



## דוגמה להתערבות שליטה עצמית

### מודל התערבויות מבוססות פעילויות גופניות ומנטליות

ינקות עד תחילת יסודי ויסות רגשי, פונקציות ניהוליות





## דוגמה להתערבות שליטה עצמית (המשך)

### Lead

דוגמה לתוכנית מבוססת פעילות





## דוגמה להתערבות שליטה עצמית (המשך)

### Leadership Education Through Athletic Development

#### תיאור התכנית

תוכנית לימוד אומנויות לחימה לילדים בגילאי גן חובה ובי"ס יסודי המכוונת לקידום שליטה עצמית דרך פיתוח יכולות גופניות, מנטאליות, ואישיותיות. התוכנית שמה דגש על שיפור עצמי, כבוד, משמעת ואחריות. הילדים לומדים אומנויות לחימה מסורתיות, ובכך משפרים כושר גופני, רוכשים מיומנויות נשימה, ועוד. הילדים בתוכנית לומדים לשלוט ולקחת אחריות על התנהגויותיהם, במהלך האימונים ומחוצה להם. התוכנית מועברת ע"י מדריך המנסה באומנות הלחימה ובהדרכת ילדים מרקעים שונים.

#### מטרות התכנית

פיתוח יכולות גופניות [כגון ביטחון גופני, ביטחון ביכולת הגופנית ודימוי גוף חיובי], [2] פיתוח יכולות רגשיות [ביטחון עצמי, עצמאות, אסרטיביות] [3] פיתוח יכולות קוגניטיביות [כגון מודעות וריכוז] [4] פיתוח יכולות אישיותיות [כגון כבוד ואחריות].





## דוגמה להתערבות שליטה עצמית (המשך)

שליטה גופנית ורגשית ↑  
 [d=0.83]  
 ויסות רגשי (בעיות התנהגות) ↑  
 [d=0.45]  
 ויסות רגשי (התנהגות חברתית  
 חיובית) [d=0.58]

אימפקט



**1.** קבוצת ניסוי  
 כיתות שקיבלו תכנית התערבות

**2.** משתנים מבוקרים:  
 ילדים: רקע אתני, הרכב משפחה,  
 רמת הכנסה משפחה.

**3.** קבוצת ביקורת  
 כיתות שהשתתפו בשיעורי ספורט רגילים

Lead  
 הערכת התכנית

ניסוי בהשמה  
 מקרית

השפעה

		ניכר עוצמת
	X	
גבוה	בינוני / נמוך	ניכר / עוצמת