקידי בעבודה, מכשירים וכלים חדשים וכדומה.</p>	<p>זיהוי ומודעות לתחושות הפיזיות המתעוררות בי כלפי ריחות, רעש, מגע עם חומרים, מגע בין - אישי, אביזרי בטיחות (כפפות, קסדה, נעלי עבודה, בגדי עבודה וכדומה).</p> <p>מודעות לטיפול סביבת העבודה כמקדמת רווחה אישית כגון תמונות, עציצים, שולחן מאורגן וכדומה.</p> <p>זיהוי, מודעות והכרת תחושותיי, מחשבותיי רגשותיי והתנהגותי כלפי השינויים שלהם אני נדרש.</p> <p>מודעות לדרכים ושיטות להרגעה עצמית המתאימות ויעילות לי ואפשריות בסביבת העבודה.</p>	<p>נכונות לשינוי מטלה, תפקיד או מקום בסביבת העבודה.</p> <p>הכרת הייעוד והשימוש של כל כלי, מכשיר, יישום וטכנולוגיה.</p> <p>טיפול וארגון ביום-יום של סביבת העבודה והפיכתה לשימושית ויעילה (פונקציונלית), נגישה, נעימה ונוחה בעבורי.</p> <p>הכרת שמו ותפקידו של כל אחד במעגלים השונים בסביבת העבודה שלי.</p> <p>מודעות לשינויים ולגמישות הנדרשת בסביבת העבודה: בתפקידי, בכלים ומכשירים, במשימות השונות וכדומה.</p>

**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- הכרת מושגים כגון מיומנויות, משימות, איכות, טיב, ביצוע, קצב, יעילות, תפוקות, תכנון, תרגול, תוצר, הערכה ומשוב, מדדים, תו תקן, ביטחון ובטיחות וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון השקעה, מצוינות, מיצוי יכולות, בקרה, איכות, סבלנות, שקיפות, שלמות, איזון, שיפור, שאפתנות, רצינות, צמיחה, התפתחות, פתיחות.
- הכרה ולמידה של המשימות הנדרשות במקום ההתנסות והעבודה.
- חשיפה, למידה ותרגול של תהליך תכנון ופירוק המשימות לשלבי העבודה והזמן הנדרש לביצועם.
- הכרת החשיבות של קבלת מתן משוב וביקורת מהאחר, ביקורת עצמית וביקורת לאחר.
- הכרת בעלי תפקידים אחראיים על ביצוע איכותי של משימות והפקת תוצר כגון הדרכה, ליווי, מבקר איכות, ממונה ביטחון ובטיחות, מנהל עבודה וכדומה.

7.7 איכות הביצוע - רכישת המיומנויות נדרשות לביצוע התפקיד והמשימות באופן איכותי ומיטבי

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה				
התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>פנייה לקבלת הדרכה לצורך למידה ולגילויי עצמאות וצמצום תלות באחר. בתהליך הביצוע ובהפקת תוצר איכותי.</p> <p>פנייה לאחר לצורך פתרון בעיות בשלבים השונים לקראת השלמת המשימה והפקת תוצר איכותי, בזמן סביר וביעילות.</p>	<p>עבודה בשיתוף פעולה בהתחשבות ובמתן מקום לכוחות, למוגבלות ולהעדפה של כל משתתף באופן שמקדם ביצוע משימה ותוצר מיטביים.</p> <p>מתן עזרה או קבלתה בביצוע משימה.</p> <p>התבוננות באחר ותרגול מיומנות ושלבים נדרשים לביצוע משימה והפקת תוצר איכותי.</p> <p>למידת עמיתים הדדית לשיפור הכישורים והמיומנות, להתייעלות בביצוע המשימה והפקת תוצר.</p>	<p>תכנון שלבי העבודה, פירוק המשימה והקצאת הזמנים להפקת התוצר.</p> <p>תרגול וביצוע משימה על כל שלביה בהלימה להוראות הממונים להפקת תוצר איכותי.</p> <p>בקרה עצמית לאיתור ביצוע איכותי, טעויות ושיפור הביצוע, לגבי השלבים השונים, למיומנויות ולתוצר הסופי.</p> <p>מודעות למשך הזמן ולהשקעה הנדרשת והמידתית לביצוע משימה ותוצר איכותי, בין היתר: הקפדה על איזול, הבחנה בין עיקר ותפל, התעכבות על פרטים שוליים וכדומה.</p>	<p>מודעות לגורמים מסיחים בעת ביצוע משימה.</p> <p>זיהוי ומודעות לרגשותיי במצבי סיפוק או תסכול בהקשר של הכישורים והמיומנויות שלי ולאיכות ביצוע המשימה.</p> <p>התמודדות עם תסכול בשל פער בין איכות התוצר, ההשקעה והציפייה שלי, לתוצר המיוחל ולשביעות רצון בעלי התפקיד.</p> <p>עמידה בפיתויים לתוצר מיידי אשר פוגע באיכות התוצר או השירות כגון קיצור תהליכים, דילוג על שלבים, השקעה מצומצמת, זלזול וכדומה.</p>	<p>הכרת המיומנויות הדרושות, היכולות והמגבלות שלי בתהליך הפקת תוצר איכותי.</p> <p>היכרות אישית עם בעלי התפקידים הממונים והמדריכים אותי להפקת תוצר או שירות איכותי.</p> <p>הכרת המשימות והתוצר האיכותי הנדרש.</p> <p>נכונות לביצוע משימה ותוצר באיכות מיטבית.</p> <p>מודעות לקצב העבודה האישי מתוך נכונות לשיפור.</p>

7.7 איכות הביצוע - רכישת המיומנויות נדרשות לביצוע התפקיד והמשימות באופן איכותי ומיטבי

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>התמודדות עם משוב שבו הובע חוסר שביעות רצון מתפקודי או מאיכות התוצר כגון שיחה עם עמית או בעל תפקיד, למידה רפלקטיבית וכדומה.</p>	<p>כבוד, התחשבות וסובלנות לשונות בקצב האישי שלי ושל האחר ובאופן ביצוע המשימה.</p> <p>קבלה ומתן משוב מקדם על אודות ביצוע משימה.</p> <p>עידוד, מתן וקבלת מחמאה על אודות ביצוע משימה ותוצר איכותי.</p>	<p>מודעות והבאה בחשבון של הכישורים, היכולות והמגבלות שלי, אשר משפיעים על הזמן ועל ההשקעה הדרושים לי, והיערכות לביצוע המשימה בקצב סביר ובאופן עצמאי לקראת תוצר איכותי.</p> <p>יישום וביצוע שלבי העבודה בהתאמה לתכנון בד בבד עם ניהול יעיל של הזמן הנתון לביצועם.</p> <p>מעבר ממשימה למשימה באופן עצמאי מתוך הקפדה על איכות ויעילות.</p>	<p>גילויי סבלנות, קבלה עצמית ואורך רוח לשלבים הנדרשים לשיפור המיומנויות והכישורים הנדרשים להפקת תוצר איכותי.</p> <p>הקשבה ונכונות לקבלת משוב על התוצר שהפקתי.</p>	<p>מודעות ובקרה עצמית על המיומנויות, הכישורים, ביצוע המשימות והתוצרים שלי.</p>

## 8.7 התמדה להשלמת משימה במקום ההתנסות והעבודה

ביצוע משימה באופן מיטבי ויעיל מתחילתה ועד השלמתה במקום ההתנסות והעבודה

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון משימה, התמדה, השלמה, ביצוע, תפוקה, תוצר, תכנון, התנסות, איכות ומיטביות וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון התמדה, דבקות במטרה, כוח רצון, סלחנות, סיפוק, סקרנות, רצינות, דייקנות, אכפתיות, עניין, נחישות, נאמנות, משמעת עצמית.
- הכרת החשיבות של הקצאת זמן לביצוע משימה כגון תכנון וחלוקת זמן לכל שלב במשימה, הרצף הנדרש, סבלנות, גמישות בשינויים, ביצוע על פי התוכנית וכדומה.
- הכרת התנאים הנדרשים לי להתמדה בביצוע משימה.
- הכרת הצורך בתכנון סדר היום: הקצאת זמן לביצוע משימה, הפסקה וחזרה מההפסקה.
- הכרת בעלי תפקידים הממונים עליי כגון מנהל ישיר, מנהלי מחלקה אחרים, כוח אדם, משאבי אנוש וכדומה.
- הכרת מצבים בשגרת העבודה ובביצוע התפקיד והמשימות שבהם נדרשת גמישות.



**7.8 התמדה להשלמת משימה במקום ההתנסות והעבודה - ביצוע משימה באופן מיטבי ויעיל מתחילתה ועד השלמתה במקום ההתנסות והעבודה**

**הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה**

<b>התמודדות במצבי לחץ ומשבר</b>	<b>מודעות חברתית, התנהלות חברתית</b>	<b>ניהול עצמי</b>	<b>הכוונה עצמית</b>	<b>מודעות עצמית</b>
<p>הכרת אופן עדכון הממונים על אודות השלבים בהשלמת המשימה.</p> <p>פנייה לבעלי תפקידים, הורים או עמיתים להיוועצות ולבחינת רצוני בשינוי המשימה באופן מקובל.</p> <p>מתן זמן לעצמי ולגיטימיות בסיפוק צרכי לצורך השלמת המשימה בהלימה למקובל ולנדרש.</p> <p>התמודדות עם שינויים בתהליך השלמת המשימה מתוך גמישות ופתיחות להתנהלות באופן אחר מהמתוכנן.</p> <p>פנייה לגורמי סיוע לצורך קבלת הדרכה וסיוע במידת הצורך להשלמת המשימה.</p>	<p>השלמת משימה בעבודת צוות מתוך כבוד לעמיתים, הדדיות ואחריות משותפות.</p> <p>הסתייעות בעמיתים לעבודה לצורך השלמת המשימה.</p> <p>הקשר הבין-אישי והמשוב המתקבל מממונים ומעמיתים והשפעתו על תחושותיי ועל המוטיבציה שלי להתמדה במשימה.</p>	<p>תכנון השלבים להשלמת המשימה בהתאם לצרכי, יכולותי, מגבלותי, הסגנון האישי שלי והעדפותיי בהלימה לדרישות הארגון ואופיו.</p> <p>הקפדה על זמנים: תחילת הפעילות, חזרה מהפסקות וסיום יום העבודה וכדומה.</p> <p>עמידה בפיתויים ומיקוד במשימה.</p> <p>שמירה על דרישות משימה העומדות בהלימה לזכויותיי וחובותיי כעובד.</p>	<p>מודעות לרגשות שלי ולמניעים אשר משפיעים על הצלחתי להתמיד במשימה כגון מוטיבציה להצלחה, לחץ ועומס, סיפוק, תסכול וכדומה.</p> <p>מודעות לערכים המובילים להשלמה ולהתמדה במשימה: אחריות ומחויבות, הישגיות, הגשמה ומימוש עצמי, הערכה וכדומה.</p> <p>זיהוי הצרכים האישיים שלי לצורך התמדה והשלמת משימה.</p> <p>זיהוי רגשותיי ותחושותיי כלפי שינויים החל משלב התכנון ועד השלמת המשימה.</p> <p>עמידה בפיתוי וברצון להפסקת המשימה טרם השלמתה.</p>	<p>הכרת היכולות והמגבלות שלי המהוות כוחות או מכשלה לצורך התמדה במשימה כגון עשייה מוקפדת על פי תכנון, היגררות אחר מסיחים וכדומה.</p> <p>מודעות למשימה על כל שלביה ולתפקוד המצופה ממני להשלמתה באופן מיטבי ובטיחותי.</p> <p>מודעות, זיהוי והכרת מידת המוטיבציה והמכוונות שלי להשלמת המשימה.</p> <p>הכרת דרישות הממונים עליי בהתאם לקצב ולאיכות המשימה.</p>

**7.8 התמדה להשלמת משימה במקום ההתנסות והעבודה - ביצוע משימה באופן מיטבי ויעיל מתחילתה ועד השלמתה במקום ההתנסות והעבודה**

**הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה**

<p><b>התמודדות במצבי לחץ ומשבר</b></p>	<p><b>מודעות חברתית, התנהלות חברתית</b></p>	<p><b>ניהול עצמי</b></p>	<p><b>הכוונה עצמית</b></p>	<p><b>מודעות עצמית</b></p>
<p>הכרת דרכי התמודדות במצבים שבהם יש תחושת חוסר עניין וחוסר מוטיבציה להשלמת המשימה.</p> <p>מודעות לגורמים הפנימיים והחיצוניים המסייעים לי ומעודדים אותי להמשיך, להתמיד ולעמוד בהשלמת המשימה.</p> <p>הבנה והכרה בהשלכות ובתוצאות של ביצוע משימה או אי-ביצועה.</p>	<p>השפעת השלמת המשימה שלי על הארגון ומשימותיו.</p>	<p>ייצוג צרכי ותנאים נדרשים לי כמאפשרים עמידה בזמנים והתמדה, בהלימה לזכויותיי ולחובותיי.</p> <p>בקרה עצמית ודאגה לתנאים ולצרכים שלי המאפשרים לי התנהגות מתמשכת ומתמידה כגון השגת יעדים, מימוש עצמי, תחושות מסוגלות, מחויבות, שייכות ואחריות אישית, ערכים ועוד.</p> <p>גילויי גמישות בחשיבה, בתכנון ובהתנהלות הנדרשת להשלמת המשימה.</p>	<p>קבלת דרישות הממונים עליי להשלמת המשימה מתוך בקרה ושיפוט.</p> <p>זיהוי רצון לשינוי משימה.</p> <p>התמודדות עם תסכול בשל פער בין ההשקעה לאי-השלמת המשימה.</p> <p>עמידה בפיתויים אשר פוגעים בהשלמת המשימה כגון הפסקות מרובות, קשר חברי וכדומה.</p> <p>גילויי סבלנות, קבלה עצמית ואורך רוח להשלמת המשימה.</p> <p>הקשבה ונכונות לקבלת משוב.</p> <p>מודעות לרגשות שלי עם השלמת המשימה או אי-השלמתה.</p>	<p>מודעות וזיהוי נקודות השבירה המוכרות לי בתהליך ובמשכי זמן שונים כגון קושי להתחיל, קושי להמשיך ולסיים, מודעות לקצב העבודה האישי מתוך נכונות לשיפור.</p> <p>מודעות לקצב העבודה האישי תוך נכונות לשיפור.</p> <p>מודעות וזיהוי הצרכים שלי המאפשרים לי התנהגות מתמשכת ומתמידה כגון הפסקות במהלך ביצוע משימה, זמנים ושעות ביום שבהם אני במיטבי, חיזוקים, וכדומה.</p> <p>זיהוי מצבים הדורשים גמישות ושינוי במהלך ביצוע המשימה.</p> <p>מודעות וזיהוי מצבים שבהם אני זקוק לסיוע ולהדרכה לצורך השלמת המשימה.</p>

**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- נכונות לעבוד ולשתף פעולה עם אחרים במקום העבודה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון הקשבה, קבלה, נתינה, הכלה, התחשבות, עזרה הדדית, קרבה, אכפתיות, אמון אנושיות, הדדיות, נחישות.
- הכרת התפקיד והמשימות של כל אחד מחברי הצוות.
- דרכי פנייה ומענה בשגרת העבודה בצוות.
- יצירת קשרי עבודה מתוך שמירה על גבולות אישיים ומתן כבוד לגבולות הזולת.
- נכונות לסייע, להסתייע או למלא תפקיד של אחר כשנדרש.
- הבחנה בין פעילות פורמלית ובלתי פורמלית במקום העבודה (הפסקות, מסיבות וכדומה).
- הכרת משימות ודרכי פעולה ליוזמה, הובלה ומנהיגות
- ייצוג רצונותיי, העדפותיי וצרכיי במצבים שבהם מתקיימת עבודת צוות מתוך שמירה על זכויותיי וחובותיי.

7.9 עבודת צוות - עבודה עם עמיתים, ממונים וכפיפים להשגת מטרה או השלמת משימה במקום ההתנסות והעבודה

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>תמיכה וסיוע הדדיים עם עמיתים לעבודת הצוות.</p> <p>פנייה לממונים בבקשה להתחשבות ולשינוי צוות העבודה.</p> <p>פנייה לעמית לעבודת הצוות לצורך היוועצות וסיוע לקידום שיתוף הפעולה.</p> <p>הבחנה והתאמת התקשורת הבין - אישית והתגובות ליחסי הקרבה עם עמיתים לעבודת הצוות.</p>	<p>קיום שיח על אודות הנורמות לעבודת צוות במקום ההתנסות והעבודה.</p> <p>ביסוס הקשר הבין - אישי והבנת השפעתו על תחושותיי ועל המוטיבציה שלי.</p> <p>יצירת אווירה נעימה עם השותפים לעבודת הצוות בהתחשבות הדדית.</p> <p>יצירת תקשורת עם עמיתים לעבודה לצרכים חברתיים או מקצועיים והבחנה ביניהם.</p> <p>למידת עמיתים הדדית לשיפור הכישורים והמימונות.</p> <p>קיום קשרים חברתיים עם עמיתים, קיום קשרים חברתיים המושתתים על יחסי כבוד והדדיות.</p>	<p>עבודת צוות בהתאם לנורמות, לכללים, לבטיחות ולמשימה.</p> <p>התנהלות שלי ושל שותפיי לעבודת הצוות באופן שמקדם את מטרת השותפות והשגת המשימה.</p> <p>הבעת רצונותיי והעדפותיי באופן מכובד ומותאם וקידום מימושם במסגרת עבודת הצוות.</p> <p>קבלה ומתן משוב מקדם במהלך עבודת הצוות.</p> <p>ביצוע משימה במתן מקום לכוחות ולתפקידים של כל אחד מהשותפים לעבודת הצוות.</p>	<p>הכרת מחשבותיי, רגשותיי, תחושותיי והמוטיבציה שלי לעבודת צוות.</p> <p>גילויי הקשבה, איפוק, דחיית סיפוקים וסבלנות לשותפיי לצוות: לסגנון, לקצב, ליכולות, לאיכות הביצוע, למגבלות ולקשיים שלי ושל חבריי לצוות.</p> <p>מודעות וזיהוי מצבים שבהם אני פועל בעבודת הצוות ממקום של ריצוי, קבלה, התנגדות תחרותיות וכדומה.</p> <p>זיהוי ומודעות לצרכיי, רצונותיי, העדפותיי, הסגנון שלי, זכויותיי וחובותיי במשימות המתקיימות בעבודת הצוות.</p>	<p>הכרה וזיהוי החשיבות של עבודת צוות לשיפור תפקודי.</p> <p>הכרה ומודעות עצמית למצבים שבהם אני מעדיף עבודה אינדיווידואלית על פני עבודת צוות.</p> <p>הבנה וזיהוי של אופי היחסים: יחסי עבודה, יחסי קרבה וחברות עם עמיתים בעבודה, בהלימה לחוקי יחסי עובד-מעסיק.</p> <p>זיהוי צרכיי להנגשת סביבת העבודה שבה נדרשת עבודת צוות.</p> <p>מודעות עצמית לסגנון האישי כגון מידת שיתוף, היוועצות, מופנמות, יוזמה, הובלה-התנגדות, שיתוף פעולה וכדומה.</p>

7.9 עבודת צוות - עבודה עם עמיתים, ממונים וכפיפים להשגת מטרה או השלמת משימה במקום ההתנסות והעבודה

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>מודעות למחשבה ולעמדה שלי על עמיתי לעבודת הצוות והתנהגות מבוקרת לכל דרישה או בקשה וקבלת החלטות מוסכמות בצוות מול משימות משותפות.</p> <p>התמודדות עם לחץ קבוצתי בעבודת הצוות.</p>	<p>פנייה לעמית לעבודת הצוות באופן מכבד.</p> <p>התבוננות באחר, הכרת כוחותיו, מגבלותיו, רגשותיו והתנהלותו והשפעתם על עבודת הצוות.</p> <p>כבוד, התחשבות וסובלנות הדדיות לשונות בקרב עמיתי לעבודת הצוות ואחריות משותפת למשימה.</p> <p>קבלת מחמאות, הערות וביקורת במהלך עבודת הצוות.</p> <p>הסתיעות בעמיתים לעבודה במגוון נושאים.</p> <p>עדכון על היעדרות ואיחורים לעמיתי לצוות העבודה.</p>	<p>מיקוד בעשייה להשגת המטרה המשותפת וביצוע המשימה הנדרשת בעבודת הצוות וניצול זמני ההפסקות לתקשורת חברתית.</p> <p>גילוי יוזמה, מנהיגות, הובלה ושיתוף פעולה לביצוע המשימה המשותפת.</p> <p>הבעת עמדה נחושה ומכבדת מול עמיתי לצוות העבודה.</p> <p>זיהוי והבנה של שפת גוף, הבעות פנים, טון דיבור והתנהלות שלי ושל האחר בעבודת הצוות.</p>	<p>מודעות לתחושותיי והתנהלות מקדמת במצבים של חיכוכים עם חבריי לצוות סביב גבולות התפקיד, תחושות של ניצול אישי או ניצול של אחרים/ שתלטנות/ ביקורתיות/ בדידות/ חוסר אמון באנשי הצוות.</p> <p>יצירה ושמירה על קיום קשרים מותאמים: קשרי עבודה וקשרים חברתיים עם עמיתי לעבודת הצוות.</p> <p>הפעלת תהליכי שיפוט ובקרה והצבת גבולות הדדית בעבודת הצוות.</p>	<p>מודעות עצמית לכוחות, יכולות, רצונות, צרכים ורגשות בעת עבודת צוות.</p> <p>מודעות וזיהוי מצבים שבהם היכולות והקשיים האישיים משפיעים על תהליכים בצוות.</p> <p>זיהוי רצונותיי, העדפותיי וצרכיי והבעת דעה, עמדה וביטוי עצמי בעבודת הצוות.</p> <p>ערנות ומודעות להתנהלות שלי ושל שותפיי בעבודת הצוות.</p> <p>הבנת השפעת נוכחותי, היעדרי והשתתפותי הפעילה על עבודת הצוות.</p>

## 7.10 יוזמה והנעה - זיהוי צורך קיים, הגיית רעיון, תכנון וחשיבה של פעולה שתקדם ליישום

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון יוזמה, מיזם, רעיון, מעורבות, הובלה, מנהיגות, יזמים, פיתוח, היענות, אחריות, מחויבות, התבוננות, ערנות, תשומת לב וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון יוזמה, אקטיבי-פעיל, בקרה, חשיבה, ביטוי עצמי, מנהיגות, העצמה, הגשמה, הובלה.
- זיהוי מצבים שבהם יש מקום לגילויי יוזמה.
- הכרה בחשיבות היוזמה, משמעותה והשפעתה על יעילות החיים שלי ושל האחר ואיכותם בסביבת ההתנסות והעבודה.
- שיפור ביצוע והתייעלות בדרכים מגוונות, ישימות ואפשריות, בהתאם לנורמות ולנהלים במקום ההתנסות והעבודה.
- גילויי ערנות והתבוננות בסביבת העבודה וזיהוי צרכים המהווים מרחב ליוזמה אישית.
- הכרת השלבים: מחשבה, רעיון, הצבת יעדים ופירוק משימה וביצועה בהתאם לנורמות ולנהלים במקום ההתנסות והעבודה.
- הכרת רצונותיי, העדפותיי, צרכיי, אמונותיי וערכיי וייצוגם במסגרת גילויי יוזמה.
- פנייה לאחר להיוועצות, לבחינת שיתופי פעולה, לביצוע משימה, למתן עזרה וכדומה.
- הבחנה בין יוזמה נקודתית מעשית בשגרת יום העבודה לבין יוזמות ארגוניות וחוף-ארגוניות המשפיעות על יעילות החיים ואיכותם.
- הערכה ומשוב הדדיים לגילויי יוזמה במקום ההתנסות והעבודה.

7.10 יוזמה והנעה - זיהוי צורך קיים, הגיית רעיון, תכנון וחשיבה של פעולה שתקדם ליישום

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה				
מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות וזיהוי הרגשות, האמונות, העמדות, הערכים המוטיבציה והצרכים שלי לגילויי יוזמה בשגרה ובמעגלים השונים.</p> <p>הכרה וזיהוי המסוגלות שלי לגילויי יוזמה בשגרה ובמעגלים השונים.</p> <p>זיהוי מצבים שבהם קיימת נטייה אישית לגילויי יוזמה או לחילופין פסיביות/אדישות/תלות יתר.</p> <p>מודעות לנורמות ולכללים המקובלים במקום ההתנסות והעבודה.</p> <p>הכרת מגבלותיי ויכולותיי ומימוש צרכי כמניעים לגילויי יוזמה.</p>	<p>הכרת חסמים אישיים המונעים ממני גילויי יוזמה כגון מופנמות, ביישנות, חשש, ערך עצמי ירוד, היעדר תחושת מסוגלות וכדומה.</p> <p>הכרת הכוחות האישיים המאפשרים לי גילויי יוזמה כגון ביטחון עצמי, נוכחות (כריזמה), תחושת ערך, זיהוי, תחושת מסוגלות, מנהיגות וכדומה.</p> <p>הפעלת שיקול דעת בנחיצות היוזמה, בחינת תזמון והיקף יישומה ובחירת תגובותיי לגישת הסובבים אותי ליוזמתי.</p> <p>מודעות והבחנה בין יוזמות המשפיעות באופן חיובי לכאלה העשויות לפגוע בסביבה ובסובבים.</p>	<p>גילויי יוזמה אשר תורמים לסביבת העבודה בשגרה ובכלל מתוך הכרת נקודות החוזקה והקשיים שלי.</p> <p>פעולות לשינוי מצב קיים במעגלים השונים,</p> <p>התנסות במשימות חדשות.</p> <p>גילויי מנהיגות בהגיית הרעיון ובביצועו.</p> <p>יוזמה לחבור להובלת לרעיון ומשימות של האחר.</p> <p>הגדרת יעדים, שלבים ותכנון יישומה של היוזמה.</p>	<p>שיח וביורור עם עמיתים, סמכות לבחינת היתכנות של היוזמה.</p> <p>זיהוי מצבים שבהם אפשר לממש את היוזמה באופן עצמאי או בעזרת צוות.</p> <p>קבלה ומתן משוב הדדי לגילויי יוזמה.</p> <p>התחשבות ברגשות האחר ובצרכיו כמניע לגילויי יוזמה.</p> <p>מודעות לאקלים במקום ההתנסות והעבודה כחוסם או כמאפשר גילויי יוזמה.</p>	<p>דרכים להתמודדות עם קבלת היוזמה ודחייתה.</p> <p>התמודדות עם מצבים של חוסר רצון שלי לגלות יוזמה.</p> <p>פתרון מצבים שבהם יש חסמים אישיים, חברתיים, ארגוניים וסביבתיים לגילויי יוזמה.</p> <p>פנייה לגורם המתאים לבחינת הצורך, התאמת היוזמה ויישומה.</p> <p>פנייה לעמיתים ולסובבים לקבלת סיוע ותמיכה ליישום היוזמה בהצלחה.</p> <p>גילויי יוזמה המקדמים ביטחון ובטיחות, בריאות, נגישות ואיכות חיים.</p>

7.10 יוזמה והנעה - זיהוי צורך קיים, הגיית רעיון, תכנון וחשיבה של פעולה שתקדם ליישום

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>גילויי יוזמה ופנייה לגורמי סיוע במצבים פוגעניים כלפיי, כלפי האחר או הסביבה.</p> <p>התמודדות עם הצלחה או כישלון של יוזמה.</p>	<p>השפעת גילויי היוזמה שלי על תפיסת הממונים, העמיתים והכפיפים אותי, והשפעתם על גישתם כלפיי.</p> <p>פנייה לאחר להצטרף ליישומה של יוזמה.</p>	<p>פתיחות להתנסות ביישומה של יוזמה; שיתוף ויידוע הממונים, עמיתים וכפיפים על אודות היוזמה, במידת הצורך.</p> <p>בקשה להרחבת התפקיד, קידום, שינוי בתפקיד או במשימות.</p> <p>הערכה ובקרה של נחיצות והשפעות היוזמה בהשוואה למטרותיה.</p>	<p>מודעות לחסמים לשיתוף ולביצוע יוזמה כגון ביקורת ומשוב שלילי, איסור ושליחה, הנמכה וכדומה.</p> <p>מודעות לגורמים המעודדים גילויי יוזמה וביצועה כגון עידוד, תגמול, הערכה ומשוב, הוקרה וכדומה.</p> <p>בחינת הצורך בקבלת אישור לגילויי יוזמה והתנהלות בהתאם לנורמות המקובלות במקום ההתנסות והעבודה.</p> <p>זיהוי מצבים שבהם היוזמה איננה מותאמת או נוגדת את נורמות המקום או את החוק.</p>	<p>מודעות להלימה או לפערים בין המצוי והרצוי, הרצון לשינוי ובירור הצורך ביוזמה.</p> <p>זיהוי מצבים שבהם אני חש צורך ביוזמה.</p> <p>מודעות למצבים שבהם אני מקבל משוב, עידוד, פירגון או חסמים.</p> <p>הכרת חוזקותיי, הערך העצמי ותחושת המסוגלות שלי להשפיע ולחולל שינוי בנורמות במקום ההתנסות והעבודה.</p>



## 7.11 שמירה על בטיחות וביטחון אישי

זיהוי מצבים מסוכנים, נקיטת אמצעים וביצוע פעולות למניעת פגיעה פיזית/מינית/נפשית) או תאונה שאפשר לצפות מראש

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון ביטחון ובריאות, אחריות אישית, ממונה בטיחות, הוראות, המלצות, נהלים וכללי בטיחות, תחקיר בטיחות ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון בריאות, חשיבה, ביטחון, אחריות, חוסן, נחישות, אומץ, שיקול דעת, שיפוט ובקרה.
- הכרת חשיבות ההתנהלות הבטוחה בהתאם לכללים, להנחיות, לחוקים ולסמכויות למען ביטחוני ובריאות האחר.
- הכרת מגוון מצבים מסוכנים או כאלה הפוגעים בבטיחות ובביטחון האישי.
- הכרת מגוון כלים ואביזרים והשימוש בהם באופן בטיחותי.
- הכרת חשיבות השימוש בציוד בטיחות המתאים לעמדת ההתנסות כגון נעלי עבודה, קסדה, כובע, מסכת פנים, אטמי אוזניים וכדומה.
- הכרת משימות התפקיד ותחומי האחריות שלי.
- זיהוי מצבים שבהם דרישה עשויה לפגוע בבטיחות ובביטחון האישי שלי ולהוות סכנה.
- הקפדה על שימוש בציוד תקין ושמירה על שלמותו ותקינותו.
- הכרת רמזים וסימנים שונים למצבי סכנה חיצוניים כגון ריח, עשן, דליפה, אזעקה וכדומה.
- הכרת מרחבים מוגנים ואביזרים להתגוננות במצבי חירום; שימוש במרחב מוגן, מטף אש, ערכת אב"כ, מספרי חירום וכדומה.

7.11 שמירה על בטיחות וביטחון אישי -

זיהוי מצבים מסוכנים, נקיטת אמצעים וביצוע פעולות למניעת פגיעה פיזית/מינית/נפשית) או תאונה שאפשר לצפות מראש

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות וזיהוי הרגשות והעמדות שלי כלפי דרישות להתנהלות בטוחה בכלל ובמקום ההתנסות והעבודה בפרט כגון הקפדה, הישמעות, זלזול, "לי זה לא יקרה" וכדומה.</p> <p>מודעות לרגשותיי, דרכי הפעולה ותפקודי במצבים מסוכנים.</p> <p>הכרת מידת המשיכה שלי לנטילת סיכונים.</p> <p>מודעות לנחיצות האחריות האישית לשמירה על ביטחון ובטיחות כגון הקפדה על שימוש באביזרים, התנהלות על פי נהלים וכללים וכדומה.</p> <p>הכרה וזיהוי מצבים מסוכנים במקום ההתנסות</p>	<p>זיהוי מצבים שבהם אני נדרש לציית בניגוד לרצוני למען ביטחוני האישי וביטחון הסביבה.</p> <p>הערכת סיכונים, הפעלת שיקול דעת, ערנות וזיהוי הרגשות, המחשבות והתחושות המתעוררים בי במצבי סכנה כגון תחושת מסוגלות, אמון, אומץ, דאגה, חרדה, פחד, לחץ, מתח.</p> <p>זיהוי סגנון והתנהלות שלי במצבים מסוכנים כגון הקפדה על כללים, נטילת סיכונים, הימנעות מפעולה, קיפאון, בקשת עזרה, התמודדות, התגייסות, תלות, עצמאות וכדומה.</p> <p>זיהוי מצבי סכנה וסיכום והתנהלות מותאמת לכל</p>	<p>שמירה על כללי הבטיחות מתוך אחריות ויוזמה אישית.</p> <p>נקיטת אמצעים וביצוע פעולות למניעת סכנה או פגיעה.</p> <p>הפעלת שיקול דעת ושימוש בטוח במכשירים וחומרים בהתאם לייעודם, להנחיות, למרחב ולתנאי הסביבה, לגיל המותר ולהגדרת תפקידי.</p> <p>הבחנה בין מצבי סיכון לשגרה ותגובה מיידית מותאמת במידת הצורך.</p> <p>הפעלת שיקול דעת ובקרה על דרישות ומשימות והלימה למסוגלותי למלאם באופן בטיחותי.</p>	<p>בחירה בהתנהלות בהתאם לכללי הבטיחות במצבים שבהם מופעל לחץ חברתי להימנעות ולסירוב להישמע לכללים ולהנחיות.</p> <p>חוסן והימנעות מהיגררות למצבים מסוכנים.</p> <p>בקרה, שיפוט והפעלת שיקול דעת כלפי דרישה החורגת מגבולות התפקיד או היחסים.</p> <p>הישמענות והיענות לבעלי תפקידים האמונים על כללי הבטיחות.</p>	<p>תרגול ביצוע משימות ומיומנויות הנדרשות לתפקוד במצבי סכנה להגברת הביטחון ולקידום תפקוד עצמאי.</p> <p>ניתוח מצבי סיכון ותרגול שימוש במנעד תגובות והתאמתן למצב ולסגנון האישי כגון סירוב לביצוע בקשות, דיווח ופנייה לעזרה, הצעת חלופות.</p> <p>פנייה בבקשה להשלמת ציוד בטיחות חסר.</p> <p>שימוש מותאם באמצעי התגוננות כגון מרחב מוגן, מטף אש ומספרי חירום. פנייה, דיווח והתראה על מפגעים או ליקויי בטיחות.</p>

**7.11 שמירה על בטיחות וביטחון אישי - זיהוי מצבים מסוכנים, נקיטת אמצעים וביצוע פעולות למניעת פגיעה פיזית/מינית/נפשית) או תאונה שאפשר לצפות מראש**

**הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה**

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>בחירת התנהלות מותאמת במרחבים השונים, בשל המגבלה, הבשלות, התפקוד או הגיל: תלות, הסתייעות, שיתוף פעולה ותפקוד עצמאי יחידני.</p> <p>בחירת הדרך והפתרון במגוון מצבים כגון מכשיר מקולקל, רעש קיצוני, ציוד בטיחותי חסר, מפגע בטיחותי וכדומה.</p> <p>פנייה למוקד סיוע על פי הצורך.</p>	<p>מתן הסבר לצורכי ההתאמה וההנגשה של סביבת העבודה ודאגה לסיפוק התנאים לתפקודי הבטיחותי.</p> <p>בקשה וקבלת סיוע למילוי תפקידי באופן בטיחותי.</p> <p>מנהיגות, גיוס עמיתיי לעבודה להתנהלות בטוחה במרחב.</p>	<p>הימנעות מביצוע משימות או פעולות שאינן בהלימה לדרישות הבטיחות.</p> <p>תנועה והתניידות בטוחות ובהתאם להנחיות.</p>	<p>שלב: התנהלותי בסכנה וחזרה לשגרה עם הסרת האיום והמסוכנות.</p> <p>הירגעות עם חלוף הסכנה.</p> <p>ערנות וזיהוי התגובות שלי במצבי סכנה כגון הזעה, בכי, צחוק, נשימות תכופות, קולניות וכדומה.</p> <p>קשיבות להנחיות, המלצות וחוקים ובחירת ההתנהלות בהתאם.</p> <p>קבלה של מצבים שבהם נדרשים לי תיווך, סיוע שיתוף פעולה או השגחה לביצוע משימה באופן בטיחותי.</p> <p>שמירה על עצמי בהתקלה לווית ובעת מריבות.</p>	<p>והעבודה בהתחשב במאפייני המגבלה שלי.</p> <p>מודעות למסוגלות, למוגבלות שלי ולצרכי ובחינת ההנגשה הנדרשת כדי שיתאפשר לי למלא את התפקיד באופן בטיחותי.</p> <p>מודעות למוגבלות שלי והצורך בהתאמת אביזרי הבטיחות לצרכי האישיים.</p> <p>מודעות לתחומי התפקיד והמשימות המוטלות עליי בהלימה לגילי ולהכשרה הנדרשת.</p>

## 8. פרק שמיני - ייצוג עצמי<sup>4</sup>

ייצוג עצמי הוא המרחב שבו התלמיד יכול להביע את צרכיו, דעותיו, רגשותיו, רצונותיו, העדפותיו. מרחב זה כולל ידע, הבנה, מודעות ומיומנויות, בעזרתם יעמדו התלמיד או הקבוצה על זכותם לבחור ולפעול למימוש הבחירה.

ייצוג עצמי נגזר מנחישות עצמית. נחישות עצמית כוללת: בחירה, קבלת החלטות, פתרון בעיות, הגדרת מטרות ותוצרים, ייצוג עצמי, יעילות עצמית, ידע והבנה של עצמי, פיקוח ובקרה עצמית, הערכה עצמית ועידוד עצמי, נטילת סיכונים בתוך טווח ביטחון, הנחיה עצמית, ומיקוד שליטה פנימי.

התלמיד יהיה שותף משמעותי בבחירה ובגיבוש ההחלטות הנוגעות לחייו ויפעל להבטיח ולקדם את המטרות האישיות שלו בתחומי החיים השונים. בבסיס הגישה עומדת ההנחה כי לכל אדם הזכות להיות שותף בהחלטות הנוגעות למצבו ולמהלך חייו. גישה זו דוגלת שכל פעולה תהיה מבוססת על מה שחשוב לאדם מנקודת מבטו בהקשבה ודיאלוג מתמשכים.

מטרות ההוראה-למידה של תחום זה: העמקת ההכרה של התלמיד את כישוריו, מגבלותיו, רצונותיו, העדפותיו, והעמקת הידע והמודעות של התלמיד על אודות זכויותיו. קידום העצמת תחושת המסוגלות, העצמאות והאוטונומיה ונחישות עצמית לבטא את צרכיו, רצונותיו והעדפותיו בצורה ברורה בפני מבוגרים/בני גילו או אחרים למימוש זכויותיו.

התוכנית תכלול: תהליך הכרת התלמידים את העדפותיהם, צורכיהם, רגשותיהם ורצונותיהם, העמקת ידע ולמידה על אודות זכויותיהם בתחומי חיים שונים. נוסף על כך תכלול התוכנית גם פיתוח המודעות לזכויות שלהם: לדבר בעד עצמם, להביע את צורכיהם ורצונותיהם, לבחון ולבחור מתי וכיצד לממש זכויות אלה. הלמידה תעסוק בטיפוח המיומנויות הדרושות לייצוג עצמי באופן אוטונומי ובשיפורן וכן בהתנסות בקבלת החלטות בד בבד עם שימת דגש על קבלת אחריות על המשמעויות השונות והתוצאות של הבחירה האישית.

הנושא יילמד בשלבי הגיל וההתפתחות השונים בשיעורים ייעודיים ובמגוון הזדמנויות ומצבי חיים, באופן מותאם לתפקידו ולגילו של התלמיד. פיתוח מיומנויות לקבלת החלטות עצמאית תהווה גם מקדם משמעותי בשלב החיים הבוגר לקראת בחינת האפשרות במידת הצורך למנות תומך בקבלת החלטות מגיל 18 כחלופה למינוי אפוטרופוס (הסדר שהיה מקובל עד לאחרונה שיש בו כדי להגביל באופן משמעותי את יכולתו של האדם לפעול באופן אוטונומי). מינוי של תומך בקבלת החלטות, במידת הצורך, יאפשר לאדם עם המוגבלות בגיל בגרות, לנהל אורח חיים אוטונומי ולהביא לידי מימוש באופן

<sup>4</sup> ייצוג עצמי - ישנם אנשי מקצוע, ספרים ותוכניות אשר משתמשים במושג סגור עצמי. יצוין כי בכל מקום במסמך זה שבו כתוב "ייצוג עצמי", המושג בא להחליף את השימוש ב"סגור עצמי".

מרבי את יכולתו לקבל החלטות באופן אוטונומי עם התמיכה הנדרשת והמותאמת. מינוי מסוג זה יתאפשר אם יוקדם לו חינוך לקבלת החלטות עצמאית וייצוג עצמי" (Wehmeyer, 1998).

**מודעות והכרת היבטים ערכיים בתחום חיים זה כגון** אהבה עצמית, אופטימיות, אכפתיות, בהירות, ביטוי עצמי, גמישות, הגשמה, השפעה, חופש בחירה, ידע, יוזמה, יעילות, מודעות, מנהיגות, מידתיות, מיקוד במטרה, מעשיות, נחישות, שוויון זכויות, שיפוט ובקרה, תחושת מסוגלות, תקשורת.

### **פירוט התחום לתתי-נושאים**

- 8.1 הכרת המושג ייצוג עצמי ומהותו - הכרה ומודעות עצמית, עם חוזקות, קשיים, צרכים, העדפות, עמדות ורצונות וייצוגם בעצמי וקידום מימושם במגוון מצבי חיים
- 8.2 ידע בנושא זכויות במגוון נושאים ותחומי חיים- העמקת הידע על אודות זכויות במגוון נושאים שירותים ומוסדות המאפשרים מימוש הזכות לייצוג עצמי
- 8.3 מיומנויות וכישורים לייצוג עצמי ולקבלת החלטות- פיתוח מיומנויות וכישורים למימוש צרכיו, העדפותיו, רצונותיו, אמונותיו ובחירותיו של הפרט, כבסיס שיקדם לתפקוד ולרווחה אישית

## עזרים ומקורות לעיון

- [איך אפשר לעזור לך להחליט בעצמך על החיים שלך](#) - ארגון בזכות וארגון אקיי"ם
- [אפטרופסות – סגורים על זה?](#) – הבעיה – עלון 1
- [אפטרופסות – סגורים על זה?](#) – הפתרונות – עלון 2
- [בדרך אל עצמי](#)
  - [מצגת עוגנים וקבלת החלטות \(חמ"ד\)](#)
  - [שיעור על קבלת החלטות בלמידה מרחוק](#)
  - [צעדים בקבלת החלטות מטח](#)
  - [מצגת על מפגש תלמידים עם גורמי אכיפה](#)
- [ייצוג עצמי, אגף חנ"מ](#)
- מדברים בעד עצמם (ספר של לאה קוזמינסקי שמפורט בו מודל יואן)
- [מודל אפר"ת](#) - מודל ניתוח אירוע המבוסס על מודל מעגל ההפנמה
- [מילון מונחים בהנגשה שפתית](#) – אפטרופסות
- [סגור עצמי בחינוך מיוחד – מט"ח](#)
- סרט באורך מלא - בפנים אני רוקד - Inside I'm dancing
- [סרט מלא על ילד עם טוראט – "בחזית הכיתה"](#)
- [סרטון - דירה בקהילה - בית ספר התומר נס ציונה](#)
- [סרטון על ייצוג עצמי של אנשים עם חירשות](#)
- [עלון הכלה למעשה - תיאוריית הייחוסים של וינר](#)
- [עמותת בזכות](#)
- [קטע מהסרט: "בחזית הכיתה"](#)
- [שיח של מדריכה עם בחור שרוצה לחזור לתעסוקה מוגנת והיא מזמינה את הוריו](#)
- [תוכנית ליבה פתרון בעיות וקבלת החלטות מפתח הלב](#)
- [תוכנית מט"ח לתלמידים עם חירשות](#)

## 8.1 הכרת המושג ייצוג עצמי ומהותו

הכרה ומודעות עצמית, עם חוזקות, קשיים, צרכים, העדפות, עמדות ורצונות וייצוגם בעצמי וקידום מימושם במגוון מצבי חיים

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון ייצוג עצמי, צרכים, רצונות, העדפות, מודעות עצמית ומסוגלות, זכויות, חובות, בחירה, יוזמה והבעה עצמית, סגנון אישי, בקשות, עמדות ותפיסות, עצמאות, אוטונומיה ותלות, קבלת החלטות, נחישות וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון תחושת מסוגלות, אהבה עצמית, אופטימיות, ביטוי עצמי, מנהיגות, יוזמה, נחישות, בהירות, בחירה, מודעות, הגשמה, אכפתיות, השפעה, חופש בחירה.
- מודעות עצמית: ידע על אודות המגבלה שלי וצרכי הייחודיים.
- הכרה בחשיבות של הכוונה עצמית והמוטיבציה לייצוג עצמי, אחריות ויוזמה אישית כמקדמות מימוש.
- הכרת חשיבות הייצוג העצמי בשגרה היום-יום ובמגוון מצבי חיים.
- ידע על אודות זכותי לבחור באופן מותאם למגוון מצבי חיים בשלבי החיים וההתפתחות שלי.
- הכרת רעיונותיי, רצונותיי, עמדותיי, צרכי והעדפותיי במגוון תחומי חיים והמסוגלות והנכונות שלי להביעם מתוך כבוד והתחשבות בי ובסובבים.
- ידע ומודעות על אודות זכותי לבחור על פי רצונותיי, צרכי, העדפתי, שיקול דעתי, יכולותיי, מגבלותיי במגוון מצבי חיים.
- הכרת מגוון מצבים שבהם יש מקום לייצוג עצמי לקידום צרכי האישיים וצורכי האחר.
- מודעות והבחנה בין עצמאות אוטונומיה ותלות.

**8.1 הכרת המושג ייצוג עצמי ומהותו - הכרה ומודעות עצמית, עם חוזקות, קשיים, צרכים, העדפות, עמדות ורצונות וייצוגם בעצמי וקידום מימושם במגוון מצבי חיים**

<b>הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה</b>				
<b>מודעות עצמית</b>	<b>הכוונה עצמית</b>	<b>ניהול עצמי</b>	<b>מודעות חברתית, התנהלות חברתית</b>	<b>התמודדות במצבי לחץ ומשבר</b>
<p>מודעות וזיהוי כוחותיי, מוגבלותיי, כישרונותיי, קשיי, צרכי, רצונותיי, העדפותיי וסגנוני האישי.</p> <p>הבנת חשיבות הרצף בין תלות לתפקודי העצמאי ולתפקודי האוטונומי – יכולותיי, כישורי ומוגבלותיי.</p> <p>הבנה, ערנות, מודעות וזיהוי מצבי חיים שיש בהם אפשרות להבעה עצמית ולבחירה אישית.</p> <p>מודעות לרגשותיי במצבים שבהם אני מייצג או נמנע מלייצג את רצונותיי.</p>	<p>ייצוג עצמי מותאם, רלוונטי, ממוקד ומכבד.</p> <p>דיבור פנימי, השהיית תגובה, הכנה ומוכנות לייצוג עצמי.</p> <p>זיהוי מחשבות, רגשות ובחירה בהתנהגות מותאמת במצבים שבהם אני נדרש או בוחר לייצג את עצמי - מודל קוגניטיבי התנהגותי: מחשבה, רגש, ההתנהגות.</p> <p>התמודדות תואמת במצבים שבהם אין מתאפשרת בחירה אישית ואפשרות לייצוג עצמי כגון בחינת חלופות ובחירתן. אפשרויות, מודעות לרגשות המתעוררים, והתנהגות ותגובות מותאמות.</p> <p>בחינת הצורך, הרלוונטיות והעיתוי לייצוג עצמי.</p>	<p>אחריות במגוון היבטים בייצוג עצמי כגון בחירת נושא, עיתוי, מידת החשיפה, כמות ומשך המלל, בפני מי, דיון בפרטים נדרשים ומקדמים (צרכים, מוגבלות, העדפות, רצונות ועוד).</p> <p>הבחנה בין עובדות ובין פרשנות, בין אפשרי/לא אפשרי בעת קבלת החלטות ולצורך ייצוג עצמי.</p> <p>הכרת המסוגלות והנכונות שלי לייצוג עצמי, אחריות אישית והתכונות בעוד מועד. היעזרות בגורמי סיוע במידת הצורך.</p>	<p>הבנת הצורך/הרצון/ההעדפה שלי ושל האחר.</p> <p>הצגת רעיונותיי, רצונותיי והעדפותיי במגוון קשרים חברתיים ומצבי חיים כגון יחסי קרבה, קבוצה, אנשים מוכרים ושאינם מוכרים, בעלי תפקידים וכדומה.</p> <p>קריאת מפה, הבנת קודים ומצבים חברתיים.</p> <p>בקרה, שיפוט והפעלת שיקול דעת לגבי ייצוג עצמי בהקשרים כגון התאמת הנושא, התאמה להיררכיה מבלי לחרוג. מגבלות התפקיד או היחסים ועוד.</p>	<p>בחירת התנהלות ופתרונות אפשריים ומותאמים המקדמים את צרכי ורצונותיי.</p> <p>סיוע ופנייה לעזרה מותאמת למצב חיים לצורך הגשמת רצונותיי וצרכי, כגון פנייה למטפל, לחבר, להורה, למוסד, לבעל תפקיד וכדומה.</p> <p>שימוש באמצעים מגוונים אשר מתאימים ליכולותיי ולקשיי ונותנים מענה לצרכי לצורך הבעת עמדותיי ורצונותיי כגון לוחות תקשורת, מערכת fmi, אפליקציות, אייפד וכדומה.</p> <p>קבלה של מצבים שבהם אין אפשרות בחירה.</p>



**8.1 הכרת המושג ייצוג עצמי ומהותו - הכרה ומודעות עצמית, עם חוזקות, קשיים, צרכים, העדפות, עמדות ורצונות וייצוגם בעצמי וקידום מימושם במגוון מצבי חיים**

**הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה**

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>הסתיעות בגורמים מקצועיים ומורשים על פי חוק למימוש זכויותיי כגון עורך דין, רווחה, אפטרופוס, סגוריה וכדומה.</p>	<p>זיהוי מעגלי ההשפעה והתמיכה שלי ושל הסובבים כמאפשרים או כמעכבים בחירה והיתכנות לייצוג עצמי.</p> <p>ייצוג עצמי מתוך קיום יחסים הדדיים וקשובים אשר מכבדים אותי ואת האחרים.</p>	<p>תיאור המגבלה שלי ומשמעויותיה התפקודיות וקידום התנאים הנדרשים ומימוש זכויותיי לתפקודי המיטבי.</p>	<p>הערכת המשמעויות וההשלכות של ייצוג עצמי, ממידתיות ועד הימנעות.</p>	<p>העמקת הידע על אודות המגבלה שלי, השלכותיה, זכויות, צרכים וכדומה.</p> <p>מודעות להנגשה הנדרשת ולתנאים המיטביים שיאפשרו לי לייצג את עצמי.</p> <p>מודעות למצבים שבהם אני מקבל משוב, עידוד או התנגדות וחסמים לייצוג עצמי.</p> <p>הבנה ואחריות אישית של ההשפעות עליי ועל הסובבים.</p>

## 8.2 ידע בנושא זכויות במגוון נושאים ותחומי חיים -

העמקת הידע על אודות זכויות במגוון נושאים שירותים ומוסדות המאפשרים מימוש הזכות לייצוג עצמי

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון זכויות, חובות, חוקים, חקיקה, מוגבלות, הנגשה, ייצוג עצמי וייצוג משפטי, סְנְגוֹר, הליך משפטי, אפטרופוס, הבעה והסברה, קבלת החלטות, ייפוי כוח, תמיכה וסיוע אוטונומיה, עצמאות, בחירה, שוויון זכויות, מעמד משפטי, קטין, בגיר, חוסה, קצבאות, תו נכה, אגף שיקום וכדומה.
- מודעות והכרת ערכים מובילים כגון ידע, שוויון, זכויות, נחישות, בהירות, שיפוט ובקרה, גמישות, מידתיות, הגשמה.
- ידע ומודעות על אודות אפשרויות הבחירה העומדת בפניי במגוון מצבי חיים.
- ידע והכרת חוקים כגון חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, אמנת האו"ם בנושא זכויות של אנשים עם מוגבלות, קבלת החלטות נתמכת חוק האפטרופסות ועוד.
- ידע והכרה בנושא זכויות כגון נגישות, שירותים, זכאות וקצבאות, משאבים, מוסדות, בעלי תפקידים וגופים.
- מודעות למעמד משפטי: הכרה והבנת המעמד והשלכותיו.
- ידע על אודות משרדים ממשלתיים, בעלי תפקידים וארגונים כגון נציבות שוויון זכויות, משרד הרווחה, ביטוח לאומי, משרד הפנים, עורך דין, עובד סוציאלי, בזכות, תומך בקבלת החלטות, מטפל וכדומה.
- הבנת המוגבלות שלי וקבלתה לצורך ייצוג עצמי למימוש זכויותיי.
- העמקת הידע על אודות אפשרויות עם מסגרות ותוכניות המשך ומימוש הזכות לבחירה.

**8.2 ידע בנושא זכויות במגוון נושאים ותחומי חיים -  
העמקת הידע על אודות זכויות במגוון נושאים שירותים ומוסדות המאפשרים מימוש הזכות לייצוג עצמי**

**הדגשים בעניין מוקדים של כישורי חיים**

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>פנייה לגורמי סיוע בהלימה למטרותיי ולרצונותיי ולמימוש זכויותיי.</p> <p>השתתפות בדיונים הנוגעים לקבלת החלטות הנוגעות לי.</p> <p>ערעור על פי החוק והנהלים על אודות החלטות שנקבעו בסתירה לרצונותיי, העדפותיי ובחירותיי.</p> <p>בחירת התנהלות ופתרונות אפשריים ומותאמים במצבים שבהם זכויותיי אינן ממומשות: היעדר מענה, דחייה, הבחנה שאינני מקבל את המגיע לי וכדומה.</p> <p>מימוש זכותי ליחס מכבד בעת קבלת מענה לצרכיי: פנייה ישירה אליי.</p>	<p>התנהלות מול גורמי סמכות באופן מותאם והיררכי מתוך גילויי רגישות לצרכיי ולנותני השירות.</p> <p>תיאור הצורך והסתייעות במעגלי התמיכה ובגורמי מקצוע לקבלת מידע על אודות זכויותיי ולמימושן.</p> <p>יצירת יחסי אמון וכבוד הדדי בכל מעמד משפטי שנקבע.</p> <p>הכרת המוגבלות ומודעות לצרכיי והבנת הקשר לזכויות.</p> <p>מימוש זכותי ליחס מכבד בעת קבלת מענה לצרכיי: פנייה ישירה אליי.</p>	<p>הבנת הצורך האישי בכל מצב חיים; הכרה וזיהוי גורמי התמיכה המתאימים למיצוי זכויותיי בכל אחד ממצבי החיים.</p> <p>תכנון פעולות והתנהלות לקידום ומיצוי זכויותיי בנחישות, באופן מתמשך ובהתמדה.</p> <p>קבלת המעמד שלי כפי שנקבע לי, הבנתו ומימוש עצמי מיטבי</p> <p>גילויי עצמאות ואוטונומיה בכל מעמד שנקבע לי מתוך גילויי אחריות ובקרה עצמית.</p>	<p>הבעה ותגובה מותאמת לרגשות המתעוררים בקרבי בעקבות המעמד שנקבע לי, זכויות ממומשות/נשללות, חובות שלהן אני נדרש וכדומה.</p> <p>זיהוי מחשבותיי, רגשותיי, הבנת מצב החיים ובחירה בהתנהלות מותאמת לצורך מימוש זכויותיי.</p> <p>בחינת הצורך, הרלוונטיות, העיתוי והמידתיות בקידום המענים בהתחשב בתהליכים הנדרשים למימוש זכויותיי בהתאם לצרכיי.</p> <p>גילויי סבלנות ואורך רוח לצד התמדה בתהליך הנדרש לצורך הכרה בזכויותיי</p>	<p>הכרת החוקים והזכויות ומשמעותם בעבורי.</p> <p>הכרת המגבלה שלי, הגדרתה כפי שנקבעה לי על ידי גורמי המקצוע, ומשמעותה במגוון תחומים: זכויות, נגישות ועוד.</p> <p>הכרה, מודעות, הבנה וקבלה עצמית של כוחותיי, מוגבלותיי, כישרונותיי, קשיי, צרכיי, רצונותיי והעדפותיי לצורך מימוש זכויותיי.</p> <p>הכרת שירותים, מוסדות, ארגונים ובעלי תפקידים שאליהם אוכל לפנות לקבלת סיוע הנדרש לי.</p>

**8.2 ידע בנושא זכויות במגוון נושאים ותחומי חיים -  
העמקת הידע על אודות זכויות במגוון נושאים שירותים ומוסדות המאפשרים מימוש הזכות לייצוג עצמי**

**הדגשים בעניין מוקדים של כישורי חיים**

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>התנהלות והתמודדות מקדמות במצבים שבהם נשללת זכות הבחירה שלי.</p> <p>השתתפות בימי התנסות לקראת בחירת תוכניות המשך.</p> <p>הפעלת שיקול דעת ונקיטת יוזמה ופעולות למימוש הזכויות שלי במגוון מצבי חיים.</p>	<p>התחשבות בעמדותי ובדעתי בעת קבלת טיפול סיעודי וכדומה.</p> <p>התחשבות ויחס מכבד שלי אל הגורמים המטפלים בי.</p> <p>מימוש זכויותיי ויחס מועדף שאני זכאי לו בשל המוגבלות שלי: תו נכה, ביטול מיסים, קצבאות, מושב מונגש, אי-עמידה בתור וכדומה.</p>	<p>פנייה אל מקורות מידע שונים ובעלי תפקידים למימוש זכויותיי.</p>	<p>התנהלות עצמאית ואוטונומית מרבית במסגרת המגבלה כפי שאני תופס אותה וכפי שנקבעה לי.</p> <p>הפעלת שיקול דעת, נחישות והגברת האוטונומיה בעת קבלת החלטה למימוש זכויותיי.</p>	<p>הכרת העמדה שלי וההעדפה שלי לגבי המעמד המשפטי האפשרי כפי שנקבע בעבורי.</p> <p>מימוש רצונותיי, העדפותיי ובחירתי את תוכניות המשך.</p>

### 3.8 מיומנויות וכישורים לייצוג עצמי ולקבלת החלטות

פיתוח מיומנויות וכישורים למימוש צרכיו, העדפותיו, רצונותיו, אמונותיו ובחירותיו של הפרט, כבסיס שיקדם לתפקוד ולרווחה אישית

#### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון מיומנויות, כישורים, נורמות, סגנון אישי, תקשורת וכדומה.
- מודעות והכרת ערכים מובילים כגון ביטחון, נחישות, תקשורת, יעילות, מנהיגות, מיקוד במטרה, מעשיות.
- זיהוי והבנת מצבים שבהם יש מקום וצורך בייצוג עצמי בבחירה ובקבלת החלטות.
- העמקה של הכרת עצמי במגוון היבטים כגון צרכים אישיים, יכולות וכישורים, רצונות, עמדות, סגנון, העדפות וכדומה, לגבי מגוון נושאים ומצבי חיים.
- הכרה ולמידה של אופנים שונים להצגת עצמי ולייצוג עצמי המבטאים את אמונותיי, רצונותיי, צרכיי והעדפותיי כגון הבעה מילולית ישירה, פנייה בכתב, שיח טלפוני, רשתות חברתיות, דוא"ל וכדומה.
- למידה ותרגול של התבוננות עצמית (אינטרוספקטיבה ורפלקציה) ופיענוח תגובות על אודות אופן הצגת עצמי.
- תרגול מתוך הגברת המודעות לאופן הייצוג העצמי לצורך שימור ושיפור.
- פתיחות למתן וקבלת משוב מקדם.

3. 8 מיומנויות וכישורים לייצוג עצמי ולקבלת החלטות -

פיתוח מיומנויות וכישורים למימוש צרכיו, העדפותיו, רצונותיו, אמונותיו ובחירותיו של הפרט, כבסיס שיקדם לתפקוד ולרווחה אישית

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>זיהוי, הכרה ומודעות עצמית לצורך הצגת עצמי באופן מותאם בהתחשב בסגנון האישי שלי, הקצב, המסוגלות, היכולות, המוגבלות וכדומה.</p> <p>זיהוי והכרת התנאים הנדרשים לי לייצג את עצמי כגון מרחב, תחושת ביטחון, קבלה, רעש/שקט, הנגשות נדרשות וכדומה.</p> <p>הכרת גורמי התמיכה והסיוע האישיים, המשפחתיים, המוסדיים, החברתיים וכדומה.</p> <p>זיהוי מצבים שבהם אני יכול לבטא את יכולותיי וצרכיי באופן עצמאי ובמצבים שבהם אני נדרש לסיוע.</p>	<p>בחירת מידת החשיפה באופן מותאם בעת הצגת עצמי ולקידום מימושם של רצונותיי וצרכיי.</p> <p>התנהגויות ותגובות מיטביות להתמודדות מותאמת במגוון מצבי חיים כגון השהיית תגובה, טכניקות הרפיה וכדומה.</p> <p>פנייה להיוועצות ולקבלת סיוע על פי בחירתי והעדפתי – האם לפנות? למי לפנות? איך לפנות? מתי לפנות? ועוד.</p> <p>התנהלות מותאמת לנורמות המקובלות במקום בעת ייצוג עצמי.</p>	<p>תקשורת והתנהגות מקדמות שיח כגון יצירה ושמירה על קשר עין, שמירה על מרחק פיזי מקובל, כללי נימוס, טון דיבור ואינטונציה מותאמת, הקשבה וכדומה.</p> <p>הבעה והצגה עצמית מותאמת לסגנון האישי ולבחירותיי בנחישות, בהתמדה וברגישות לצרכיי ולצורכי האחר.</p> <p>התנסות במצבים שבהם יש מקום ליוזמה, בחירה, היענות או הימנעות מהצגת עצמי.</p> <p>בחירה ותכנון של אופן, תזמון ותוכן הצגה ומימוש עצמי.</p> <p>בחירה ותכנון בהתאם למטרות הפנייה: למי לפנות ומתי.</p>	<p>הצגת עצמי ומימוש רצונותיי, צרכיי והעדפותיי במגוון מצבים בהתאם לקרבה ולאופן ההצגה: אדם קרוב, מוכר, זר, בעל תפקיד, מפגש פנים אל פנים, מרחב וירטואלי, תכתובת וכדומה.</p> <p>גילוי נחישות למימוש רצונותיי וצרכיי מתוך כבוד הדדי, התחשבות בזולת ובמשוב מהאחר.</p> <p>גילויי יוזמה ומענה למצבים שבהם באפשרותי לסייע לאחר לממש את צרכיו ורצונותיו.</p>	<p>ייצוג ומימוש עצמי בד בבד עם שימוש במיומנויות תקשורת המבוססות על דיאלוג.</p> <p>פנייה והיענות לקבלת עזרה ולמתן עזרה.</p> <p>התמודדות עם התרגשות, תסכול, אכזבה אל מול הצלחה או חוסר הצלחה לייצג ולממש את רצונותיי וצרכיי ובמצבים שבהם התאפשרה או נמנעה ממני בחירה.</p> <p>התמודדות עם מצב שבו נדרשת יוזמה לקבלת החלטה או במצב שבו נדרשת החלטה.</p>

3. 8 מיומנויות וכישורים לייצוג עצמי ולקבלת החלטות -

פיתוח מיומנויות וכישורים למימוש צרכיו, העדפותיו, רצונותיו, אמונותיו ובחירותיו של הפרט, כבסיס שיקדם לתפקוד ולרווחה אישית

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות לאפשרויות הקיימות לייצוג עצמי המתאימות למצבי החיים והמועדפות עליי להצגת עצמי כגון שיחה אישית, כתיבה, פנייה טלפונית, דוא"ל וכדומה.</p> <p>פיתוח בקרה עצמית וקבלת משוב ביחס להצגה עצמית ולאופן שבו אני מקדם את מימושם של צרכיי ורצונותיי.</p> <p>התנסות בבחירה ובקבלת החלטות.</p> <p>זיהוי והקשבה לתגובות לשימור ולשיפור בתהליך המשוב מתוך מודעות לרגשות המתעוררים בי.</p>	<p>דחיית סיפוקים באמצעות דיבור פנימי, דמיון, חשיבה חיובית ואופטימית.</p>	<p>בקרה, שיפוט והתבוננות עצמית ואל מול תגובות הסביבה על אודות אופן הייצוג העצמי.</p> <p>תרגול אופנים שונים להצגת עצמי ולייצוג עצמי המבטאים את אמונותיי, רצונותיי, צרכיי והעדפותיי, בשלבי ההיערכות ולגבי טון דיבור וסגנונו, לבוש תואם, נימוסים, תוכן, מבנה - פתיח, משך ההצגה והיקפה.</p>	<p>הצגת עצמי וקידום רצונותיי מתוך יוזמה, היענות לפניות, הימנעות בהחלטיות והתמדה בהתחשבות בסביבה ובאחר.</p> <p>שיתוף והיוועצות לקראת ייצוג רצונותיי וצרכיי.</p>	<p>יישום דרכי התמודדות שנמצאו יעילות בעבר או שעלו ממשוב שקיבלתי ומתאימות לסגנון האישי שלי.</p>

## 9. פרק תשיעי - פנאי

פנאי - חלק מזמנו של האדם שבו הוא חופשי לפעול מתוך בחירה, על פי רצונו, הבנתו ועל פי נטיותיו.

בשעות הפנאי מתאפשרות בחירה ממגוון אפשרויות, הפוגה והעשרה, הנאה, ארגון קדימויות וקביעת לוח זמנים על פי העדפתו האישית של התלמיד. העמקת ידע, למידה ופיתוח של ערכים, כישורים ומיומנויות לתכנון פנאי, באמצעות דיאלוג תוך - אישי ובין - אישי, יסייעו לתלמיד לאתר את צורכי הפנאי שלו ואת העדפותיו ולתכנן זמן זה בצורה מיטבית. הפנאי וניצולו הם חלק מתרבותה של המדינה בכלל ושל אוכלוסיית בני הנוער בפרט, ולמערכת החינוך חלק בעיצוב תרבות זו. הלמידה תכלול העמקת הידע והתנסות בכלל האפשרויות השונות העומדות לבחירה ולאופנים של ניצול הפנאי ותכנונו, בשעות אחר הצהריים, בחופשים ובהפסקות. יושם דגש על הגברת המודעות בנושא השמירה על מוגנות בשעות הפנאי. ישנה חשיבות רבה לשיתוף הורים וחונכים שיאפשרו הזדמנויות להתנסות בתהליכי בירור ההעדפה של התלמיד בתכנון וניהול הפנאי. מימוש פנאי ומיומנויות לתכנון פנאי כוללים: דיאלוג תוך - אישי ובין - אישי לאיתור צורכי הפנאי של הפרט, תכנון זמן, הכרת פעילויות פנאי בסביבות שונות, בחירה מושכלת של פעילויות פנאי על פי הבנתו ועל פי נטיותיו של כל פרט, קיום תהליך של קבלת החלטות לצורך בחירה מתוך מגוון אפשרויות, ניהול משא ומתן, פתרון בעיות, ארגון קדימויות וקביעת לוח זמנים.

**מודעות והכרת היבטים ערכיים בתחום חיים זה כגון** איכות חיים, בחירה, גמישות מחשבתית, דאגה לאחר, הגינות, הגשמה, החלטיות, הנאה, הסתגלות, העדפה, הקשבה, השתייכות, התחשבות, התנדבות, חברות, חוסן, יוזמה, ייצוג עצמי אוטונומיה, מודעות, מסוגלות, מעורבות, ניצול זמן, נתינה, פתיחות, קבלה, קשר בין - אישי, שיקול דעת, שיתוף פעולה.

### **פירוט התחום לתתי - נושאים**

- 9.1 הכרת מושג הפנאי, הכרת הצרכים וההעדפות האישיות והתנסות בפעילות פנאי.
  - 9.2 פנאי בבית ומחוצה לו, מגוון פעילויות אפשריות באופן עצמאי, עם בני המשפחה, שותפים, החברים קריאה, צפייה, משחקים לבד ועם בני המשפחה והחברים.
  - 9.3 פנאי במהלך יום הלימודים בבית הספר-מגוון פעילויות אפשריות באופן עצמאי או עם חברים בזמני הפנאי השונים במהלך יום הלימודים בבית הספר בהפסקות ובשיעורים.
  - 9.4 התפתחות אישית ומעורבות חברתית, העצמת תחושת המסוגלות מתוך התנדבות, נתינה ומעורבות חברתית בקהילה
  - 9.5 המרחב הווירטואלי-התנהלות בטוחה בסביבות וירטואליות שונות-ראה פרק [5.6 ביטחון ובטיחות ברשת התנהלות בטוחה במרחבים הווירטואליים](#)
- השונים**.



## מקורות לעיון

- השתלבות ילדים עם מוגבלות בתנועות הנוער
- מפתח הלב לכיתה ג' פנאי, סרטון
- מפתח הלב נהנים מפנאי בטוח כיתה ב'
- מפתח הלב פעילויות לקראת חופשה לכיתות ו' ומעלה
- תוכנית "עמיתים לנוער" חברה למתנ"סים
- תוכנית "רעים לנוער" חברה למתנ"סים

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון זמן, ארגון זמן, פנאי, חופשה, הפסקה, מבנה השבוע, סדר יום, הנאה, תכנון, רצון והעדפה, הפוגה, שעמום, חוגים, תרבות, תחביבים, תחומי עניין, בילוי, מקומות בילוי, חופשה, תייר, היצע וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון הנאה, ניצול זמן, ייצוג עצמי, יוזמה, העדפה, בחירה, איכות חיים.
- הכרת משמעות הפנאי בחיים וחשיבותו כגון אושר, הנאה, סיפוק, ניצול זמן, חיי חברה, מנוחה, בריאות ורווחה אישית, עניין, העשרה, תחושת שייכות וכדומה.
- פנאי בדגש על איזון, ייצוג עצמי ואפשרויות בחירה לעומת מחויבות.
- הכרת מושגים מעולם המשאבים הכלכליים: כסף, הוצאות, תקציב, פעילות חינוכית וכדומה.
- הכרת מגוון פעילויות בשעות הפנאי, פעילויות בקרבת הבית ומחוץ לו: חוגים, פעילות בתנועות נוער, קריאה, סרט, הצגה, טיולים, קונצרט, הרצאות, תערוכה, גן משחקים, מפגש עם חברים, תחביבים, צפייה בטלוויזיה ושימוש במרחב הווירטואלי, יצירה, מגוון משחקי קופסה ומשחקי חצר, פעילות ספורטיבית ועוד.
- הכרת תנאים מאפשרים או אלה המהווים חסם להשתתפות בפעילות פנאי: תנאי מזג אוויר, תנאים פיזיים, הנגשה, דרכי הגעה, מגבלת גיל, מגזר.
- הכרת מקורות מידע, התכנים הקיימים ודרכי איתור המידע: אתרי אינטרנט, עיתונות, דרכי הגעה למקום, מידע על אודות נגישות, עלויות, שעות פעילות, משרדי כרטיסים, מרכז מידע, משרד תיירות ועוד.
- הכרת הסכנות הטמונות, האחריות והזהירות האישית הנדרשת בשעות הפנאי כגון איעמידה בפיתויים, ניצול, ביטחון ובטיחות במרחבים השונים, אחריות אישית והיעדר השגחה, שימוש באלכוהול וחומרים מסוכנים.
- ידע על אודות מקומות בילוי בעלי תפקידים וההיצע הקיים כגון תיאטרון, מוזאון, מתנ"סים, קולנוע, היכל תרבות, גן משחקים, מרכז ספורט, מועדון כושר, חברות תיירות, פארק טבע, קופאי, מדריך אומנים, מלווה וכדומה.

9.1 הכרת המושג פנאי - הכרת הצרכים והעדפות האישיות והתנסות בפעילות פנאי

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>פנייה להיוועצות לתכנון שעות הפנאי.</p> <p>פנייה לבני משפחה, חברים ובעלי תפקידים בבירור על אודות האפשרויות ולקבלת סיוע בניצול שעות פנאי.</p> <p>יוזמה ביצירת מרחב פנאי או תנאים המאפשרים השתתפות בפעילות המועדפת עליי.</p> <p>פנייה לאחר בבקשה להשתתפות משותפת בפעילות פנאי, כחיזוק תחושת המסוגלות והביטחון האישי.</p>	<p>קיום פעילויות פנאי אישיות, משפחתיות וחברתיות.</p> <p>התחשבות בצרכי ובצורכי הזולת בעת תכנון פעילויות פנאי ובמהלכן.</p> <p>תקשורת מותאמת לצורך השתתפות בפעילות משותפת עם חבר או עם קבוצה. כגון הקשבה, פתיחות, גמישות, פשרה, ויתור, נחישות, פנייה, יוזמה וכדומה.</p>	<p>מתן ערך וחשיבות לתכנון פעילויות פנאי על פי מגוון שיקולים כגון לוח זמנים, משך הפעילות, סדר יום, העדפות, מגבלות ויכולות, כישרון ותחום עניין, הנאה, תנאים שונים וכדומה.</p> <p>תכנון פעילויות פנאי עם שותפים.</p> <p>התנסות במגוון פעילויות פנאי לצורך הכרת תחומי עניין נוספים.</p> <p>גילוי יוזמה אישית והיענות להצעה להשתתף בפעילות.</p>	<p>קיום פעילות פנאי לצורך איזון ומינון עומס ולחץ ויצירת רווחה והפוגה בסדר היום.</p> <p>הפעלת שיקול דעת, תכנון ובקרה על מגוון האפשרויות בעת בחירת פעילות.</p> <p>מודעות לתחושותיי ורגשותיי בעת פעילות פנאי הנובעים מהשוואה לאחר ולהישגיו כגון תחושת ערך, כישרוני, שייך-לא שייך וכדומה.</p> <p>איזון ושילוב פעילויות פנאי מגוונות.</p> <p>גיוון בין השתתפות יחידנית או קבוצתית.</p>	<p>הכרת סדר היום שלי ומודעות לזמני הפנאי.</p> <p>הכרת מגוון אפשרויות לניצול בשעות הפנאי.</p> <p>מודעות לרצונותיי ולהעדפותיי האישיות לשעות הפנאי מתוך מודעות לכישרוני הייחודי, ליכולותיי ולמגבלותיי ולתחושת המסוגלות שלי.</p> <p>הכרת השפעת פעילות הפנאי עליי: מצב הרוח, תחושת הנאה וסיפוק, מימוש עצמי, בריאות ורווחה נפשית, קשרים חברתיים, חשיבה ותובנות, ידע עולם וכדומה.</p>

9.1 הכרת המושג פנאי - הכרת הצרכים והעדפות האישיות והתנסות בפעילות פנאי

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>התמודדות עם חסמים באופן שיאפשר השתתפות בפעילות נבחרת כגון חסמים כלכליים, מזג אוויר הנגשות וכדומה.</p> <p>הכרה ופנייה לגורמי סיוע ודיווח במצבי ניצול ופגיעה.</p>	<p>התנהלות על פי נורמות מקובלות במגוון מצבים בפעילות פנאי כגון קבלה או דחייה חברתית למפגש, נימוס וכבוד, הנאה או חוסר הנאה, לחץ חברתי ועוד.</p> <p>סירוב ונחישות להתנהגות לא מותאמת או סיכונית בשעות הפנאי.</p>	<p>פנייה לצורך קבלת מידע על אודות פעילויות פנאי.</p> <p>חוסך ועמידה בפיתויים בפני התנהגות לא הולמת או סיכונית.</p>	<p>הפעלת שיקול דעת להשתתפות מותאמת בהתאם לתנאים השונים כגון מזג אוויר, יכולות כלכליות, רקע תרבותי, גיל וחברה.</p> <p>הפעלת שיקול דעת והתנהגות זהירה ושקולה במרחבים השונים.</p>	<p>מודעות לתנאים הדרושים לי כדי להשתתף בפעילות פנאי כגון הנגשה, כישרון, מיקום ויום הפעילות וכדומה.</p> <p>מודעות לאחריות ולפעולות הנדרשות למען ביטחוני האישי כגון הישמרות מזרים, תנועה ושמירה על כללי זה"ב, עמידה בפיתויים וכדומה.</p> <p>מודעות להעדפותיי בהתאם לתחומי העניין שלי ולאפשרויות הקיימות.</p>

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת אפשרויות ניצול שעות הפנאי בבית ומחוצה לו.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון מודעות, פתיחות, גמישות מחשבתית, הקשבה, קבלה, ניהול זמן, החלטיות, הסתגלות, קשר בין-אישי, חברות, יוזמה.
- הכרת פעילויות פנאי אישיות או עם השותפים למקום המגורים.
- הכרה בחשיבות פעילויות פנאי משותפות להרחבת הקשרים החברתיים ולהעמקתם, ומשמעותם לרווחה האישית בסביבת מגוריי.
- העמקה של הכרת עצמי מבחינת תחומי העניין שלי, יכולותי וכישורי, רצונותיי והעדפותיי בהתחשבות ובראיית צורכי האחר ורצונו.
- התנסות עם מגוון פעילויות פנאי בבית, אישיות או חברתיות, עם בני המשפחה או שותפים וחברים כגון פעילות יצירה, ספורט, קריאה, גינון, בישול ואפייה, משחקי קופסה, מנוחה, התנדבות, משחקי מחשב וגלישה בטוחה, גינון, צפייה בסרטים/תוכניות לצפייה, מנוחה וכדומה.
- מפגשים חברתיים ואירוח: משמעות המפגש והאירוח, יוזמה והיענות, תיאום ותכנון זמן, הכנה לקראת מפגש, כיבוד, בחירת פעילות וכדומה.
- שימוש בתקשורת ליצירת קשרים חברתיים, להעשרת הידע ולהנאה כגון רשתות חברתיות, צ'אטים, פורמים, משחקי מחשב חברתיים, אתרים לרכישת ידע, קורסים מקוונים וכדומה.
- ידע ומודעות על אודות אפשרויות הבחירה העומדות בפניי לתכנון שעות הפנאי ולניצולן.

<sup>5</sup> בית = מקום המגורים והסובבים המתגוררים עימי כגון משפחה, חברים לפנימייה ושותפים במקום המגורים.

9.2 פנאי בבית<sup>6</sup> ומחוצה לו - מגוון פעילויות אפשריות בבית באופן עצמאי, עם בני המשפחה, שותפים, החברים

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>פנייה להיוועצות לצורך בחירת פעילות פנאי וקבלת סיוע על פי בחירתי והעדפתי.</p> <p>הכרת הדרכים ליצירת קשר: כיצד, מתי ואיך מזמינים.</p> <p>ייצוג עצמי והבעת רצונותיי לתכנון וניצול הפנאי.</p> <p>התמודדות עם בחירה, התרגשות, סיפוק, תסכול, אכזבה אל מול הצלחה או קושי למימוש רצונותיי והעדפותיי, בעת התנסות בפעילות פנאי חדשה וכדומה.</p>	<p>הנכונות שלי להיעזר באחר ולעזור לו לצורך בחירה של פעילות פנאי.</p> <p>מודעות להדדיות בין העדפותיי והעדפות האחרים בניצול שעות הפנאי.</p> <p>התנהלות בין-אישית מתחשבת בי ובאחר בתכנון ובמהלך הפעילות כגון ויתור, הוגנות, כבוד, עזרה, הקשבה וכדומה.</p> <p>גילויי יוזמה, נחישות, היענות, הצעה לפעילות משותפת.</p>	<p>הפעלת שיקול דעת ותכנון פעילות על פי העדפותיי.</p> <p>ערנות להיצע פעילויות הפנאי, תכנון ועשייה להשתתפות.</p> <p>בחירה של פעילויות מותאמות ליכולות הרגשיות-חברתיות-קוגניטיביות-פיזיות וכלכליות.</p> <p>תכנון וביצוע פעילות פנאי להפגת שעמום, להנאה ולניצול זמן באופן מיטבי.</p> <p>ערנות ומודעות למצבים שבהם מועדפת עליי פעילות פנאי אישית או חברתית.</p> <p>זיהוי ומודעות לפעילויות פנאי הגורמות לי הנאה, תחושת רווחה, מסוגלות ומימוש עצמי, תחושת הפגה וכדומה.</p>	<p>זיהוי והתאמת פעילות הפנאי לרצוני, למגבלה ולמסוגלות שלי ולמידת ההנאה והסיפוק בעבורי.</p> <p>הבעת רגשות ורצונות במצבים שבהם קיים רצון או חוסר רצון שלי או של האחר לפעילות משותפת.</p> <p>התמודדות עם מצבים שבהם אינני מעוניין או אינני מוזמן להשתתף, ובמצבים שבהם אני חווה על ידי האחר את דחיית הזמנתי.</p> <p>התמודדות והתנהלות במצבים שבהם פעילות הפנאי המתוכננת אינה מתאפשרת בעבורי בשל מוגבלויותיי.</p>	<p>הכרת האפשרויות, העדפותיי ומגבלותיי, בהתאם לסוג הפעילות, לתוכן שלה ולשותפים.</p> <p>חשיפה, פתיחות, גמישות ונכונות להתנסות בתחומים שאינני מכיר כדי להרחיב את אפשרויות פעילויות הפנאי.</p> <p>בחירת פעילות פנאי מספקת ומהנה עצמאית או עם שותפים בהתאם להעדפותיי.</p> <p>מודעות לרגשותיי, מחשבותיי והתנהלותי לגבי פעילות פנאי: התרגשות, ציפייה, שמחה, הנאה, סקרנות ועניין, חשש, אכזבה, תסכול, סיפוק, גילוי, הצלחה וכדומה.</p>

<sup>6</sup> בית = מקום המגורים והסובבים המתגוררים עימי כגון משפחה, חברים לפנימייה ושותפים במקום המגורים.

9.2 פנאי בבית<sup>6</sup> ומחוצה לו - מגוון פעילויות אפשריות בבית באופן עצמאי, עם בני המשפחה, שותפים, החברים

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>התמודדות עם מצבי שעמום וחוסר עניין למציאת פעילות פנאי מהנה.</p>	<p>מודעות שלי להשלכות פעילות הפנאי שלי והתחשבות גם באחרים כגון האזנה למוזיקה רועשת, הצורך שלי בשקט בעת קריאה וכדומה.</p> <p>יצירת קשר עם קבוצת השווים לצורך בילוי.</p> <p>פנייה מותאמת לגורמים, בעלי תפקידים ומוסדות לצורך בירור והיתכנות קיום פעילות.</p>	<p>בחירת שותפים מתוך בירור תחומי עניין משותפים, ערכים תואמים וכדומה.</p> <p>שימוש בגישה מוטיבציונית לבחינה, בחירה והתנהלות בשעות הפנאי.</p> <p>השתתפות בהתמדה בפעילות פנאי.</p>	<p>הצטרפות מותאמת בעיתוי ובתוכן לפעילות הפנאי.</p> <p>התנהגויות ותגובות מיטביות להתמודדות מותאמת במגוון מצבי פנאי.</p> <p>איזון ושילוב פעילויות פנאי בממדים שונים: בין אישי לחברתי, בין וירטואלי לממשי, אלה הכרוכות בתשלום וחינם, בבית ומחוצה לו בתוך מגוון תוכן הפעילויות.</p>	<p>מודעות לרגשותיי, מחשבותיי והתנהלותי לקראת אירוח ומפגש חברתי ובמהלכו כגון ציפייה והתרגשות, מתח ודאגה, שביעות רצון ואכזבה וכדומה.</p> <p>הכרת דרכי תקשורת ואמצעים מתאימים לתחום העניין, לגיל ולשלבי ההתפתחות.</p> <p>מודעות לחשיבות ההתנהלות שלי ולהשלכותיה לקראת פעילות הפנאי, במהלכה ואחריה: האחריות האישית שלי, בחירת פעילות, בחירת שותפים, היענות, יוזמה, נכונות, סירוב, התנגדות, הימנעות, השתתפות.</p>

#### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת זמני הפנאי בבית הספר כגון בעת סיום משימה במהלך השיעור, בביטול שיעור, בהפסקות, בעת המתנה להסעה, ובמהלך הנסיעה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון חברות, העדפה, בחירה, יוזמה, שיתוף פעולה, התחשבות, הגינות, חוסן, שיקול דעת, הגשמה.
- הכרת הכללים השונים הנהוגים במרחבים השונים של בית הספר כגון זמני כניסה ויציאה, פנייה לצוות, הישארות במרחב בית הספר המוגדר להפסקה, שימוש במתקני החצר ובמשחקים השונים, ניצול הזמן לארוחה ושתייה, לשירותים, חגורת בטיחות בנסיעה וכדומה.
- הכרת מגוון אפשרויות לעיסוק בזמני הפנאי השונים במהלך יום הלימודים כגון צביעה וציור, מנוחה, תשבצים, משחק קופסה, קריאה, האזנה למוזיקה, מתן עזרה והתנדבות, משחק עם חבר, הפסקה פעילה, משחקי כדור, משחקי חצר וכדומה.
- הכרת תנאים מאפשרים או כאלה המהווים חסם לקיום פעילות פנאי בבית הספר: תנאי מזג אוויר, תנאים פיזיים, ציוד נדרש.
- הכרת הסכנות הטמונות, האחריות והזהירות הנדרשות בזמני הפנאי במהלך יום הלימודים במרחבים השונים בבית הספר כגון איעמידה בפיתויים, הישארות בשטח בית הספר, ניצול, ביטחון ובטיחות במרחבים השונים, אחריות אישית בהיעדר השגחה ישירה וכדומה.

<sup>7</sup> בית הספר - בכל מקום שבו מצוין בית ספר, הכוונה החל מהעלייה על הדרך לבית הספר ועד החזרה הביתה, כולל במהלך הנסיעה.



**9.3 פנאי במהלך יום הלימודים בבית הספר<sup>8</sup>  
מגוון פעילויות אפשריות באופן עצמאי או עם חברים בזמני הפנאי השונים במהלך יום הלימודים בבית הספר**

**הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה**

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>התמודדות במצבים שפעילות פנאי איננה מותאמת להעדפותיי, לגילי, ליכולותיי ולמגבלותיי כגון מציאת חלופות, היוועצות וכדומה.</p> <p>פנייה למורה תורן, לסייע, למחנך, ליועץ, למלווה ההסעה או למנהל בית הספר במגוון מצבים כגון דחייה ורצון להשתתף, היעדר רעיון לפעילות בעת פגיעה או ניצול בזמני הפנאי.</p>	<p>הכרת פעילויות פנאי בהרכבים אישיים או עם אחרים.</p> <p>התחשבות בצרכי ובצרכי הזולת בעת תכנון פעילויות פנאי ובמהלכן.</p>	<p>בחירה מותאמת, תכנון והיערכות לקיומן של פעילויות פנאי בהתאם למרחב ולזמן המתאימים.</p> <p>אחריות אישית בניהול זמן פנוי במהלך יום הלימודים.</p> <p>יצירת מרחב או יוזמה לפעילות פנאי בבית הספר ובקהילה.</p>	<p>התמודדות עם מצבים שבהם רצונותיי נדחים, עם מצבים של תחרות, ניצחון, הפסד ותסכול במשחק.</p> <p>בחירה של משחקים מתוך מגוון ההצעות המתאימות לרצונותיי.</p> <p>זיהוי ובחירה מותאמת של פעילות לזמני הפנאי ולמרחבים השונים כגון פעילות אשר מתאימה לפנאי במהלך השיעור, וכזו המתאימה לפנאי בהפסקה בחצר.</p>	<p>מודעות, זיהוי ובחירה אישית של פעילות פנאי על פי העדפותיי ורצונותיי בהתאם לתוכן ולשותפים בכל אחד מזמני הפנאי והאפשרויות העומדות בפניי.</p> <p>זיהוי והכרת התנאים והאביזרים הנדרשים לי לצורך קיום פעילות הפנאי כגון הנגשה, כדור, חומרי יצירה וכדומה.</p>

<sup>8</sup> בית הספר - בכל מקום שבו מצוין בית ספר, הכוונה החל מהעלייה על הדרך לבית הספר ועד החזרה הביתה, כולל במהלך הנסיעה.

**9.3 פנאי במהלך יום הלימודים בבית הספר<sup>8</sup>  
מגוון פעילויות אפשריות באופן עצמאי או עם חברים בזמני הפנאי השונים במהלך יום הלימודים בבית הספר**

**הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה**

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>היעזרות במדיה והיוועצות עם אחרים לגיבוש רעיונות לפעילויות פנאי.</p> <p>עמידה בפיתויים והימנעות מהיגררות אחר התנהגויות פוגעניות וסיכונית בשל שעמום, רצון להשתייך וכדומה.</p> <p>פנייה להיוועצות לצורך בחירת פעילות פנאי וקבלת סיוע על פי בחירתי והעדפתי.</p> <p>הרחבת הידע על אודות אפשרויות לניצול זמני פנאי אישי שלי עם עצמי.</p>	<p>תקשורת מותאמת לצורך השתתפות בפעילות משותפת עם חבר או עם קבוצה כגון הקשבה, פתיחות, גמישות, פשרה, ויתור, נחישות, פנייה, יוזמה וכדומה.</p> <p>התנהלות על פי נורמות מקובלות במגוון מצבים בפעילות פנאי כגון קבלה או דחייה חברתית למפגש, נימוס וכבוד, הנאה או חוסר הנאה, לחץ חברתי ועוד</p> <p>סירוב ונחישות להתנהגות לא מותאמת או סיכונית בשעות הפנאי.</p>	<p>גילויי אחריות וביצוע פעולות נדרשות למען ביטחוני האישי והחברתי כגון הישמרות מזרים, תנועה ושמירה על כללי זה"ב, עמידה בפיתויים, הישארות בשטח בית הספר וכדומה.</p> <p>התנהגות בהתאם לכללים הנהוגים בבית הספר והימנעות מהתנהגות פוגענית או סיכונית.</p> <p>התנהלות בהתאם לכללים שסיגלתי לעצמי שאינם עומדים בסתירה לאלה הנהוגים בבית הספר כגון בשתי הפסקות בשבוע אני קורא או משתתף בפעילות ספורט וכדומה.</p> <p>גילויי יוזמה והצעות לפעילויות פנאי במרחבים ובזמנים השונים.</p>	<p>זיהוי ומודעות לרגשות ולעמדות שלי כלפי הכללים הנהוגים.</p> <p>עמידה בלוח זמנים ובזמנים הקצובים להפסקות ולפעילויות פנאי במהלך יום הלימודים.</p> <p>הסתגלות למעברים בין הנחיה חיצונית במהלך השיעור לבין זמן פנוי שאיננו מנוהל על ידי אחר.</p> <p>הכרת הצרכים האישיים שלי בהפוגות והתמודדות עם הפער שבין הצרכים למציאות הנהוגה בבית הספר.</p>	<p>זיהוי מצבים שבהם אני יכול לבטא את יכולותיי לזום, להוביל ולהשתתף בפעילות פנאי.</p> <p>התנסות בפעילויות פנאי מגוונות בזמנים ובמרחבים השונים.</p> <p>הכרת סדר היום ומודעות לזמני הפנאי במהלכו.</p> <p>הכרת הצרכים שלי בהפוגות במהלך יום הלימודים והשפעתם עליי כגון הפוגה קצרה לאחר ביצוע משימה, הפסקת שתייה, שירותים והתרעננות וכדומה.</p> <p>הכרת הנטייה שלי להישמר, להימנע או להיגרר אחר פעילויות סיכוניות.</p>

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים: ערך, משמעות, אחריות לעצמי, לקהילה, לחברה ולמדינה, ההתנדבות, מעורבות, נתינה, תרומה, השתייכות, עמדות, רווחים, מוגבלות ומסוגלות הכרה הערכה והוקרה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון נתינה, התנדבות, דאגה לאחר, חברות, השתייכות, השפעה, מסוגלות, מעורבות.
- הכרת מקומות, מוסדות, גופים, ובעלי תפקידים בתחום ההתנדבות.
- הכרה וידע על אודות תפקידים ומשימות להתנדבות והאפשרויות הקיימות בעבורי.
- הכרת הכללים והחוקים הנהוגים במקום ההתנדבות.
- הבנת משמעות ההתנדבות לגורם הנתרם ולגורם התורם כמקדמי תחושת מסוגלות, ערך ורווחה אישית וכדומה.
- פיתוח עצמאות ואחריות אישית לקראת ההתנדבות.
- ידע על אודות נורמות, עמדות ותפיסות חברתיות של התנדבות בקהילה.
- תהליכי משוב הערכה ובקרה במקום ההתנדבות.

---

<sup>9</sup> אפשר להרחיב משימות בנושא זה מהפרק חינוך לחיי עבודה.

9.4 התפתחות אישית ומעורבות חברתית<sup>10</sup> - העצמת תחושת המסוגלות מתוך התנדבות, נתינה ומעורבות חברתית בקהילה

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות לעמדותיי ולרצונותיי לגבי התנדבות, נתינה ותרומה לאחר ולקהילה.</p> <p>מודעות וזיהוי תחושת המסוגלות שלי, כוחותיי, מוגבלויותיי וכישורי כמשאב או כחסם לתרומה ולנתינה.</p> <p>מודעות לחשיבות הנתינה במעגלים החברתיים השונים.</p> <p>זיהוי מקומות, תפקידים ומשימות שבהם ברצוני להתנסות במסגרת ההתנדבות בהתאם להעדפותיי, תחומי העניין שלי ויכולותיי האישיות.</p>	<p>התמודדות עם הצלחות וקשיים בעת מילוי המשימה במסגרת ההתנדבות: התמדה, פנייה לעזרה, מחויבות ואחריות.</p> <p>הכרה וזיהוי של מקום התנדבות המתאים ליכולותיי, לקשיי ולהעדפותיי.</p> <p>ערנות לדרישות המשימה והתאמתה ליכולותיי, לכישורי ולהעדפותיי כדי שתהיה משמעותית בעבורי. במקום ההתנדבות.</p> <p>מודעות למינון מתאים לביצוע התנדבות והימנעות מניצול.</p>	<p>גילויי יוזמה והיענות להתנדב באופן עצמאי או קבוצתי. גילויי אחריות, יוזמה והתמדה בביצוע המשימה במסגרת ההתנדבות.</p> <p>בחירה בתפקיד ובפעילות התנדבותית מתוך הבנת המשמעות שלה בעבורי ובעבור האחרים.</p> <p>תרגול מיומנויות שונות לעצמאות בהגעה למקום ההתנדבות וביצוע המשימות.</p>	<p>הבנת חשיבות עבודת צוות וחשיבות היחסים והתקשורת הבין-אישית לביצוע משימה במסגרת ההתנדבות.</p> <p>הבעת רצונותיי והעדפותיי בפני הגורמים השונים בשלבי בחירת מקום ההתנסות, ובבחירת התפקיד והמשימה.</p> <p>קבלה, מתן תמיכה וסיוע לעמיתים במקום ההתנסות.</p> <p>הבנת הקשר בין התנדבותי ובין משמעותה, תרומתה והשפעתה בעבורי, בעבור הקהילה, החברה והמדינה.</p>	<p>התנהלות אחראית, קיום שיח ומציאת חלופות במצב שבו איני רוצה לקחת חלק במשימה מסוימת במסגרת ההתנדבות.</p> <p>איתור ומציאה של פעילות משמעותית בעבורי להתנדבות במסגרת המקומות המוצעים על פי תחומי העניין שלי, רצונותיי ויכולותיי.</p> <p>הסתיעות בבעלי התפקידים השונים להשגת פעילות התנדבותית בעבורי ובעבור הקהילה.</p>

<sup>10</sup> אפשר להרחיב משימות בנושא זה מהפרק חינוך לחיי עבודה.

9.4 התפתחות אישית ומעורבות חברתית<sup>10</sup> - העצמת תחושת המסוגלות מתוך התנדבות, נתינה ומעורבות חברתית בקהילה

הדגשים בתהליך ובמטרות ההוראה ולמידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>ערנות ומודעות לעמדות הסביבה בהתאם לרצוני להתנדב ובהתאם לתפקודי במסגרת ההתנדבות.</p> <p>מודעות למניעים שלי להתנדבות וככאלה המשפיעים על בחירת המקום והתפקיד כגון הצורך להגדיל מעגל חברתי, צבירת ניסיון לצורך השתלבות עתידית בתעסוקה, עניין בתחום דעת וכדומה</p>	<p>התנהלות מותאמת לכללים ולחוקים הנהוגים במקום ההתנסות.</p> <p>פתיחות לקבלת משוב על אודות ביצוע המשימה במסגרת ההתנדבות.</p>	<p>איתור מקום התנסות על פי מגוון שיקולים כגון תחומי עניין, סטטוס ויוקרה, קשרים חברתיים, ניסיון, קרבה, ידע נדרש.</p> <p>ייצוג עצמי בתהליך הבחירה, בעת הגשת מועמדות ובשגרת ההתנדבות.</p>	<p>התנהלות ותקשורת בין - אישית במהלך ההתנדבות עם סביבתי בהתאם להיררכיה ולנורמות המקובלות במקום ההתנדבות.</p> <p>גילויי יוזמה ופנייה מותאמת לגורמים השונים במקום ההתנסות בהצעה לשיפור, רעיון חדש וכדומה.</p>	<p>בקשת עזרה מגורמי מקצוע, עמיתים, הורים, במגוון מצבים כגון איתור מקום התנדבות, הכנה לריאיון, התמדה בעת ביצוע משימה וכדומה.</p> <p>פנייה לצורך התאמת התנאים והנגשת הסביבה כדי שתתאפשר התנדבותי.</p> <p>דיווח ופנייה לעזרה לגורמי סיוע במקום ההתנדבות ומחוצה לו במצבים שבהם יש תחושת ניצול, הטרדה, השפלה ופגיעה.</p> <p>פנייה לקבלת הדרכה לצורך ביצוע משימה חדשה ומאתגרת.</p>

## 10. פרק עשירי - הינוך למיניות בריאה

ארגון הבריאות העולמי (World Health Organization, 1975) קבע כי הזכות למיניות היא זכות יסוד של כל אחד ואחת מאיתנו, והיא כוללת בין השאר את הזכות לחירות, עצמאות וביטחון, פרטיות, שוויון והנאה. היא כוללת גם את הזכות לביטוי עצמי מיני ורגשי, לחינוך וטיפול מיני. חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות (תשנ"ח-1998) מבטא את עקרון היסוד האומר כי לאדם עם מוגבלות יש זכות לשוויון, לכבוד, להשתתפות פעילה בחברה בכל תחומי החיים ולקבלת החלטות הנוגעות לחייו.

באמנה הבין-לאומית בדבר זכויותיהם של אנשים עם מוגבלויות, שפורסמה בשנת 2006 ואושרה על ידי כנסת ישראל ב-2012, מצוינות גם הזכויות בתחום החברתי והמיני. על פי האמנה, לכל אדם יש זכות להפעיל בחירה כלפי ביטוי מיני ויחסים חברתיים. קיומה של מוגבלות, ללא קשר לחומרתה, הוא לעצמו אינו מצדיק איבוד זכויות הקשורות למיניות.

מטרת החינוך למיניות בריאה במוסד החינוכי היא בעיקרה לאפשר ביטוי של מיניותם הטבעית באופן בריא ונכון להתפתחותם האישית של התלמידים ולסביבתם, לסייע להם ליצור קשרים חברתיים ואישיים משמעותיים, לממש חיים חברתיים ומיניים בריאים ומספקים המתאימים לגילם, לחברה ולתרבות שבהן הם חיים. העמקת הידע והמודעות של התלמיד לגבי מידע אמין ושאינו אמין במדיה וברשתות, ותהליך ההוראה-למידה בכלל, הם גורם משפיע באופן מכריע על איכות חייו ובריאותו הנפשית וכן על הגברת המודעות למצבי ניצול ופגיעה והעמקת הידע וההכרת גורמי מקצוע לתמיכה, פנייה לעזרה, דיווח וסיוע.

**יודגש כי יש להקפיד על תהליך הוראה-למידה המאפשר שיח פתוח ומכבד אשר מותאם לגיל הלומד ולהתפתחותו הפיזית, הרגשית, הקוגניטיבית והחברתית.**

**מודעות והכרת היבטים ערכיים בתחום חיים זה כגון** אדיבות, אהבה, אופטימיות, אחריות אישית, אינטימיות, איפוק, אכפתיות, אמון, אסתטיקה, בחירה, בריאות, דימוי עצמי חיובי, הגינות, הדדיות, הזדהות, היגיינה, הנאה, הסכמה, הסתגלות, העדפה, הקשבה, התאמה, התחשבות, התמודדות, התנהגות על פי הנורמה החברתית, התפתחות, זהות, חברות, חשיבה, ידע, יושרה, כבוד, כנות, מוגנות, מודעות, משפחתיות, נאמנות, נתינה, סבלנות, סקרנות, עצמאות, קבלה, קבלת החלטות, קשר בין - אישי, שיקול דעת, שקיפות, תקשורת בין - אישית.

## פירוט התחום לתתי-נושאים

- 10.1 הכרת איברי הגוף, איברי המין וטיפול דימוי הגוף.
- 10.2 גבולות גוף והכרת ההתנהגות המותאמת במרחבים השונים : מרחב אישי, מרחב פרטי וציבורי.
- 10.3 מעגלי קשר ויחסי קרבה.
- 10.4 גיל ההתבגרות.
- 10.5 חיזור, זוגיות, אהבה.
- 10.6 מגע אינטימי ויחסי מין.
- 10.7 מגדר וזהות מינית.
- 10.8 זוגיות וחיי משפחה.

## עזרים ומקורות לעיון

- [ארגמן, ר'. מין ומיניות בקרב אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית](#)
- [איתור ילדים צעירים ובוגרים עם מוגבלות המצויים בסיכון להתעללות ולהזנחה](#)
- [ברן, ל'. לחנך "למיניות" את אבא ואמא](#)
- [ברן ל'. השפעת המדיה על ההתפתחות הפסיכו-מינית בקרב מתבגרים עם לקות התפתחותית](#)
- [ד"ר אביטל קאי צדוק סקירת ספרות סופית קידום מיניות בריאה ומניעת אלימות מינית](#)
- [דוח איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית 2019](#)
- [דימוי עצמי פגוע - סוג של נכות.pdf](#)
- [האמנה בדבר זכויותיהם של אנשים עם מוגבלויות, 2006](#)
- [חברת לצמוח ולגדול - היחידה למיניות ומניעת פגיעות מיניות שפ"י, 2020](#)
- [חינוך מיני במערכת החינוך - דו"ח הכנסת 2010](#)
- [כישורי חיים לחטיבה העליונה - משרד החינוך](#)
- [מאמרים באנגלית ובעברית ממ"ד חטיבת שלום פ"ת \(מתוך אתר מתי"א פתח תקווה\)](#)

- [מה מתי ומי בחינוך מיני. עקרונות מנחים לבניית תוכניות חינוך מיני של בני נוער בישראל](#)
- [מעגל התגובה המינית: דגשים להבנה ולהתערבות בטיפול המיני והזוגי בקרב אנשים עם נכויות התפתחותיות, גבו וייס, 2015](#)
- [סוגיות נבחרות בעבודת הוועדה לזכויות הילד, מרכז המחקר והמידע בכנסת – אלימות כלפי ילדים](#)
- [סיכום מאמר היכולת של בוגרים עם מוגבלויות אינטלקטואליות להסכמה מדעת.pdf](#)
- [סיכום המאמר מיניות ונכות העדר השיח על עונג.pdf](#)
- [עמותת הדס - פייסבוק](#)
- [קטלוג חוברות בית הספר הניסויי ממ"ד "שלום" פ"ת \(מתוך אתר מתי"א פתח תקווה\)](#)
- [שבוע מערכת נגד אלימות מינית](#)
- [שיתוף ו-פעולה - מדריך לצוות והורים לחינוך מיני בחינוך המיוחד לגילאי 3-21 - דר דן פולק וסיגל וינטור - ספטמבר 2021.pdf](#)
- [שלבים בהתפתחות המינית חברתית גיל 0-13.pdf](#)
- [שפ"ינט - היחידה למיניות ומניעת פגיעה בילדים ובני נוער](#)
- [שפ"ינט – חינוך למיניות בחינוך המיוחד](#)
- [תוכניות התערבות למיניות בריאה במערכת החינוך בישראל לעומת ארצות מפותחות בעולם: מאמר סקירה](#)
- [תלב"ס ממ"ד חטיבת שלום פ"ת \(מתוך אתר מתי"א פתח תקווה\)](#)

**חומרים שפותחו על ידי היחידה למיניות ומניעת פגיעה מינית – שפ"י – תשע"ט:**

- [בעד עצמי](#)
- [בקשר אליך סדנה לבנים](#)
- [יקר ערד](#)
- [סרטון בנושא הטרדה מינית \(יוטיוברים\) - קווין ורז \(פותח במסגרת הפיילוט "מיניות במרחב בטוח"\)](#)
- [סרטון בנושא פגיעה ברשת \(יוטיוברים\) - אורן גל ואנדר \(פותח במסגרת הפיילוט מיניות במרחב בטוח\)](#)
- [שיחה בעקבות הפצת תמונה בעלת אופי מיני סרטון \(פותח על ידי האגף לתוכניות סיוע מניעה\)](#)



## ספרים

- הבנת ההתנהגות המינית בגיל הילדות, מה טבעי ובריא? ד"ר קוואנה ג'ונסון ט' (1999); הוצאת 'אח' בע"מ, תשס"א.
- לפרוץ את חומת הזכוכית, עורך: רפאל ש' פוירשטיין
- לקראת בגרות מינית – היבטים בחינוך מיני בראייה חברתית, מדריך לצוותים במסגרות החינוך המיוחד, לחובר ידידה וארגמן רונית

## מצגות

- הנחיות לטיפול היגיני אינטימי בבעלי מוגבלויות התפתחותיות קשות, מרכז "לחוד וביחד", רחובות, גבו וייס
- התפתחות מינית טבעית והתנהגויות לא מותאמות בגיל הרך
- חינוך חברתי-מיני בחינוך המיוחד
- נושאים שיש לכלול בתוכנית התערבות בתחום המיניות בחינוך המיוחד
- תוכנית מעגלים

**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- הכרת מושגים: הגוף שלי, איברי הגוף, איברי מין, איברים מוצנעים, מגע, שמירה על פרטיות, מרחב אישי, נעים-לא נעים, התנגדות וסירוב, הסכמה ורשות, שירותים, מקלחת, חדר פרטי, זכר-נקבה, בן-בת, דימוי גוף, מראה (חזות), דעה קדומה, (סטריאוטיפ) היגינה אישית.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון ידע, מודעות, קבלה, דימוי עצמי, התמודדות, טיפוח, בריאות, אסתטיקה, ריגוש.
- זיהוי ושיום איברים והרכבת סכמת גוף.
- הכרת איברי הגוף ותפקידם.
- הכרת החושים ותפקידם.
- הכרת שמות איברי המין ומיקומם בגוף; אבחנה בין איברי מין של זכר ונקבה.
- זיהוי ושיום תחושות הגוף והגורמים להן כגון תחושה, הרגשה ורגש, תחושה נעימה, לא נעימה, לוחצת, עדינה, גסה, כאב, אהבה, שמחה, התרגשות, דחייה, מגע רך וכדומה.
- הכרה והבנת השונות במבנה הגוף בין אנשים שונים ובין המינים.
- פיתוח דימוי גוף חיובי ובריא המעודד ומקדם קבלה ורווחה אישית.
- הכרת תכונות הגוף שלי כגון סגנון שיער, צבע עיניים, גון עור, גובה, משקל וכדומה.
- הכרת המוגבלות הגופנית שלי כגון נכות, פיזילה, עיוורון, חירשות, תתרנות וכדומה.
- מודעות לדעות קדומות ביחס למבנה הגוף ולמגוון בחירות והעדפות כגון ייחוס תכונות לגבר או אישה, שרירים, שיער, העדפת לבוש, משחק, פעילות, חברים וכדומה.

גיל: החל מגיל הגן (גן-ג')		10.1 הכרת איברי הגוף, איברי המין וטיפוח דימוי הגוף		
הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה				
מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>הכרה וזיהוי עצמי כזכר (בן) או נקבה .</p> <p>זיהוי עצמי בתמונה ובמראה (בת).</p> <p>זיהוי ושיום של איברי הגוף שלי ותכונות המראה שלי כגון צבע העיניים, צבע וסגנון השיער, גון הגוף שלי וכדומה.</p> <p>הכרה ומודעות לתפקודם של איברי הגוף שלי והפעולות שאני יכול לבצע או מגלה קשיים בביצוען בשל המגבלה שלי.</p> <p>הכרת המגבלה שלי ומשמעותה במגוון תפקודי היום-יומי שלי.</p>	<p>מודעות לעוצמת התחושות בגוף והרגשות המתעוררים בעקבות פעולה או מגע מסוימים.</p> <p>מודעות לעוצמת התחושות בגוף והרגשות המתעוררים בעקבות מגע עם אנשים מסוימים כגון אדם זר, שכן, הורה, בעל תפקיד, חבר וכדומה.</p> <p>מודעות לעוצמת הרגשות המתעוררים בעקבות תחושות נעימות או לא נעימות הנגרמות מפעולות יום-יומיות כגון החלפת חיתול וטיפול אישי, קינוח אף, מקלחת, סירוק, האכלה, בדיקה וטיפול רפואי וכדומה.</p>	<p>התנהלות עם הגוף במרחב באופן מותאם לנורמות חברתיות מקובלות ובמרחבים מותאמים כגון לבוש והתפשטות, מגע בעצמי, מגע באחר.</p> <p>שמירה על היגיינת הגוף שלי.</p> <p>בחירה של פריטי לבוש בהתאם להעדפותיי ומודעות לתגובות הסובבים.</p> <p>בחירה של פעילות ומשחק חברתי בהתאם להעדפותיי.</p> <p>ייצוג של רצונותיי כלפי מגע רצוי ושאינו רצוי כגון מתן אישור והסכמה, התנגדות וכדומה.</p>	<p>מודעות למגדר.</p> <p>מודעות וערנות לדמיון ולשוני ביני לבין האחר במראה, ברצונות ובצרכים.</p> <p>מודעות לשונות התחושתית ולצורך במגע ביני לבין האחר.</p> <p>גילויי רגישות, אחריות והתחשבות הדדיות בהתנהלות במרחב הפיזי.</p> <p>קיום קשר חברי הדדי מקובל ומוסכם כגון משחק, מגע וגבולותיו, מרחב פרטי, מרחק דיבור וכדומה.</p> <p>יצירת שיח על אודות התחושות והרגשות השונים המקדמים קשר הדדי ומהנה.</p>	<p>התמודדות במצבים שבהם קיים פער בין הרצון הדחף והצורך לבין האפשרויות המקובלות במרחב הקיים כגון לנורמה המקובלת (למשל, כשיש גירוי וצורך במגע אוונט או רצון להתפשט, אך אין בנמצא מרחב פרטי או עיתוי מתאים.</p> <p>הגברת המודעות לזיהוי פעולות לא נעימות, לא מקובלות או פוגעות בגופי או בגוף האחר.</p> <p>תרגול מצבים שבהם נדרשת הבעה בביטוי מילולי ולא מילולי כדי לסרב למגע לא מותאם.</p>

גיל: החל מגיל הגן (גן-ג')				
10.1 הכרת איברי הגוף, איברי המין וטיפוח דימוי הגוף				
הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה				
מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>זיהוי פעולות אהובות מועדפות ונעימות לי או כאלה שפחות כגון מגע שלי בעצמי, מגע של האחר בי, מגע שלי באחר, ליטוף, חיבוק, נשיקה בהתאם לגיל ולסוג הקשר והמרחב.</p> <p>הכרת הרגשות המתעוררים בי בעקבות היחס שלי לגופי ומודעות להם; זיהוי מה אני אוהב בגופי ומה פחות.</p> <p>הכרה, זיהוי, ומודעות לצורך שלי במגע והשפעתו עליי כגון מרגיע, מלחיץ וכדומה.</p>	<p>מודעות לרגשות המציפים אותי ביחס לגופי, והבעתם באופן מותאם כגון אהבה, חוסר אהבה, בושה, כעס, גאווה וכדומה.</p> <p>מודעות לרגשות המציפים אותי ביחס לגופו של האחר, והבעתם באופן מותאם כגון אהבה, חוסר אהבה, דחייה, קנאה ורצון להידמות לאחר, בושה, רצון בקרבה וכדומה.</p>	<p>גישתי כלפי תגובות הסובבים אותי לבחירותיי בתחום לבוש, מראה, קשר, פעילות ומשחק, מגע או הימנעות ממנו.</p>	<p>הכרה ברגשות המתעוררים באחר בעקבות היחס שלי לגופי ולגופו ומודעות להם.</p>	<p>התמודדות עם חוסר שביעות רצון מגופי ומהחזות שלי, תסכול מהפער בין המראה המצוי לרצוי.</p> <p>פנייה לדיווח ולקבלת עזרה במצב שבו עולה צורך במגע, במצבי פגיעה וכדומה.</p>

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת המושגים: איברי הגוף, גבולות גוף, מרחב אישי, הגוף שלי, איברי מין, איברים מוצנעים, שמירה על פרטיות, נעים-לא נעים, מגע, התנגדות וסירוב, הסכמה ורשות, מרחב פרטי, מרחב ציבורי, שירותים, מקלחת, חדר פרטי, הבדלים בין המינים.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון מוגנות, כבוד, שיקול דעת, אחריות אישית, קשר בין אישי, התחשבות, אינטימיות וקרבה, פרטיות, דוגמה אישית.
- זיהוי, הכרה והבנת המרחב האישי והמקובל בסיטואציות שונות והתנסות בהם כגון שיח בין חברים, משחק, בזמן שיעור, הפסקה, בגינה הציבורית, עם אנשים מוכרים וזרים, עם הורים ובני משפחה, בעת טיפול אישי בצרכי וכדומה.
- הכרת מצבים שבהם עולה צורך בקרבה ובמגע הכרוכים בצמצום המרחב האישי כגון בעת טיפול בצרכי ובהגנה עליו או על האחר.
- זיהוי מרחבים שבהם ניתנת לי פרטיות במקומות ציבוריים כגון שירותים ומלתחות במקומות ציבוריים, בבית הספר, צהרונים, חוגים, תנועות נוער, במקומות בילוי וכדומה.
- הכרת התנהגויות מותאמות ומותרות במקומות ציבוריים במרחבים השונים.
- הבחנה בין מרחב פרטי וציבורי ברשת ובאמצעי המדיה השונים.
- זיהוי והבנת האפשרות העומדת בפניי לייצוג רצונתיי, העדפותיי, הסגנון האישי שלי וצרכי למרחב אישי במגוון מצבים.

גיל: החל מגיל הגן עד כיתה ג'		10.2 גבולות גוף והכרת התנהגות מותאמת במרחבים השונים: מרחב אישי, מרחב פרטי וציבורי		
הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה				
מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>זיהוי תחושות ורגשות אישיים המתעוררים בי ביחס לקרבה או ריחוק מהמרחב האישי כגון דחף, עונג, סלידה, גירוי, משיכה, דחייה, נוחות, נעימות, שמחה, כעס.</p> <p>זיהוי התחושות והתגובות שלי ביחס למידת הקרבה והמרחק המקובלים במרחבים ובמגוון מצבים כגון נוחות, בחירת המרחק הנעים והמתאים, מרחקים פיזיים שונים בקשר עם חברים, מבוגרים, בני משפחה, בעלי תפקידים מוכרים וזרים.</p> <p>זיהוי מצבים שבהם יש לי צורך או אני נדרש לשמור על הגוף והמרחב האישי שלי ושל האחר.</p> <p>זיהוי והבנת הצורך בטיפול ובסיוע בשירותים,</p>	<p>ערנות לתחושות גופניות ולדחפים המתעוררים בי ומתן מענה מותאם למצב ולמרחב שבהם אני נמצא כגון צורך במגע, רצון או דחף למגע בעצמי, צורך בטיפול אישי, הבעת רצוני למגע וכדומה.</p> <p>מודעות לעוצמת הרגשות במגוון מצבים שבהם יש לשמור על המרחב האישי כגון כעס, אכזבה, תסכול, שמחה, התרגשות וכדומה.</p> <p>הימנעות מקרבה או מגע כאשר אני רוצה מאוד בכך אך הדבר אינו מתאים בשל הדמות, המרחב, העיתוי, הקשר וכדומה.</p>	<p>בחירה במרחב אישי מותאם למצב כגון מידת קרבה, מרחב מתאים, הסכמה או סירוב, נורמה וחוק וכדומה.</p> <p>הבעת רצונותיי במצבים שבהם הקרבה והמגע מותאמים או מצמצמים את המרחב האישי שלי ושל האחר.</p> <p>התנהגות מותאמת ועל פי החוק במרחב ציבורי, פרטי או ברשת מתוך שמירה על גבולות גוף ופרטיות כגון מגע בהסכמה הדדית בהתאם ליחסי הקרבה ובמרחב המתאים, לגיטימיות למגע באיברים מוצנעים בגופי במקום פרטי ובהתאם לחוק, איסור על מגע באיברים מוצנעים בגופי במקום ציבורי וכדומה.</p>	<p>הכרה, התחשבות וכבוד לגבולות הגוף והמרחב האישי של האחר.</p> <p>שמירה על המרחב האישי בהתאם למעגלי הקרבה, למרחב ולעיתוי.</p> <p>מגע יום-יומי חברי מותאם כגון חיבוק מהצד בין חברים לעומת חיבוק צמוד מלפנים, הליכה יד ביד, נשיקה על הלחי וכדומה.</p> <p>התנהגות בהתאם ליחסי הקרבה במרחב הווירטואלי, מידת השיתוף והחשיפה, תמונות, סרטונים וכדומה.</p> <p>הבעת רצוני או חוסר רצוני במגע ובקרבה עם האחר.</p>	<p>הכרת דרכים להתמודדות במצבים שבהם קיים פער בין הרצון והדחף לאפשרויות המותרות והמקובלות.</p> <p>זיהוי והקשבה לתחושות ולמחשבות המתעוררות בי כלפי מגע כגון נעים לי, רצוי, לא נוח, לא מתאים וכדומה.</p> <p>הגברת המודעות להיתכנות לפגיעה במרחב האישי שלי.</p> <p>התמודדות ופנייה לגורמי מסייעים במצבים שבהם ישנה פגיעה.</p> <p>תרגול דרכים מילוליות ולא מילוליות להביע רצון ולהסכים, לסרב, לעצור ולמנוע מגע וכניסה למרחב האישי.</p> <p>פנייה לדיווח ולקבלת עזרה במגוון מצבים כגון צורך במגע או במצבי פגיעה.</p>

10.2 גבולות גוף והכרת התנהגות מותאמת במרחבים השונים: מרחב אישי, מרחב פרטי וציבורי				גיל: החל מגיל הגן עד כיתה ג'
הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה				
התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>הכרת גורמים ובעלי תפקידים מסייעים במגוון מצבים כגון צורך במרחב אישי, צורך במגע, בטיפול, מצבי פגיעה וכדומה.</p>	<p>שיחה מכבדת במצבים שבהם קיים פער בין הרצון והדחף שלי לרצון האחר בהתחשב באפשרויות המותרות והמקובלות.</p> <p>הקשבה, התחשבות, הסכמה והדדיות בהתאם לרצונות, למידת הקרבה ולכלל מגע.</p>	<p>שמירה על הקרבה המקובלת במצבים חברתיים במעגלי הקרבה השונים.</p> <p>הבעת אישביעות רצון והתנגדות למגע במגוון מצבים.</p>	<p>הבעת צורך או הסכמה לקרבה או מגע בהתאם לצורך, לנורמה, לחוק, לאיכות הקשר, לעיתוי, למרחב וכדומה.</p> <p>תרגולים במרחב על ידי התקרבות, התרחקות, אמירות מאפשרות או מצמצמות קרבה בהתאם למקובל וליחסי הקרבה.</p>	<p>בהתניידות ובמגוון צרכים כגון סיוע באכילה, החלפת בגדים כאשר יש צורך ועוד.</p> <p>זיהוי הרגשות השונים והתחושות המתעוררים בזמן שהות במקום ציבורי או פרטי ואבחנה ביניהם.</p> <p>זיהוי מצבים שבהם מתקיימים קרבה ומגע הכרוכים בצמצום המרחב האישי, הבחנה האם קיימת פגיעה ומסוכנות.</p>

**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- הכרת מושגים: מוכר, זר, קרוב, רחוק, אמון, מעגל קשר, סוד, גלוי, נסתר, מוגנות, ניצול, נתינה, אכפתיות, יחסי קרבה, הדדיות.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון תקשורת, חשיבה ובקרה, מוגנות, קרבה, הקשבה, הדדיות, שיקול דעת, כבוד, בריאות, אינטימיות.
- הכרת דמויות בסביבות חיים שונות: משפחה, גנת, מורה, מנהל, מלווה, מדריך, סייע, נהג, חבר, שומר, שכן וכדומה.
- הכרת יחסי הקרבה בסביבות החיים השונות שלי מהקרובים ועד הזרים, ביני לבינם ובינם לבין עצמם ביחס אליי.
- הכרת אופני הקשר האפשריים והמתאימים בחיי היום-יום עם הדמויות במעגלי הקרבה השונים.
- זיהוי מצבים שבהם איכות הקשר אינה מותאמת ליחסי הקרבה.
- הכרת התנהגותי והקשרים שאני יוצר בסביבות חיים שלהן אני בוחר להשתייך והכרת אלה שאני מחויב להם.
- ייצוג רצונותיי והעדפותיי בסביבות החיים ובמעגלי הקרבה השונים.



הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>זיהוי מגע לא מותאם למצב ולסוג הקשר והקרבה.</p> <p>התמודדות במצבים שבהם קיים פער בין הרצון שלי במגע, בקרבה ובקשר לבין רצון האחר והאפשרויות המקובלות כגון רצון שלי בבילוי משותף שנדחה על ידי האחר, מגע עם סמכות וכדומה.</p> <p>גילוי יוזמה לקיום ולקידום קשר הדדי מהנה.</p> <p>גמישות והתאמה לצרכים ולרצונות שלי ושל האחר.</p> <p>הכרת תגובות ודרכי התמודדות למגע או דרך פנייה לא מותאמים.</p>	<p>הכרת מעגלי הקשר של האחרים וזיהוי מיקומי בהם.</p> <p>זיהוי הדדיות ברמות הקרבה עם האחר במעגלי הקשר השונים.</p> <p>פנייה מותאמת למצב ולסוג הקשר והקרבה.</p> <p>גמישות, הקשבה, קבלה, התחשבות, שיתוף פעולה במגוון מצבים ובאופן מותאם לסוג הקשר והפעילות.</p> <p>קיום קשר חברי הדדי מקובל ומוסכם כגון משחק, מגע וגבולותיו, מרחב פרטי, מרחק דיבור וכן בסיטואציות חברתיות נוספות.</p>	<p>בחירה בדרכי פנייה מותאמות לצורך ולמעגלי הקשר השונים.</p> <p>בחירה של קשרים חברתיים בהתאם להעדפותי מתוך הבנה ומודעות לסוגי קשר שונים כגון קשר שוויוני, קשר חברי, קשר זוגי, קשר הדדי, קשר משפחתי, קשר מול בעלי תפקידים, קשר עם זרים, ניצול וכדומה.</p> <p>התנהגות בהתאם לאמון ולסוג הקשר והמצב.</p> <p>שימוש בסוגי מגע מותאמים למצב ולמעגלי הקשר השונים כגון חיבוק לעומת נפנוף לשלום וכדומה.</p> <p>התאמה וגמישות במעבר בתוך מעגלי הקרבה השונים וביניהם.</p>	<p>מודעות לרגשות ולתחושות המציפים אותי ביחס לרצון לקשר וקרבה במעגלים השונים והבעתם באופן מותאם כגון אהבה, חוסר אהבה, כעס, גאווה, אכזבה, תסכול, ניצול וכדומה.</p> <p>איזון בין הצרכים השונים שלי לבין אלה של האחרים במעגלים השונים כגון הצורך להיות נאהב, הצורך במגע, איכות קשר, שייד, קרוב וכדומה.</p> <p>מודעות לפערים שבין רצוני להיות רצוי ואהוב ובין השלכות של הבעת דעה, התנגדות לרצון האחר וכדומה.</p>	<p>הכרת תפקידי ומיקומי במעגלים השונים.</p> <p>זיהוי מחשבותיי, רצונותיי ורגשותיי בהתאם לשביעות רצוני ממיקומי במעגלים השונים.</p> <p>הכרת הזכות שלי לפרטיות בכל המעגלים ובהתאם למצב.</p> <p>זיהוי מצבים שטובים ונעימים לי, קשים ומורכבים, בכל אחד מהמעגלים.</p> <p>מודעות למידת הצורך והרצון שלי להיות שייך לאנשים במעגלי הקרבה השונים ונאהב על ידם.</p> <p>זיהוי ומודעות לסגנונות הפנייה שלי לאנשים במעגלי הקשר השונים.</p>

## הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>הבחנה בשמירה על סוד שלי או של חברי שאינו מסכן לעומת מצבים שבהם נדרשים דיווח ופנייה לעזרה במצבים שבהם נודע לי סוד שיש בו מצב של ניצול וסיכון.</p> <p>הכרת גורמים מסייעים במשפחה או בקהילה שאליהם אפשר לפנות ולהתייעץ במצבים שבהם ההתנהגות איננה תואמת את יחסי הקרבה והקשר.</p>	<p>שמירה על פרטיות ועל סודות באופן מותאם לקשר ללא ניצול ומבלי לסכן את עצמי או את האחר.</p> <p>הכרה ומודעות לרגשות המתעוררים בי ובאחר בעקבות היחס שלי אליו ושלו אליי.</p> <p>יצירת שיח על אודות התחושות והרגשות השונים המקדמים קשר הדדי ומהנה.</p> <p>מימוש רצונותיי, צרכיי והעדפותיי בהתאם לסוג הקשר, ליכולות שלי, למגבלה שלי ולמצב.</p>	<p>מודעות להשלכות של התנהגותי במעגלי הקרבה ובמצבים השונים כגון ריצוי והסכמה למצבי ניצול כדי להיות רצוי או התנגדות והבעת רצונותיי וסיכון שאחווה דחייה.</p>	<p>ערנות למגע הדדי, עוצמתו והתאמתו לקשר ולמידת הקרבה והמודעות לרגשות ולתחושות המתעוררים בי.</p> <p>מודעות לרמת האמון שלי באנשים במעגלי הקרבה השונים והעלאת המודעות למצבי ניצול ולמצבים שעשויים לסכן אותי.</p> <p>מודעות וזיהוי גילויי אכפתיות, חיבה ופירגון מאנשים כלפיי במעגלי הקרבה השונים וכן גילויים אלה ממני כלפיהם.</p>	<p>זיהוי המגע המתאים והמועדף עליי, עם אנשים במעגלי הקשר השונים.</p> <p>מודעות להדדיות באמון עם האנשים במעגלי הקרבה השונים.</p> <p>הבנה, ערנות, מודעות וזיהוי מצבי חיים וקשרים בין-אישיים במעגלים השונים שבהם אפשרות להבעה עצמית ולבחירה אישית</p> <p>זיהוי והבנת מצבי ניצול ופגיעה.</p>

**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- הכרת מושגים כגון גיל ההתבגרות, שינויים גופניים, התפתחות, קרי לילה, אינטימיות, מחזור חודשי, פצעי בגרות, היגיינה, מגדר, זהות והעדפה מינית.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון ידע, קבלה, אחריות אישית, התמודדות, מודעות, התפתחות, תקשורת, כבוד, סקרנות, בריאות.
- הכרת השינויים הפיזיולוגיים בגיל ההתבגרות אצלי ואצל האחרים, בהתאם למגבלה שלי, להבדלים בין בנים ובנות, שיעור, מחזור חודשי, קרי לילה, פצעי בגרות.
- הכרת הרגשות והתחושות המתעוררים והקשורים בגיל ההתבגרות כגון כעס, בלבול, משיכה, אהבה, דחף, תסכול, התנגדות ומרד וכדומה.
- הכרת השינויים החברתיים-רגשיים בגיל ההתבגרות כגון מצבי רוח, קבוצת השווים, משיכה/עוררות מינית, התאהבות, אהבה נכזבת ועוד.
- הכרת מוצרי היגיינה וטיפוח אישיים תואמי גיל כגון דיאודורנט, קצף גילוח, תחתוניות, מוצרים להסרת שיער, איפור מוצרי טיפוח וכדומה.
- גילויי פתיחות לקבלת ההתפתחות והשינויים בעצמי ואצל האחר על ידי קיום שיח, הקשבה הדדית וצמצום השיפוטיות.
- הכרת הרגשות, המחשבות וההעדפות שלי לגבי מיניות והעדפות מיניות.
- הכרת מגוון גורמים ומסגרות לסיוע כגון מרכז צעירים, איג"י, סה"ר, ער"ן וכדומה.

## הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות, הכרת הגוף שלי, זיהוי יכולותיי, מגבלותיי והשינויים בגופי.</p> <p>מודעות להתפתחות שלי ביחס לנורמה ולאחרים בסביבתי - היכולת למקם את עצמי ביחס לשלב התפתחות תואם גיל.</p> <p>זיהוי הרגשות והמחשבות המתעוררים בי כלפי השינויים המתחוללים בגופי כגון מה אני אוהב, מה פחות, האם יש חשש, סלידה, אכזבה, קנאה וכדומה.</p> <p>הכרת העדפותיי לשימוש במוצרי היגיינה וטיפוח מתאימים לצרכיי.</p> <p>זיהוי הרגשות והמחשבות שלי במצבים שבהם יש דחף, עוררות, משיכה ועונג מיני וההכרה בלגיטימיות שלהם.</p>	<p>מודעות לרגשות לתחושות ולשינויים בגופי כגון שמחה וכמיהה לשינוי, קנאה באחר ללא מגבלה וכדומה.</p> <p>מודעות לעוצמת הרגשות, מצבי הרוח, התחושות והשינויים החלים בגופי בעקבות מגע עם אנשים מסוימים, מצבים או פעולה מסוימת, בעת התעוררות דחף מיני, דחיית סיפוק, משיכה, התאהבות וכדומה.</p> <p>הכרת דרכים מסייעות לאיפוק ולוויסות דחף מיני לזמן, מקום ותדירות מתאימים כגון זיהוי עוצמת הדחף, זיהוי הרגשות, התחושות והמחשבות גם בעת ויסות הדחף והכרת פתרונות אפשריים כגון כלפי אוננות, זיהוי מחשבות ומניעים מקדימים, כמו שעמום.</p>	<p>בחירת לבוש מתאים למבנה הגוף, לאירוע ולמקובל כגון גודל הבגד, מידת שקיפות, צמידות, חשיפה, בגדים תחתונים, סגנון וכדומה.</p> <p>בחירה ושימוש במוצרי היגיינה מתאימים למגדר, להעדפה ולצורך כגון מוצרי היגיינה לבנות בזמן מחזור, דיאודורנט מתאים וכדומה.</p> <p>הבעת רגשות באופן מותאם למידת הקרבה ולעיתוי, מודעות לשינויים המתחוללים בי ומתן מענה מותאם לצרכים הנובעים מהם כגון טיפול באקנה, מחזור וכדומה.</p>	<p>הכרה בשונות בהתפתחות הפיזיולוגית שלי בהשוואה לאחר כגון זמן התחלת הצמיחה, קצב, גודל, מגבלה וקבלת שונות זו.</p> <p>הכרה באחר כאדם מיני, עם דחפים, צרכים, פנטזיות, רגשות, מחשבות.</p> <p>הכרה בשונות בעוצמות הרגשות והדחפים ביני לבין האחר.</p> <p>מודעות להתנהלותי כמשפיעה על מחשבותי ורגשותי של האחר כגון השפעת הלבוש ומידת הקרבה על מחשבותי ורגשותי של האחר.</p> <p>הכרה בעצמי כמושא אפשרי לפנטזיות ומשיכה מינית.</p>	<p>מודעות וזיהוי מצבים שבהם אני מוצף רגשית, נמצא במצוקה, הסתייעות בכוחותיי וניסיוני להרגעה עצמית, זיהוי הצורך והעיתוי לפנייה לעזרה.</p> <p>הכרת גורמי מקצוע ומענים לצרכיי הגופניים והרגשיים המשתנים כגון רוקח, קוסמטיקאית, רופא נשים, רופא עור, יועץ, מטפל מיני, פסיכולוג, בית מרקחת, קרמים, אמצעי מניעה וכדומה.</p> <p>הכרה ופנייה למגוון מסגרות כגון מרכז צעירים, איג"י (ארגון הנוער הגאה), סה"ר (סיוע והקשבה ברשת), ער"ן (עזרה ראשונית נפשית) וכדומה.</p>

## הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>איתור הגורם והתזמון המתאימים לקיום שיח, שאילת שאלות, ליבון בעיות, שיתוף במצוקות או בחוויות טובות באופן מותאם כגון בקבוצת השווים, פנייה לבן משפחה, איש צוות, מבוגר קרוב אחר, גורם מקצועי וכדומה.</p> <p>התמודדות מתאימה ומקובלת במצבי עוררות מינית.</p>	<p>הבעת רצונותיי, צרכיי והעדפותיי מתוך התחשבות באחר.</p> <p>קיום שיח פתוח ומכבד על אודות נושאים אינטימיים באופן מותאם למידת הקרבה והתפקיד כגון משיכה מינית, אוננות, רצון לקשר וליחסי קרבה וכדומה.</p>	<p>גילויי איפוק במצבי עוררות ודחף מיני ואפשרם לזמן ומקום מתאימים כגון אוננות במרחב פרטי.</p> <p>הבעת רצונותיי והעדפותיי וקידום מימושם באופן מותאם.</p>	<p>הכרת דרכים מותאמות להפגת השעמום או ויסות מחשבות כגון "צריך וחייב, כאן ועכשיו" למחשבות כגון "רוצה אבל אוכל לדחות למועד אחר ולמקום מתאים".</p> <p>מודעות לצרכים ההיגייניים האישיים ושמירה על מענה מידתי ומותאם כגון מקלחת בתדירות, בישום מותאם, שימוש במוצרי היגיינה באופן מידתי ומותאם לצורך וכדומה.</p> <p>מודעות להעדפותיי המיניות, חשיפה ושיתוף מותאמים לעיתוי, למקום, למידת הקרבה, ברגישות ובהתחשבות בצרכיי ובצרכי האחר.</p>	<p>זיהוי הרגשות המתעוררים במצבים חברתיים שונים כגון זיהוי רגשות של התאהבות, אכזבה, הנאה מקשר, סיפוק, קנאה, תסכול וכדומה.</p> <p>הכרת הפנטזיות הגופניות והמיניות שלי, והכרה בהן כלגיטימיות.</p> <p>זיהוי הדחף לאונן ומודעות למניעים לו כגון נוכחות של אנשים מסוימים, מצבי לחץ, שעמום וכדומה.</p>

**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- הכרת המושגים: חיזור, קשר, חברות, כעס, סירוב, ידידות, זוגיות, אהבה, קנאה, אכזבה, אהבה נכזבת, משיכה, קרבה, כימיה והתאמה, רמזים, מיניות, מגע, יחסי מין, בחירה, העדפה, נטייה מינית, אינטימיות, הטרדה, פירגון, עלבון, דחייה, הסכמה, היענות, פלירטוט, חיבוק, ליטוף, נשיקה, תקשורת מילולית ולא מילולית וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון אהבה, הגינות, התחשבות, הדדיות, נתינה, אחריות, חברות, כבוד, סבלנות, כנות, הקשבה, קבלה, תקשורת בין-אישית.
- הכרת ביטויים קונקרטיים ביצירה ובמהלך קשר כגון ביטוי מילולי לרגשות אהבה, איורים, כתיבה, שירים, פרחים, מתנות, ציון מועדים משמעותיים וכדומה.
- בירור עמדות, תפיסות, ערכים, אמונות, העדפות, מוסכמות כלפי קשר זוגי, יחסי קרבה, אינטימיות ואהבה.
- הכרת התנהגויות התורמות ומשמרות קשר הדדי ובריא כגון כבוד, רגישות, נחישות, הדדיות, יוזמה, הקשבה, ויתור, תשומת לב, קבלה, התחשבות, הבנות, תיאום, הסכמה, סבלנות וכדומה.
- הכרת הדינמיות ברגשות ובקיומו של הקשר.
- הכרת מגוון דרכים מילוליות ולא מילוליות ומקובלות לבטא רגשות ותחושות.
- ידע על אודות דרכים שונות ומקובלות ומגוון מרחבים ליצירת קשר: חיזור, היענות, סירוב, מפגשי פנים אל פנים, אתרים וכדומה.
- הכרה וידע על אודות ביטויי יחסים זוגיים הדדיים ובריאים והבחנה בינם ובין יחסי ניצול.
- הכרת התנהגויות מותאמות ליחסי קרבה זוגיים והבחנה בינם לבין יחסי קרבה אחרים כגון ידידים, חברים, בני משפחה וכדומה.
- ייצוג רצונותיי, העדפותיי והסגנון האישי שלי בבחירת בן או בת הזוג ותהליך העמקת הקשר.
- הכרת כוחותיי והמגבלה שלי והשלכותיהם על יצירת קשר ושמירה על זוגיות.

## הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>הכרת סימנים ומצבים המצביעים על רצון בקשר באופן מקובל בהתחשב ובהתאם לגיל, כגון חיוך, חיבוק, אמירה, קשר תדיר, הזמנה למפגש לעומת הטרדה, מגע ללא הסכמה וכדומה.</p> <p>הגברת המודעות לזיהוי מגע שלא בהסכמה חופשית, סירוב למגע לא נעים או פוגע בגופי או בגוף האחר.</p> <p>זיהוי מצבים של אי-הסכמות ומתחים, וניהול מחלוקות בהתנהגות שקולה, מכבדת ומתונה.</p>	<p>מודעות, זיהוי והתחשבות ברגשותיו של האחר בעת חיזור או בעת ביטוי רגשותיו אליו.</p> <p>בחירת בן/בת זוג על פי רגשותיי והעדפותיי.</p> <p>היענות או דחיית קשר בעקבות ביטויים גלויים או מרומזים.</p> <p>יצירה ושימור קשר עם האחר המועדף עליי ובאופן שנעים לי ומתאים לסגנון שלי, לרצונותיי ולצרכי.</p>	<p>יצירת קשר בדרך המועדפת עליי ובאופן מכבד ומקובל כגון בחירת זמן, מרחב ומקום ותדירות.</p> <p>בחירת העיתוי המתאים לי ליצירת קשר או להיענות והתנהגות באופן מותאם לגיל ולסיטואציה.</p> <p>הבנה של ביטויי הסכמה או אי-הסכמה לקשר ולסוג המגע.</p> <p>הבעת רצונותיי, הסכמתי או אי-הסכמתי לקשר ולמגע.</p> <p>התנסות במגוון דרכים ואופנים ביצירת קשר או בהיענות לקשר, ובחירת האופן המועדף עליי.</p>	<p>זיהוי, מודעות והכרת תחושות הגוף בעת יצירת קשר, היענות או דחייה. זיהוי מיקומן, מודעות לעוצמתן והמשגתן לעצמי.</p> <p>הכרת הרגשות המשתנים במהלך קשר זוגי כגון קיום הרגש, עוצמתו ותדירות השינוי</p> <p>מודעות לתקשורת הבין-אישית מילולית וגופנית והתאמתה לשלבים השונים בקשר, בהתאם לרצונותיי, העדפותיי ולקודים החברתיים.</p>	<p>מודעות למידת הרצון שלי בקשר, ביוזמה או בהיענות לקשר.</p> <p>מודעות להעדפות ולסגנון שלי בבחירת בן/בת זוג כגון תכונות אופי, מראה, התנהגות, העדפה מינית וכדומה.</p> <p>הכרת העדפותיי להתנהלות במרחבים השונים, לאופן החיזור ולאופן ההיענות או הדחייה לחיזור.</p> <p>זיהוי הרגשות, התחושות והמחשבות העולים בי בעת התאהבות, חיזור, אהבה נכזבת וכדומה כגון חרדה, הזעה, התרגשות, שמחה, חשש, התלהבות, סערה, רעד, אישקט, קושי בריכוז וכדומה.</p>

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>תרגול מצבים שבהם נדרשת הבעה בביטוי מילולי ולא מילולי כדי לסרב למגע או לקשר.</p> <p>מודעות למגבלה שלי או של בן זוגי ולצורך בייעוץ או בסיוע.</p> <p>הכרת גורמי מקצוע, ייעוץ וסיוע ודיווח להם במצבי פגיעה.</p>	<p>שימוש בתקשורת המועדפת עליי להבעת רגשות ומתאימה לאופי הקשר בהתחשבות ובכבוד לאחר.</p> <p>קיום יחסים הדדיים של חברות וזוגיות מתוך הסכמה וכבוד הדדי.</p> <p>מודעות לזכויות שלי במעגל חברתי.</p> <p>התפייסות באופן המועדף עליי בהתחשבות ובכבוד לאחר.</p>	<p>הכרת דרכים ואפשרויות המועדפות עליי ותורמות להתנהלותי במגוון מצבים שבהם אני נסער, נרגש, חושש, מאוהב, חרד, חש דחייה, מאוכזב, מקנא וכדומה, דרכים כגון הרפיה, נשימות, סולם עוצמות, דיבור עצמי, היוועצות ושיתוף וכדומה.</p> <p>הבחנה בין עובדות, פרשנות, אפשרי, לא אפשרי, בעת קבלת החלטות ולצורך ייצוג עצמי ביצירת קשר זוגי.</p> <p>יצירה והיענות לקשר במרחבים המועדפים עליי בקבוצה חברתית, עבודה, אינטרנט, שידוך וכולי.</p>	<p>הכרת התנהלות אינטימית זוגית, במרחבים השונים: אמירות מילוליות, מגע בציבור ובמרחב פרטי וכדומה.</p> <p>זיהוי מצבים שבהם התקשורת המתקיימת במרחב אסורה, אינה מקובלת, אינה נעימה לי וכדומה.</p> <p>מודעות לרגשות המציפים אותי ביחס לאחר והבעתם באופן מותאם כגון אהבה, משיכה, רצון ליצירת קשר, הימנעות מיצירת קשר, דחייה וכדומה.</p>	<p>זיהוי השינויים ברגשותיי וברצוני בקשר.</p> <p>מודעות עצמית וזיהוי כוחותיי ומגבלותיי בשלבים שונים של הקשר בהסתמך על ניסיוני או היעדרו.</p> <p>מודעות וקבלה עצמית לגבי הרצון שלי להיות בקשר, הקצב שלי, ההעדפה שלי וכדומה.</p> <p>מודעות למגבלה שלי ולהשלכותיה בהיבטי הקשר השונים.</p>



**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- הכרת המושגים: אינטימיות, מגע אינטימי, יחסי מין, חשיפה, פתיחות, הצפה, דיסקרטיות, בושה, אמצעי מניעה, סיפוק, הסכמה חופשית, פנטזיה, איברי מין, עונג, אורגזמה, אביזרי מין, חושניות, משיכה, היגינה, סקרנות, כמיהה, פורנוגרפיה וכדומה.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון תקשורת, כבוד, סבלנות, הקשבה, הדדיות, הסכמה, אחריות, מוגנות, הנאה, בריאות, אסתטיקה.
- ידע והכרת גישות של קהילות, תרבויות, מגזרים שונים, עמדות ותפיסות על אודות מגע בכלל ומגע מיני בפרט כגון אחיזה ושילוב ידיים, חיבוק, נשיקה ומגעים מיניים שונים.
- יצירת מרחב ולגיטימיות לשיח פתוח שאינו שיפוטי ומאפשר קבלת מידע ושיתוף.
- הכרת סוגים שונים של מגעים והבנתם, בהתאם לבחירה אישית, לתחושת הביטחון ולמידת האינטימיות, התפתחות הקשר וההסכמה ההדדית.
- הכרת המבנה הפיזיולוגי של כל אחד מהמינים.
- מתן לגיטימציה להנאה מינית עצמית ובקיום יחסי מין.
- מודעות לחשיבות גיבוש החלטה אחראית והסכמה הדדית לקיום יחסי מין.
- הכרת תוצאות אפשריות של קיום יחסי מין וחשיבות שימוש באמצעים למניעת הריון והידבקות במחלות.
- הכרת תופעות חברתיות פוגעניות כגון הטרדה, ניצול, זנות, נערות ליווי ומכוני ליווי וכדומה.
- היכרות עם גורמים המהווים כתובת להיוועצות, אנשי מקצוע ובעלי תפקידים כגון בני משפחה, חברים, רופא נשים, אורולוג, רוקח, סקסולוג, יועץ מין, עובד סוציאלי, סרוגייט, יועצת, איג"י, ער"ן, סה"ר וכדומה.

## הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>זיהוי מצבים לא נוחים או מסכנים, זיהוי נקודות בקשר או באופן המגע אשר מרמזות על חוסר הדדיות או ניצול, עצירת מצב זה ובמידת הצורך סיום הקשר או דיווח לגורמי סיוע.</p> <p>זיהוי המניעים להסכמה לקיום יחסים כגון משיכה ורצון, חשש מדחייה, תחושת הישג, רצייה חברתית וכדומה.</p> <p>הכרת דרכים לסרב למגע ולמגע מיני לא רצוי.</p> <p>הכרת סימנים מקדימים להיריון ודרכים לבדיקת היריון ובמידת הצורך פנייה לגורמי מקצוע מסייעים.</p>	<p>התחשבות וכבוד הדדיים כלפי רצונות והעדפות שונים בקיום מגע ויחסי מין.</p> <p>קיום שיח פתוח על אודות מערכת היחסים, העדפות למגע ולקיום יחסי מין כגון מגע נעים, לא רצוי, מועדף, שונות ופערים ברצונות וכדומה.</p> <p>מודעות לפרשנות שונה של הסכמה למגע ולקיום יחסי מין על רקע מגדרי, תרבותי ואחר כגון מידת מחויבות, אהבה, רצון בקשר, פריצות, ניצול וכדומה.</p> <p>שמירה על קשרי חברות גם במצבים שבהם אני חש תשוקה שאיננה הדדית.</p>	<p>בחירה בהסכמה חופשית מתוך הפעלת שיקול דעת לקיים מגע מיני.</p> <p>הפעלת שיקול דעת ובחירה עם מי לקיים יחסי מין, איפה ומתי.</p> <p>פנייה בעוד מועד לגורמי מקצוע לצורך שימוש באמצעי מניעה כגון ביקור אצל הגניקולוג, קניית קונדום, גלולת וכדומה.</p> <p>התנהלות, היערכות והתארגנות מקדימה למגע ולקיום יחסי מין כגון בחירת זמן ומקום, היגיינה, אמצעי מניעה.</p> <p>היערכות לקיום יחסי מין מוגנים, בריאים ובטוחים כגון הימנעות מהיריון בלתי רצוי, הידבקות במחלות מין.</p>	<p>מודעות לעמדות שלי מבחינת היותי והיות האחר אדם עם צרכים ודחפים מיניים.</p> <p>מודעות לתחושות ולרגשות שלי המתעוררים בי בעת קיום מגע מיני.</p> <p>מודעות לרגשות ולתחושות המתעוררים בעת דחיית סיפוק ובעת צורך באיפוק, וקיום פעולות מרגיעות כגון נשימות, הסחת הדעת בפעילות חלופית, פעילות ספורטיבית וכדומה.</p> <p>התאמת המגע ועוצמתו למידת הקרבה בהקשבה, דיאלוג והדדיות.</p>	<p>מציאת המרחב האישי המתאים לי לקיום שיח פתוח והיוועצות בנושא.</p> <p>זיהוי והכרת תכונות אישיות והתנהגויות של האחר אשר מושכות אותי מינית.</p> <p>מודעות למחשבות ולרגשות שלי לפני מגע אינטימי, בזמנו ואחריו כגון כמיהה, סקרנות, דחף, משיכה, הנאה ועונג, אדישות, חרדת ביצוע, חשש וכדומה.</p> <p>זיהוי סוגי מגע מועדפים עליי.</p> <p>בחינת עמדותי ומודעות לעמדות ולציפיות של המשפחה/הקהילה והשפעתן על החלטותיי.</p>

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה				
מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות למניעים שלי למגע אינטימי ולקיום יחסי מין כגון צורך בקרבה, צורך באהבה, סקרנות, תשומת לב, ביטוי לקשר, משיכה הדדית, הרגעה וכדומה.</p> <p>מודעות למשמעות שאני נותן למגע אינטימי ולקיום יחסי מין כגון ביטוי לקשר, אינטימיות, אהבה ומחויבות זוגית, תחושת מסוגלות, הישג וכדומה.</p> <p>הכרת מגוון אמצעי מניעה המתאימים לי ומועדפים עליי.</p>	<p>מודעות לסיכונים, לתוצאות ולהשלכות אפשריים של קיום יחסי מין.</p> <p>הכרה ומתן לגיטימיות לצרכים המיניים השונים ולהעדפות השונות כגון תדירות מגע מיני, סוג ועוצמת המגע וכדומה.</p> <p>מודעות והכרת הדחפים, השיקולים והמניעים שלי למגע ולקיום יחסי מין.</p>	<p>בחירה מושכלת של אמצעי מניעה בהתאם לסוג הקשר וליתרונות ולחסרונות של אמצעי המניעה השונים.</p> <p>הכרת התהליך של קיום יחסי המין והבנתו מתוך הכרת איברי המין, תפקידם ותפקודם ומודעות לקשר בין הרגש לתפקוד, והבנת השלכות המוגבלות שלי על תפקודי המיני.</p>	<p>שמירה על קשר בעל תוכן נוסף על הקשר האינטימי שנוצר.</p> <p>שיתוף והיוועצות עם חבר על אודות החוויות, החששות וכדומה.</p>	<p>זיהוי סימנים של מצבים המצריכים בדיקה רפואית על אודות הכרת מצבים גופניים שבהם נדרשת הימנעות משימוש באמצעי מניעה והיוועצות לצורך מציאת חלופות.</p> <p>הכרת הסיכון בהידבקות במחלות מין והטיפול בהן.</p>

**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- הכרת המושגים : מגדר, ילד-ילדה, זכר-נקבה, גבר-אישה, מרחב אישי, מרחב ציבורי, זהות עצמית.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים, כגון ידע, מודעות, חופש, בחירה, זהות, קבלה, מוגנות, הזדהות, חברות, אהבה.
- הכרת תכונות והעדפות אישיות.
- בחירה חופשית של ההתנהלות במרחבים השונים במגוון מצבי חיים על פי העדפותיי שאינן מושפעות מהמגדר שלי כגון סגנון ופריטי לבוש, משחקים, בחירת פינות משחק, פעילות ספורט, תפקידים ותחביבים וכדומה.
- קיום מרחב פתוח לשיח, לעידוד הסקרנות ולשאלת שאלות במגוון נושאים אישים ומיניים עם הגורמים המתאימים.

## הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>הכרת גורמי סיוע ומקורות מידע, דרכי פנייה אליהם בעת הצורך - מענה לשאלות ולסיפוק הסקרנות ולגיבוש הזהות המגדרית.</p>	<p>שיתוף והקשבה מתוך שמירה על פרטיות וצנעת הפרט.</p> <p>מודעות לשונות וגילויי רגישות, אחריות והתחשבות הדדית בהתנהלות במרחב הפרטי והציבורי.</p> <p>ייצוג רצונותיי וצרכיי לקידום מימושן של העדפותיי.</p> <p>סובלנות וקבלה של האחר, זהותו המינית ובחירתו בקשר זוגי.</p>	<p>בחירה בפעילות והתנהלות בהתאם להעדפות האישיות באופן שאינו מושפע מהמגדר שלי.</p> <p>מתן ביטוי להעדפותיי ולסגנון האישי שלי בהתחשב בעיתוי, בסביבה וכדומה.</p> <p>התמודדות המתאימה לי עם תגובות של הסביבה לסגנון שלי ולהעדפותיי האישיות והמיניות.</p>	<p>הכרה ומודעות לעוצמת הרגשות המתעוררים בי בתהליך גיבוש הזהות המגדרית והעדפותיי.</p> <p>זיהוי עוצמת הרגשות המתעוררים בי כלפי העדפות מיניות שלי ושל האחר.</p> <p>הבחנה בין מחשבות, תחושות, רגשות והתנהגות שעשויים ליצור בלבול, בהירות, החלטיות כלפי העדפותיי ולתגובות הסביבה.</p> <p>זיהוי, מודעות והבנה של העדפותיי המיניות.</p>	<p>הכרת המגדר שלי.</p> <p>מודעות לשוני המגדרי והמיני בין בני אדם.</p> <p>מודעות ובירור אישי ביחס להעדפות בתפקידי המגדר.</p> <p>העדפותיי ובחירותיי בקשר זוגי.</p> <p>הכרת ההעדפות האישיות שלי: פעילויות, בילויים, חוגים, לבוש, תחביבים, משחק וכדומה.</p> <p>הכרת הזהות המינית שלי.</p> <p>הכרת הזהות המינית והקשרים הזוגיים של הקרובים לי ושל האחרים.</p>

**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- הכרת המושגים : מגדר, זכר-נקבה, גבר אישה, העדפה ונטייה מינית, זהות מינית, סטרייט, הטרוסקסואליות, דומיני (ביסקסואל), הומו, לסבית, אימיני, טרנסגינדר, הומופוביה, להטי"ב וכדומה.
- מודעות, בירור והכרת ההעדפות המיניות שלי.
- ביטוי להעדפותיי ולרצונותיי בהתאם לזהות המינית שלי במרחבים השונים.
- הכרת גורמי מקצוע המהווים כתובת להיוועצות, לתמיכה, להשתייכות לקהילה, ולסיוע כגון איג"י, ער"ן, סה"ר, ארגוני להטי"בים, מוקד 105 – סיוע ותמיכה למניעת פגיעה ברשת.

דגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
<p>הכרת גורמים שאיתם אפשר להתייעץ ויכולים לסייע בעת חשיפת זהות מינית והעדפה מינית כגון בן משפחה, חבר, עובד סוציאלי, יועץ, פסיכולוג, מורה, באמצעות אתרי תמיכה ועוד.</p> <p>הסתייעות בשרותי תמיכה מומחים בתחום במקרה של התלבטות ודילמה כגון איג"י, חושן, ער"ן, סה"ר, ארגוני להט"בים ועוד.</p> <p>התמודדות ופנייה לעזרה במצבים שבהם פוגעים בי ואין מכבדים את העדפותי ואת הסגנון האישי שלי.</p> <p>התמודדות ופנייה לעזרה במצב שבו נחשפה העדפתי המינית ללא הסכמתי ונפגעה זכותי לשמור על פרטיותי.</p> <p>התמודדות במצבים שבהם מופעל עליי לחץ אישי, משפחתי וחברתי בצפייה לשינוי העדפותי המיניות.</p> <p>פנייה ודיווח לגורמי סיוע במצבי ניצול בשל העדפותי המיניות.</p>	<p>היוועצות ושיתוף מותאמים עם חבר, הורה או גורם מקצועי, על אודות הזהות המינית והעדפותיי.</p> <p>פנייה מכבדת, מותאמת ומתחשבת ברגשותי וברגשות האחר ליצירת קשר זוגי.</p> <p>התעניינות רגישה ומתחשבת במצבי. סקרנות כלפי זהותו והעדפותיו של האחר.</p> <p>הימנעות מחשיפת העדפותיו של האחר על פי פרשנותי או בהתבסס על מידע שהגיע אליי.</p>	<p>הבעה של צרכיי, רצונותיי ומגבלותיי כלפי הזהות המינית שלי במרחבים השונים כגון השתייכות לקבוצה על פי מגדר. בהתאם לזהות המינית שלי, שימוש במלתחות ובחדרי שירותים, לינה בטיולים שנתיים וכדומה.</p> <p>קיום קשר זוגי/מיני מתוך בחירה על פי נטייה אישית.</p> <p>בחירה בהתאם לצרכיי בגורמים מסייעים או כאלה המהווים קבוצת השתייכות חברתית.</p> <p>הימנעות מחשיפה ומהפצה של מידע אישי ותמונות ברשתות ובכלל על אודות העדפותיי.</p>	<p>מודעות לעוצמת התחושות והרגשות המתעוררים בי במהלך תקופת גיבוש הזהות המינית שלי.</p> <p>מודעות למגדר שלי ולזהות המינית שלי.</p> <p>הכרה ומודעות לכוחות שלי כלפי עמדות הסביבה ותגובותיה לסגנון שלי ולהעדפותיי.</p>	<p>הכרת מאפיינים שונים מגדריים שאיתם אני חש הזדהות או שאיני חש הזדהות.</p> <p>מודעות למשיכה המינית שלי: למי אני נמשך ובאילו מצבים.</p> <p>מודעות לדעות קדומות והשפעתן עליי.</p> <p>מודעות לרגשות המתעוררים בי ביחס למגדר שלי, להעדפותיי ולזהות המינית שלי כגון מתח, דאגה, בושה, שביעות רצון, תסכול, סלידה, נינוחות, קבלה עצמית, גאווה ועוד.</p>

### יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים

- הכרת מושגים כגון משפחה, אח, אחות, הורה, זוג, זוגיות, ילד ביולוגי, אימוץ, חתונה, גירושים, פרודים, משפחה מורחבת ועוד.
- מודעות והכרת היבטים ערכיים כגון שייכות, משפחתיות, מוגנות, אחריות, כבוד, נאמנות, תקשורת, אכפתיות, התחשבות, הקשבה, הדדיות, אהבה.
- הכרת סוגים שונים של משפחות כגון זוג הורים (אב ואם, אם ואם, אב ואב), חד־הורי, הורות אחרת, משפחת אומנה, אחר.
- הכרת מערכות היחסים בזוגיות ובקרב בני המשפחה והרגשות השונים הנלווים להם: יחסי קרבה, דאגה, אכפתיות, שיתוף, סבלנות, הבנה, קנאה, כעס, תסכול, אכזבה, תמיכה, מרחב אישי, אחריות, הדדיות, נאמנות ועוד.
- הכרת התפקידים והאחריות של בני המשפחה כגון פרנסה, משימות בבית, ניהול זמן, דאגה לסיפוק הצרכים ועוד.



## הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה

התמודדות במצבי לחץ ומשבר	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	ניהול עצמי	הכוונה עצמית	מודעות עצמית
	הכרה וכבוד לרגשותיי ולרגשות האחר.	התמודדות במצבים שבהם אין מתאפשר לי לממש את רצונותיי.  אחריות אישית לביצוע המשימות והתפקידים.	מודעות לרגשות המתעוררים בי כלפי מבנה המשפחה שלי ושל האחר.	הכרת מבנה המשפחה שלי ושל האחר.  הכרת התפקידים השונים במשפחה ותחומי האחריות של כל אחד מבני המשפחה שלי ושלי בהתאם להעדפותיי מגבלותיי ורצונותיי.

**יעדים - נושאים, מושגים והיבטים ערכיים**

- הכרת מושגים נוספים כגון אומנה, פונדקאות, הפריה, תרומת זרע וכדומה.
- הכרת תהליך יצירת קשר זוגי והעמקתו מתוך הבחנה בין מעגלי קרבה שונים כגון זר, מכר, ידיד, חבר, בן/בת זוג וכדומה.
- הכרת מגוון אפשרויות להיכרות וליצירת קשר זוגי כגון שימוש במדיה החברתית, שידוך, פעילות פו"פ, טלפון, מכתב ועוד.
- הכרת הזכות לזוגיות ולהקמת משפחה.
- הכרת גורמי סיוע ותמיכה למיסוד קשרים. והקמת משפחה כגון ביטוח לאומי, מוסדות דת, שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, הורות אחרת ועוד.

הדגשים בתהליך ובמטרות הוראה-למידה				
מודעות עצמית	הכוונה עצמית	ניהול עצמי	מודעות חברתית, התנהלות חברתית	התמודדות במצבי לחץ ומשבר
<p>מודעות למערך האמונות, העמדות והערכים שלי כלפי חיי זוגיות ומשפחה.</p> <p>מודעות לתחומי העניין שלי, להנאותי, להעדפותי ולרצונותי בקשר הזוגי.</p> <p>מודעות לרגשות המגוונים והמשתנים בקשר זוגי ומשפחתי.</p> <p>מודעות למחשבות, לתקוות ולחלומות בנוגע למימוש זכותי לזוגיות ולהקמת משפחה.</p> <p>מודעות לאפשרויות ולחסמים העומדים בפניי למימוש זכותי לזוגיות ולהקמת משפחה.</p>	<p>זיהוי ומודעות לעוצמת הרגשות המתעוררים בי בשלבים השונים של קשר זוגי.</p> <p>זיהוי הרגשות שלי ביחס לרצוני או אירצוני בקשר זוגי כגון כמיהה לקשר, חשש מקשר ועוד.</p> <p>מודעות למגוון רגשות המתעוררים במצבי חיים שונים בהקשר הזוגי.</p> <p>התמודדות במצבים שבהם קיים פער בין בני זוג בנוגע לציפייה במגוון מצבים כגון קבלת תפקיד, משימה או התנהגות יום-יומית, שיח גלוי, פתוח, ישיר, כן ומכבד בקשר זוגי.</p>	<p>קידום יצירת קשר זוגי בהתאם לרגשותיי.</p> <p>הבעת רצונותי והעדפותי למימוש צרכי בקשר זוגי.</p> <p>בילוי משותף זוגי ומשפחתי בבית או מחוץ לבית בהתאם להעדפות, ליכולת ולסוג הקשר.</p> <p>שימוש במגוון האפשרויות המוכרות לי ליצירת קשר, לבירור זכויות ולמימושן.</p>	<p>פועל על פי נורמות התנהגות מקובלות וחוקיות ליצירת קשר, חיזור ומיסודו.</p> <p>יוזם ומגיב לפניות בעת יצירת קשר זוגי, המתאימות לו ומתחשבות ברצון האחר.</p> <p>הקשבה לצורכי בן הזוג או בן המשפחה המאפשרים הדדיות וכבוד.</p> <p>מתחשב בצרכיו וברצונותיו של השותף לקשר.</p> <p>ייצוג ושיח של רצונותי, צרכי והעדפותי בהתחשב באחר שאיתו מתקיים קשר זוגי.</p> <p>התמדה בקשר ושימורו על אף המשברים והקשיים בקיום שיח גלוי והסתייעות בגורמים שונים.</p> <p>התמודדות עם לחצים חברתיים והתערבות האחרים בקשרים הזוגיים ובחיי המשפחה.</p> <p>סיום קשר ופְרָדה באופן מכבד.</p>	<p>מודעות והבחנה במצבים שבהם נדרשים ויתור, נחישות, שיח שיקדם הבנות וכדומה.</p> <p>הבנה וקבלה את היכולות והמגבלות שלי ושל האחר לתיאום הציפיות בקשר.</p> <p>פנייה לסיוע לצורך מציאת בן זוג ולהקמת משפחה.</p> <p>שמירה על אינטימיות ומרחב אישי בזוגיות ובקרב המשפחה וזיהוי המצבים שבהם אני זקוק לסיוע ולייעוץ.</p> <p>פנייה לגורמי מקצוע וסיוע למימוש זכויותי החוקיות.</p>

התוכנית נכתבה בשיתוף פעולה של צוות אגף אי' חינוך מיוחד וצוות אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי ייעוצי במנהל הפדגוגי במשרד החינוך.

בתהליך הכתיבה השתתפו בשיח בשולחנות עגולים : מפקחים מהמטה ומהמחוזות (מפקחי חינוך מיוחד ויעוץ), מדריכים ארציים, מורים לחינוך מיוחד, יועצים, עובדי הוראה ממקצועות הבריאות.

### **צוות פיתוח, כתיבה חשיבה ותכנים - לפי שמות משפחה**

גב' בכר יעל, ממונה יישום והטמעת חוק החינוך המיוחד, אגף אי' חינוך מיוחד  
גב' בריל יעל, ממונה תחום כישורי חיים, אגף תוכניות, שפ"י  
גב' גיל ורד, ממונה אקלים חינוכי מיטבי ומניעת אלימות, אגף תוכניות, שפ"י  
ד"ר גרשונביץ יפעת, מדריכה ארצית חינוך למיניות בריאה, אגף אי' חינוך מיוחד  
גב' זולברג מירי, אגף פסיכולוגיה, שפ"י  
ד"ר טייך פייר נעה, מדריכה ארצית, שפ"י  
גב' פלצ'י מימי, מפקחת, אגף אי' חינוך מיוחד  
גב' שור ברק ליאורה, מדריכה ארצית, הכנה לחיים, אגף אי' חינוך מיוחד  
גב' שיפמן אילנה, מדריכה ארצית, הכנה לחיים, אגף אי' חינוך מיוחד

### **השתתפו בתהליך הכתיבה**

גב' גולן עדה, יועצת בית ספר לחינוך מיוחד, התומר  
גב' כהן נחמה, מדריכה ארצית, אגף אי' חינוך מיוחד  
גב' לסגי יסמין, מנהלת בית ספר חינוך מיוחד, שחקים חולון  
גב' מור ענבר, מנהלת מתי"א נוף הגליל  
גב' רייף סוזנה, מנהלת בית ספר לחינוך מיוחד, אופקים חיפה

### **כתיבת המערכים לדוגמה**

גב' ברג אורית, מדריכה ארצית, אגף תוכניות, שפ"י  
ד"ר טייך פייר נעה, מדריכה ארצית, שפ"י

## מקורות

אגף א' חינוך יסודי (2016). הכלה למעשה, העלון למדריכי ההכלה - איגרת 8. משרד החינוך, המנהל הפדגוגי.

אגף א' חינוך יסודי (2016). ביטחון ובטיחות, חודש תמוז, הערך המרכזי. חינוך לחיים בחברה - מפתח הל"ב. משרד החינוך.

אגף א' חינוך יסודי (2016). חינוך לחיים בחברה - מחנכים מסביב לשעון. משרד החינוך.

אגף א' חינוך מיוחד (2019). תכנון למידה משמעותית והוראה איכותית לתלמידים עם צרכים מיוחדים. משרד החינוך, המנהל הפדגוגי.

אגף א' חינוך מיוחד (2020). התמודדות כוחות האכיפה במפגש עם אנשים עם מוגבלויות. משרד החינוך, המנהל הפדגוגי.

אגף א' חינוך מיוחד (2019). איכות חיים - הכנה לחיים. משרד החינוך.

אגף א' חינוך מיוחד (אין תאריך). הכנה לחיים – חינוך לאיכות חיים בחינוך המיוחד. משרד החינוך.

אגף א' חינוך מיוחד (אין תאריך). חינוך למיניות בריאה. משרד החינוך.

אגף א' חינוך מיוחד (אין תאריך). ייצוג עצמי. משרד החינוך.

אגף א' חינוך מיוחד (אין תאריך). לקראת בגרות – לב 21. משרד החינוך.

אגף א' חינוך מיוחד (אין תאריך). משאבים קהילתיים. משרד החינוך.

אגף א' חינוך מיוחד (אין תאריך). עקרונות הוראה לתלמידים עם צרכים מיוחדים. משרד החינוך.

אגף א' חינוך מיוחד (אין תאריך). עקרונות בתכנון פדגוגי לתלמידים עם צרכים מיוחדים. משרד החינוך.

אגף השיקום - השירות לשיקום בקהילה (2016). מערך הדרכה מרכזי נוער לנוער עם מוגבלות. משרד הרווחה והשירותים החברתיים.

אגף תוכניות סיוע ומניעה (אין תאריך). מודל "און – ביי" - התפיסה ההוליסטית של תוכנית "כישורי חיים". משרד החינוך, מנהל פדגוגי אגף א' שירות פסיכולוגי ייעוצי.

אגף תוכניות סיוע ומניעה (אין תאריך). מעגל הלמידה. משרד החינוך, מנהל פדגוגי אגף א' שירות פסיכולוגי ייעוצי.

אגף תוכניות סיוע ומניעה היחידה למיניות ומניעת פגיעה בילדים ובני נוער (2019). ערכה למניעת התנהגות מינית מסכנת ולמניעת ניצול מיני בקרב בני נוער. משרד החינוך, המנהל הפדגוגי אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי ייעוצי.

- אגף תוכניות סיוע ומניעה היחידה למיניות ומניעת פגיעות מיניות (2020). *לצמות ולגדול*. משרד החינוך, המנהל הפדגוגי, אגף בכיר השירות הפסיכולוגי ייעוצי.
- איגוד מרכזי הסיוע (2019). *כן בבית ספרנו חינוך לקידום מיניות הדדית ולמניעת פגיעה מינית*.
- אייזן בראזי, ד'. *חיזוק החוזקות – מבוא תיאורטי*.
- ארגמן, ר' (2018). *מין ומיניות בקרב אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית*. שיקום, 38–47.
- "בזכות", אפטרופסות.
- "בזכות". *דף מידע בנושא אפטרופסות – ערבית*.
- "בזכות". *אפטרופסות - סגורים על זה? הבעיה*.
- "בזכות". *אפטרופסות - סגורים על זה? הפתרונות*.
- "בזכות". *סעיף 12 עוברים מאפטרופסות לקבלת החלטות נתמכת. מילון מושגים לכנס בשפה פשוטה*.
- בזכות ואק"ם. *חוברת בשפה פשוטה על קבלת החלטות נתמכת ותיקון חוק האפטרופסות*.
- ברן, ל' (2014). *השפעת המדיה על ההתפתחות הפסיכו-מינית בקרב מתבגרים עם לקות התפתחותית*. יום העיון של החינוך המיני בחינוך המיוחד.
- ברן, ל' (2017). *לחנך "למיניות" את אבא ואמא, נקודת מפגש 13, 32–34*.
- גיונסון, ק"ט (2000). *הבנת ההתנהגות המינית בגיל הילדות, מה טבעי ובריא? תל אביב: אח בע"מ*
- הברון, א' והברון, ש' (2017). *מה מתי ומי בחינוך מיני: עקרונות מנחים לבניית תוכניות חינוך מיני של בני נוער בישראל. פסיכולוגיה עברית*.
- הוכהויזר, מ', זייצב, י', פלדמן, א' וקלונטרוב, ס' (2019). *תוכניות התערבות למיניות בריאה במערכת החינוך בישראל לעומת ארצות מפותחות בעולם: מאמר סקירה. הייעוץ החינוכי כתב עת של אגודת היועצים החינוכיים בישראל 21, 57–80*.
- החברה למתנסים. *עמיתים לנוער. עמיתים*.
- החברה למתנסים. *רעים*.
- הלמן, א', *התפתחות מינית טבעית והתנהגויות לא מותאמות בגיל הרך*.
- המזכירות הפדגוגית הפיקוח על החינוך הגופני, משרד החינוך (2013). *אוסף רעיונות להפגת המתח ולאורור רגשות. הפיקוח על החינוך הגופני*.
- הנציבות לשוויון זכויות לאנשים עם מוגבלויות, משרד המשפטים (2018). *האמנה הבינלאומית בדבר זכויות אנשים עם מוגבלויות*.
- הנציבות לשוויון זכויות לאנשים עם מוגבלויות. *משרד המשפטים (אין תאריך)*.
- הסתדרות המורים ומט"ח. *צעדים בקבלת החלטות. בין הצלולים למידה חברתית רגשית וכישורי חיים*. מט"ח.

[השירות הפסיכולוגי ייעוצי ואגף א' חינוך מיוחד \(2007\). נושאים שיש לכלול בתוכנית התערבות בתחום המיניות בחינוך המיוחד. משרד החינוך.](#)

[השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך \(2014\). פסיפס – מתווה לשכלול ידע פסיכו פדגוגי ויישום במלאכת החינוך וההוראה. שפינ"ט.](#)

[השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך \(2016\). ערכת הדרכה ליועץ המנחה מורים בתוכנית כישורי חיים. כישורי חיים ולמידה. שפינ"ט.](#)

[השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך \(2017\). כישורי חיים ולמידה - כישורי חיים לחטיבת הביניים. שפינ"ט.](#)

[השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך \(2017\). כישורי חיים לחטיבה העליונה. שפינ"ט.](#)

[השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך \(2017\). מיניות בגיל הרך. שפינ"ט.](#)

[השירות הפסיכולוגי ייעוצי \(2017\). פנייה לעזרה הכ"ח להיעזר והכ"ח לעזור. משרד החינוך, המנהל הפדגוגי, שירות פסיכולוגי ייעוצי.](#)

[השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך \(2018\). מיניות זוגיות ומגדר - חינוך מיני בחינוך המיוחד. שפינ"ט.](#)

[השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך \(2019\) סמים אלכוהול וטבק. שפינ"ט.](#)

[השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך \(2019\). כישורי חיים. שפינ"ט.](#)

[השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך \(2019\). לחץ חירום ומשבר, חוסן היום שאחרי. שפינ"ט.](#)

[השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך \(2020\). מיניות זוגיות ומגדר - על אודות היחידה. שפינ"ט.](#)

[וייס, ג' \(2015\). מעגל התגובה המינית: דגשים להבנה ולהתערבות בטיפול המיני והזוגי בקרב אנשים עם נכויות התפתחותיות. פסיכולוגיה עברית.](#)

[וייס, ג' \(אין תאריך\). 10 הנחיות לטיפול היגיני אינטימי בבעלי מוגבלויות התפתחותיות קשות. מרכז "לחוד וביחד".](#)

[וייס, ג' \(אין תאריך\). דימוי עצמי פגוע – סוג של נכות.](#)

[וייס, ג' \(אין תאריך\). סיכום המאמר היכולת של בוגרים עם מוגבלויות אינטלקטואליות להסכמה מדעת לקיום יחסי מין.](#)

[וייס, ג' \(אין תאריך\). סיכום המאמר מיניות ונכות העדר השיח על עונג.](#)

[וייס, ג' \(אין תאריך\). שלבים בהתפתחות המינית חברתית.](#)

[וייס, ג' \(2019\). מעגל התגובה המינית: דגשים להבנה ולהתערבות בטיפול המיני והזוגי בקרב אנשים עם נכויות התפתחותיות. פסיכולוגיה עברית.](#)

[וייסבלאיי, א' \(2010\). חינוך מיני במערכת החינוך. הכנסת מרכז המחקר והמידע.](#)

[ועדת המתעיים המחודש \(2016\). העשייה המקצועית בריפוי בעיסוק בישראל- מרחב ותהליך. תל אביב: העמותה הישראלית לריפוי בעיסוק.](#)

- [חברת חשמל \(2006\). צרור עצות לשימוש בטוח בחשמל.](#)
- [חודטוב-ברכה, ב' \(2012\). ערכת מנחה בנושא איתור ילדים, צעירים ובוגרים עם מוגבלות במצבי סיכון.](#)
- [כל זכות \(2021\). תיקון 109 לחוק הביטוח הלאומי - "חוק לרון".](#)
- [כל זכות \(2021\). דיור לאנשים עם מוגבלויות.](#)
- [לחובר, ד' \(2007\). לקראת בגרות מינית: היבטים בחינוך מיני בראייה חברתית - מדריך לצוותים במסגרות החינוך המיוחד בחינוך הממלכתי. תל אביב: מעלות](#)
- [לף, י' ואייל, י' \(2016\).. מגמות להכשרה מקצועית עבור תלמידי חינוך מיוחד במדינות אחרות - סקירת ספרות עבור התוכנית "מגמה לעתיד". קרנות 4. המוסד לביטוח לאומי אגף הקרנות - קרן ילדים ונוער בסיכון.](#)
- [מועצת תנועות הנוער בישראל \(2018\). תוכנית להשתלבות ילדים ונוער עם מוגבלות.](#)
- [מט"ח. בדרך אל עצמי.](#)
- [מט"ח. להשמיע את קולי.](#)
- [מט"ח. סגור עצמי בחינוך המיוחד.](#)
- [מילשטיין, א' וריבקין, ד' \(2013\). שילוב ילדים עם מוגבלות בבתי-ספר רגילים: קידום השילוב ויצירת תרבות בית-ספרית משלבת, מאירס-גיוינט-מכון ברוקדייל.](#)
- [משרד החינוך \(2010\). תוכניות לימודים כישורי חיים. מאגר חוזרי מנכ"ל](#)
- [משרד החינוך \(2012\). תוכנית "כישורי חיים" בחטיבה העליונה.](#)
- [משרד החינוך \(2016\). נהלים מפנאי בטוח כיתה ב'.](#)
- [משרד החינוך \(2017\). זהירות בדרכים. מרחב פדגוגי פורטל עובדי הוראה.](#)
- [משרד החינוך \(2018\). הסעות תלמידים ועובדי הוראה למוסדות חינוך רשמיים. מאגר חוזרי מנכ"ל.](#)
- [משרד החינוך \(2019\). מתנ"ה – מארז תכנון ניהול והיערכות. מתנ"ה.](#)
- [משרד החינוך \(2019\). נוהלי שעת חירום במערכת החינוך. מאגר חוזרי מנכ"ל.](#)
- [משרד החינוך \(2019\). עוגנים וקבלת החלטות.](#)
- [משרד החינוך. בעד עצמי - ערכת הדרכה לעידוד דימוי עצמי ודימוי גוף חיובי.](#)
- [משרד החינוך. בקשר אליך.](#)
- [משרד החינוך. בריאות במוסדות החינוך. פורטל מוסדות חינוך.](#)
- [משרד החינוך. כישורי חיים כיתות ז-ט. מרחב פדגוגי, פורטל עובדי הוראה.](#)
- [משרד החינוך. מצגת עוגנים וקבלת החלטות \(חמ"ד\).](#)
- [משרד החינוך. שבוע מערכת החינוך נגד אלימות מינית.](#)



[מת"י פתח תקווה \(2019\). חינוך למיניות בריאה בחינוך המיוחד - מאמרים.](#)

[מת"י פתח תקווה \(2019\). חינוך למיניות בריאה בחינוך המיוחד - קטלוג חוברות, בית הספר הניסויי ממ"ד שלום פי"ת.](#)

[מת"י פתח תקווה \(2019\). חינוך למיניות בריאה בחינוך המיוחד, תלב"ס חטיבת שלום.](#)

[נרדהיים, שי רוז, מי' \(2019\). רכישת מיומנויות תעסוקתיות - מודל עבודה. משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים, אגף תעסוקת רווחה.](#)

[סלון, א' \(2015\). גמילה מחיתולים של ילדים עם מוגבלויות. מאגר הידע, בית איזי שפירא.](#)

פירשטיין, ר"ש (2019). לפרוץ את חומת הזכוכית זוגיות ונישואין לאנשים עם מוגבלויות. תל אביב: ידיעות ספרים

[פלג שולמן, ט'. נספח ד' הסבר על התיקון לחוק הכשרות המשפטית והאפטרופסות.](#)

[קאי צדוק, א' \(2019\). סקירות ספרות קידום בריאות מינית ומניעת פגיעות מיניות בקרב מתבגרים/ות וצעירים/ות. משרד העבודה והרווחה והשירותים החברתיים.](#)

קוזמינסקי, לי' (2004 תשס"ה). מדברים בעד עצמם – סגור עצמי של לומדים עם לקויות למידה, תל אביב, מכון מופ"ת

[רבינוביץ, מי' \(2015\). סוגיות נבחרות בעבודת הוועדה לזכויות הילד. מרכז המחקר והמידע בכנסת.](#)

רייטר, שי, שלומי, ד', צדר, שי' (2003, תשס"ג). לקראת בגרות-21 יחידה ג': חינוך לקראת יציאה מהבית ומגורים עצמאיים. ירושלים: משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.

[רייף, ס'. חינוך מיני חברתי בחינוך המיוחד מדיניות ועקרונות.](#)

[רו, ג' \(2010\). ריאיון המבוסס על שאלון COPM בעבור מתבגרים עם צרכים מיוחדים. כתב העת הישראלי לריפוי בעיסוק. 19. 29-43.](#)

שדמי, חי' (2007). כישורי חיים - מתווה לתכנון ולהפעלת תוכנית בית ספרית לגן ולכיתות א'-י" בחינוך הממלכתי, הממלכתי-דתי, הערבי והדרוזי. תל אביב: מעלות.

[תוכנית מעגלים.](#)

Cronin, M.E., & Patton, J.R. (1993). *Life skills curriculum for students with special needs. A guide for developing real life programs*. Austin, TX; PRO-ED

[Morisse, F., Vandemaele, E., Claes, C., Claes, L., & Vandeveld, S., \(2013\). Quality of life in persons with intellectual disabilities and mental health problems: An explorative study. \*The Scientific World Journal\*, Volume 2013. doi: 10.1155/2013/491918](#)

Patton J. R., Cronin M. E., & Jairrels. V. (1997). Curricular implications of transition. *Remedial and special Education* 18 (5), 294-306.

Schalock, R. L. (2002), Three Decades of Quality of life. In Wehmeyer, M. Patton, J. (Eds.) *Mental retardation in the 21<sup>st</sup> century*. p 335-356. PRO-ED, Inc.

Schalock, R. L. (2012). Integrating support intensity scale (SIS). *Information into individual support plans. AAIDD Pre-conference workshop on translating person-centered planning and the supports intensity scale into meaningful individual support plans.*

Walker-Hirsch, L. & Champagne, M. P. (1991). The circles concept: Social competence in special education. *Educational Leadership*, 49(1), 65-67

Wehmeyer, M. L., Agran, M., & Hughes, C. (1998). *Teaching self-determination to students with disabilities: Basic skills for successful transition*. Baltimore, MD: Brookes.

## סרטונים

"בואו נדבר על זה - הטרדה מינית (עם רו ספני וקווין רובין). *Youtube*. בואו נדבר על זה. 14 בינואר 2019. אוחזר: 4 בדצמבר 2019.

בואו נדבר על זה - יחסים ברשת (עם אורן גל ואנדר). *Youtube*. בואו נדבר על זה. 14 בינואר 2019. אוחזר: 4 בדצמבר 2019.

בזכות. "סעיף 12- חורש". *Youtube*. בזכות 14 בינואר 2014. אוחזר: 1 בדצמבר 2019

הפצת תמונה בעלת אופי מיני מדריך לצוות החינוכי. *Youtube*. אוניברסיטת בר אילן. 5 באוגוסט 2018. אוחזר: 4 בדצמבר 2019.

כיתות ג' מפתח הלב- פנאי. *Youtube*. מערכת השידורים הלאומית. 30 באפריל 2020. אוחזר: 4 באפריל 2021.

19, 2017 בספטמבר. שירלי פינטו הוסיפה סרטון חדש לאלבום: שבוע המודעות לחירשים 2016 - אני מסמן אני שלם (סטטוס מעודכן). מתוך

<https://www.facebook.com/shirley.pinto3/posts/10154510913914738>

דירה בקהילה. *Youtube*. יד לילד המיוחד. 2 ביוני 2015. אוחזר: 1 בדצמבר 2019.

מדריך תעסוקה נתמכת מול הורי עובד עם מוגבלות שכלית התפתחותית. *Youtube*. קרן שלם. 16 בנובמבר 2016. אוחזר: 1 בדצמבר 2019.

לספר לכולם מתוך בחזית הכיתה. *Youtube*. YoniLaviChannel. 16 ביוני 2013. אוחזר: 1 בדצמבר 2019.

Kfire2. "בחזית הכיתה". *Youtube*. 5 בנובמבר 2013. אוחזר: 1 בדצמבר 2019.