

# יעדים התפתחותיים של למידה רגשית-חברתית (SEL) והמלצות לפעולות לקידום בגיל בית ספר על יסודי (12-18 שנים)

אוגוסט 2022



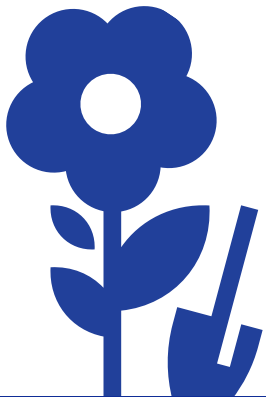
\*המסמך שלהלן כתוב בלשון נקבה ובלשון זכר לסירוגין כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית  
\*\*ניתן לסרוק את הקוד משמאל לצפייה בחומרים נלווים



- מה כל ילד וילדה אמור/אמורה לדעת ולעשות מבחינה רגשית וחברתית בכל גיל?
- אילו פעולות כדאי לעשות על מנת לקדם מיומנויות רגשיות-חברתיות?
- אילו הטיות מגדריות עשויות להיות בהתייחסות למיומנויות רגשיות-חברתיות וכיצד ניתן לקדם שוויון הזדמנויות מגדרי?
- כיצד התפקוד הרגשי-חברתי מתבטא בחינוך המיוחד?
- כיצד ניתן להעריך התקדמות בלמידה רגשית חברתית בהתאם לגיל ולשלב ההתפתחותי?

עם שאלות אלה יצא לדרך המהלך לפיתוח יעדים התפתחותיים (סטנדרטים) של למידה רגשית-חברתית בתל אביב-יפו, ביוזמה של ראש מנהל חינוך בעיר- גב' שירלי רימון ברכה וד"ר דפנה קופלמן רובין - ראש SEL.IL בבית הספר לפסיכולוגיה באוניברסיטת רייכמן.

מהלך הפיתוח התקיים בשותפות מלאה של אגפי החינוך בעיר ונציגות משרד החינוך בהובלתה של ד"ר איריס חזקיה ברד- מנהלת פיתוח בכירה במרכז SEL.IL באוניברסיטת רייכמן, ובליווי של פרופ' מארק גרינברג מומחה בתחום למידה רגשית-חברתית וממייסדי ארגון CASEL.



# תודות

תודתנו נתונה לשותפות והשותפים, שתרמו מזמנם ומתבונתם, קראו בקפידה את היעדים ההתפתחותיים של למידה רגשית-חברתית והתאימו את ההיגדים לעיר תל אביב-יפו.

- עידית גלבר - מנהלת האגף לחינוך מיוחד
- רותי אנזל - מנהלת אגף בתי ספר על-יסודיים וצוות עיר בתי ספר על-יסודיים
- לאה זיידה - מנהלת אגף בתי ספר יסודיים וצוות עיר בתי ספר יסודיים
- ענת לידור - מנהלת אגף הגיל הרך
- רותם אילן - מנהלת מחלקת לידה עד שלוש שנים וצוות המחלקה
- רעות מלטר - מנהלת מחלקת גני ילדים וצוות עיר גני ילדים
- מעין פסטרנק - מנהלת פרויקטים במנהל חינוך בעיריית תל אביב-יפו
- חסי רן - מנהלת פסג"ה תל אביב-יפו
- דורית טל - מנהלת שפ"ח תל אביב-יפו, ד"ר מיכל אורגלר ועפרה אלרועי סגניות מנהלת השפ"ח והפסיכולוגיות החינוכיות: מיכל חרל"פ קציר, ד"ר קרני גיגי, רות פורן ואפרת רבין
- פנינה אמסטרדמר וחגיית גולדשטיין-המפקחות על הייעוץ החינוכי בתל אביב-יפו והיעוצות החינוכיות מובילות SEL בעיר: אמינה אבו-סריס, גלי אורן, סנה אלדוח, שולמית אנגלהרט, ורדינה ברוקנר, טל דוידוף באום, חני וולף, יעל יונה, נעמה יפה דדוש, ד"ר מיכל ישעיהו, גלי כהן ברזילי, שירה פרץ, יונית סטריק, אירית פליישר, טל רולניק-ארבל, ואסתי שוורץ
- צוות של מומחי ומומחיות גיל לידה עד שלוש שנים שהוקם באופן ייחודי לצורך פיתוח היעדים ההתפתחותיים בגיל זה: נגה וויס-מנהלת תחום פרט במחלקת לידה עד שלוש האגף לקידום הגיל הרך בעיריית תל אביב-יפו, מיכל חרל"פ קציר-רכזת הגיל הרך בשפ"ח תל אביב-יפו, אמאל טאטור-מנהלת המרכז הטיפולי ע"ש הירש ביפו, דניאלה שחר-מנהלת תחום משפחתונים במחלקת לידה עד שלוש האגף לקידום הגיל הרך בעיריית תל אביב-יפו, אחינועם חנניה וצחי חנניה-מנהלי ובעלי גן ילדי הטבע הדמוקרטי בתל אביב, רחל סרור - מנהלת מחלקת הדרכה בויצ"ו, נורית ינקלביץ - מנהלת קהילה במחלקת לידה עד שלוש האגף לקידום הגיל הרך בעיריית תל אביב-יפו, שני פרידמן-מנהלת מרכזי הורים-ילדים בטיפות החלב בתל אביב-יפו ומיה לן - מנהלת מרכז חינוך פרוגרסיבי "WONDER SCHOOL" ופעילה בעמותה לקידום מצוינות בחינוך
- מנהלות אשכולות גנים וגננות מובילות בתל אביב-יפו: דפנה הריס, אמאני דלק, סיגל ניזרד, עשירה כהן וקרנית כהן-פרנקה והגננות: אורטל ארחה, אלישבע ארצי, עביר בלביסי, נדא אגבריה, רוזה לוי, חני בן נון כהן, אסתי זוהר, שיר חג'בי, חוה כהן, לימור כהן סלומון, הילה כליף, ליאת כסיף, סיון לוי, עדי נמני, חן סרטורי, שי לי עג'מי ושרית רחמים
- אורית חפץ סגנית מנהלת האגף לחינוך מיוחד וסגניות בתי הספר לחינוך המיוחד בעיר: ורד זהר, שרית קרני, יוליה לרין, לילך זהבי, ורד אלימלך, נעמה שבס, סיון מגנזי, עופרי לוי חונוביץ', מיכל גרא ישראלי, רינת רחמים בנימיני, קרן ימין דרעי, ענת טבק ברזילי, רחלי ברק וייס, תרצה יודלביץ', עינת אסף, נאווה זהבי, דקלה כובני, שמוליק מטלון, רביד וקסלבאום ושרון לוין
- ד"ר הדס ברודי שרודר - מנהלת מהלך 'פורצי דרך' מטעם מכון ברנקו וייס וצוות מנחי 'פורצי דרך': ניר רוה, גלי אור חיימוביץ, אילנית פינטו דרור, אמיר דוד, דפנה ברעם ורחלי כרמון
- יעל בויים-פיין - ראש המרכז הישראלי לשוויון מגדרי בחינוך
- צוות מרכז SEL-IL - ד"ר נטע שגיא, אפרת דביר, ד"ר אינה כץ, ענת זמירה, עדי שטרול, סאוסן מסאלחה, ד"ר עינת קליידר-טסלר, נועה וייס-קליימן, נוי שטיין, היידי גלייט, יעל שפרן ורוני למל
- ד"ר חגי קופרמינץ - ייעוץ סטטיסטי
- פרופ' מארק גרינברג ולינדה דאנסנברי מארגון CASEL - ליווי מקצועי

**גיבוש היעדים ההתפתחותיים של למידה רגשית חברתית**

**והעשייה המשמעותית בתחום זה בעיר תל אביב-יפו,**

**התקיימו בזכות שיתוף פעולה פורה זה.**

# הקדמה

למידה רגשית-חברתית (SEL) מוגדרת על פי ארגון CASEL [1] כהליך אשר באמצעותו רוכשים ומשתמשים בידע, בעמדות ובמיומנויות על מנת להתמודד עם אתגרי היום יום. תהליך למידה זה מקדם את התפתחותו של אדם סקרן, בעל יכולת להבין את רגשותיו ואת רגשות אחרים, להפגין וויסות רגשי והתנהגותי, לקיים אינטראקציות חיוביות עם אחרים, לפעול מתוך מוטיבציה פנימית, לגלות גמישות מחשבתית ויכולת התמדה ולקבל החלטות אחראיות.

למידה רגשית-חברתית מקבלת הדגשים שונים בהתאם למשימה ההתפתחותית בשכבות גיל שונות [2][3] והיא משמעותית ויעילה כאשר היא מותאמת לגיל ולתרבות [4]. בהתאם לזאת, הוגדרה מסגרת מושגית של למידה רגשית-חברתית המקובלת על נציגות מערכת החינוך בתל אביב-יפו (ראו עמ' 6) ופותחו יעדים התפתחותיים (סטנדרטים) של למידה רגשית-חברתית המותאמים לגווייה התרבותיים של העיר תל אביב-יפו ולשכבות הגיל השונות מגיל לידה עד 18 שנים. ראו המסמך המקיף של היעדים ההתפתחותיים בכל שכבות הגיל באמצעות ה-QR שנמצא בעמוד השער.

[1] <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>

[2] [https://drive.google.com/file/d/141Z2aozUe-ECLrUpE9I\\_3w39DNu2D6n9/view](https://drive.google.com/file/d/141Z2aozUe-ECLrUpE9I_3w39DNu2D6n9/view) קופלמן-רובין, 2022

[3] Denham, S. A. (2018). Keeping SEL developmental: The importance of a developmental lens for fostering and assessing SEL competencies. *Measuring SEL*. Retrieved November, 20, 2018.

[4] Dusenbury, L., Yoder, N., Dermody, C., & Weissberg, R. P. (2020). An examination of K-12 SEL learning competencies/standards in 18 states. Pridobljeno: <https://casel.org/wp-content/uploads/2020/03/CSI-Frameworks.pdf>.

במהלך שנות הלימודים תשפ"א ותשפ"ב המסגרת מושגית של SEL שפותחה בתל אביב-יפו יושמה במספר בתי ספר ממלכתיים וממלכתיים-דתים, דוברי עברית וערבית, באזורים גיאוגרפיים שונים של העיר. במסגרת מהלך זה, צוותי בתי הספר היסודיים: ארזים, בית צורי והבעל שם טוב וצוותי בתי הספר העל יסודיים: אג'אל, סינגאלובסקי, ראשית בנות ותיכון חדש פיתחו מספר מודלים לשימוש במיומנויות וביעדים ההתפתחותיים של למידה רגשית-חברתית. מודלים אלה פותחו בהובלתם של מנחי 'פורצי דרך' מטעם מכון ברנקו וייס, והם כוללים ייצוג התפתחותי של למידה רגשית-חברתית בגיליון ההערכה ושילובה בפדגוגיה ובסדיריות הבית ספריות. ראו פירוט המודלים השונים ודוגמאות לשימוש ביעדים ההתפתחותיים בהקשר הבית ספרי ב-QR שנמצא בשער המסמך.

כמו כן, בשנתיים האחרונות היעדים ההתפתחותיים יושמו בגני ילדים נבחרים דוברי ערבית ועברית באזורים גיאוגרפיים שונים עיר - בגן אנדרומדה, גן הדייג, גן חופים, גן נור הדו-לשוני, גן סלע וגן תורקיז ביפו, בגנים הר יונתן והר חרמון בדרום מזרח העיר, באשכול הגנים הטירה ובאשכול הגנים נופי ים. במסגרת יישום זה נעשה שימוש במיפוי של מיומנויות רגשיות-חברתיות בכל גן, והיעדים ההתפתחותיים של למידה רגשית-חברתית קודמו בקרב ילדי וילדות גנים אלה באמצעות תכנית א.י.ל. (אני יכול/יכולה להצליח), ראו דוגמה לתכנית א.י.ל באמצעות ה-QR קוד שנמצא בשער המסמך.

נוסף על כך, באופן פורץ דרך וייחודי בעולם, היעדים ההתפתחותיים של למידה רגשית-חברתית הותאמו לאפיונים השונים של החינוך המיוחד בעיר (אוטיזם, לקויות למידה, לקויות שמיעה, מוגבלות שכלית, מוגבלות מוטורית, בעיות התנהגותיות-רגשיות ולקויות נפשיות). בהתאם ליעדים התפתחותיים ייחודיים אלה הוגדרו יישומים שלהם במגוון הקשרים בחינוך המיוחד, כגון: בתוכנית העבודה השנתית, בתוכנית הלימודים האישית, במבני התקשורת בין חברות הצוות ועם ההורים וכדו'. ראו פירוט של היעדים התפתחותיים של למידה רגשית-חברתית באפיונים השונים של החינוך המיוחד ב-QR קוד שנמצא בשער המסמך.

## הסבר על יעדים ההתפתחותיים של למידה רגשית-חברתית

המסמך שלהלן משקף את החלק המתייחס לגיל 12 עד 18 שנים (בית ספר על יסודי), מתוך המסמך הרחב של יעדים ההתפתחותיים של למידה רגשית-חברתית מלידה עד גיל 18, על פי המסגרת המושגית שפותחה בתל אביב יפו בהובלת מרכז SEL.IL באוניברסיטת רייכמן (ראו פירוט היעדים ההתפתחותיים בשכבות הגיל השונות באמצעות ה-QR קוד בעמוד השער).

מסגרת מושגית זו כוללת שלושה אשכולות עיקריים של מיומנויות: מיומנויות תוך אישיות, מיומנויות בין אישיות ומיומנויות קבלת החלטות ו-13 מיומנויות בשלושת אשכולות אלה (ראו תרשים בעמ' 6). 13 המיומנויות תקפות לכל שכבות הגיל בכל המסגרות החינוכיות בעיר- מלידה עד גיל 18, הן בחינוך הרגיל והן בחינוך המיוחד. היעדים ההתפתחותיים (סטנדרטים), המפורטים במסמך שלהלן, מתארים את המצופה מילדים וילדות בכל אחת מ-13 המיומנויות במסגרת המושגית של למידה רגשית-חברתית, באופן מובחן וספציפי לגיל בית הספר העל יסודי בהתאמה למגוון התרבותי בעיר בתל אביב-יפו.

היעדים ההתפתחותיים של למידה רגשית-חברתית מוגדרים במקבץ של שלוש שנים (גיל 12-15 ו-15-18). הגדרה מקבצית זו נעשתה על מנת לאפשר התבוננות גמישה על התפתחות רגשית-חברתית שאינה צמודה בהכרח לגיל הכרונולוגי. בהמשך לדברים אלה, יודגש ההיבט של למידה במושג 'למידה רגשית-חברתית' ותצוין הזכות של כל ילד וילדה ללמוד ולהתפתח בהתאם למצופה בשכבת הגיל שלהם.

עוד יודגש כי היעדים ההתפתחותיים המוצגים במסמך זה אינם בשום אופן מדד אבחוני, אלא משמשים ככלי חינוכי לפיתוח וקידום למידה רגשית-חברתית מותאמת גיל. לאור דברים אלה, מובלט תפקידה של הדמות החינוכית בזימון אפשרויות שונות להתנסות ותרגול המיומנות, על מנת להתקדם בביסוס היעד ההתפתחותי של למידה רגשית-חברתית. בהתאם לזאת, מפורטות המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות בכל שכבת גיל.

## תפקיד הדמות החינוכית בתהליך הלמידה הרגשית-חברתית (SEL)

במסמך זה מפורטות המלצות לפעולות לקידום המיומנויות השונות. עם זאת, חשוב לזכור שהמנגינה בה נאמרת ההתייחסות (הטון בו נאמרים הדברים) ושפת הגוף של הדמות החינוכית חשובות לא פחות מהתוכן של הפעולה. על כן, נעשה מאמץ לשקף את האווירה של ההתייחסות לילדים וילדות, תוך ציון הנחיות כגון: בטון לא שיפוטי, בשפת גוף נינוחה וכדו'. התייחסות זו הינה מהותית ויש לה משמעות רבה בתהליך הלמידה הרגשית-חברתית.

לא פחות חשוב בהקשר זה הוא ה'מודלינג' (ההדגמה האישית) של המיומנויות הרגשיות-חברתיות על ידי הדמויות החינוכיות. לדוגמה, על מנת לקדם את המיומנות של ניהול רגשות והתנהגות, חשוב שהדמות החינוכית תפגין בעצמה יכולת של ניהול רגשות והתייחסות מתונה לכלל הילדים והילדות, ההורים והצוות גם בעיתות כעס או תסכול. כך גם לגבי יתר המיומנויות בתהליך הלמידה הרגשית-חברתית.



## פרספקטיבה מגדרית לגבי למידה רגשית-חברתית (יעל בויים-פיין ראש המרכז הישראלי לשוויון מגדרי בחינוך).

למרות השינוי הגדול שמתחולל בימינו בכל הקשור לציפיות מגדריות, תפיסות לגבי התפקידים המגדריים ממשיכות להשפיע מגיל צעיר על בנים ובנות. יתרה מזאת, בעוד שישנה הסכמה רחבה בדבר תפקידה של מערכת החינוך כמנוע למוביליות חברתית ולצמצום אי השוויון באופן כללי, בפועל מחקרים רבים מצביעים על כך שמערכת החינוך משקפת ומשמרת את אי השוויון המגדרי החברתי הכללי [1] [2] [3]. כך, תלמידות אמנם מגיעות להישגים גבוהים יותר בתחומים רבים, ולשיעור זכאות גבוה יותר לתעודת בגרות, אך הן משתתפות פחות בשיעורים [4] [5] ותחושת המסוגלות שלהן נמוכה יותר [6]. הטיות מגדריות משפיעות גם על התלמידים הבנים, אשר מגיעים להישגים נמוכים יותר בתחום הקריאה, יחסם אל הלימודים שלילי יותר, ופעמים רבות הם מתחרים ביניהם על מי מצליח יותר וגם על מי מפריע יותר [7].

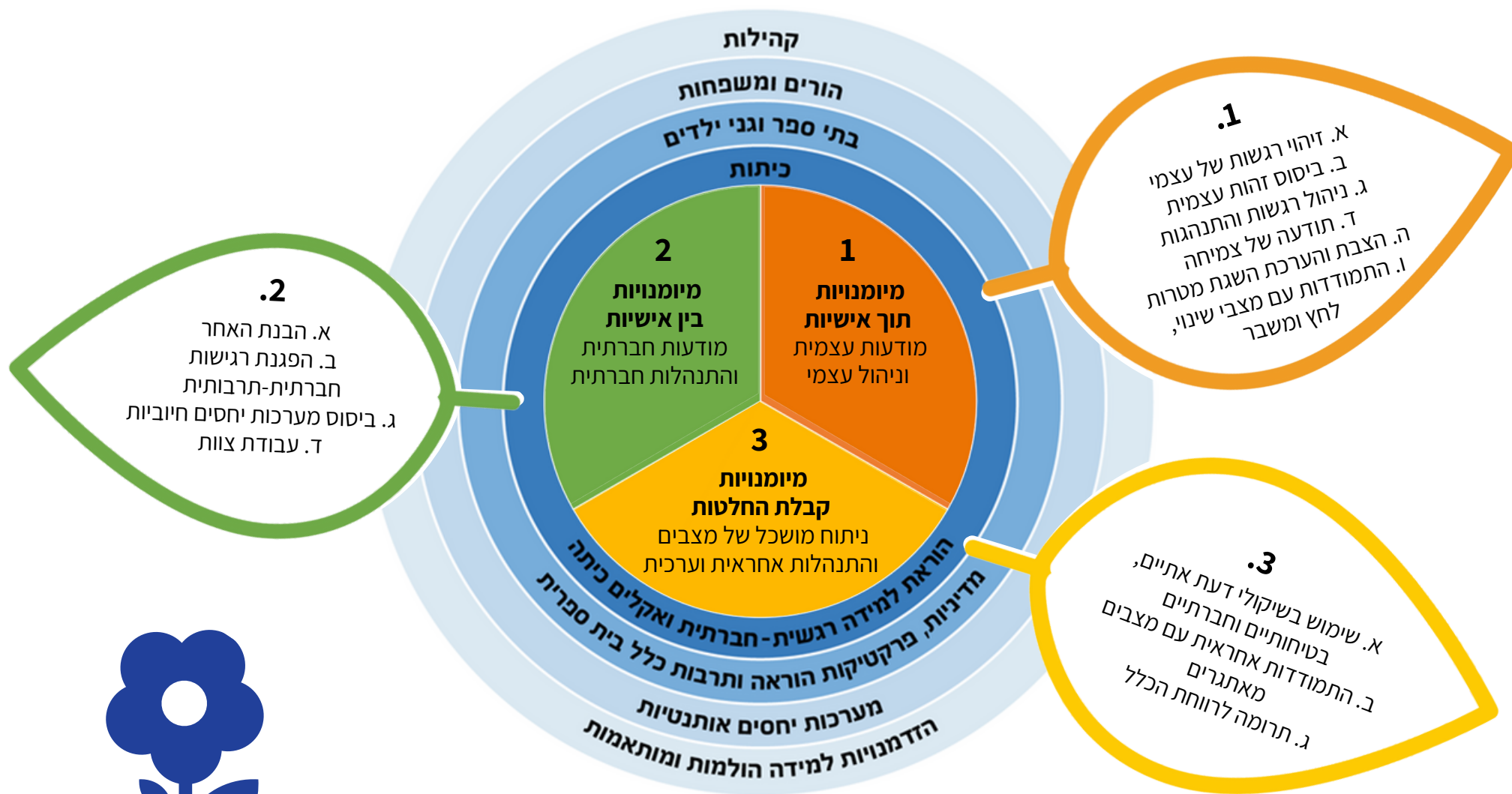
כמו כן, תלמידים בנים נוטים לדכא ולהכחיש שיח שעשוי לזהות אותם כפגיעים, ולעיתים קרובות מתבטאים בדרכים אלטרנטיביות, הכוללות תגובות פיזיות ותוקפנות [7]. נוסף על כך, עולה כי אחוזי הנשירה של בנים ממסגרות חינוכיות הינם גבוהים יותר מאשר של בנות [8].

לכן, בביצוע הפעולות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות, חשוב לתת את הדעת להטיות מגדריות אפשריות. תוך כך, חשוב לייצר באופן מודע אפשרויות, הן לתלמידים והן לתלמידות, לאתגר את החסמים המגדריים המעצבים את התפיסות העצמיות, ואת תהליך הצבת המטרות וההתפתחות שלהם. כך למשל, מומלץ לזמן הזדמנויות לבנים לפתח שפה רגשית עשירה, לשיים רגשות מגוונים ולבקש עזרה. את הבנות, מומלץ לעודד להציב לעצמן יעדים שאפתניים, להעז לאתגר את עצמן, להיכשל ולהמשיך לנסות, ולוודא כי הן מצליחות לפתח ביטחון עצמי ביכולות שלהן.

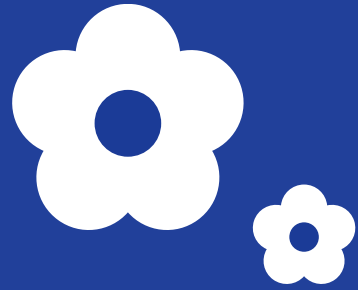
- [1] גור-זיו, ח. (2013). פדגוגיה ביקורתית פמיניסטית וחינוך לתרבות של שלום. תל אביב: מכון מופת.
- [2] קוש זוהר, ט. (2017). עדיין זורקת כמו ילדה. בתוך: ט. קוש זוהר, ו - ד. חרובי (עורכות), פורצות גדרות: חינוך ומגדר בשדות שיח מגוונים. תל אביב: גמא והקיבוץ המאוחד.
- [3] איילון, ח. בלס, נ. פניגר, י. ושביט, י. (2019). אי שוויון בחינוך: ממחקר למדיניות. ירושלים: מרכז טאוב לחקר המדיניות החברתית בישראל.
- [4] פולק, א., סיגל, ע. ו - לפסטיין, א. (עורכים). (2015). פדגוגיה בישראל: פעילות ושיח בכיתות הלימוד. באר שבע: המעבדה לחקר הפדגוגיה, המחלקה לחינוך, אוניברסיטת בן גוריון.
- [5] אורנר, א. (2020). רבגוניות התלמידים/ות, הוראה דיפרנציאלית והזדמנויות ללמידה: שפה והשתתפות בכיתת יסוד בישראל. עבודה לשם קבלת התואר; מוסמך למדעי הרוח בתוכנית לחינוך רב לשוני. אוניברסיטת תל-אביב.
- [6] OECD, (2015), The ABC of Gender Equality in Education: Aptitude Behaviour, [6] Confidence, PISA. OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264229945-en>
- [7] שוורץ, י. (2013). נערים, מגדר וחינוך - ממשבר לפתרון: המעבר הנדרש מחינוך משמר מגדר לחינוך מגיב למגדר (GRP-Gender Responsive Pedagogy), היחידה לשוויון בין המינים, משרד החינוך.
- [8] הלמ"ס-הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה. (2019). חינוך והשכלה בישראל.

# המסגרת המושגית של למידה רגשית-חברתית בתל אביב-יפו

## 13 המיומנויות



ראו הסבר על כל מיומנות באמצעות ה-QR בעמוד השער



**כיתות ז-ט**  
**גיל 12-15**

**.1**  
**מיומנויות תוך אישיות -**  
**מודעות עצמית וניהול עצמי**



\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

### יעדים התפתחותיים של מיומנויות תוך אישיות בבית ספר על יסודי (גיל 12-15)

**1.ב.**  
**ביסוס זהות עצמית**  
(מאפיינים אישיים,  
תחומי עניין, חוזקות  
וחולשות)

- מציינת מאפיינים בעצמה ותחומי עניין שמעדיפה (גם אם אלה אינם טיפוסיים או לא מקובלים)
- מזהה השפעות חיצוניות על פיתוח תחומי עניין ודימוי עצמי
- מזהה את ההשפעה של חוזקות וחולשות על בחירות שונות שלו

**1.א.**  
**זיהוי רגשות של עצמי**

- מזהה שינויים ברגשות עצמיים ומבין את הגורמים לכך
- מצליחה להסביר רוב הזמן את הקשר בין רגשות ותחושות גוף להתנהגותה
- מזהה את התגובות הגופניות האופייניות שלו לרגשות שונים

**1.ג.**  
**ניהול רגשות והתנהגות: וויסות עצמי**  
(היכולת להביע ולנהל רגשות באופן מותאם ולהפגין איפוק ושליטה עצמית מאוזנת),  
ביטחון עצמי ואחריות אישית.

- מביעה את רגשותיה באופן מותאם בהקשרים שונים, תוך הסבר הגורמים לכך
- מצליח לעיתים קרובות לנסח חוויה רגשית סוערת באופן שניתן למתן ולנהל אותה
- מגלה יכולת איפוק ודחיית סיפוק מיידי כדי להשיג מטרות קונקרטיות ומטרות ארוכות טווח
- מבצעת בחירות (בעיסוקים ופעילויות) התואמות את הרצונות והשאיפות שלה
- מבסס את הגבולות האישיים שלו מול אחרים
- מסבירה כיצד התנהגותה השפיעה על אחרים (באופן חיובי או שלילי)
- עושה מאמץ למנוע פגיעה ופועל לתקן או למתן אותה במידה והתרחשה



\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

### יעדים ההתפתחותיים של מיומנויות תוך אישיות בבית ספר על יסודי (גיל 12-15)

#### ה.1 הצבת והערכת השגת מטרות

- מגדיר תוכנית פעולה להשגת מטרות חברתיות ואקדמיות עם שלבים ומועד להשגתן
- עושה שימוש יעיל והוגן במשאבים פנימיים וחיצוניים על מנת להשיג את מטרותיה
- מבצע רפלקציה עצמית לגבי תהליך השגת המטרות שלו (מה למד על עצמו וכיצד כדאי לפעול להבא על מנת לשפר)

#### ד.1 תודעה של צמיחה (מסוגלות עצמית-פתיחות ונכונות להתנסות וניהול הלמידה- יוזמה וארגון חומר, ניהול זמן והתמדה)

- מפגינה אמונה ביכולת לעמוד ביעדים לימודיים וחברתיים
- מזהה השפעות חיצוניות ופנימיות חיוביות ושליליות על יכולת הלמידה שלו
- פועלת בהתמדה לשיפור ביצוע משימות לימודיות

#### ו.1 התמודדות עם מצבי שינוי, לחץ ומשבר (גמישות והסתגלות לשינוי, שימוש יעיל בעזרה חיצונית וחוסן)

- מסתגלת לשינויים בלתי צפויים בבית"ס ובחיים האישיים
- מצליח לעיתים קרובות להתמודד בתושיה ויעילות עם מצבים עמומים או חסרי וודאות
- מבחינה בין דמויות שונות בסביבה הקרובה ובקהילה העשויות לסייע במצבי קושי שונים ופונה אליהן בעת הצורך
- מצליח ברוב המקרים להתמודד ביעילות עם מצבי לחץ יומיומיים (כגון תחרות או מבחן)

## המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום מיומנויות תוך אישיות בגיל 12-15



\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

### 1.ב.

#### ביסוס זהות עצמית

(מאפיינים אישיים, תחומי עניין, חוזקות וחולשות)

### 1.א.

#### זיהוי רגשות של עצמי

#### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום מודעות למאפיינים אישיים ותחומי עניין בגיל 12-15

- לזמן פעילויות שונות לניתוח פרסומות, כרזות ודעות במטרה לזהות את השפעתן על פיתוח הערכה עצמית ותחומי עניין והתנהגויות שונות.
- לאפשר הכנת סרטון עצמי או קליפ המתאר תחומי עניין או מאפיינים מועדפים של כל תלמיד.
- לאפשר פעילויות בהן התלמידות יוכלו להביע את תחומי העניין שלהן באווירה לא שיפוטית.
- לעודד את התלמידים להגדיר דמות להשראה ולציין מאפיינים דומים בין התלמיד לבין דמות זו.

#### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום חוזקות וחולשות בגיל 12-15

- לעודד את התלמידות ליצור רשימה של חוזקות שלהן ונקודות לשיפור.
- לקיים דיון על האופן בו תפיסת החוזקות והחולשות של התלמידים משפיעה על שאיפותיהם, מטרות שהציבו והחלטות שקיבלו.
- לגבש עם התלמידות דרכים לקידום חולשות ולשימוש בחוזקות כדי לקדם מטרות.

#### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום זיהוי רגשות של עצמי בגיל 12-15

- לקיים דיון על רגשות שונים שמתעוררים בעת האזנה לסוגים שונים של מוסיקה או בעת התבוננות בסוגים שונים של יצירות אומנות.
- לעודד את התלמידות ליצור יומן של אירועים ושל הרגשות המתלווים אליהם.
- לסייע לתלמידים לנתח את השינויים במצב רוחם ואת הגורמים לכך.
- לסייע לתלמידות לבחון מגוון אפשרויות לפרוש של מצבים שונים ואת הרגשות המתלווים לכל פרשנות.
- ליצור הזדמנויות לעצירה ולזיהוי תסמינים גופניים ורגשות במצבים שונים ולהמשגת הקשר בינם לבין התנהגויות שונות.

\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

### 1.ג.

#### ניהול רגשות והתנהגות:

(וויסות עצמי-הבעת רגשות מותאמת, הרגעה עצמית והפגנת שליטה עצמית מאוזנת, ביטחון עצמי ואחריות אישית)

#### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום אחריות אישית בגיל 12-15

- להשתמש ב 'case studies' (חקר מקרים), תוך דיון על התנהגות של דמויות שונות במציאות ובהיסטוריה ומיקוד בשאלה כיצד התנהגותן השפיעה על הסובבים אותן.

- לעודד את התלמידות לתת דוגמה של התנהגות שלהן שהשפיעה על אחרות (לחיוב או לשלילה).

- לעודד שיתוף במקרים בהם התלמידים לקחו אחריות על פגיעה ברגשות האחר ופירוט מה עשו על מנת לפייס או לפצות את הנפגע, תוך שמירה על אווירה תומכת ולא שיפוטית.

#### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום וויסות עצמי בגיל 12-15

- לזמן ניתוח של סיטואציות מעולמות תוכן שונים (סיפורי תנ"ך, תיעוד היסטורי, אירוע פוליטי וכדו') ולקיים דיון לגבי האופן בו דמויות שונות ניהלו את רגשותיהן.

- לעודד את התלמידים לתעד התמודדות עם רגשות לא נעימים במהלך שבוע (יומן ניהול רגשות) ולציין מה גרם לרגשות אלה וכיצד התמודדו איתם.

- לזמן משחק תפקידים של סיטואציות חברתיות המעוררות רגשות לא נעימים ולתרגל כיצד ניתן להביע רגשות אלה באופן לא פוגעני.

- לתרגל עם התלמידים ניסוח של חוויות רגשיות סוערות באופן המשקף עידוד עצמי וממתן רגשות סוערים (לדוגמה: במצב של חשיבה שלילית והלקאה עצמית לאחר הפסד בתחרות, לגייס אמירות רכות יותר, כגון: עשיתי כמיטב יכולתי וכדו').

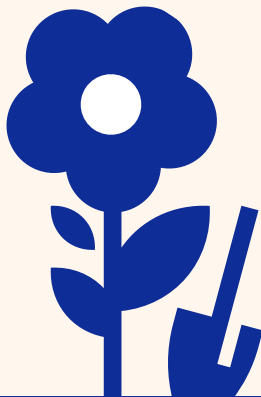
- לקיים דיון בנוגע לפיתויים וכיצד ניתן לעמוד בהם על מנת להשיג מטרות מידייות וארוכות טווח.

#### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום ביטחון עצמי בגיל 12-15

- לאפשר חקירה עצמית של תחומי עניין ועיסוק שונים, תוך קידום ההבנה אילו מהם תורמים לבריאות ומוגנות ואילו עשויים לפגוע בכך.

- לאפשר הצגה של פרויקט אישי, ואת הסיבות לבחירה בפרויקט זה.

- לקיים דיון לגבי גבולות אישיים וכיצד להציב אותם.



\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

**.ד.1**  
**תודעה של צמיחה (Growth Mindset)**

(מסוגלות עצמית-פתיחות  
ונכונות להתנסות, וניהול  
הלמידה- יוזמה וארגון חומר,  
ניהול זמן והתמדה)

**המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום ניהול הלמידה בגיל 12-15**

- לעודד את התלמידים לחקור את תהליך הלמידה שלהם ולבחון מה תרם להצלחה או גרם לקושי.

- לזמן התנסויות שמאפשרות לתלמידות להסביר את תהליך הלמידה שלהן, ומה בהתנהגות שלהן ושל אחרים תורם או מעכב אותן.

**המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום מסוגלות עצמית בגיל 12-15**

- ליצור עם התלמידות מד מסוגלות עצמית (מה מידת האמונה העצמית שלהן ביכולתן לבצע יעדים לימודיים וחברתיים, ומה נדרש על מנת לקדם אמונה זו).

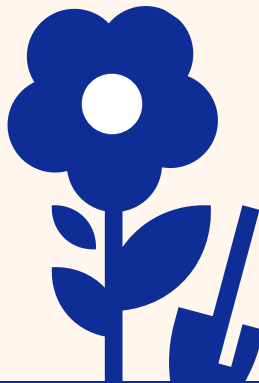
- להדגים נתינת משוב ספציפי ומדויק המדגיש תהליך של התנסות והתמדה במאמץ של למידה והתפתחות.

\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות



### **המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום הצבת והערכת השגת מטרות בגיל 12-15**

- לסייע לתלמידים לתכנן מטרות קצרות וארוכות טווח ולהגדיר דרכים להשגתן, כולל תכנון זמן ושליבים ותיעדוף פעולות.
- לזמן התנסויות בהן התלמידות נדרשות להיעזר במקורות חיצוניים כדי להשיג מטרות שהציבו.
- ליצור התנסויות בהן התלמידים מבצעים רפלקציה על תהליך הלמידה והשגת המטרות שלהם.
- ליצור הזדמנויות לשיתוף ונתינת משוב הדדי על תהליכי למידה.



\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

### 1.1

#### התמודדות עם מצבי שינוי, לחץ ומשבר

(גמישות והסתגלות לשינוי, שימוש יעיל בעזרה חיצונית וחוסן)

#### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום חוסן בגיל 12-15

- לקיים דיון (אישי או קבוצתי) על גורמי לחץ שונים, תוך עידוד התלמידים לזהות את הגורמים ללחץ עבורם.
- ליצור עם התלמידות מד לחץ ולעודד אותן להעריך את רמת הלחץ שהן חוות במצבים שונים.
- לקיים דיון ולאפשר תרגול של דרכים שונות להרגעה עצמית ולהתמודדות יעילה עם מצבי לחץ שונים.
- לתרגל עם התלמידים דיבור עצמי חיובי וניסוח של מצבי לחץ באופן שניתן לנהל אותם.
- לאפשר ניתוח של התמודדות עם מצבי לחץ (מה רמת הלחץ שחוו, כיצד התמודדו, מה למדו להמשך וכדו')

#### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום גמישות והסתגלות לשינוי בגיל 12-15

- לקיים דיון על מצבים לא צפויים ודרכי התמודדות איתם (תוך שימוש במצבים מחיי התלמידות ומיצירות ספרותיות או כתבות עיתונאיות).
- ליצור עם התלמידים מפה אזורית של דמויות ותחומי הסיוע.
- ליצור עם התלמידות מאגר של דמויות סיוע ולהגדיר את האפשרויות בהן יוכלו לסייע.

#### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום שימוש יעיל בעזרה חיצונית בגיל 12-15

- ליצור עם התלמידות מאגר של דמויות סיוע ולהגדיר את האפשרויות בהן יוכלו לסייע.

**.2**  
**מיומנויות בין-אישיות -**  
**מודעות חברתית והתנהלות חברתית**



\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

## יעדים התפתחותיים של מיומנויות בין אישיות בבית ספר על יסודי (גיל 12-15)

### 2.א. הבנת נקודת המבט של הזולת (הבנת האחר וביטוי אמפתיה)

- מצליחה לעיתים קרובות לזהות ולהבין את הרגשות ונקודות המבט של האחר במצבים שונים
- מזהה את מצוקת האחר ומציע תמיכה אמפתית באופן מותאם
- משתתפת בשמחת ובהצלחת האחר

### 2.ב. רגישות תרבותית- חברתית

- מזהה סטריאוטיפים ודעות קדומות
- שם לב למצבי קיפוח וחוסר הוגנות חברתית
- מביעה עמדות תומכות בשוויון
- מתנגד להתייחסות פוגענית כלפי יחידים וקבוצות

### 2.ג. ביסוס מערכות יחסים חיוביות (פיתוח קשר, ניהול תקשורת מיטבית וניהול קונפליקטים)

- מזהה סימנים לבעיות במערכות יחסים (אלימות, השפלה, הקטנה וכדו')
- בוחרת במערכות יחסים טובות ומועילות עבורה
- מנהל מערכות יחסים המבוססות על תמיכה הדדית וביטוי עצמי אותנטי
- מביעה דעה מנומקת באופן אסרטיבי ומכבד
- מנהל משא ומתן מתחשב באחר בעת קונפליקט

### 2.ד. עבודת צוות

- משתתפת במגוון תפקידים בפעילויות קבוצתיות שונות
- מפגין יכולת לתת ולקבל משוב בונה



# המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום מיומנויות בין אישיות בגיל 12-15



\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

2.ב.  
רגישות תרבותית-  
חברתית

#### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום רגישות תרבותית-חברתית בגיל 12-15

- להשתמש בכתבות, יצירות ספרותיות וסרטונים להמחשת סטריאוטיפים ודעות קדומות, ולקיים דיון על הסכנות שבכך.
- לעודד זיהוי של מצבי קיפוח וחוסר הוגנות כלפי קבוצות או פרטים בביה"ס ומחוץ לו (להקצות זמן לשיתוף בזיהוי מצבים כאלה).
- לקיים דיון לגבי מצבי קיפוח שונים בארץ ובעולם.

2.א.  
הבנת האחר  
(הבנת נקודת מבט של  
הזולת וביטוי אמפטיה)

#### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום הבנת האחר בגיל 12-15

- לזמן ניתוח סיטואציות (מחיי התלמידים, מפוסטים, כתבות או מחומר לימודי) דרך מספר נקודות מבט.
- לאפשר לתלמידות לנתח רגשות של דמויות ביצירות ספרותיות או בסרטים, לתאר את רגשותיהן ואת הגורמים לכך.

#### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום ביטוי אמפטיה בגיל 12-15

- לעודד את התלמידים לשתף במקרים בהם הבחינו באדם או בעל חיים במצוקה וכיצד התייחסו לכך.
- לעודד שיתוף בהצלחות ובקשיים באווירה מפרגנת ותומכת.

\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

עבודת צוות  
2.ד.

### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום עבודת צוות בגיל 12-15

- ליצור הזדמנויות שונות לעבודה בקבוצות מגוונות, תוך עידוד השתתפות פעילה של כל חברות הקבוצה.
- להסביר את המאפיינים של משוב הוגן המקדם למידה, ולהדגים ולתרגל משוב כזה בקבוצות קטנות.
- לאפשר עיבוד של רגשות שהתעוררו בעקבות משובים שונים באווירה תומכת ולא שיפוטית.

ביסוס מערכות יחסים חיוביות  
2.ג.  
(פיתוח קשר, ניהול תקשורת  
מיטבית וניהול קונפליקטים)

### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום פיתוח קשר וניהול תקשורת בגיל 12-15

- לזמן ניתוח של טקסטים, תמונות או סרטים המציגים מערכת יחסים שלילית (הכוללת השפלה, זלזול או אלימות) וכאלה המציגים מערכת יחסים חיובית (כבוד, תמיכה הדדית, העצמה, פרגון וקידום הדדי).
- לעודד את התלמידים לבצע רפלקציה עצמית ולבחון מערכות יחסים שונות שלהם על פי קריטריונים של הדדיות מועילה וחיובית.
- ליצור הזדמנויות עבור תלמידות לציין ולהוקיר התנהגות מתחשבת מצד תלמידות אחרות כלפיהן.

### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום ניהול קונפליקטים בגיל 12-15

- להסביר את ההבדל בין תוקפנות, הימנעות ואסרטיביות.
- לתרגל משחק תפקידים להבעה מכבדת ואסרטיבית של צרכים, דעות ורצונות והגעה לפשרה או פתרון של חילוקי דעות.

**.3**  
**מיומנויות קבלת החלטות -**  
**ניתוח מושכל של מצבים והתנהלות אחראית וערכית**



\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

### יעדים התפתחותיים של קבלת החלטות בבית ספר על יסודי (גיל 12-15)

**3.ב.**  
**התמודדות אחראית עם מצבים מאתגרים (חברתיים ואקדמיים)**

- מזהה השפעות חיצוניות ופנימיות על התמודדות עם אתגרים חברתיים ולימודיים
- מתכננת צעדים להתמודדות עם אתגרים חברתיים ולימודיים

**3.א.**  
**שימוש בשיקולי דעת אתיים, בטיחותיים וחברתיים**

- מזהה התנהגויות פוגעניות/מסוכנות מצד עמיתות ומביעה עמדה התומכת בהתנהגות אחראית
- מבחין בין התנהגות מקובלת ונפוצה חברתית חיובית לבין שלילית

**3.ג.**  
**תרומה לרווחת הכלל (לאווירה חיובית ורווחה של כלל הילדים והצוות ואחרים בקהילה)**

- מתכנן ומבצע פעולות התורמות לביה"ס או לקהילה



**המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות  
לקידום מיומנויות קבלת החלטות בגיל 12-15**



\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

**3.ב.**  
**התמודדות אחראית**  
**עם מצבים מאתגרים**  
**(חברתיים ואקדמיים)**

**3.א.**  
**שימוש בשיקולי דעת**  
**אתיים, בטיחותיים**  
**וחברתיים בקבלת**  
**החלטות**

### **המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום התמודדות אחראית עם מצבים מאתגרים בגיל 12-15**

- ליצור עם התלמידים מיפוי של אתגרים לימודיים וחברתיים וגורמים שיכולים לקדם את ההצלחה בהם או לעכב אותה.
- ליחד זמן לרפלקציה עצמית של התלמידים לגבי מה עזר להם להתמודד עם אתגרים לימודיים וחברתיים.
- לעודד את התלמידות להכין תרשים זרימה של צעדים ושילבים בהתמודדות עם משימות מאתגרות.

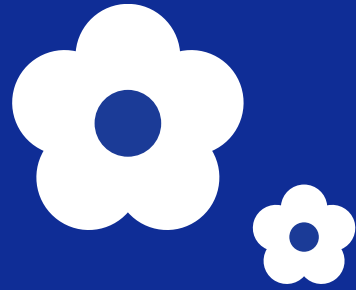
### **המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום שימוש בשיקולי דעת אתיים, בטיחותיים וחברתיים בגיל 12-15**

- לקיים דיון בהתנהגויות מקובלות ונפוצות (בחיי התלמידות או בפרסומים שונים), תוך הערכתן על פי השאלה עד כמה הן חיוביות או פוגעניות.
- לקיים שיח לגבי הסוגיה של הימנעות או התנגדות להתנהגות פוגענית ובדרכים השונות לעשות זאת.
- לקיים שיח סביב דילמות חברתיות מהמציאות, מהתקשורת ומההיסטוריה ולעודד חשיבה על נקודות מבט שונות ועל אחריות כל אחת מהדמויות להתנהגות חברתית מיטבית.

**3.ג.**  
**תרומה לרווחת הכלל**  
**(לאווירה חיובית ורווחה**  
**של כלל הילדים והצוות**  
**ואחרים בקהילה)**

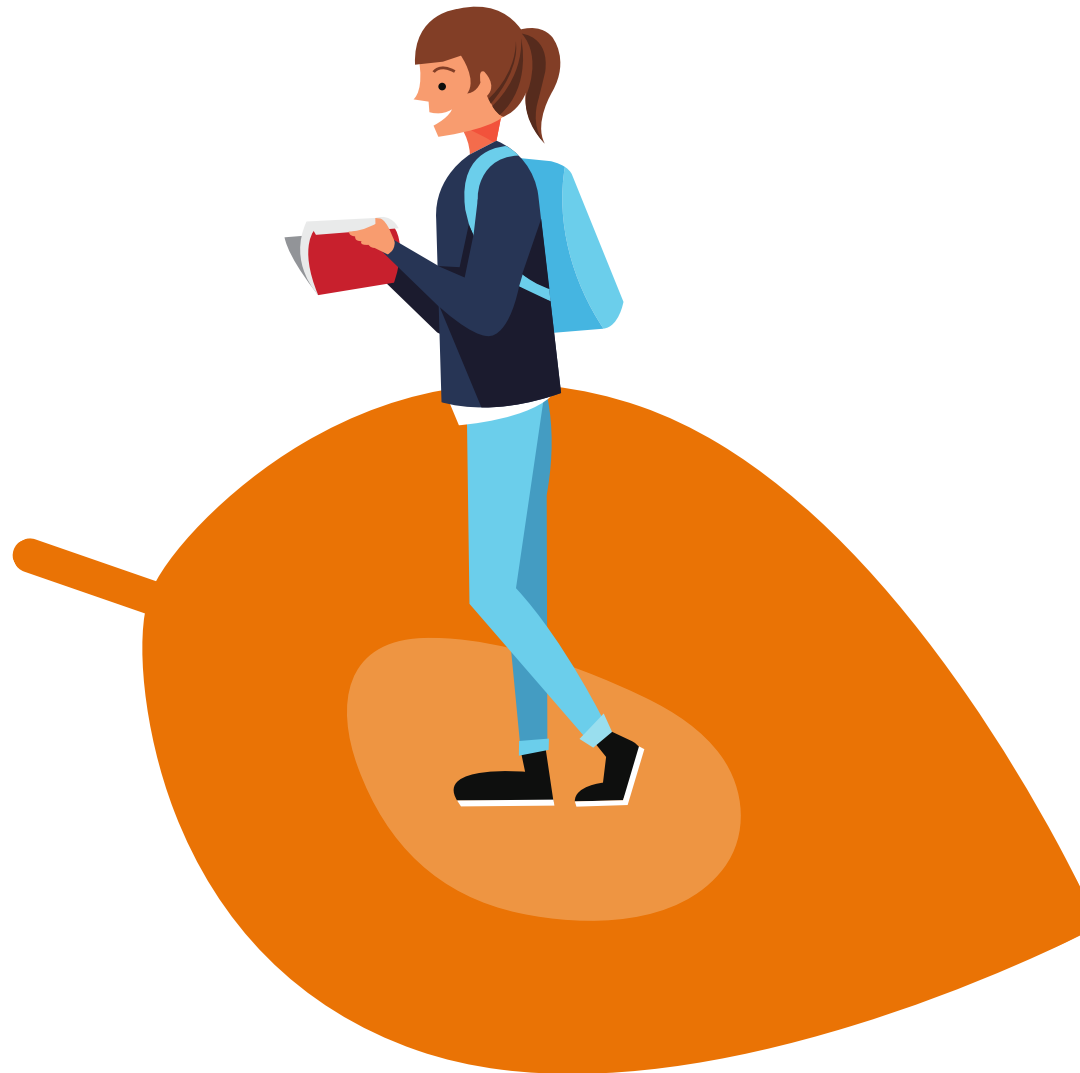
### **המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום תרומה לרווחת הכלל בגיל 12-15**

- למפות עם התלמידות צרכים בביה"ס ובקהילה שניתן לסייע בהם ולשפרם.
- ליצור מאגר של פעולות התורמות לאחרים בביה"ס ובקהילה ומיומנויות הנדרשות עבורן.
- לעודד את התלמידים למפות את היכולות ותחומי הידע שלהם ואת יכולתם לתרום לאחרים.



**כיתות י-יב**  
**גיל 15-18**

**.1**  
**מיומנויות תוך אישיות -**  
**מודעות עצמית וניהול עצמי**



\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

### יעדים ההתפתחותיים של מיומנויות תוך אישיות בבית ספר על יסודי (גיל 15-18)

#### 1.ב. ביסוס זהות עצמית (מאפיינים אישיים, תחומי עניין, חוזקות וחולשות)

- מציינת אפשרויות להתנדבות או לכיוונים תעסוקתיים המבוססות על תחומי עניין או חוזקות של עצמה
- מתאר תכונות ומאפיינים שהוא שלם איתם ומקבל בעצמו
- מזהה כיצד החוזקות והחולשות של עצמה יכולות להשפיע על שאיפות ומטרות חיים
- מגדיר מספר דרכים לפיתוח חוזקות ולהתמודדות עם חולשות

#### 1.א. זיהוי רגשות של עצמי

- מזהה את הקשר בין מצבים רגשיים מסוימים ליכולת להתמודד עם אתגרים או בעיות
- מתארת כיצד שינוי בפרשנות של מצב מסוים יכול לשנות את ההרגשה שלה כלפיה
- מצליח להסביר את הקשר בין רגשותיו, תחושות הגוף והתנהגותו

#### 1.ג. ניהול רגשות והתנהגות: וויסות עצמי (היכולת להביע ולנהל רגשות באופן מותאם ולהפגין איפוק ושליטה עצמית מאוזנת), ביטחון עצמי ואחריות אישית.

- משתפת ברגשותיה ומסבירה את הגורמים להם באופן סיטואציה והקשר
- מצליח רוב הזמן לנסח חוויה רגשית סוערת באופן שניתן למתן ולנהל אותה
- מבינה את ההשלכות של הבעת רגשותיה בדרכים שונות ומביעה אותם באופן מותאם
- מודע לצרכיו ורצונותיו ומביע אותם באופן אסרטיבי
- בוחרת להשתתף בפעילויות מתאימות ומקובלות עליה ונמנעת או מסרבת להשתתף בפעילויות שאינן מקובלות עליה.
- מסוגל לאתגר את עצמו ולהשתתף בפעילויות יעילות עבורו שאינן רגילות לעשות
- מסבירה כיצד התנהגותה השפיעה או יכולה להשפיע בעתיד על עצמה ועל אחרים
- פועל למניעה של פגיעה באדם, בעל חיים או רכוש ולתיקון התנהגותו במידה שהתרחשה פגיעה



\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

### יעדים התפתחותיים של מיומנויות תוך אישיות בבית ספר על יסודי (גיל 15-18)

#### ד.1

#### תודעה של צמיחה

(מסוגלות עצמית-פתיחות ונכונות להתנסות וניהול הלמידה- יוזמה וארגון חומר, ניהול זמן והתמדה)

- מתייחסת לאתגרים כחלק מהלמידה וממשיגה אי הצלחות בהקשר של תהליך למידה והתפתחות
- מגלה מוטיבציה וידע כיצד לשפר משימות לימודיות ופועל לכך

#### ו.1

#### התמודדות עם מצבי שינוי, לחץ ומשבר

(גמישות והסתגלות לשינוי, שימוש יעיל בעזרה חיצונית וחוסן)

- מעדכן תכניות או שלבי פעולה בהתאם לאתגרים או מצבי קושי
- מגלה רוב הזמן תושייה ויכולת התמודדות עם מצבים עמומים או לא ודאיים
- משתמשת באופן יעיל במקורות סיוע חיצוניים מתאימים במצבי קושי או משבר
- מפגינה יכולת להעריך את רמת הלחץ שמרגיש
- מצליחה לנהל מצבי לחץ בזמן אמת

#### ה.1

#### הצבת והערכת השגת מטרות אישיות, אקדמיות וחברתיות

- מנתחת את ההישגים של מטרות שהציבה לאחרונה אל מול היעדים ותכנית הפעולה שהגדירה
- מיישם כישורי ניהול עצמי (ניהול זמן, ארגון משאבים חיצוניים ופנימיים ותעדוף משימות) על מנת להשיג מטרות שהוצבו
- מתכננת תוכנית פעולה לקידום מטרות נוספות בהתבסס על תובנות מהשגת מטרות קודמות

# המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום מיומנויות תוך אישיות בגיל 15-18



**\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות**



**המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום המודעות למאפיינים אישיים ותחומי עניין בגיל 15-18**

- לעודד את התלמידים ליצור 'תמונת עתיד' ולחקור כיצד היבטים שונים בתמונה זו (אפשרויות לימודים, תחביבים או תעסוקה) מבטאים את תחומי העניין והחוזקות שלהם.

- לעודד את התלמידות ליצור פוסט, פודקאסט או סרטון המבטא כל תלמידה במיטבה.

**המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום המודעות לחוזקות וחולשות בגיל 15-18**

- ליצור עם התלמידים רשימה של חוזקות ונקודות תורפה ולעודדם אותם לחקור כיצד חוזקות וחולשות אלה משפיעות על בחירות שונות (מקדמות או מעכבות אותן).

- לזמן אפשרות לשיתוף בזוגות של התמודדות עם קושי ושיקוף הדדי של החוזקות שבאו לידי ביטוי בסיפור.

- לעודד הגדרה של דרכים אישיות לפיתוח חוזקות ולהתגברות על נקודות תורפה.



**המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום זיהוי רגשות של עצמי בגיל 15-18**

- לזמן ניתוח מצבים רגשיים שונים והשפעתם על התמודדות עם אתגרים שונים (עד כמה החלטות חשובות נעשות באופן יעיל כשאני בלחץ או בדאגה גבוהה וכדו).

- לעודד חקירה של פרשנויות שונות של מצבים ואירועים וזיהוי הרגשות המתלווים לכל פרשנות. לדוגמה: האירוע/מצב: בת הזוג שלי לא באה איתי לאודישן שלי. פרשנות: היא מזלזלת בי/לא חשוב לה וכדו'. רגש: אכזבה, כעס ומרמור. ייתכן שיכולה להיות לאותו מצב פרשנות אחרת היכולה להוביל לרגשות אחרים. שווה לבחון אפשרויות נוספות.

- לאפשר רפלקציה עצמית של הקשר בין תחושות גוף, רגשות והתנהגויות שונות.

**\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות**



#### **המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום ביטחון עצמי בגיל 15-18**

- לעודד את כל התלמידים להביע את רעיונותיהם ודעתם בדיון כיתתי, תוך הצגת שאלות פתוחות ויצירת אווירה לא שיפוטית המדגישה תהליך של התפתחות.
- לאפשר לתלמידות להציג יוזמות לפעילויות שהן אוהבות.
- לשחק משחק "הטעויות המוצלחות שלי" בו כל אחד מציג טעות שעה ומה למד ממנה.
- לאפשר תרגול של הבעת רגשות וצרכים באופן אסרטיבי. לדוגמה: במשחק תפקידים עם כרטיסיות של אתגרים חברתיים שונים, כגון: בזמן שההורים שלי נסעו, חברה שלי לחצה עלי לעשות מסיבת בית ריק כשההורים שלי בפירוש אסרו זאת. איך אני מתנהלת במצב הזה? וכדו'.

#### **המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום אחריות אישית בגיל 15-18**

- לנתח עם התלמידים התנהגויות שונות של עצמם ואת השפעתן על אחרים.

#### **המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום וויסות עצמי בגיל 15-18**

- להזמין את התלמידות להביא לכיתה קטע מסרט/ספר המתאר רגשות או מצבים דומים לאלה שהן חוו ולקיים דיון לגבי אופן ההתנהלות במצבים האלה.
- לאפשר שיח פתוח באווירה תומכת ולא שיפוטית על אירועים מחיי התלמידים ורגשות שונים שהתלוו אליהם, תוך בחינת היעילות של אופן הבעת הרגשות.
- לתרגל ניסוח של קושי באופן שניתן יהיה לנהל אותו באופן מיטבי. לדוגמה: משחק תפקידים של שני קולות: קול המייצג את הבעיה או הסיטואציה המעוררת רגש עז או מציף, וקול שני המייצג דרך מתונה יותר להגדיר את אותה סיטואציה. לדוגמה: תלמידה א': לא התקבלתי לנבחרת. קול ב': היה לי אומץ לנסות להתקבל! וכדו'

\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

### ד.1.

#### תודעה של צמיחה (Growth Mindset)

(מסוגלות עצמית-פתיחות  
ונכונות להתנסות, וניהול  
הלמידה- יוזמה וארגון  
חומר, ניהול זמן והתמדה)

#### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום מסוגלות עצמית בגיל 15-18

- להזמין את התלמידות לתאר מטרות ותמונת עתיד.

- לנתח עם התלמידים תהליכי למידה שונים ולסייע להם להמשיג אי הצלחות כחלק מתהליך של למידה והתפתחות.

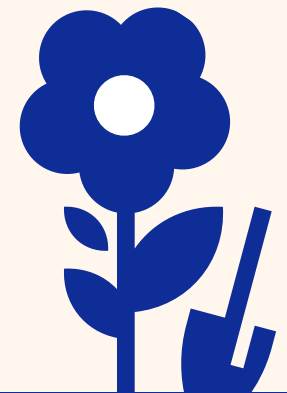
#### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום ניהול הלמידה בגיל 15-18

- לעודד את התלמידות לחקור את ההצלחה והקושי במשימות שונות (לבחון מה עזר ומה קידם).

- ליצור הזדמנויות לשיתוף בהצלחה וקושי בתהליכי למידה שונים, תוך המשגת הקשיים כחלק מתהליך ההתקדמות.

- לעודד את התלמידים להתבונן על משימות למידה עתידיות (קרובות ורחוקות יותר), תוך בחינת אפשרויות שונות שיעזרו להם להתקדם לעברן (טכניקות לניהול זמן וחומר וכדו').

- ליצור הזדמנויות בהן התלמידות יוכלו לתכנן סדר פעולות להשגת מטרות לימודיות.



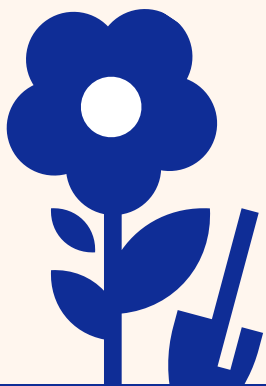
\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות



### ה.1 הצבת והערכת השגת מטרות

#### המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום הצבת והערכת השגת מטרות בגיל 15-18

- ליצור הזדמנויות בהן התלמידים יבצעו רפלקציה על תהליך השגת 2-3 מטרות שהציבו, ויתארו מה עבד ומה לא עבד וכיצד לשפר את תהליך התכנון או הביצוע של מטרות אלה.
- ליצור הזדמנויות לשיתוף באסטרטגיות שעזרו להשגת מטרות (כולל ארגון חומר ומשימות וניהול זמן).
- לעודד את התלמידות להגדיר מטרות ושאיפות נוספות בטווח הקרוב והרחוק יותר (מטרות לימודיות, תעסוקתיות או חברתיות).
- להקצות זמן ליישום טובנות מניתוח תהליך השגת מטרות קודמות במטרות עתידיות.



**\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות**

**1.1**  
**התמודדות עם מצבי שינוי, לחץ ומשבר**  
(גמישות והסתגלות לשינוי, שימוש יעיל בעזרה חיצונית וחוסן)

**המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום שימוש יעיל בעזרה חיצונית בגיל 15-18**

- ליצור הזדמנויות לשיתוף במצבי לחץ ובחינת מצבי חירום או משבר, ולקיים דיון לגבי מעני התמיכה האפשריים.
- לאפשר בחינה של גורמי סיוע אפשריים בביה"ס ובקהילה לגבי מצבים שונים.
- לזמן ניתוח מקרים ומיונם על פי מוקדי העזרה והסיוע המתאימים.

**המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום חוסן בגיל 15-18**

- לאפשר ניתוח של מקרים שונים מחיי התלמידות או מהספרות/כתבות וכדו', על פי רמת הלחץ שמקרים אלה מעוררים אצלן (גבוה מאד, גבוה, מתון, נמוך).
- לעודד שיתוף לגבי אפשרויות שונות להתמודד עם רמות שונות של לחץ.
- להציע לתלמידים ליצור טבלת התמודדות אישית על פי צבעים שמייצגים עבור כל תלמיד את רמות הלחץ השונות.
- לתרגל דרכים שונות להרגעה עצמית והתמודדות עם מצבי לחץ.

**המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום גמישות והסתגלות לשינוי בגיל 15-18**

- לתרגל התמודדות עם שינויים בפעילויות משחקיות. לדוגמה: משחק בו התלמידות יוצרות כרטיסיות עם בלת"מים (מצבים בלתי מתוכננים) שונים. כגון: לא התקבלתי לקורס שרציתי בצבא, הצלחתי יותר במקצוע שלא חשבתי שאצליח בו וכדו'. בשלב שני כל תלמידה מושכת כרטיסיה אחת ומספרת כיצד היא מתמודדת עם המצב הזה.
- לתרגל גמישות והתמודדות עם מצבים עמומים בפעילויות משחקיות. כגון: כרטיסיות בהן מצוין שצריך להגיע למטרה או מקום מסוים, בזמן שניתן רק חלק מההוראות לכך או משחק קבוצתי בו ההוראות לא ברורות.
- לתרגל עם התלמידים עדכון תוכניות ספציפיות (בלוח הזמנים, במשאבים או שלבי הביצוע) בעקבות שינויים שונים שחלו.

**.2**  
**מיומנויות בין-אישיות -**  
**מודעות חברתית והתנהלות חברתית**



\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

## יעדים התפתחותיים של מיומנויות בין אישיות בית ספר על יסודי (גיל 15-18)

### 2.ב. רגישות תרבותית-חברתית

- מסוגל לעבוד בשיתוף ובכבוד עם אנשים שונים ממנו
- מציעה אפשרויות שונות לקדם את ההבנה ההדדית בקרב קבוצות שונות
- פועל למען צדק והוגנות במצבי קיפוח או חוסר הוגנות

### 2.ד. עבודת צוות

- מזהה את מטרות הקבוצה וצרכיה
- מגדיר קריטריונים להערכת השלמת משימות קבוצתיות
- מתכננת, מיישמת ומעריכה השתתפות אישית בפרויקט קבוצתי

### 2.א. הבנת האחר

(הבנת נקודת מבט של הזולת וביטוי אמפטיה)

- מצליחה לתאר ולהסביר את הגורמים לרגשות של אחרות במגוון מצבים
- מבין נקודות מבט מנוגדות בנוגע לנושאים שונים
- מתעניינת באופן מותאם ברגשות הסובבים אותה
- מבטא יחס מכבד ולא שיפוטי כלפי מגוון רגשות של אחרים
- מציעה עזרה מותאמת למצב ולצורך האחר

### 2.ג. ביסוס מערכות יחסים חיוביות

(פיתוח קשר, ניהול תקשורת מיטבית וניהול קונפליקטים)

- מצליחה ליצור מערכות יחסים הדדיות, המבוססות על קירבה רגשית וכבוד
- מזהה את תרומתו למערכות יחסים שונות ואת חלקו בהצלחתן או לקשיים בהן
- משתמשת בדרכים שונות לשימור וטיפוח מערכות יחסים חיוביות
- מנהל תקשורת אפקטיבית (המבוססת על הקשבה, הבעה כנה והדדיות)
- מזהה כיצד שני הצדדים בקונפליקט יכולים לקבל מענה על צרכיהם ופועלת לפתרון הוגן



## המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום מיומנויות בין אישיות בגיל 15-18




\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות



**2.ב.**  
**רגישות תרבותית-  
חברתית**

**המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום  
רגישות תרבותית-חברתית בגיל 15-18**

- ליצור הזדמנויות לשיתוף פעולה עם מגוון של אנשים עם מאפיינים שונים בביה"ס ומחוצה לו.
- להציג מצבים של אי-שוויון או חוסר הוגנות כלפי פרטים או קבוצות מסוימות, ולקיים דיון וחשיבה על אפשרויות שונות לקדם את הצרכים שלהם.



**2.א.**  
**הבנת האחר  
(הבנת נקודת מבט של  
הזולת וביטוי אמפטיה)**

**המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום הבנת האחר בגיל 15-18**

- ליצור הזדמנויות לשיתוף ולעודד שיח על רגשות בעקבות התנהגויות ומצבים שונים (ביצירות ספרותיות או מצבים מחיי התלמידים).
- ליצור פעילות של "רשומון"- ניתוח כתבות ומקרים מחיי התלמידות וכתביבת/הצגת הרגשות והמחשבות של כל אחת מהדמויות המעורבות.
- לקיים דיון בנושאים עכשוויים בחברה, במשפחה או בביה"ס, תוך יצירת משחק תפקידים בו התלמידים מייצגים דעות שונות לגבי הנושא.

**המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום ביטוי אמפטיה בגיל 15-18**

- לזמן מעגלי שיח לגבי סוגיות עכשוויות שונות, במהלכם התלמידות יביעו את עצמן ויתרגלו הקשבה מכבדת.
- ליצור סדירות בהן יבוטאו מחוות של התעניינות של התלמידים (לדוגמה: פתיחת יום רגשית-חברתית באמצעות כרטיסיות בזוגות, תורנות דאגה לתלמיד שנעדר מביה"ס, זמן לרפלקציה מה כל אחד יודע על אחרים בכיתה ואיך ניתן לעזור וכדו')
- ליצור הזדמנויות לציון והוקרת הישגים שונים (לפי הגדרה אישית של הישג) של תלמידות והצוות החינוכי.

**\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות**



**2.ד.  
עבודת צוות**

### **המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום עבודת צוות בגיל 15-18**

- ליצור פעילויות הכוללות עבודה קבוצתית ולקיים דיון לגבי מטרות הקבוצה, חלוקת המשימה לשלבי ביצוע וגיבוש מדדי הערכה של התקדמות במטרות.
- לזמן התנסויות בהן תלמידות יכולות לבטא את תחומי העניין והחוזקות שלהן ולהעריך את תרומתן לעבודה הקבוצתית.
- לזמן אפשרות לרפלקציה של התלמידים הן על תהליך העבודה בקבוצה והן על התוצר.
- לקדם הערכה של האופן בו החוזקות של כל אחת מהתלמידות באו לידי ביטוי בעבודה הקבוצתית.



**2.ג.  
ביסוס מערכות יחסים  
חיוביות  
(פיתוח קשר, ניהול תקשורת  
מיטבית וניהול קונפליקטים)**

### **המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לפיתוח קשר וניהול תקשורת בגיל 15-18**

- לזמן ניתוח מערכות יחסים המיוצגות בסרטים, טקסטים או יצירות אומנות על פי פרמטרים של קירבה, כבוד הדדי לצרכים ולגבולות, אינטימיות רגשית (היכולת לחלוק רגשות ומחשבות) ותמיכה הדדית.
- לקיים דיון בנוגע לדרכים לטיפוח מערכות יחסים חיוביות.
- ליצור הזדמנויות לרפלקציה עצמית לגבי מערכות יחסים של התלמידים, מה תואם את העקרונות של מערכת יחסים חיובית והדדית ומה ניתן וצריך לשפר, ולעודד חשיבה לגבי תרומת התלמידים עצמם לטיפוח קשרים אלה.
- לתרגל עם התלמידות טכניקות של תקשורת יעילה והעברה אפקטיבית של מסרים במשחקי תפקידים. כגון: למסור 'מסרי אני' - הממוקדים ברגשותיי ביחס להתנהגות האחר במקום 'מסרי אתה' - הממוקדים בהאשמת האחר.

### **המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום ניהול קונפליקטים בגיל 15-18**

- לזמן ניתוח קונפליקטים שונים (מחיי התלמידים ומהמדיה או יצירות ספרותיות/סרטים) וזיהוי הגורמים להם.
- לקיים דיון בצרכים של כל הצדדים בקונפליקט ובדרכים למענה הוגן עבורם.
- לאפשר תרגול של ניהול הוגן ומכבד של קונפליקטים במשחק תפקידים.

**.3**  
**מיומנויות קבלת החלטות -**  
**ניתוח מושכל של מצבים והתנהלות אחראית וערכית**



\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

### יעדים התפתחותיים של קבלת החלטות בבית ספר על יסודי (גיל 15-18)

**.ב.3**  
**התמודדות אחראית עם מצבים מאתגרים**  
(חברתיים ואקדמיים)

- קובע סדרי עדיפויות וקדימויות ומפגין כישורי תכנון וארגון כדי להתמודד עם אתגרים לימודיים וחברתיים
- מנתחת את אופן ההתמודדות שלה עם מצבים מאתגרים ומפיקה למידה למצבים מאתגרים עתידיים

**.א.3**  
**שימוש בשיקולי דעת אתיים, בטיחותיים וחברתיים בקבלת החלטות**

- מבין את ההשלכות (רווחים ומחירים) שעשויות להיות להחלטתו לעמוד בעקרונות של הוגנות ומוסר
- מקבלת החלטות בהתבסס על מה ראוי ולא דווקא על מה שמקובל חברתית

**.ג.3**  
**תרומה לרווחת הכלל**  
(לאווירה חיובית ורווחה של כלל הילדים והצוות ואחרים בקהילה)

- מזהה צורך של ביה"ס או הקהילה ומפתח או משתתף בפרויקט או תוכנית כמענה לצורך זה



## המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום מיומנויות קבלת החלטות בגיל 15-18



\*היעדים ההתפתחותיים מנוסחים פעם בלשון זכר ופעם בלשון נקבה כדי לשמור על שפה מאוזנת מגדרית, תוך כך חשוב להדגיש שכל היעדים ההתפתחותיים וההמלצות לקידום המיומנויות הרגשיות-חברתיות תקפים הן לבנים והן לבנות

**3.ב.**  
**התמודדות אחראית**  
**עם מצבים מאתגרים**  
(חברתיים ואקדמיים)

### **המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום התמודדות אחראית עם מצבים מאתגרים בגיל 15-18**

- לזמן ניתוח אתגרים של דמויות שונות בהיסטוריה או במציאות, וכתיבת סוף אחר לסיפור שלהן במידה והיו משתמשות בדרכים אחרות להתמודדות (הסתייעות באחרים, ומה היו אומרים לדמות או עושים כדי לעזור לה).
- להקצות זמן לתכנון אישי וקבוצתי להתמודדות עם אתגרים שונים (כגון: ארגון זמן וחומר, קביעת סדרי עדיפות של פעולות הסתייעות בגורמים שונים וכדו').

**3.ג.**  
**תרומה לרווחת הכלל**  
(לאווירה חיובית ורווחה של כלל הילדים והצוות ואחרים בקהילה)

### **המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום תרומה לרווחת הכלל בגיל 15-18**

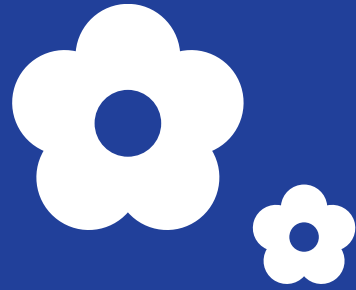
- ליצור הזדמנויות לחקירת אפשרויות לשיפור מצבם של פרטים, קבוצות או מבנה בביה"ס או בקהילה.
- לזמן רפלקציה אישית או בזוגות, על פעילויות התרומות לאחרים בביה"ס או בקהילה.

**3.א.**  
**שימוש בשיקולי דעת**  
**אתיים, בטיחותיים**  
**וחברתיים בקבלת**  
**החלטות**

### **המלצות לפעולות מצד הדמויות החינוכיות לקידום שימוש בשיקולי דעת אתיים, בטיחותיים וחברתיים בגיל 15-18**

- ליצור עם התלמידות מצפן אישי של ערכים חשובים עבור כל אחת מהן.
- לקיים דיון בנוגע לערכים ולקדם יצירת מצפן ערכים כיתתי הכולל ערכים משותפים בעלי משמעות חיובית לטובת הכלל.
- לקיים דיון בקושי לעיתים לעמוד במצפן הערכים וברווחים והמחירים האישיים והחברתיים של ההחלטה לפעול על פי ערכי המצפן.
- לזמן תרגול בסגנון "מחוברים"- יצירת יומן (כתוב, מצולם או פודקאסט) של קבלת החלטות על פי המצפן האישי ותיעוד של ביצוען.





[www.asel.co.il](http://www.asel.co.il)



SEL.IL בפייסבוק



SEL.IL ערוץ היוטיוב



אוניברסיטת  
רייכמן  
SEL.IL