



דלת פתוחה
לקידום מיניות בריאה

כחלקת חינוך בקהילה

עמותת דלת פתוחה לקידום מיניות בריאה

2025-2026

סדנאות
בחינוך הבלתי
פורמלי

הרצאות
וסדנאות
להורים

סדנאות
לצוותים
מקצועיים

סדנאות
לתלמידים
ותלמידות



קצת עלינו

דלת פתוחה היא הגורם המוביל בישראל בתחום של קידום הזכות למיניות בריאה וחינוך מיני איכותי ומהימן. העמותה, אשר פועלת החל מ-1984 שמה לה למטרה לקדם חברה שבה כל משפחה ופרט נהנים/ות מבריאות טובה ומאיכות חיים, ללא תלות במקורם האתני, הדתי או התרבותי. חברה אשר מגינה על ערכי השוויון בין המינים ועל זכויות האדם, הכוללות בין היתר את הזכות למיניות בריאה, בה כל אדם רשאי לקבל החלטות במודע ובאופן חופשי, תוך נגישות שווה לחינוך ולשירותי בריאות איכותיים.

מרכזי ייעוץ וסיוע

לדלת פתוחה ארבעה מרכזי ייעוץ בפריסה ארצית המספקים ייעוץ וסיוע בכל הקשור למיניות, גיל ההתבגרות ויחסים, ללא עלות ובאופן דיסקרטי. ניתן להתייעץ במפגש פרונטלי, שיחת טלפון או בהתכתבות בצ'אט אנונימי

וב-WhatsApp.

במסגרת המרכזים ניתנים שירותים נוספים כגון: קביעת תור לרופאת נשים, ליווי ע"י עובדת סוציאלית במצב של חשש להריון בלתי מתוכנן, בדיקות לאיתור מחלות המועברות במגע מיני ומתן טיפול במידת הצורך ועוד.

למידע נוסף על מרכזי הייעוץ השונים וליצירת קשר:



המנחים והמנחות

דלת פתוחה מומחית בהכשרת אנשי מקצוע בתחום מיניות בריאה זה למעלה מ-20 שנה, ותוכנית ההכשרה שלנו להסמכת מחנכות למיניות בריאה עומדת בסטנדרט הגבוה ביותר של האגודה לחינוך מיני בישראל. צוות המנחים והמנחות של דלת פתוחה מוסמכים בהנחיית קבוצות במיניות האדם, ובאמצעות השיח על מיניות מסייעות לפתח כישורי חיים, מיומנויות תקשורת; לקיחת אחריות; פיתוח חשיבה ביקורתית ועוד. בצוות שלנו גם מנחים שהוכשרו במיוחד לעבודה עם ילדי חינוך מיוחד ואוכלוסיות עם מוגבלות.



הרציונל

בשנים האחרונות עולה צורך חזק וברור בחינוך מקצועי למיניות בריאה בקרב תלמידים ותלמידות לאורך תקופת גיל ההתבגרות, מתוך הבנה כי שנים אלו מהוות שלב התפתחותי קריטי ובעל חשיבות מכרעת בעיצוב זהותם של בני הנוער כאנשים בוגרים ובריאים בהמשך חייהם.

סדנאות דלת פתוחה מועברות לילדים, נוער, צעירים וצוותים בגישה ההוליסטית CSE (Comprehensive Sex Education), במסגרתן מוגש מידע אמין ומהימן, המותאם לגיל ולשלב ההתפתחותי של קבוצת היעד בשילוב עם מתן כלים פרקטיים וישומיים.

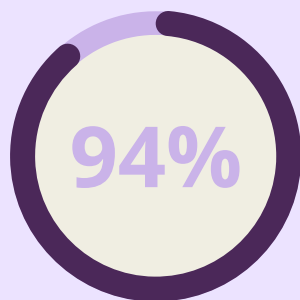
המטרות

- ✓ לייצר מרחב פתוח ובטוח למשתתפות.ים להביע את מחשבותיהם, דאגותיהם והתלבטויותיהם בכל הקשור לגיל ההתבגרות, מיניות ויחסים בגובה העיניים ומבלי שיפוטיות.
- ✓ תיקון ידע קיים שצברו במשך השנים כתוצאה מחשיפה לחומרים מעוותים ובלתי מציאותיים ברשתות, והיכרות עם תכנים ומקורות ידע אמינים, בטוחים ומותאמים גילאית.
- ✓ העברת החומר באופן דינמי וחוויתי המאפשר למשתתפים לקחת חלק ע"פ בחירתם- מוכנותם וסקרנותם.

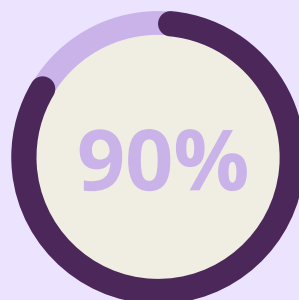
נתונים ממשובי תלמידות.ים תשפ"ד-תשפ"ה



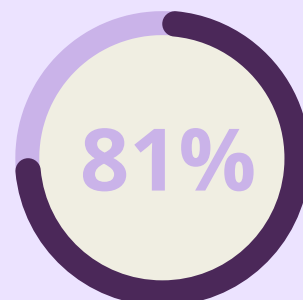
ענו שידעו לאן
לפנות במידה
ויהיו להם עוד
שאלות



ענו שהמנחה
העבירה את
החומר בצורה
מעניינת וחוויתית



ענו כי התכנים
בסדנא היו
מותאמים לגיל
שלהם



ענו כי בעקבות הסדנא
משהו השתנה באופן
שבו הם חושבים על
מיניות



דלת פתוחה
לקידום מיניות בריאה

סדנאות מוות אמות גיל



מפגש שלישי לבחירה מתוך הנושאים:

א- מוגנות ברשת - מסכים ומדיה חברתית, דימוי גוף כחלק מהרשת

- כללי מוגנת ברשת מותר ואסור לי ולאחרים
- אמת ושקר ברשת ובמדיה
- דימוי עצמי ודימוי גוף כתוצאה מחשיפה לפרסומות, אתגרים ברשת וכו'.

ב- מעגלי קרבה ויחסים

- סוגים שונים של משפחות, משפחות מגוונות וסוגי יחסים
- רגשות, אינטימיות, אהבה וההבדל ביניהם.

ג- על בנים ועל בנות

- סטריאוטיפים מגדריים, תפיסות שגויות ומשחקי כוח מגדריים. קבלת האחר, שונה אבל שווה.
- חשיפה לתכנים וייצוגים מיניים במדיה, סטריאוטיפים מגדריים

שכבות ג'- ד'

שני מפגשי חובה:

מפגש 1- רגשות והקשבה עצמית

- נעים לי- לא נעים לי
- זיהוי הקשר בין רגש לתחושה
- אמפטיה ורגשות של אחרים
- ניפוח סטריאוטיפים מגדריים

מפגש 2- סקרנות עם הגוף - כללי המוגנות

- סקרנות והיכרות עם הגוף
- בין מרחב פרטי לציבורי- כללי המוגנות
- הכנה לקראת שינויים
- סוד טוב וסוד רע



סדנאות מותאמות גיל

שכבות ה'-ו'



מפגש 1- מבוא לגיל ההתבגרות

- מבוא לשינויים פיזיולוגיים ורגשיים בגיל ההתבגרות

מפגש 2- מרחב אישי וגבולות

- הבנת המושג מרחב אישי, כיצד להציב ולכבד גבולות בתקשורת בינאישית
- הבחנה בין התנהגויות מותאמות ללא מותאמות

מפגש 3- התנהלות ברשת

- פיתוח מצפן בעת התנהלות ברשת, עם מי אני משתפ.ת, מה אני משתפ.ת ומתי

מפגש יחיד- המחזור החודשי

- להכיר את הגוף שלי
- מה קורה במהלך החודש
- אמצעי ספיגה ואפשרויות שונות



מפגש אמהות ובנות מצווה

- האישה שאני והאישה שאת תהיי
- תקשורת אמא- בת כמקור כוח
- עבודה משותפת על ערכים ותקשורת



סדנאות מותאמות גיל



שכבות ז'-ט'

מפגש 1- שינויים בגיל ההתבגרות-

הגוף המשתנה

- הסבר על שינויים פיזיולוגיים ורגשיים המתרחשים בגיל ההתבגרות
- נרמול השינויים וניפוח מיתוסים מוטעים לגביהם
- היכרות עם מערכות הרבייה והשוני בין בנים לבנות

מפגש 2- נעים ברשת

- מתן כלים לשימוש רגיש ומושכל יותר ברשתות החברתיות
- בין אמת לשקר ברשת
- חוק הסרטונים, בין חוקי למוסרי

מפגש 3- גבולות, חיזור ומה זו אהבה

- שיח על זוגיות ואהבה ראשונה תוך התייחסות לגבולות האישיים בתוכם שלבים והדרגתיות במערכת יחסים
- עידוד אסרטיביות ותקשורת זוגית ומינית

מפגש 4- מין, מגדר ונטייה מינית

- הבנת המושגים מין, מגדר ונטייה מינית ומה ההבדל ביניהם
- נורמות מגדריות ופיתוח מחשבה ביקורתית

מפגש 5- דימוי עצמי ודימוי גוף

- אידיאל היופי לאורך ההסטוריה, מי מרוויח ממנו?
- הקשר בין הרשתות החברתיות לדימוי העצמי

מפגש 6- הסכמה וגבולות

- מה זו אהבה?
- שיקולים בבחירת בן/בת זוג
- זיהוי 'נורות אדומות' ו'נורות ירוקות' במערכות יחסים, ודרכי פעולה





דלת פתוחה
לקידום מיניות בריאה

סדנאות מוות אמות גיל

שכבות י'- י"ב

מפגש 5- שיקולים לקיום מגע מיני, קצב התקדמות מינית בקשר, התסריט המיני

- שיקולים ומניעים לקיום יחסי מין
- מיתוסים ותפיסות שגויות סביב "הפעם הראשונה"
- תקשורת, הסכמה ומוכנות רגשית

מפגש 6- אמצעי מניעה ומחלות המועברות במגע מיני

- חשיבות הידע והנגישות לאמצעי מניעה- שיקולים לבחירה והתאמה
- אחריות משותפת ושמירה על בריאות מינית
- מיתוסים ותפיסות שגויות סביב הריון ומחלות מין.

מפגש 1- מהי מיניות בריאה?

- הבנת המושג מיניות בריאה
- ניפוח מיתוסים שגורים לגבי מיניות
- בירור עמדות ראשוני לגבי מיניות, יחסים ותפקידי מגדר

מפגש 2- מיניות בגיל ההתבגרות

- הסכמה, רצון ומה שביניהם
- התסריט המיני ולחץ חברתי

מפגש 3- אהבה ומערכות יחסים מיטיבות

- חשיבה ביקורתית על ייצוגים של אהבה ומערכות יחסים
- איך נראית אהבה?
- זיהוי 'נורות אדומות' ו'נורות ירוקות' במערכות יחסים

מפגש 4- רשתות חברתיות וגבולות החשיפה

- חוק הסרטונים, בין חוקי למוסרי
- איך רואים אותי ברשת? הפער בין מציאות לדמיון
- גבולות בעולם של היעדר פרטיות





דלת פתוחה
לקידום מיניות בריאה

סדנאות לצוותים והורים

סדנאות לצוותים חינוכיים

- בירור עמדות וחסמים אישיים
- מבט עדכני על מיניות בגיל ההתבגרות
- תפקיד הצוות המקצועי בשיח על מיניות
- מיומנויות התערבות סביב מיניות
- החוק בישראל וחובת דיווח
- בניית תכנית התערבות בנושא מיניות
- אופני הפחתת נזקים בקרב נוער קצה
בהקשר של מיניות



הרצאות להורים

- קצב ההתבגרות המינית- מה חשוב לדעת?
- מבט עדכני על מיניות בגיל ההתבגרות
- התנהגויות מיניות ברשת- מסקסטינג ועד
OnlyFans
- סוגיות בוערות בקרב הנוער: דימוי גוף,
נורמות מגדריות, גיבוש זהות מינית ועוד
- מתן כלים לשיח פתוח ובלתי שיפוטי עם
מתבגרים אודות מיניות וגיל ההתבגרות
- סדנאות לקראת יציאה לחופש הגדול



כפילויות קהילות

דוכן ידע - דוכן אליו מגיעות נציגות מערך הייעוץ למרכזי נוער ומציגות בדרכן הייחודית את הנושאים הניתנים לדיון ומאפשרות שיח לא מחייב בקרב הנוער. מאפשר הנגשת ידע לנוער, מעלה מודעות לפעילות העמותה ומתאים לאירועים גדולים.

ערב "בואו נדבר על זה" - ערב פתוח לנוער, באווירה בלתי פורמלית, עם קפה ומאפה, בו בני הנוער בוחרים נושא לדיון, מתוך כרטיסיות דילמות בנושאים שונים (מיניות, מגדר, נטייה מינית, גיל ההתבגרות). ומקיימים דיון קצרים על הדילמה של רבע שעה, כל פעם בנושא אחר.

דלת ניידת - יועצות העמותה מגיעות לתת ידע אודות מין ומיניות במסגרות חינוך בלתי פורמאליות ומאפשרות מענה על שאלות הנוגעות לקהל היעד הספציפי, באופן פתוח, מקצועי ולא מחייב. צוות היועצות מגיעות עם כרטיסיות המחולקות לארבעה נושאים: שינויים פיזיולוגיים, גיל ההתבגרות, אמצעי מניעה, מגע מיני ומחלות המועברות במגע מיני. המטרה בכרטיסיות אלו הינה שבירת מיתוסים שגויים, דיבור פתוח ומתן אפשרות לשאלת שאלות ושיח חופשי, פירוק החסמים והבושה הקיימת סביב נושאים אלו וכן מתן מידע מהימן ממקור ידע אמין ומקצועי.

הפסקה פעילה - הפסקה פעילה בה מסתובבות המתנדבות של הדלת, ומחלקות לבני הנוער סטיקרים מיוחדים של הדלת, חומרי הסברה, מדבקות "הידעת?" בנושא ניפוץ מיתוסים על מיניות, ועוד.

הרצאות להורים:

- לדבר עם מתבגרים על מיניות
- לקראת יציאה לחופש גדול
- איך לשמור עליהם בעולם של מסכים
- זיהוי מערכות יחסים מדאיגות

ערב לעו"ס/עובדי נוער בעיר: כלים לשיח על מיניות עם הנוער - הרצאה קצרה לעובדי הנוער בעיר על מתן כלים לשיח על מיניות בריאה עם בני ובנות הנוער. זמן לשאלות ותשובות והכרות עם דלת פתוחה ופעילות העמותה.

ערב "הזמן הזה בחודש" - ערב פתוח במרכזי הנוער/תנועות נוער/מתנסים לנערות בכיתות ז-ט-כל מה שרציתן לדעת על הווסת והמחזור החודשי. היכרות עם ערכת הווסת של דלת פתוחה (כל מוצרי ההיגיינה הקיימים לווסת ואיך מחליטים מה הכי נכון לי. אופציה לערב משותף של אמהות ובנות.

"הולכות על בטוח" - ערב פתוח במרכזי הנוער/תנועות נוער/מרכזי צעירים לנערות בכיתות י-י"ב ומעלה. סדנת היכרות עם כל אמצעי מניעה. היכרות עם ערכת אמצעי המניעה של דלת פתוחה, דיון על איך מחליטות מה אמצעי המניעה הנכון עבורי.



דלת פתוחה
לקידום מיניות בריאה

צרו קשר

מספרנו בגפ"ן 13958



03-771-4331

+972 377-14331



education@opendoor.org.il



www.opendoor.org.il

דלת פתוחה הינה עמותה ללא מטרת רווח.
כל תשלום בעבור הרצאה, סדנא או הכשרה מסייע לנו
להמשיך לקיים שירותי ייעוץ ללא עלות בפריסה ארצית.