



# לתת פה

מוגנות • מיניות • קשר

## תוכניות

## מוגנות ומיניות

## בריאה

בשפה חיובית ופשוטה

חוברת פעילות תשפ"ד  
תוכנית מאושרת גפ"ן 2322

## תוכניות חט"ב תיכון

058-5886544



לתת פה



latetpe.org.il





## תוכניות חט"ב תיכון

### גיל ההתבגרות

גיל ההתבגרות הוא זמן חשוב מאוד לביסוס תפיסות חיוביות וערכיות לגבי התפתחות מינית, מיניות ומוגנות. לצערנו העולם מוצף במיניות פוגענית ולא מכבדת ותפיסות דימוי גוף לא מציאותיות. רציונל התוכנית הוא ביסוס נרטיב חיובי לגבי מיניות, חיבור לעולם ערכי ויצירת שיח רלוונטי, ישיר, פשוט ומכבד עם נוער.

כיתות  
ד'-ח'

כיתות  
ט'-י"ב

### התבגרות • מיניות • קשר

יש בעולם הרבה נרטיבים פוגעניים ושליילים לגבי מיניות. אנחנו מאמינים שיש סיפור אחר - מכבד, חיובי וערכי המכוון לחיים של נוכחות וקשר. סיפור זה מוביל לאיכות חיים. רציונל התוכנית הוא לימוד תובנות מחדשות בנושאים שמעסיקים את הנוער - אהבה ומערכות יחסים, קשר זהות, מיניות, גבריות, נשיות ועוד.

כיתות  
ד'-ט'

### נוער ורשת

כולנו יודעים שיש אתגרים משמעותיים ברשת - תוכן אלים, מיני, פניות והצעות לא מתאימות, סוגיות חברתיות כמו בריונות ושיימינג וזמן מסך לא מאוזן. רציונל התוכנית הוא ראייה ביקורתית וביסוס גבולות פנימיים וחיצונים, שיאפשרו התמודדות עם האתגרים המשמעותיים שיש ברשת, ומתוך כך יאפשרו הנאה מהטוב הרב שיש שם. בתוכנית נעסוק ביתרונות ובמחירים שיש ברשת ונבחן האם אנחנו בוחרים בכך או מובלים בעל כורחנו.

כיתות  
ד'-י"ב

### תוכנית מוגנות נוער

מוגנות בגילאי תיכון הוא אתגר שלא ששים לעסוק בו. נרצה לחנך למוגנות מתוך הכרה באתגרים ובמורכבויות ומתוך אמון בעולם, בכח של חברות, בקשב פנימי ובקשר. רציונל התוכנית הוא שימת לב לתחושה הפנימית שלי, למצבי קפיאה ובלכול ואפשרויות יציאה לפעולה מתוך מצבים אלה.





# כיתות ד'-ח'



# תוכנית נוער גיל ההתבגרות



הרצאה בת שעה וחצי פרונטלית או זום

## ממבוכה לקשר < הרצאת הורים ו/או צוות

- תפקיד המבוגרים ביצירת נרטיב חיובי על התבגרות ומיניות
- מודלים וכלים לשיח על התבגרות ומיניות מתוך עולם ערכי
- התמודדות עם חשיפה לתוכן פוגעני
- ניתן לקיים סדנה נוספת להעמקה ותרגול הצוות



שעה וחצי למפגש שני מפגשים (שבוע אחרי שבוע) הפרדה מגדרית

## מתבגרים בטוב < סדנאות נוער

- ידע ונרטיב חיובי על התפתחות פיזית ומנטלית
- שיח ערכי על מיניות בריאה ופוגענית
- עיסוק בשאלות ובהתמודדויות של המתבגרים והמתבגרות בכיתה, באופן מותאם



מפגש בודד של שעה ורבע ערב במהלך השבוע הפרדה מגדרית (ניתן לחבר כיתות)

## מתבגרים ביחד < מפגש משותף להורים ולנוער בכיתה

- מפגש המאפשר שיח חי בין הורים לנוער על התבגרות ומיניות
- נרטיב חיובי על התפתחות פיזית ומנטלית
- מיצוב ההורה ככתובת כדאית לשאלות והתמודדויות
- חיבור מיניות לעולם של ערכים



ערב במהלך השבוע או יום שישי פרונטלית

## אירוע מתבגרים ביחד <

### הרצאת הורים וסדנת נוער במקביל ולאחריהן סדנה משותפת

- הרצאה להורים ('ממבוכה לקשר') וסדנת נוער ('מתבגרים בטוב') במקביל ולאחריהן, מפגש משותף להורים ולילדים ('מתבגרים ביחד'), מפגש שיאפשר שיח פשוט וחיובי בין ההורים לילדים על התבגרות ומיניות.

לסרטוני הסבר, תעריפים ושאלות נפוצות לחצו כאן



לוי"ז לדוגמא

למחירון



כיתות  
ט'-י"ב

# תוכנית נוער התבגרות • מיניות • קשר



הרצאה בת שעה וחצי  
פרונטלית או זום

## ממבוכה לקשר < הרצאת הורים ו/או צוות

- תפקיד המבוגרים ביצירת נרטיב חיובי על התבגרות ומיניות
- שיח על התבגרות ומיניות מתוך עולם ערכי
- התמודדות עם חשיפה לתוכן פוגעני
- כלים פשוטים לפתיחת שיח משמעותי עם המתבגרים



סדנה בת שעה וחצי  
פרונטלית

## מחוסר אונים למסוגלות < סדנת העמקה לצוות

- ניתוח התמודדויות מהשטח דרך מודל 'מחוסר אונים למסוגלות' ותרגול דרך סימולציות
- התמודדות עם התנהגות מינית לא מותאמת
- מודל 3 שאלות טובות לפתיחת שיח מול מתבגרים בסוגיות של מוגנות ומיניות בריאה



שעה וחצי למפגש  
שני מפגשים  
(שבוע אחרי שבוע)  
הפרדה מגדרית

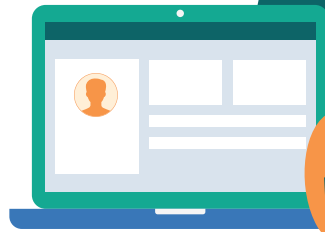
## מתבגרים בטוב < סדנאות נוער

- ידע ונרטיב חיובי על מיניות, גבריות ונשיות, מערכות יחסים
- שיח ערכי על מיניות בריאה ופוגענית
- עיסוק בשאלות ובהתמודדויות של המתבגרים והמתבגרות בכיתה באופן מותאם



לוי"ז לדוגמא

למחירון



כיתות  
ד'-ט'

## תוכנית נוער ורשת



הרצאה בת שעה וחצי  
פרונטלית או זום

### לא עוצמים עיניים < הרצאת הורים ו/או צוות

- איפה הם נמצאים? למה שם? - מגמות ועקרונות
- פיתוח ראייה ביקורתית
- מעבר ממודעות להרגלים
- מוגנות ברשת בגילאים אלה



מפגש של שעה וחצי  
פרונטלי  
הפרדה מגדרית

### לבחור נכון < סדנאות נוער

- המלחמה על הקשב - למה כולם מפסידים
- סוגיות חברתיות ברשת
- פיתוח ראייה ביקורתית והרגלי צריכה
- התמודדות עם פורנוגרפיה



מפגש בודד של שעה ורבע  
בערבי השבוע  
הפרדה מגדרית  
(ניתן לחבר כיתות)

### בוחרים בקשר < מפגש משותף להורים ולנוער

- אתגר משותף - בחירה משותפת
- שיח ישיר על האתגרים ברשת ועל דרכי התמודדות מול מסכים
- יצירת גבולות שימוש משפחתיים - מבחירה - שיגבירו קשר ומוגנות

לסרטוני הסבר,  
תעריפים  
ושאלות נפוצות  
לחצו כאן



לוי"ז לדוגמא

למחירון



# תוכנית מוגנות נוער

כיתות  
ד'-ט'



הרצאה בת שעה וחצי  
פרונטלית או זום

## מכאוס לסדר < הרצאת הורים ו/או צוות

- קשר כמחולל מוגנות
- איתור זיהוי מצוקות
- איך ניצור אמון בעולם תוך מודעות לפגיעות אפשריות
- אני כתובת - בטוב וברע



סדנה בת שעה וחצי  
פרונטלית

## מחוסר אונים למסוגלות < סדנת העמקה לצוות החינוכי

- ניתוח התמודדויות של הצוות החינוכי דרך מודל 'מחוסר אונים למסוגלות' ותרגול דרך סימולציות
- התמודדות עם התנהגות מינית לא מותאמת
- עקרונות ליצירת שיח על מוגנות ומיניות בריאה באופן מותאם בשגרה



מפגש בודד של שעה וחצי  
פרונטלי

## שומרים על הטוב < סדנאות נוער - לבנות בלבד

- הקשבה לגוף כמפתח למוגנות
- הבנה והתמודדות עם מצב "קפיאה"
- תרגול - באופן מותאם - של מקרי מוגנות



לוי"ז לדוגמא

למחירון



## מחירון תוכניות חט"ב תיכון

\* המחירים אינם כוללים נסיעות, ביטול זמן, והזמנת מנחים ספציפיים לפי בקשה

1,250 ₪	1,750 ₪	הרצאות מבוגרים פרונטלי/זום	גיל ההתבגרות ז' - ח'
מינימום שתי סדנאות לכל מגדר	2,000 ₪	סדנאות נוער שני מפגשים (שעה וחצי) - בהפרדה מגדרית	
	900 ₪	מפגשים משותפים (שעה ורבע)	
4 כיתות ומעלה - 2,000 ₪ לכיתה	2,250 ₪ לכיתה	הרצאת הורים ובמקביל סדנה לכיתה (שעה ורבע) ולאחריהן סדנה משותפת (שעה)	

1,250 ₪	1,750 ₪	הרצאות מבוגרים פרונטלי/זום	התבגרות מיניות קשר ט' - י"ב
מינימום שתי סדנאות לכל מגדר	2,000 ₪	סדנאות נוער שני מפגשים (שעה וחצי) - בהפרדה מגדרית	

1,250 ₪	1,750 ₪	הרצאות מבוגרים פרונטלי/זום	נוער ודשת ז' - ט'
מינימום שתי סדנאות לכל מגדר	1,000 ₪	סדנת נוער מפגש בודד (שעה וחצי) - בהפרדה מגדרית	
	900 ₪	מפגשים משותפים (שעה ורבע)	

1,250 ₪	1,750 ₪	הרצאות מבוגרים פרונטלי/זום	מוגנות נוער ז' - ט'
	1,000 ₪	סדנת נוער מפגש בודד (שעה וחצי) - בנות בלבד	



## לו"ז לדוגמא < שישי של מתבגרים ביחד (כיתות ז'-ח')

סדנת נוער והרצאת הורים במקביל ולאחריהן סדנה משותפת

הפעילות תערך ב-2 פעימות באותו יום שישי.

הפעימה הראשונה תכלול: (1) הרצאת מבוגרים (2) סדנת נוער - **במקביל**, ולאחריהן (3) מפגש משותף להורים ולילדים - בהפרדה מגדרית של הכיתות. לדוגמא נניח שלקחתם את הפעילות לשכבות ז' וח', ובכל שכבה 2 כיתות.

שישי של מתבגרים ביחד < לו"ז לדוגמא					
מנחה 4	מנחה 3	מנחה 2	מנחה 1	מרצה	
סדנת נוער ח' בנות	סדנת נוער ח' בנים	סדנת נוער ז' בנות	סדנת נוער ז' בנים	הרצאה להורים	8:45-10:00 פעילות מקבילה
הפסקה					10:00-10:15
סדנה משותפת ח' בנות	סדנה משותפת ח' בנים	סדנה משותפת ז' בנות	סדנה משותפת ז' בנים		10:15-11:30 מפגשים משותפים להורים ולנוער

מפגשי נוער בהפרדה מגדרית | גישה מתונה והתאמה תרבותית לאופי המוסד