



אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי  
היחידה למיניות ומניעת פגיעה בילדים ובני נוער

## "בקשר אלייך"

סדנה בנושא גיל ההתבגרות והמחזור החודשי כחלק מתוכנית "כישורי חיים" בחינוך למיניות

יועצת יקרה שלום רב, חינוך למיניות בתוך מסגרת שיעורי "כישורי חיים" הכרחי לשיח מהגיל הצעיר בכלל, ובגיל ההתבגרות בפרט. כידוע, גיל זה טומן בחובו שינויים רבים בחייהן של ילדות ונערות צעירות והוא כולל שינויים פיזיולוגיים, חברתיים, ופסיכולוגיים. על מנת לסייע לך בהעברת התוכנית לחינוך מיני באופן מיטבי, אנו מציעות לשלב את התוכנית "בקשר אלייך" – שהיא סדנה חד פעמית בנושא התפתחות פיזיולוגית ורגשית בגיל ההתבגרות, בדגש על המחזור החודשי. הסדנה מיועדת לבנות בלבד.

במקביל, פיתחנו יחידה עבור הבנים אשר תוכלי להעביר בזמן שבו הבנות עוברות את הסדנה "בקשר אלייך" (לסדנה לבנים [לחצו כאן](#) ולמצגת המלווה [לחצו כאן](#)). התוכנית נכנסה למאגר התוכניות של המשרד ונמצאת במסלול הירוק.

התוכנית "בקשר אלייך" מתקיימת ופועלת ב-56 מדינות ברחבי העולם, בחלקן בשותפות משרדי החינוך. תכנית זו הוכרה על ידי האו"ם כתוכנית מומלצת לשיח על המחזור החודשי. מטרת התוכנית הינה מתן ידע, הפגת חששות, עיבוד רגשי והתייחסות חיובית למחזור החודשי ולשינויים הגופניים, כחלק מביסוס דימוי גוף חיובי.

המערך פותח על ידי הג'וינט אשלים, "נשים לגופן" בשיתוף היחידה למיניות ומניעת פגיעה בשירות פסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך.

בשנה החולפת נערכו כ-3,000 סדנאות, סה"כ 43,000 נערות עברו את הסדנה.

**ממשובי היועצות:** "הסדנה הייתה מעצימה, מדהימה, הועברה בצורה רגישה, מעניינת ועדינה. הבנות שיתפו פעולה והרגישו נוח. אני אישית חוויתי חוויה מרגשת ומהנה, "קיבלנו פידבק מצוין גם מאמהות שבנותיהן השתתפו בסדנה"

### מה בתוכנית?

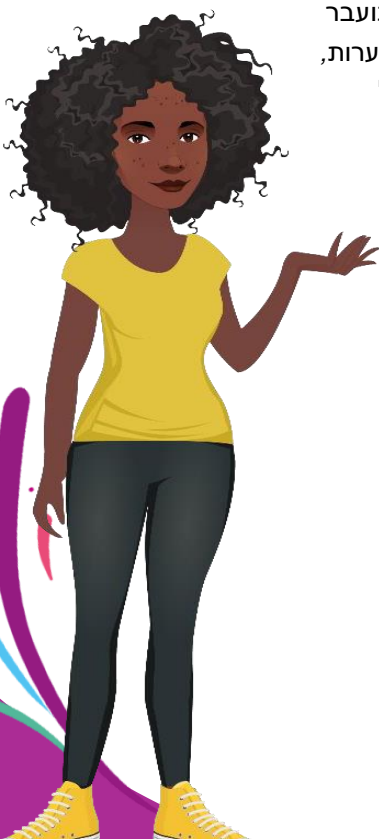
מפגש בן שעה וחצי לנערות בכיתות ו' המועבר על ידי מנחות שהוכשרו על ידי ארגון הג'וינט-אשלים עמותת נשים לגופן והיחידה למיניות ומניעת פגיעה. במהלך המפגש הנערות יקבלו ערכת מוצרי היגיינה (לא ממותגים).

### למי התוכנית מיועדת?

התוכנית תינתן ללא עלות לבנות כיתות ו' על ידי המנחות, נוכחות מורה או יועצת חובה. הסדנה תועבר בקבוצות של בין 15-20 נערות. יש להקפיד לערוך הכנה נכונה ומקצועית ע"י היועצת / המנחת לנערות, טרם הסדנה ולאחריה. מומלץ לשלוח מכתב להורים בנוגע לתוכנית המועברת בבית ספר בנושא של מיניות בריאה (מצ"ב הצעת מכתב להורים ללפני הסדנה, ולאחריה. לשיקול דעתכן.)

### איפה?

הסדנאות מועברות בכל רחבי הארץ, ומתאמות לכלל המגזרים.



להזמנת סדנה יש להיכנס לקישור הבא:

[il.com-https://www.bekesher/](https://www.bekesher.il)

ניתן לפנות לעינת לסנר - מתכללת התוכנית:

[Bekesher.il@gmail.com](mailto:Bekesher.il@gmail.com), 052-6528589

בברכה,

איריס (מנדה) בן יעקב

מנהלת היחידה למיניות ומניעת פגיעה בילדים ובני נוער

שפ"י, משרד החינוך