



איכות חיים

מיוחד במינו
אגף א' חינוך מיוחד



הנחיות לצוות

איכות חיים גבוהה מתבטאת בתחולת הביטחון, סיפוק ותחושה להחייס הס בעלי מלמדות.
איכות חיים היו למלג סובייקטיבי, דינאמי, אשר ניתן זמנוד עליו על פי עדותו ודבריו לל האדם. (למלוק, 1996).
לפניכם ערכת קלפי איכות חיים המבוססת על מסמך "מתאים במיוחד" ו"דמות הבוגר".
בערכה 264 קלפים המציגים מיומנויות הקשורות לאיכות חיים
בחלוקה לעשרת תחומי החיים לפי צבעים ו-10 קלפי הסבר לכל תחום.
השימוש בקלפים מתאים לתלמידים בחינוך המיוחד בתיווך של מבוגר/ת.
ניתן להשתמש בקלפים כפעילות פתיחה לשיעור, פעילות הפוגה, סיום ועוד.
הפעילו שיקול דעת בהתאם לתלמידים/ות שלכם. לא חייבים להשתמש בכל הקלפים.

הערכה נוצרה וחולקה לצוותים חינוכיים
במסגרת יום עיון ארצי של אגף א' חינוך מיוחד בנושא "איכות חיים".
חשבו ויצרו:

קרן מזרחי כהן, מדריכה מרכזת ארצית תכניות איכות חיים
סיגל וינטור, רכזת תחום חינוך למיניות מתי"א רן.





רעיונות לפעילויות

פנו זמן ומקום לפעילות. הקלפים הינם אמצעי ולא המטרה.
התבוננו, הקשיבו ושוחחו בהנאה!



המטרות שלי



ניתן להשתמש בקלפים כתומכים בבחירת מטרות ויעדים לתכנית האישית בשיתוף התלמיד. ה'ו' או בבחירת תכנית כיתתית דרך פעילות קבוצתית.

מְבַקְדִים?



בחרו תחום אחד ונסו לסדר את המיומנויות המופיעות בקלפים על פי רצף למידה הגיוני. אילו מיומנויות כדאי לרכוש תחילה, אלו בהמשך ואלו בסוף. צרו תכנית עבודה בתחום שבחרתם, על פי הרצף שיצרתם ועקבו אחריה לאורך זמן.

מִמְשָׁתָף?



בחרו קלפים ממספר תחומים והניחו מולכם. כעת נסו למצוא מיומנויות משותפות (לדוגמא: יוזמה, מערכות יחסים, זכויות ועוד). דונו כיצד באה המיומנות לידי ביטוי בכל תחום, היכן אנו פוגשים את המיומנות בחיי היום יום ודרגו עד כמה חשוב לכל אחד לטפח מיומנויות אלו.

מה העמדה שלי?



בחרו קלפים בהתאם לתלמידים שלכם. נסו להפוך את המיומנויות הכתובות על הקלפים להיגדים. דוגמא: "פעילות גופנית" יכולה להפוך ל"פעילות גופנית חשובה לבריאות". את ההיגדים נקריא בקבוצה ונבקש מהתלמידים לבחור עמדה: תלמיד שמסכים עם ההיגד הולך לצד ימין, תלמיד שלא מסכים, הולך לצד שמאל. הצעה נוספת: מי שמסכים מרים טוש ירוק, מי שלא מסכים מרים טוש אדום. בעקבות הבחירות כדאי לנהל דיון, לשעון טיעונים, לנסות לשכנע את החברים ועוד.

כדור של איכות חיים



הכינו מראש כדור ספוג, צרו בו חריצים בעזרת סכין. בתוך החריצים החביאו פתקים עם מיומנויות שונות (ניתן ליצור מהמיומנויות גם היגדים ברמות שונות). שחקו מסירות בכדור. כל תלמיד שקיבל לידו את הכדור יבחר פתק מאחד החריצים ויתייחס אליו על פי שאלות מנחות שלכם.

חמוץ/מתוק



הכינו מבעוד מועד מאכל חמוץ (כמו חמצוצים) ומאכל מתוק (כמו שוקולד). בחרו קלפים בהתאם לתלמידים שלכם (ניתן לבחור ממספר תחומים) והניחו על השולחן באופן גלוי. כל תלמיד/ה בוחר/ת מבין הקלפים מיומנות אחת שמתקשרת לקושי/אתגר שלהם ומיומנות אחת שמתקשרת לחוזק/כוח שלו/ה. כל תלמיד/ה בתורו/ה יספר על הקושי/אתגר ו/או על החוזקה/כח שלהם ויבחר לעצמו בהתאם: חמוץ לקושי ו/או שוקולד לחוזקה. ניתן לחזור על הפעילות מספר פעמים.



רעיונות לפעילויות

מְמַסְקֵרן אותי?



כל תלמיד בוחר קלף שמסקרן אותו והיה רוצה ללמוד עליו.
א. על כל קלף שנבחר נקיים שיעור או פעילות.
ב. נכווין לחקר עצמי של התלמיד/ה על הקלף שבחר ועליו יכין מצגת לכלל תלמידי הכיתה במענה על שאלות כמו: הגדרה של המיומנות, כיצד המיומנות תורמת לאיכות החיים? כיצד המיומנות באה לידי ביטוי בחיי היום יום?

בחירות



ערכו בחירות בכיתה: כל תלמיד ייצג תחום מתוך עשרת התחומים (ניתן להיעזר בקלף ההסבר לכל תחום). וינסה להסביר: מדוע התחום שלו הכי חשוב. ערכו בחירות דמוקרטיות בכיתה:
א. מי ניצח?
ב. על איזה תחום חשוב לעבוד בכיתה שלנו?

מה יש לי להגיד על זה?



בוחרים קלפים ומניחים אותם שפניהם כלפי מטה במרכז השולחן. כל תלמיד בתורו מרים קלף ומביע את דעתו ו/או שואל שאלה על המיומנות הכתובה בברטיס.
ניתן לפתח דיון ולאפשר התייחסות של החברים.

הצעה שלכם?



ניתן להשתמש בקלפים בכל פעילות עם צוות או הורים כמקדמי שיח ביחס לאיכות החיים: כאן ועכשיו, בעתיד הקרוב, בעתיד הרחוק ו/או כתבנית עבודה עבור התלמיד/ה, סביבתו/ה ומשפחתו/ה.

לאן פנינו?



גלגל החיים



הכינו גלגל של עשרת תחומי החיים לכל תלמיד. כל תלמיד ימפה את התחומים כפי שבאים לידי ביטוי בחייו. הצעות להתייחסות:

- הערכה עצמית של התלמיד בכל תחום
- עד כמה חשוב לי להתקדם בכל תחום
- דרוג של חשיבות התחומים עבורי
- תחת כל תחום לבחור באמצעות הקלפים את המיומנויות שאני חושב שאני טוב בהם ו/או שעדיין קשה לי בהם.

חינוך למיניות

הזכות למיניות היא זכות יסוד של כל אדם. חינוך למיניות מתרחש כל הזמן. זהו תהליך גלוי או נסתר, פורמאלי או בלתי פורמאלי, מתוכנן או מזדמן שנמשך לאורך החיים וכולל את המטרות למימוש הפוטנציאל המיני, יצירת קשרים בין אישיים משמעותיים ומזעור סיכונים לניצול ופגיעה.



טיפול עצמי ועצמאות אישית

התחום כולל פעולות שאנשים מבצעים עבור עצמם כולל דאגה לבריאות הגוף והרווחה האישית, אכילה, תזונה, שמירה על הגיינה, לבוש, הופעה חיצונית, ניקיון אישי, טיפול בצרכים אישיים, פעילות גופנית, נידות תפקודית, פרטיות ומוגנות.



קשר בין אישי

קשר בין-אישי הוא קשר חברתי בין שני אנשים או יותר: לדוגמה במסגרת קבוצה חברתית או זוגיות. התחום כולל: מודעות עצמית וחברתית, ניהול מערכות יחסים מגוונות, שמירה על קשר, תקשורת חברתית, נורמות חברתיות והתמודדות חברתית.



בריאות וביטחון

התחום מתמקד בהגברת המודעות והאחריות האישית לעשייה של האדם למען שמירה על בריאותו הגופנית ורווחתו האישית ובניהול אורח חיים בריא, כולל: תזונה נכונה, פעילות גופנית, קידום בריאות, שמירה על הגינה, חיזוק דימוי עצמי, טיפוח הגוף וניקיון, זהירות בדרכים, שמירה על בטחון אישי, בטיחות ובטחון ברשת, מוכנות לשעת חירום, פנייה לעזרה ועוד.



בית ומשפחה

התחום כולל ניהול יחסים בתוך המשפחה ויחסי שכנות: התחשבות באחרים, הבנת מצבי חיים, קיום מנהגים, דת ואמונה. כולל גם ניהול משק בית: ניקיון, תחזוקה, צרכנות ושימוש בכסף, ניהול זמן ועוד תוך רכישת מיומנויות ביצוע אינסטרומנטליות IADL.



ידע והשכלה

ידע והשכלה מהווים נדבך משמעותי להשתלבות בחברה ולהשתלבות תעסוקתית. התחום כולל רכישת ידע, השכלה ומיומנויות, השתלבות במסלולי המשך בתחום ההשכלה



שימוש במשאבי קהילה

תחום זה מתייחס לחשיבות הסביבה הפיזית, הקהילתית והחברתית בקידום איכות החיים. כולל הכרות עם מגוון שירותי קהילה ומצבי חיים בהם נדרשים שירותי קהילה, מיומנויות כלליות בצריכת משאבי קהילה ושימוש בהם



ייצוג עצמי

ייצוג עצמי הוא היכולת של האדם לדבר או לפעול בעד עצמו. היכולת להביע דעות, צרכים, רצונות והעדפות באופן מקדם ויעיל, לעמוד על זכויות ולפעול בנחישות על ידי הצבת מטרות וקבלת החלטות. התחום כולל פיתוח מודעות עצמית ויכולת הכוונה עצמית, רכישת ידע בנושא זכויות, ומיומנויות לייצוג עצמי.



בריאות ובטיחות

הכרות עם חוקים
וכללים



בריאות וביטחון

שימוש בטוח
במכשירים



עולם העבודה

פיתוח מסוגלות תעסוקתית
היא יכולתו של הפרט למצוא
עבודה, להשתלב, להתמיד,
להתקדם ולהתפתח במקום
העבודה. התחום כולל העמקת
הידע וההכרות עם עולם
העבודה, תחומי תעסוקה
ומקצועות שונים, העדפות
אישיות, כישורים ושאיפות
בתחום זה. הכרות ולמידה
של מיומנויות ביצוע תעסוקתיות.



פנאי

פנאי הוא חלק מזמנו של האדם
שבו הוא חופשי לפעול מתוך
בחירה, על פי רצונו ונטייתו.
תחום זה כולל העדפות וצרכים
בתחום זה, התנסויות במגוון
פעולות פנאי, התייחסות לפנאי
בסביבות שונות, התפתחות
אישית ומעורבות חברתית.



בריאות וביטחון

שימוש בטוח
באביזרים



בריאות וביטחון

התנהלות בטוחה
במרחב הציבורי



בריאות וביטחון

ניהול מצבי סיכון



בריאות וביטחון

שמירה על חוקים
וכללים



בריאות ובטיחו

שתיית כמות
מספקת של מים



בריאות וביטחון

זיהוי וניהול
מצבי בריאות



בריאות וביטחון

תזונה מאוזנת



בריאות וביטחון

פעילות גופנית



בריאות וביטחון

הימנעות מצריכת
חומרים מסוכנים



בריאות וביטחון

היכרות עם
אמצעי מניעה
בקיום יחסי מין



בריאות וביטחון

שעות שינה
(בהתאם לגיל)



בריאות וביטחון

שלוש ארוחות
מלאות ביום



בריאות ובטיחות

בטיחות בכביש



בריאות וביטחון

זהירות בדרכים



בריאות וביטחון

טיפול תרופתי



בריאות וביטחון

משקל גוף



בריאות וביטחון

הפעלת שיקול דעת



בריאות וביטחון

פנייה לעזרה



בריאות וביטחון

התנהלות
במצבי חירום



בריאות וביטחון

בטיחות ברשת



**קשר בין אישי
חברתי**

חשיבה חברתית



**קשר בין אישי
חברתי**

זיהוי העדפות
אישיות



**קשר בין אישי
חברתי**

מודעות עצמית,
חברתית ותרבותית



**קשר בין אישי
חברתי**

שיום וזיהוי רגשות



**קשר בין אישי
חברתי**

התמודדות חברתית



**קשר בין אישי
חברתי**

השתתפות
בפעילויות חברתיות



**קשר בין אישי
חברתי**

התנהגות
בהתאם לנורמות



**קשר בין אישי
חברתי**

יצירת קשר



**קשר בין אישי
חברתי**

הבנת סיטואציות
חברתיות



**קשר בין אישי
חברתי**

גמישות חברתית
בהתאם לסיטואציה



**קשר בין אישי
חברתי**

התנהלות במצבים
חברתיים



**קשר בין אישי
חברתי**

התייחסות
לצרכי האחר



**קשר בין אישי
חברתי**

הדדיות



**קשר בין אישי
חברתי**

יוזמה
בתחום החברתי



**קשר בין אישי
חברתי**

ארגון
פעילות חברתית



**קשר בין אישי
חברתי**

שמירה על קשר



**קשר בין אישי
חברתי**

עבודת צוות



**קשר בין אישי
חברתי**

שיתוף פעולה



**קשר בין אישי
חברתי**

זיהוי מצב ניצול
וסיכון חברתי



**קשר בין אישי
חברתי**

לחץ חברתי



**קשר בין אישי
חברתי**

מיומנויות
חברתיות



**קשר בין אישי
חברתי**

תקשורת



**קשר בין אישי
חברתי**

ניהול קונפליקטים
ופתרון בעיות



**קשר בין אישי
חברתי**

ניהול
מערכות יחסים



י"צוג עצמי

ידע בנושא זכויות



י"צוג עצמי

מודעות עצמית
לרצונות והעדפות



י"צוג עצמי

מודעות עצמית
לקשיים ולאתגרים



י"צוג עצמי

מודעות עצמית
לחוזקות



י"צוג עצמי

פנייה לעזרה



י"צוג עצמי

העברת מסר
באופן מקדם ויעיל



י"צוג עצמי

קבלת החלטות



י"צוג עצמי

מיומנויות
לי"צוג עצמי



י"צוג עצמי

נחישות



י"צוג עצמי

חלומות ושאיפות



י"צוג עצמי

תמונת עתיד



י"צוג עצמי

פתרון בעיות



י"צוג עצמי

תעוזה



י"צוג עצמי

יוזמה



י"צוג עצמי

מיצוי זכויות



י"צוג עצמי

השגת
מטרות ויעדים



ייצוג עצמי

הצבת
מטרות ויעדים



ייצוג עצמי

עמידה
על שלי



ייצוג עצמי

מודעות עצמית
למוגבלות



ייצוג עצמי

התבוננות דרך
נקודות מבט
שונות



ייצוג עצמי

התמדה



ייצוג עצמי

ניסוח טיעון והצגתו



ייצוג עצמי

שיתוף פעולה
בהתאם לצרכי,
העדפותי ורצונותי



ייצוג עצמי

הצבת גבול



**שימוש
במשאבי קהילה**

קבלת מענה
בהתאם לצורך
מהגופים השונים



**שימוש
במשאבי קהילה**

יוזמה- לפעול כדי
להשיג את הידע
מהגופים השונים



**שימוש
במשאבי קהילה**

צריכה ושימוש
בשירותים קהילה



**שימוש
במשאבי קהילה**

היכרות עם מגוון
שירותי קהילה כמו:
ביטוח לאומי, מתנ"ס,
רווחה, קופ"ח,
טיפולים וטבע



**שימוש
במשאבי קהילה**

קבלת שירותים
מעמותות



**שימוש
במשאבי קהילה**

הנגשה



**שימוש
במשאבי קהילה**

שימוש בשירותי
קהילה
לצורך פנאי



**שימוש
במשאבי קהילה**

חיבור עם אנשים
שגרים בקרבתו



**שימוש
במשאבי קהילה**

פתיחות להתנסות
במגוון שירותי
קהילה



**שימוש
במשאבי קהילה**

צרכנות



**שימוש
במשאבי קהילה**

ניידות בקהילה



**שימוש
במשאבי קהילה**

צריכת
שירותי בנק



**שימוש
במשאבי קהילה**

השתתפות
באירועי תרבות



**שימוש
במשאבי קהילה**

דיור בקהילה



**שימוש
במשאבי קהילה**

שירות משמעותי



**שימוש
במשאבי קהילה**

הכרות עם דרכי
פנייה לשירותי
הקהילה



**שימוש
במשאבי קהילה**

שוק עבודה



**שימוש
במשאבי קהילה**

הכרות עם סוגי
הנגשה (פיזית,
סביבתית, לשונית
ועוד)



**שימוש
במשאבי קהילה**

מיצוי זכויות



**שימוש
במשאבי קהילה**

התמצאות במרחב



**שימוש
במשאבי קהילה**

תקשורת



**שימוש
במשאבי קהילה**

שימוש
בשירותים
דיגיטליים



**שימוש
במשאבי קהילה**

התנהגות
בהתאם לנורמות



**שימוש
במשאבי קהילה**

השכלה



ידע והשכלה

אופנות למידה
כמו: למידה
ביחד או לבד



ידע והשכלה

הבנת הנקרא



ידע והשכלה

אסטרטגיות
למידה



ידע והשכלה

השכלה גבוהה
ואקדמיה



ידע והשכלה

פיתוח מיומנויות
לומד עצמאי



ידע והשכלה

היכרות עם
מסלולי המשך
עם סיום בית ספר



ידע והשכלה

הבעה בכתב



ידע והשכלה

הבנת הנשמע



ידע והשכלה

מוטיבציה
ללמידה וחקירה



ידע והשכלה

סקרנות



ידע והשכלה

קבלת ייעוץ



ידע והשכלה

היכרות עם
תחומי עניין



ידע והשכלה

שימוש בטכנולוגיות
וכלים דיגיטליים



ידע והשכלה

ניהול הלמידה



ידע והשכלה

התמודדות עם
עומס ולחץ



ידע והשכלה

ידע עולם
והשכלה כללית



ידע והשכלה

מיומנויות חישוב,
הערכת כמות
ואמדן צורות



ידע והשכלה

הבעה בעל פה



ידע והשכלה

חשיבה יצירתית



ידע והשכלה

חשיבה ביקורתית



ידע והשכלה

תפקודים ניהוליים



ידע והשכלה

ארגון, שימוש
והצגת מידע



ידע והשכלה

איתור, סינון
והערכת מידע



ידע והשכלה

ניתוח נתונים



ידע והשכלה

גמישות מחשבתית
ויצירת
הקשרים חדשים



ידע והשכלה

ניתוח נתונים



ידע והשכלה

הטלת ספק



ידע והשכלה

תפיסת מרחבית



ידע והשכלה

פיתוח תחומי עניין
חדשים



ידע והשכלה

תלמידאות



ידע והשכלה

קורסים
ולימודי תעודה



ידע והשכלה

ביצוע מחקר



עולם העבודה

היכרות עם
תלוש משכורת



עולם העבודה

מיצוי זכויות



עולם העבודה

אוריינטציה
במקום העבודה



עולם העבודה

חיפוש עבודה



עולם העבודה

הבנת משמעות
התפקיד בעבודה



עולם העבודה

בחירת מקצוע



עולם העבודה

היכרות ההבדלים
בין שכיר
לבין עצמאי



עולם העבודה

הבנת
תנאי העסקה



עולם העבודה

הופעה נאותה



עולם העבודה

עבודת צוות



עולם העבודה

היכרות עם
סוגי משרות



עולם העבודה

לקיחת אחריות



עולם העבודה

התמודדות
עם סמכות



עולם העבודה

נוכחות ועמידה
בזמנים



עולם העבודה

זיהוי מצבי
ניצול וסיכון



עולם העבודה

התנהגות
על פי נורמות



עולם העבודה

נקיטת יוזמה



עולם העבודה

התמדה



עולם העבודה

בקרה ואיכות
ביצוע



עולם העבודה

התארגנות
בסביבת העבודה



עולם העבודה

תקשורת עם
מנהלים, עמיתים,
לקוחות ועוד.



עולם העבודה

קצב ביצוע



עולם העבודה

שימוש בכלים
טכנולוגיים



עולם העבודה

שמירה על
בטיחות וביטחון



עולם העבודה

התמודדות
עם דרישות



עולם העבודה

הצגה עצמית



עולם העבודה

כתיבת
קורות חיים



עולם העבודה

ראיון עבודה



עולם העבודה

עצמאות



עולם העבודה

ניידות
הגעה למקום
העבודה
וחזרה ממנו



עולם העבודה

ניהול
מערכות יחסים



עולם העבודה

הנעת תהליכים



בית ומשפחה

ניהול משק בית



בית ומשפחה

מעורבות בחיי
הבית והמשפחה



בית ומשפחה

הכרות עם סוגי
משפחות



בית ומשפחה

ניהול
מערכות יחסים



בית ומשפחה

ניהול
תקציב משותף



בית ומשפחה

פיתוח
תחושת שייכות



בית ומשפחה

התחשבות
בצרכי האחר



בית ומשפחה

היכרות תפקידים
ומטלות בבית



בית ומשפחה

תקשורת עם
בני המשפחה



בית ומשפחה

צרכנות



בית ומשפחה

חיבור לערכי
המשפחה



בית ומשפחה

קיום מנהגים
משותפים



בית ומשפחה

שותפות
בקבלת החלטות



בית ומשפחה

השתתפות
בפעילויות
משפחתיות



בית ומשפחה

ארוחות
משפחתיות



בית ומשפחה

תכנון וארגון
אירועים



בית ומשפחה

חיבור למסורת



בית ומשפחה

בילויים משותפים



בית ומשפחה

שמירה על כללים



בית ומשפחה

פרטיות



בית ומשפחה

תחזוקה



בית ומשפחה

סדר וארגון



בית ומשפחה

יחסי שכנות



בית ומשפחה

קניות



פנאי

בחירה בין
פעילויות פנאי



פנאי

מודעות להעדפות
ולרצונות בתחום
הפנאי



פנאי

תכנון שעות פנאי



פנאי

מודעות
לזמן פנאי



פנאי

יכולת
תעסוקה עצמית



פנאי

בחירה בין חוגים



פנאי

התנסות
בפעילויות פנאי
מגוונות



פנאי

השתתפות
בפעילויות פנאי



פנאי

ניהול פנאי בבית
הספר (הפסקות
וזמנים ייעודיים)



פנאי

ניהול
פנאי בקהילה



פנאי

ניהול
פנאי בבית



פנאי

התמודדות עם
מצבי שעמום
או חוסר עניין



פנאי

הכרות עם
אפשרויות התנדבות
בקהילה



פנאי

נתינה ותרומה
לקהילה



פנאי

התנדבות בקהילה -
מעורבות חברתית



פנאי

התחשבות
ברצונות
ובצרכי האחר



פנאי

טיולים וחופשות



פנאי

בילויים
עם חברים



פנאי

השתתפות
בפעילויות תרבות



פנאי

השתתפות
בחוגים



פנאי

פיתוח ועיסוק
בתחביבים



פנאי

הענות
לפעילויות פנאי



פנאי

הבנת החשיבות
של זמן פנאי



פנאי

גילוי יוזמה סביב
פעילות פנאי



**טיפול עצמי
ועצמאות**

ניהול זמן



**טיפול עצמי
ועצמאות**

ניהול תקציב



**טיפול עצמי
ועצמאות**

ניהול שגרת טיפוח



**טיפול עצמי
ועצמאות**

שמירה על
הגיינה



**טיפול עצמי
ועצמאות**

אכילה עצמאית



**טיפול עצמי
ועצמאות**

שמירה על הגיינה
וטיפוח בגיל
ההתבגרות (גילוח,
ווסת, הסרת שיער
ועוד)



**טיפול עצמי
ועצמאות**

פנייה לעזרה
וייעוץ
(תזונה, לבוש,
הגיינה, עזרים,
תרופות ועוד)



**טיפול עצמי
ועצמאות**

מודעות
גופנית



**טיפול עצמי
ועצמאות**

התלבשות
עצמאית



**טיפול עצמי
ועצמאות**

בחירת לבוש
מותאם
לסיטואציה



**טיפול עצמי
ועצמאות**

תזונה מאוזנת



**טיפול עצמי
ועצמאות**

מודעות
להעדפות
בנושא לבוש



**טיפול עצמי
ועצמאות**

מודעות
לנורמות
בנושא לבוש



**טיפול עצמי
ועצמאות**

מודעות להעדפות
ובחירות בנושא
טיפול



**טיפול עצמי
ועצמאות**

מודעות להעדפות
ובחירות בנושא
אכילה



**טיפול עצמי
ועצמאות**

בחירה בגדים
באופן עצמאית



**טיפול עצמי
ועצמאות**

מודעות לתופעות
לזווי בקשר
לשימוש בעזרים
או תרופות



**טיפול עצמי
ועצמאות**

מודעות להעדפות
ובחירות בנושא
עזרים



**טיפול עצמי
ועצמאות**

נטילת טיפול
תרופתי



**טיפול עצמי
ועצמאות**

שימוש
בעזרים תומכים



**טיפול עצמי
ועצמאות**

התמודדות עם
מצבים בלתי צפויים
(העדר הנגשה,
עיכובים, טעויות)



**טיפול עצמי
ועצמאות**

הכרות עם
הנגשה
נדרשת
להתניידות



**טיפול עצמי
ועצמאות**

התניידות
עצמאית
בסביבות שונות



**טיפול עצמי
ועצמאות**

התנהלות עצמאית
בפעילויות יום יום



חינוך למיניות

הצבת גבול



חינוך למיניות

הבנת שפת גוף
והבעות פנים



חינוך למיניות

מודעות
למחלות מין



חינוך למיניות

שמירה על הגיינה



חינוך למיניות

חיזור
באופן מותאם



חינוך למיניות

פנייה
לעזרה וייעוץ



חינוך למיניות

היכרות עם
דמויות תמיכה



חינוך למיניות

מודעות
להעדפות ורצונות



חינוך למיניות

ביטוי
רצונות והעדפות



חינוך למיניות

מודעות למין בטוח
ואמצעי מניעה



חינוך למיניות

התנהגות בציבור
בהתאם לנורמות



חינוך למיניות

שמירה על
מרחב אישי



חינוך למיניות

זוגיות ואהבה



חינוך למיניות

ניהול
מערכות יחסים



חינוך למיניות

מודעות לרגשות



חינוך למיניות

יצירת קשרים
בינאישיים
משמעותיים



חינוך למיניות

הזכות לפרטיות



חינוך למיניות

שמירה
על פרטיות



חינוך למיניות

ידיעת החוק



חינוך למיניות

זיהוי מצבי
ניצול ופגיעה



חינוך למיניות

אבחנה בין
מעגלי קרבה



חינוך למיניות

היכרות עם הגוף,
איברים ותפקידים



חינוך למיניות

רכישת כלים
למוגנות ברשת



חינוך למיניות

הכרות עם
סכנות ברשת



חינוך למיניות

מודעות לנטייה
ומשיכה מינית



חינוך למיניות

מודעות
לסטראוטיפים
מגדריים



חינוך למיניות

גיבוש
זהות מינית



חינוך למיניות

מודעות לתחושות



חינוך למיניות

מימוש
הפוטנציאל המיני



חינוך למיניות

הכרות עם שינויים
פיזיים, רגשיים
ופסיכולוגיים בגיל
ההתבגרות



חינוך למיניות

הבנת תהליכי הריון
ורבייה



חינוך למיניות

ויסות
דחפים ואיפוק

