



משרד הכלכלה
אגף בכיר להכשרה ולפיתוח כח-אדם
המחלקה לחניכות ונוער

רח' נס לגויים 53 תל-אביב טל': 03-6829147 פקס: 03-6824501
email: shapira@ort.org.il http://yadshapira.ort.org.il



מה בחוברת ?

החוברת שבידיך מכילה מידע רב בנושאים שונים, אשר תוכל לשרת אותך בהמשך דרכך.

חלק מהמידע יהיה רלוונטי עבורכם בתקופות שונות כגון: בשירות הצבאי, בשחרור מהצבא, בלימודים אקדמיים, בשילוב במקומות עבודה וכו'.

חלק נוסף של המידע הנמצא בחוברת זו, רלוונטי תמיד: ניהול תקציב, ביטוח לאומי וכו'.

לכן, מידי פעם, בשלבים משמעותיים שונים בחייך, הצץ בחוברת ואולי תגלה/י מידע שיוכל לסייע לך.

בתקווה שהמידע יהיה לכם לעזר רב.



בנוסף לחוברת זכור/ זכרי

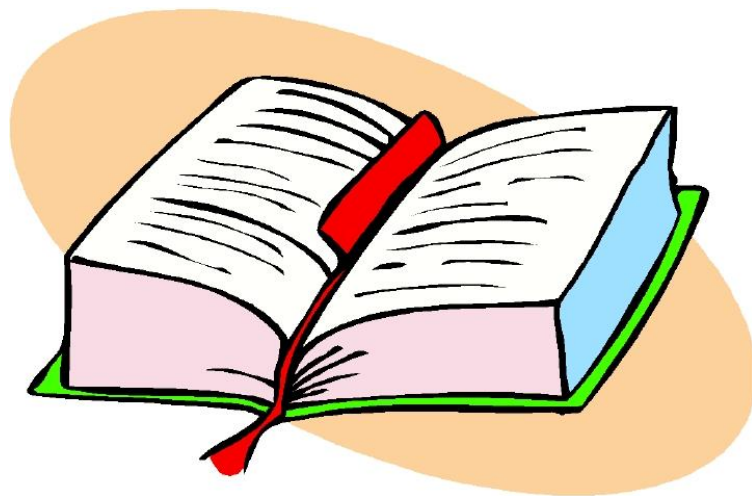
שאנו כאן בביה"ס, נשמח בכל עת, לענות על כל שאלה שלך !!!

תוכן העניינים

הנושא

עמוד

4	דרכי יצירת קשר עם ביה"ס
5	השרות הצבאי
10	השחרור מהצבא
14	אתרים באינטרנט מומלצים בהקשר לגיוס ולשחרור מהצבא
15	חיפוש עבודה
20	לימודים אקדמיים
24	המוסד לביטוח לאומי
25	ביטוח בריאות
26	טיפים בניהול תקציב
30	צרכנות נבונה וטיפים לצמצום בהוצאות
31	מספרי טלפון וכתובות שחשוב לדעת



יצירת קשר - אורט יד שפירא

03 – 6829147	מזכירות בית הספר
03 - 6338205	רכזת בגרויות
03 - 6338219	מנהלת בית הספר
052 - 2552450	רכז בוגרים
03 - 6338209	יועצת
http:// yadshapira.ort.org.il	אתר בית הספר
בוגרי אורט יד שפירא	עמוד הבוגרים בפייסבוק



השירות הצבאי

השירות הצבאי הינו תקופה משמעותית בחייכם, חשוב שתהיו סבלניים ותלמדו להתנהל בחוכמה, על פי חוקי הצבא. שירות צבאי משמעותי יכול להשפיע אחר כך על החיים האזרחיים, ולכן חשוב להפיק מתקופה זו את המיטב.

אנו ממליצים לכם לפנות אלינו בכל בעיה, שאלה או קושי שמתעורר, וכמובן להלמין אותנו לטקסים משמעותיים שלכם!

יום הגיוס

בבוקר יום הגיוס, תתייצבו בלשכת הגיוס או באחד ממקומות הריכוז שיצוינו על גבי צו הגיוס. לאחר רישום קצר ופרידה מהמשפחה והחברים תישלחו לבסיס קליטה בתל השומר ותעברו שרשרת חיוף.



במסגרת שרשרת החיול:

1. יולקחו מכט פרטי חשבון בנק, לצורק העברת המסכורת הצבאית.
2. בנים שילדקו לתספורת, יישלחו למספרה הצבאית.
3. תצולט תעודת חולר.
4. צילוט שנייט + צילוט רנטאן היקפי של חלל הפה.
5. טביעות אצבעות - בתחנה לו, יולקחו מכט טביעות אצבעות באמצעות סורק דיגיטלי. בנוסף, יצלט המכסיר לט תמונת ספורט.
6. אימות נתוניט - כדי לבדוק את פרטיכט, תעברו בדיקת נתוניט אישית.
7. דאימת דט - תילקח מכט דאימת דט, לצורק ליהוי בשעת חירוט.
8. חיסוניט - תחוסנו נלד שפעת (למתאייסיט בחורץ), טטנוס ודלקת קרוט המוח.
9. דאימת דט למאכר מח עצט (של עמותת "עלר מציון") - המצונייניט, יוכלו להצטרף למאכר, דבר הכרוק אק ורק במתן דאימת דט ואינו מחייב דבר.
10. קבלת תעודת חולר ודסקית.

ראיון קצין מיון

מאידה ואותרתם לתפקיד או לחייל מסוים לפני הגיוס, קצין המיון יאשר את השיבוץ. מאידה ואינכם יודעים את יעד השיבוץ שלכם, תוכלו לקבל את המידע אצל קצין המיון.

* בנימ המיועדים ליחידה קרבית, או בנות שהתנדבו לתפקידי לחימה, ייבדקו ע"י רופא מטעם היחידה הקרבית אליה הם מיועדים. הרופא יבדוק את מידת התאמתם וכשירותם לשירות ביחידות הלוחמות.

. במסגרת שרשרת החיול, יוחלפו הבגדים האזרחיים במדים ובהופעה צבאית תקנית. ע"פ התקנות הצבאיות, חיילים אינם רשאים לענוך עיילי פירסינג לאופט במהלך השירות, ולכן עדיף להסירם טרם ההצעה ליום הגיוס.

מה צריך להביא ליום הגיוס?

1. 13 התייצבות לגיוס
2. תעודת זהות או דרכון ישראלי
3. רישיון נהיגה (אם יש)
4. כרטיס כספומט או כרטי חשבון בנק: שם הבנק, מספר סניף, ומספר חשבון.

חיסונים

אם את/ה רגיש/ה לאחד מהחיסונים הבאים: צפדת (סטנוס), דלקת קרום המוח, צהבת או שפעת - הביאו מסמכים המעידים על-כך.

תנאי שירות

אם קיבלתם מלשכת הסיוע אישור להקלות בשירות, כגון:
לינה בבית, חייל בודד, סיוע כספי וכו', הביאו את האישור
ביום הסיוע.

ציוד צבאי

זה"ל דואל לכל הציוד הנדרש, ואין צורך לקנות באופן פרטי
ציוד יקר ערך. עם זאת, מומלץ להצטייד בהלבשה תחתונה,
כלי רחצה, מצעים למיטה ובגדים לשינה.

הטירונות

לרוב, ישר מהבקו"מ, נוסעים אל בסיס הטירונות.

ישנם סוגים שונים של טירונות – טירונות כלל זה"לית,
טירונות מקוצרת לבנות מאותרות, טירונות קרבית וכו'.
השיבוץ נקבע לפי רצון המתגייס, נתוניו האיכותיים
והרפואיים וכמובן צרכי הצבא. במהלך הטירונות, תסתגלו
לחיי הצבא ותלמדו להכיר את זה"ל. בנוסף, תוכשרו
לתפקידי שמירה ואבטחה, ותרכשו מידע בנושאי ההגנה
העצמית, עזרה ראשונה, אב"כ ועוד. ההסתגלות לטירונות
ולצבא אינה פשוטה וכרוכה בקשיים פיזיים ומנטליים. חשוב
לזכור שעם הזמן, הדרישות נהיות מובנות וקלות יותר.

תנאי שירות

ככל שלב בתהליך הגיוס, תוכלו לבקש לבוא מש"קית ת"ש,
על מנת להסדיר את תנאי השירות שלכם, במידה ויש לכם
צורך בכך.

מש"קית ת"ש יכולה לסייע לכם בנושאים הבאים: קבלת סיוע
כלכלי למשפחה, הכרה כחיל בודד, הקלה בתנאי שירות,
אישור חופשה מיוחדת, אישור לעבודה וכו'.
ניתן ומומלץ לפנות לעובדת סוציאלית, על מנת שתכתוב
דו"ח סוציאלי, שיכול לתרום רבות לאישור הבקשה.

מידע נוסף על כל תהליך הגיוס ניתן למצוא באתר

עולים על מדים - <https://www.aka.idf.il/main/giyus/>



השחרור מהצבא

באותה מידה שקשה להסתגל למסגרת הצבאית, קשה לא פחות לחזור לאזרחות ולהשתחרר מהצבא. השחרור מסמל את תחילת החיים הבוגרים והעצמאיים. בשלב זה, צומדים המוחררים מול שאלות רבות בנוגע לעתידם ונדרשים למצוא את התשובות לאט לאט.

גם בשלב זה אל תהססו לפנות אלינו להתייעצויות ושאלות!

חוק קליטת חיילים משוחררים

החוק לקליטת חיילים משוחררים נועד לסייע לחיילים/ות, המשתחררים משירות סדיר, בתחילת חייהם האזרחיים. מטרת השתחררת משירות חובה בצה"ל, שירות לאומי, משטרת ישראל או משמר הכנף, הינן לכאורה הטבות הכספיות הבאות:

1. מענק שחרור - גובה מענק השחרור נקבע בהתאם

- לאורך השירות וסוג השירות, וניתן בתום השירות הסדיר. סכומי הזכאות נצברים ומחושבים על בסיס חודשי. (לפירוט הסכומים, ניתן לפנות לאתר היחידה להכוונת חיילים משוחררים). סכום המענק יוצבר ישירות לזכות חשבונך בבנק תוך 20 עד 60 ימים ממועד סיום שירותך הסדיר.
- תקופת הזכאות האישית, על פיה יחושב לך סכום המענק, תפורט בתעודת הזכאות שתישלח לביתך ע"י הקרן, תוך חודש מיום סיום שירותך הסדיר.

2. פיקדון - גובה הפיקדון מותנה במועד הגיוס לשירות

סדיר ומחושב על פי מספר חודשי הלכאות שצברתם, כמפורט להלן:

לוחם - 706 ₪ לחודש כפול מספר חודשי שירותך כלוחם.
תומך לחימה - 589 ₪ לחודש כפול מספר חודשי שירותך
כתומך לחימה.

אחר - 471 ₪ לחודש כפול מספר חודשי שירותך כאחר.

• כספי הפיקדון יוקפו לזכותכם בקרן, וניתן יהיה לאממש
בכל אחד מסניפי הבנקים בארץ, החל מתום 14 יום
ממועד סיום שירות החובה.

• תקופת הלכאות, על פיה יחושב סכום הפיקדון, תפורט
בתעודת הלכאות שתישלח לביתכם צ"י הקרן, תוך חודש
מיום סיום השירות הסדיר.

• אם יש לכם השלמות לפני מספר חודשי הלכאות שנקבעו
לכם, יש לפנות לבירור במנהל התשלומים בצה"ל
(מת"ע) - חוליית בירורי שכר חובה, בטלפון 03-5699999
שלוחה 3.

כספי הפיקדון ניתנים לאימוש בתחומי מדינת ישראל בלבד,
במהלך חמש שנים מיום סיום השירות הסדיר, לאטרו
הבאות בלבד:

1. לימודים - השלמת השכלה תיכונית, לימודים קדם
אקדמיים (לרבות הכנה לאמחנים פסיכומטריים), לימודים
אקדמיים ולימודים בישיבה על תיכונית.

2. הכשרה מקצועית - כל קורס מקצועי, ובלבד שמוסד
הלימודים אליו נרשמת והקורס בו בחרת ללמוד מוכרים
בחוק.

3. דיוור - רכישה או בנייה של דירת מגורים, החל ממועד
השחרור ואילך.

4. הקמת עסק - הקמת עסק עצמאי חדש, או הצטרפות
לעסק קיים לצורכי פרנסה (כולל שותפות וחברה בע"מ).

5. נישואין – מימוש הפיקדון יתאפשר רק לאחר מוצדק הנישואין.

יתרה בלתי מנוצלת של כספי הפיקדון תוצמד לרשותק המלוואן, ללא הגבלת מטרה, בתום חמש שנים מיום סיום השירות הסדיר, באמצעות פנייה אישית לאחד מסניפי הבנקים. על פי החוק, תוכל למשוך את יתרת כספי פיקדונך בתוך שנתיים מתום חמש שנים לשחרורך. בתום שבע שנים מיום סיום שירותך בחובה, תבוטל לכאותך ותימחק יתרת פיקדונך.

3. הקרן לסיוע נוסף – קרן זו נועדה לסייע לכם

במהלך חמש שנים מיום סיום שירות החובה, אם תלמדו באחד מהמסלולים הבאים:

א. במכינות הקדם אקדמיות – מימון חלקי/מלא של שכר הלימוד, מתן דמי קיום חודשיים לזכאים במהלך הלימודים. סיוע כספי לה מותנה בצמידה בקריטריונים סוציו-אקונומיים ואחרים, שנקבעו על ידי הנהלת הקרן לקליטת חיילים משוחררים במסגרת הביטחון.

ב. במסלול הנדסאים/טכנאים – כל חייל משוחרר זכאי לסיוע כספי מימון שכר לימוד שנתי, אם ילמד במכללה טכנולוגית בפקוח המכון הממשלתי להכשרה טכנולוגית. גובה הסיוע הכספי במסלולים אלה צומד על 80% משכר הלימוד השנתי.

• אופן מימוש הסיוע – אם החלטת ללמוד באחד ממסלולי הלימודים המפורטים לעיל, עליך למלא טופס הרשמה במלכירות מוסד הלימודים בו בחרת ללמוד ולצרף לטופס את המסמכים והאישורים המתאימים אליהם תידרש. מוסד הלימודים יטפל בנושא לכאותך ויודיעך בהתאם.

הקלות מס הכנסה לחיילים משוחררים

חיילים משוחררים, אשר שירתו בצה"ל לפחות 12 חודשים מלאים, זכאים להטבות מס הכנסה למשך 24 חודשים מיום השחרור. ההטבה ניתנת בצורת "נקודות זיכוי". חיילים ששירתו לפחות 24 חודשים מלאים, זכאים ל-2 נקודות זיכוי. חיילים ששירתו בין 12 עד 24 חודשים מלאים, זכאים לנקודת זיכוי אחת. נקודות זיכוי של חיילים משוחררים מתווספות לשאר הנקודות, שמצרכת המיסוי הישראלי מצניקה לאזרחי ישראל, בהתאם לתאריך עלייה, מצב משפחתי, מין, מצב בריאות ועוד.

היחידה להכוונת חיילים משוחררים

יועדה של היחידה להכוונת חיילים משוחררים הוא לסייע למשוחררים להשתלב בצורה טובה בחיים האזרחיים. היחידה פועלת בתחומים הבאים:

1. סיוע בהיקלפות בשוק העבודה.
2. סיוע כספי לזכאים בנושאי אימונים, הכשרה מקצועית ובנושאים אישיים.
3. ייעוץ והכוונה בנושאים שונים.

כתובת הלשכה המחוזית באזור תל אביב והמרכז:

בלשכות המחוזיות נמצאים יועצים, שתפקידם לסייע למשוחררים בצעדים הראשונים באזרחות.

מחוז	כתובת	טלפון	פקס	קבלת קהל
תל-אביב והמרכז	בנין משרד הביטחון בתל השומר, רח' יעקב דורי (מול לשכת הגיוס)	03-7380909	03-7380908	א' ב' ד' ה' - 08:30-13:30 ד' - 15:00-17:00

אתרים מומלצים בהקשר לגיוס ולשחרור

גיוס ושחרור מהצבא

- היחידה להכוונת חיילים משוחררים : www.hachvana.mod.gov.il
- פורטל המיועד למתגייסים ומשתחררים, כולל מדריכים ומידע **צה**
מסלולים ותפקידים בצבא, זכויות משתחררים, עבודות מועדפות ועוד :
www.shavuz.co.il
- נציב קבילות החיילים והמתגייסים : www.idf.il/hebrew
- אכ"א (אגף כוח אדם בצה"ל)- כל הפרטים וכל הקישורים **לאתרי**
לחיילים : www.aka.idf
- "הקשב!" מידע על זכויות חיילים וכתובות לתלונות על פגיעה **בחיילים**
באתר : www.hakshev.co.il
- "קרן הישג" מידע וטפסים להגשת מלגה לחיילים בודדים
www.heseg.com/flash



חיפוש עבודה

ניתן לחפש עבודה במספר דרכים:

1. לשכת תעסוקה.
 2. חברת כח אדם. (רצוי להיצטרף לשירותי חברות גדולות, מוכרות והצלחות ניסיון).
 3. מודעות בעיתון.
 4. אינטרנט.
 5. דרך מכרים.
 6. לעבור ממקום לעבודה ולשאול את צריק עובדים.
- לכל מקום אליו מביאים לחפש עבודה, כדאי להביא דף קורות חיים, תעודת זהות ובמידה ויש - המלצות ואם תעודות הצטיינות, וכמובן עם הרבה נחישות ואוטיביזם!

שירות התעסוקה

- שירות התעסוקה הוא ארגון ממשלתי, הממונה על הסדרת שוק העבודה בישראל.
- בשכת התעסוקה הקרובה לעמק מזורי, או באתר האינטרנט של השירות - <https://www.taasuka.gov.il/Taasuka>, תוכלו ליהנות ממגוון השירותים הבאים ללא תשלום:
- מאגר של הצעות עבודה מעסיקים רבים
 - שירות אישי וייצוגי תעסוקתי מצוות מנוסה של מתאמי השמה
 - הפנייה להכשרה מקצועית
- הכשרה מקצועית - האלף להכשרה מקצועית במסגרת התעשייה, המסחר והתעסוקה מקיים קורסי הכשרה מקצועית שונים, כגון: בישול, ארפיקה ממוחשבת, חשמלאי, מלונאות, מנהלי עבודה, סיוענות לרופאי שיניים, ריתוק ועוד.

- לבחירת קורס מתאים, ניתן להתייעץ עם יועץ תעסוקה בלשכת התעסוקה.
 - בזמן הלימודים, יש אפשרות לקבל דמי אבטלה/הטחת הכנסה, בהתאם לזכאות.
 - בסיום הלימודים, מקבלים תעודת מקצוע או תעודת גמר מטעם משרד התעשייה, המסחר והתעסוקה.
- אתרים מומלצים בתחום
- זכויות עובדים – שאלות ותשובות www.ors.co.il
- מידע למוקטל – דרושים, טיפים www.muvtal.gov.il

ראיון עבודה

- ראיון עבודה הוא חלק חשוב בתהליך החיפוש אחר עבודה. במהלך הראיון, מבקש המעסיק לקבל עליכם כמה שיותר מידע, על מנת שיוכל להעריך את מידת התאמתכם לתפקיד. לכן חשוב שתנהלו בדרך נכונה:
- הקפידו על לבוש מסודר ונקי. רצוי להימנע מתלבושת חריגה, איפור כבד, תכשיטים רבים ובגדים רעשניים.
- התאימו את ההופעה החיצונית לסוג מקום העבודה ולסוג התפקיד אליו אתם רוצים להתקבל.
- לצולמם אל תאחרו לראיון. מוטב להקדים ולהגיע כמה דקות לפני הזמן.
- אל תתפרצו לחדר של המראיין. חכו עד שימנינו אתכם להיכנס ולשבת.
- קבעו לעצמכם (עוד לפני הראיון) מהו הכיוון שמעניין אתכם, עד כמה אתם רוצים להשתלב במקום ומה אתם מוכנים לעשות למען זה (עבודה פיסית, משמרות). כמו כן, חישבו מהם הדברים שאתם לא מוכנים לעשות.
- אספו מידע על הארגון אליו אתם פונים, ואם הוא נראה לכם, גלו עניין והתלהבות באשר למקום העבודה

החדש. למוצמדים נלחבים סיכוי רב יותר מאשר
למוצמדים המפנינים אדישות.

- שתפו כעולה עם המראיין: מסרו מידע רלבנטי, הדגישו
תכונות אופי חיוביות ויתרונות שלכם כעובדים.
- אל תתביישו לשאול שאלות: על החברה, על התפקיד, על
תנאי ההעסקה ועל תנאי העבודה. חשוב מאד לא לשאול
את המראיין שאלות אישיות, שייתפסו כחדירה לפרטיות.
- שמרו על קשר עין עם המראיין, השתדלו להיות רלווים,
אל תשחקו עם השיצר, הטבעת, או חפצים על השולחן.

קורות חיים

קורות החיים הם כרטיס הביקור שלכם, באמצעותם עליכם
ל"מכור" למעסיק את הידע, הכישורים והניסיון שלכם.
המעסיק יקדיש שניות ספורות לקריאת קורות החיים שלכם,
לפני שיחליט אם להניחון בצד או לבקש להזמין לראיון. לכן
חשוב שקורות החיים יוכנו באופן ש"ימכור" אותם למעסיק
בצורה הטובה ביותר.

- מסמך קורות החיים צריך להיות קצר ותמציתי. יש
לשאול שלא יעלה על עמוד מודפס אחד.
על קורות החיים להכיל מידע רלוונטי וחשוב:
- פרטים מזהים – שם מלא, כתובת, טלפונים, אי מייל,
מצב משפחתי, שנת לידה.
- השכלה – שנות השכלה, מוסד הלימודים, הישגים
ותעודות.
- שירות צבאי – דרגת השחרור, חיל, תפקיד, קורסים
וכו'.
- ניסיון מקצועי – מקומות עבודה קודמים והתפקידים
שמילאת בהם.

- מידע אחר, הרלוונטי לתפקיד המוצע – למשל תפקידים במסגרת השירות הצבאי, הרישיונות שהרשות, שליטה בשפות ובמחשבים.
- יש לכתוב את ההשכלה והניסיון התעסוקתי בסדר כרונולוגי הפוך – מן ההווה לעבר.
- במסגרת פירוט המידע הרלוונטי, רצוי להכליל את הנתונים החשובים והנדרשים לעבודה ויש להשמיט מידע שאינו חשוב לצורך קבלת התפקיד.
- יש להתרכז בצובדות ולא הימנע מתיאורים ומסיפורים.
- על מסמך קורות החיים להיות מודפס, קל ונוח לקריאה, מאורגן, מסודר וללא שגיאות כתיב ודפוס.
- לכל משרה אליה פונים, מומלץ להכין גרסה שונה, המותאמת לדרישות המשרה ולאופי הארגון.



דוגמא לקורות חיים

פרטים אישיים:

שם, כתובת, טלפונים, דואר אלקטרוני (במידה ויש), תאריך לידה, מצב משפחתי.

השכלה: (על פי סדר יורד - מההווה אל העבר)

משנה	עד שנה	שם המוסד	סוג השכלה
			לימודים גבוהים
2012	2016	אורט יד שפירא	תיכון
			יסודי

ניסיון מקצועי: (על פי סדר יורד - מההווה אל העבר)

משנה	עד שנה	שם מקום העבודה	תפקיד

שירות צבאי:

משנה: _____ עד שנה: _____ חייל: _____ תפקיד: _____ דרגה בזמן השחרור: _____
התפקיד כלל: _____

כישורים נוספים:

שפות: חשוב לציין את השפה ולידה את רמת הידע בדיבור, בקריאה ובכתיבה.
רישיון נהיגה: לציין אם יש רישיון ואם יש ברשותך רכב.
ידע במחשבים: חשוב לציין את הידע במחשב, הפעלת תוכנות, שפות תכנות, שליטה באינטרנט ועוד.
המלצות יימסרו ע"פ דרישה

בברכה,

לימודים אקדמיים

התקופה בה אנו חיים, השכלה גבוהה מהווה סעיף הכרחי לצורך קבלה לעבודה וצף מנת להתקדם בחיים. תואר ראשון ניתן ללמוד באוניברסיטאות ובמכללות אקדמיות, המוכרות צף ידי המועצה להשכלה גבוהה. צף מנת להתקבל ללימודי תואר ראשון באוניברסיטה, צליכם להציג תעודת בגרות מלאה וציון בבחינה הפסיכומטרית. במכללות רבות ניתן להתקבל ללא בחינה פסיכומטרית.

מהי הבחינה הפסיכומטרית?

הבחינה הפסיכומטרית היא כלי לחילוי ההצלחה בלימודים המוסדות להשכלה גבוהה והיא משמשת את מוסדות הלימוד למיון מועמדיהם לחוגים.

הבחינה כוללת שמונה פרקים. בראש כל פרק מצוין מספר השאלות בו והזמן המוקצה לפתרונן. כל פרק עוסק באחד משלושה תחומים: חשיבה מילולית, חשיבה כמותית או אנגלית.

תוצאות הבחינה תקפות בקבלה ללימודים באוניברסיטאות, בעצ שנים לפחות.

אין הצלחה צף מספר הפעמים שאדם רשאי להיבחן בבחינה הפסיכומטרית, אבל אסור להיבחן במועדים רצופים.

ניתן להיבחן באזור הנוח לכם מתוך אזורי הבחינה המוצעים, בלא קשר למוסד שנרשמתם אליו.

תוכלו להיבחן באחת משש השפות האלה: עברית, ערבית, רוסית, צרפתית, ספרדית ונוסח מיוחד-אנגלית. מומלץ להיבחן בשפה שאתם יודעים טוב יותר.

- הרשמה לבחינה הפסיכומטרית – ההרשמה לבחינה הפסיכומטרית נפרדת מן ההרשמה לאוסדות הלימוד. כלומר, הרשמה לאוסד לימודים אינה מהווה הרשמה לבחינה הפסיכומטרית והרשמה לבחינה אינה מהווה הרשמה לאוסד לימודים. אין צורך להירשם לאוסד כלשהו כדי להיבחן.
- מוצמד שנרשם ליותר מאוסד אחד, ייבחן בבחינה הפסיכומטרית רק פעם אחת, וציוניו יועברו לכל האוסדות לפי בקשתו.
 - כל מי שבדו תעודת זהות ישראלית או דרכון בר-תוקף, רשאי להיבחן בבחינה הפסיכומטרית.
 - ערכת הרשמה לבחינת הפסיכומטרית אפשר לקנות בחנויות ספרים וכן בפנייה ישירה אל המרכז הארצי לבחינות ולהערכה.

ניתן להתכונן לבחינה הפסיכומטרית בכמה דרכים:

- בעזרת ערכת הכנה של המרכז לבחינות והערכה, הנכללת בערכת ההרשמה.
- בעזרת קורס מאוחד – "קומפיוטר" של המרכז לבחינות והערכה. ניתן לרכוש אותו באותם מקומות בהם רוכשים את ערכת ההרשמה לבחינה.
- בעזרת אוסף מבחנים משנים קודמות, המופץ על ידי המרכז לבחינות והערכה.
- בעזרת קורס פסיכומטרי בחברות שונות. לחיילים בשירות סדיר יש הנחה משמעותית בעלות הקורס. לבירור זכאותכם, ניתן לשלוח למש"קית ת"ש בבסיס שלכם.
- בעזרת ספרי הכנה של חברות שונות.
- כל אחד בוחר לעצמו את סוג ההכנה המתאימה לו לפי הזמן הפנוי, היכולת הכלכלית והרצון האישי שלו.

סיכויי הקבלה למוסדות להשכלה גבוהה

תוכנה ממוחשבת "מיידעת" – <http://www.meidaat.co.il>
בתוכנה זו ניתן לברר את סיכויי הקבלה שלכם למוסד להשכלה גבוהה, על פי ציוני הבגרות וציון הפסיכומטרי. המוצמד מכניס למערכת הממוחשבת את ציון הפסיכומטרי ואת ציוני הבגרות ומיד מקבל מידע לגבי סיכויי הקבלה למוסדות להשכלה גבוהה, לפקולטות הרלוונטיות ולחוגים ספציפיים שבהם הוא מצוניין. את הציונים לא מאפשרים קבלה לתחום הרצוי, התוכנה מאפשרת לבדוק איך ציונים צריכים לשפר ובכמה נקודות לעלות, כדי להתקבל ללימודים הרצויים.

מכינה קדם אקדמאית

המכינה היא מסגרת לימודים, המאפשרת למועמדים שלא צומדים בקריטריונים מסוימים לקבלה, לרכוש השכלה רלוונטית, על מנת להשתלב במוסדות להשכלה גבוהה. הקריטריונים של הקבלה למכילות הם בדיוק כאלו למועמדים עד גיל 26, אשר שירתו בצה"ל או בשירות לאומי ומצונינים לשפר או להשלים את הציונים.
קיימים סוגים שונים ומגוונים של מכילות, המיועדות למטרות שונות, כמו מכילה כללית, מכילה לתואר ספציפי, השלמת בגרות, מכילה לפסיכומטרי, מכילה מקצועית, מכילה לעולים ועוד.
המכילה לבגרות מציבה למועמדים לשפרו להשלים את תוצאות הבגרות שלהם, או ללכות בתעודת גמר, שתחליף את תעודת הבגרות שלהם.

אתרים מומלצים בתחום הלימודים האקדמיים

- "נרשמ"ם: אתר מקיף, הכולל מידע על לימודים, מכינות, מלגות וקרנות www.nirshamim.co.il
- "מדריך המלגות השלם": האתר מרכז מלגות וקרנות לסטודנטים. כולל חיפוש מלגה בהתאמה אישית וטפסים להגדרה. www.milgot.professor.co.il
- "מדריך מלגות לסטודנט": מאגר מלגות באתר הממשלה, כולל מידע על הקריטריונים להגשת בקשה למלגה, שאלות ותשובות ועוד... www.gov.il/firstgov/topnav/situations/sscholarship
- המרכז הארצי לבחינות והערכה: סיכויי קבלה ללימודים גבוהים, מידע על הבחינה הפסיכומטרית ועוד. www.academia.nite.org.il
- "כיוונים לעתיד": סיוע בבחירת מקצוע ולימודים www.kivunim.huji.ac.il
- "פסיכו-דפיט": תרגום ומבחנים לקראת הפסיכומטרי www.psy.dapim.co.il
- פורטל פסיכומטרי, השלמת באריות, שיפור באריות ולימודים אקדמיים www.psychometry.co.il

המוסד לביטוח לאומי

תפקידו העיקרי של המוסד לביטוח לאומי הוא להוות אמצעי קיום למי שאינו מסוגל לפרנס את עצמו. ביטוח לאומי מבטח אותנו מפני מצבים שונים בחיים ומאפשר לנו לקבל קצבאות קיום. גובה הקצבה לאדם נקבע על פי שכר עבודתו. גובה קצבת מקסימום לאדם שלא עבד, עומד על 2600 ₪.

זהו ביטוח שחל על כל תושב ישראל מגיל 18 ומעלה. לאחר השחרור מהצבא, יש לשלם את דמי הביטוח כך:

- לעובד שכיר – המעביד מפריש מהמשכורת לביטוח לאומי.
- לסטודנט/ אדם שאינו עובד – יש להירשם במוסד לביטוח לאומי ולשלם את דמי הביטוח, על מנת להימנע מצבירת חוב.

אתר האינטרנט של המוסד לביטוח לאומי: www.btl.gov.il
מרכז מידע ארצי: *6050 – ימים א' – ה', בין השעות 8-15



המוסד לביטוח לאומי

ביטוח בריאות

על פי חוק בריאות ממלכתית, כל תושב ישראל מבוטח בביטוח בריאות ולכאן לשירותי בריאות. כל תושב לכאן לבחור באילו קופת חולים יבטח.

התשלום עבור ביטוח הבריאות נגבה על ידי המוסד לביטוח לאומי, ומס הבריאות הינו מרכיב קבוע בתשלום דרך המשכורת. אשר מתקיים מקצבת ביטוח לאומי, מכוסה דרך הביטוח הלאומי.

• לאחר השחרור מהצבא שירות לאומי, מוחלטים המסוחרים לקופת החולים בה היו חברים לפני הגיוס. יש לפנות לסניף הקרוב לביתכם, כדי לקבל כרטיס חבר.

• כדי לעבור לקופת חולים אחרת, יש למלא טופס בקשת העברה באחד מסניפי הדואר (יש להציג עם תעודת זהות).

• קופות החולים מספקות את שירותי הבריאות הבסיסיים, כמו כן הן מאפשרות לקנות ביטוחים משלימים.



טיפים בניהול תקציב

חשבון בנק- מושגים בסיסיים

- מסכת האשראי - מסכת הנקבעת לפי גובה ההשתכרות שלנו, המאפשרת לנו למשוך כספים בגובה של ריבית קבועה.
- חשבון עובר ושב - חשבון הבנק, אשר דרכו אנחנו מבצעים את הפעולות הרגילות שלנו.
- חשבון חסכון - חשבון אשר בו אנו מקידיים כסף לחסכון.
- פק"מ - תכניות אשר אפשר לתחום אותן בזמן ולפתוח לאחר תקופה מסוימת.
- בעת פתיחת חשבון בנק, כדאי לברר מהם התנאים המוצעים לפתיחת חשבון צעיר. כדאי לעשות סקר שוק בין כמה בנקים.
- חשוב לזכור לפתוח חשבון בנק לפני האיום לצה"ל.



חסכון

- במידת האפשר, מומלץ לשים בצד כל חודש סכום סמלי לימים קשים יותר.
- כאשר אנחנו יודעים על מטרה, רצוי לחסוך לקראתה כסף ולא לקחת הלוואה.

חובות

חובות לא נעלמים, הם הולכים ואדלים! יש לעקוב אחר חובות מצטברים ולנסות לסלק אותם בהקדם. אם אין אפשרות לסלק, כדאי לנסות ולהקצות להסדר תשלומים.

אמצעי תשלום

צ'ק:

- חשוב למלא את הסכום הנשאר בידי המלם.
- הימנעו מאתת צ'ק "פתוח" ללא שם המוטב. רצוי כי על גבי הצ'קים שלכם יהיה מודפס "למוטב בלבד", על מנת שהצ'קים שלכם לא יעברו ממוטב למוטב.
- חתימה על צ'ק מחייבת. גם אם הצ'ק דחוי, חייבים לשלם אותו.

• כרטיס אשראי:

- הבציה האמיתית עם כרטיסי אשראי היא הקלות הרבה של השימוש בהם. אנחנו מזהים בלי חשבון, בלי לדעת אם יש לנו או אין לנו. על כן כדאי:
- להשתמש בכרטיס האשראי רק לקניות השוטפות, החולרות על עצמן כל חודש – סופר, חשמל וכו'. את הקניות החד-פעמיות, כגון נעליים, מסעדה, מתנות וכו', מומלץ לשלם באמצעי תשלום אחרים (כ'ק, מלואן).
- אין צורך להחליק מספר כרטיסי אשראי.
- קניות קבוצות לא כדאי לחלק לתשלומים.

הוראת קבע:

- לתשלום בהוראת קבע מספר יתרונות: חוסך זמן, לא שוכחים לשלם, קל לעקוב אחר התשלום.
- החסרונות: לפעמים ממשיכים לשלם בלי לשים לב, אם כשבר אין צורך במוצר.

באופן כללי:

לא משנה איך משלמים, הציקר לעמוד בתקציב ולשלם באמצעי התשלום. צריך לעקוב אחר הצ'קים שנתנו, להשגיח על המלואן שלא "וייל" לנו בין הידיים. יש לבדוק מדי פעם הוראות קבע ולשלם בכרטיס האשראי.

הוצאות

- הוצאות קבוצות - סכום קבוצה שאנו מוציאים אחת לחודש, לדוגמה - ארנונה, ועד בית, שכר דירה וכו'.
- הוצאות משתנות - הוצאות שאפשר לשלם עליהן.
- לשם מעקב אחר ההכנסות וההוצאות שלנו ולשם חסכון בהוצאות, מומלץ לנהל רישום של ההכנסות וההוצאות.

צרכנות נבונה וטיפים לצמצום בהוצאות

מזון:

- לערוך רשימת קניות ולהיצמד אליה.
- לא לזאת לקניות רעבים.
- לערוך סקר שוק.
- מבצעים – לבדוק כדאיות. האם אנחנו באמת צריכים את המוצר?
- להשוות מחירים תוך כדי הקנייה.
- אל תקנו בתשלומים – אין לכם משמעות כלכלית, מוטט שזו קנייה קבוצה.

טיפים כלליים לצמצום בהוצאות:

- לוותר על יציאה לביילוי.
- חשבו קדימה, למשל, קנו במכירות סוף עונה.
- מול חברות תקשורת (כבלים, אינטרנט, טלפון וכו') – השוו מחירים ונסו להגיע למסלול הזול ביותר עבורכם. עקבו אחר החשבון החודשי ושימו לב לשינויים.

פעולות זהירות בסיסיות:

- קניות בתשלומים גוררות תשלום נוסף – חברות האשראי גובות בעבורן עמלה.
- מומלץ שלא להתחייב לעסקאות ארוכות טווח ושאי אפשר לבטלן (כמו למשל מנוי לשנה לחדר כושר...)
- לזכרו – בעלי עסקים לא נותנים מתנות! אין חינם!
- בדקו היטב מבצעים והטבות למיניהן.

מספרי טלפון וכתובות שחשוב לדעת...

מרכזי צעירים

בשנים האחרונות, הוקמו ברחבי הארץ מרכזי צעירים, שמטרתם לסיוע לצעירים בגילאי 18-35 בתחומים שונים. המרכזים מציעים ייעוץ ומידע בנושאי השכלה, תעסוקה, פיתוח אישי וכו'. בכל התלכדות ושאלה, ניתן לפנות ולתיעץ! www.jdc.org.il

טלפון	כתובת	יישוב
08-9771882	רח' אברהם הלל 8	רמלה
08-8604028	רח' בני ברית פינת זיבוטינסקי	אשדוד
08-9145018	רח' מודיעין 4	לוד
03-5090882	רח' רהב 7	בת ים
03-9563733		ראשון לציון

סיוע לנשים

- מרכז סיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית: 1202
- קו חירום באמהרית וברוסית: 1-800-220-230
- קו חירום לנשים מוכות: 1-800-39-39-04
- מניעת אלימות במשפחה: 1-800-22-0000

סיוע במצוקה נפשית

- ער"ן (עזרה ראשונה נפשית): 1201
- דגת כתוחה: ייצוף בנושאי מניות, לוליות, אהבה - ללא תשלום 03-5101511 www.opendoor.org.il
- נוצר טאה: ארגון הנוצר של אגודת ההומואים והלסביות 03-5167235
- סה"ר - סיוע והקשבה ברשת www.sahar.org.il
- אתר "על"ט" - מערך תמיכה לבני נוצר www.yelem.org.il

סיוע לילדים ולבני נוער

- אף"י - האגודה להגנת הילד: 1-800-22-3966
- קו פתוח לתלמידים במשרד החינוך - 1-800-22-2003
- המועצה לשלום הילד - טיפול בנושא זכויות ילדים ונוצר: 02-6780606
- אף - סט: 03-5465577 / 1-599-59-59-59
- ילדים בסיכון: תמיכה וסיוע לבלגרי פנימיות - 03-6475075 www.yeladim.org.il

זכויות האזרח וסיוע משפטי

- שי"ף - (שירות יעוץ לאזרח): 1-800-50-60-60.
מידע וייעוץ בנושאים כמו ביטוח לאומי, תעסוקה והכשרה
מקצועית, בריאות, מילוי טפסים, דיוור ושיכון, מסימ
ואזרחות, ייעוץ כלכלי ומשפטי
- צמותת ידיד - מרכזי לכוויות, יעוץ וסיוע חינוך בכתרון
בציות ומצוקות.
- הקו החם - 1-700-500-313, אתר האינטרנט -
<http://www.yedid.org.il>
- האגודה לזכויות האזרח: ירושלים: 02-6521218, ת"א: 03-
5608185
- לשכות סיוע משפטי (ללא תשלום):
הפנייה הראשונית ללשכה לסיוע משפטי נעשית באמצעות
טופס בקשה. את הטופס ניתן לקבל בלשכות לסיוע משפטי
או בלשכות הרווחה, או להורידו מאתר האינטרנט:
<http://www.justice.gov.il>. את הטופס יש למלא ולהעביר
ללשכה לסיוע משפטי הסמוכה למקום מגוריו של מבקש
הסיוע. ניתן להעבירו באמצעות הדואר, הפקס או לשכת
לשכה.
שעות קבלת קהל בלשכות: ימים א' - ה' בין השעות 8:30
- 12:30
בלשכות בירושלים ובבאר-שבע גם בימים ב' ו-ד' בין
השעות 15:00 - 17:00
- סיוע משפטי לצוללים: ירושלים - 02-6256261 / תל אביב - 03-
5467647 / באר שבע - 08-6289198 / אשדוד - 08-8525568

גופים מיוחדים לעולי אתיופיה

- ארגון "טבקה" (סיוע משפטי): 072-2424622, רח' המלאכה 2, מתחם העסקים פולא, נתניה. קיימים סניפים נוספים ברחובות ובאר שבע.
<http://www.tebeka.org.il>

• מרכז לסיוע משפטי וסנאור קהילתי: 03-6889012

• מדור קליטת עולי אתיופיה בצה"ל: 03-5692425

• איחוד הארגונים של עולי אתיופיה: 03-6884453

לשכות תעסוקה, מרכזים לייעוץ ומידע תעסוקתי

לשכה	כתובת	טלפון	פקס
תל אביב	דרך מנחם בגין 521 מגדל הקריה	03-7634111	03-7634179 או 4 בסוף

קבלת קהל בלשכות התעסוקה:

בימים א', ג', ה' בין השעות: 11:30 – 14:30 / 08:30 – 12:30
 ימים ב', ד' בין השעות: 08:30 – 13:30

שירותים נוספים

- אתר הכולל חוזה שכירות דירה סטנדרטי להדפסה, כולל טיפים ומידע בנוגע למעבר דירה www.onestop.co.il
- השוואת מחירים של מוצרים שונים www.zap.co.il
- "יד 2" קנייה ומכירה www.yad2.co.il
- "מתי פתוח?" אתר המרכז את שעות קבלת הקהל במגוון מוסדות, גופים עסקיים, משרדים ואתרים www.moadim.co.il

אתכם לאורך כל הדרך

משפחת אורט יד שפירא

"אל תשכח לשמוח גם בחלקי
ואל תימנע מלבכות כשעצוב
תנצל עד תום כל עוד אתה תמים
תלמד לוותר ואל תוותר על החיים.

כי בחיים הכל עובר
מטעויות למד והשתפר
מה שקולך הפנימי אומר, זו האמת שלך
לא, לסלוח זו לא חולשה
נצור אהבה בדרכך
ודע, את כל הסובב אותך.

אל תלך בדרכו של אחר
ואל תיכנע לחולשות שבגוף
שא בעול בכתפיים איתנות
ותאמין ותאמין, רק תאמין".
שבחיים הכל עובר.....

(בית הבובות)

רכז בוגרים

מטרת הרכז ללוות את הבוגרים ולאפשר להם
לשמור על קשר
עם בית הספר.

המעבר מחממת בית הספר לחיים העצמאיים
טומן בחובו חוסר בטחון ומעלה תהיות רבות
וחששות. מאידך, טומן העתיד בחובו
גם אפשרויות חדשות והזדמנויות לחולל שינוי
ולהתקדם.

הקשר של הבוגר עם הרכז יעזור לו בהתמודדות עם
המעבר לחיים עצמאיים ויאפשר שיח פתוח,
שמטרתו לתמוך,
לייעץ וללוות את הבוגר הצעיר בדרכו החדשה,
תוך שמירת הקשר ההדוק לבית הספר
ולפעילות הבוגרים.

עובד ---- 0522552450