גוף, בריאות ודימוי עצמי

חוברת מנחה • מהדורה למורה



יצרה: רוית ראש בן ישי

מהדורה למורה

החפיסה פותחת שיחה עדינה על הגוף, ההרגלים והמבט שלנו על עצמנו: שינה, תנועה, אוכל כאנרגיה, דיבור פנימי והשוואות. היא מתאימה לשבוע בריאות, לשיחה על דימוי עצמי או אחרי אירוע של הערות על מראה, ותמיד בגישה מקבלת ובלי מספרים או דיאטות.

מטרת השיעור

התלמידים יחזקו יחס מקבל ומכבד לגוף שלהם ושל אחרים, יזהו הרגלים שמיטיבים איתם ויתרגלו דיבור פנימי מעודד.

מערך שיעור – 45 דקות

דקות	שלב	מה עושים
0–5	פתיחה וחוקי השיח	מזכירים את חוקי השיח והזכות לומר "עובר". "הגוף שלי יודע…": כל תלמיד/ה משלים/ה בסבב מהיר את המשפט "הגוף שלי יודע…" (לרקוד, לחבק, לרוץ, לנשום עמוק). המורה מסכמת: היום נדבר על מה שהגוף עושה בשבילנו ולא רק על איך הוא נראה.
5–10	המורה פותח/ת	המורה עונה ראשון/ה על הקלף: "מה הגוף שלך מאפשר לך לעשות שאת/ה הכי מעריך/ה?"
10–30	סבב קלפים	במעגל או בזוגות. מתחילים מהקלפים המומלצים. אחרי כל תשובה – הד קצר או מחמאה.
30–40	עיבוד במליאה	איזה רעיון ששמעתם היום יכול לעזור לכם להיות עדינים יותר עם עצמכם? • איך אפשר ליצור בכיתה אווירה שבה אף אחד/ת לא מעיר/ה על המראה של אחרים? • איזה הרגל קטן אחד הייתם רוצים לנסות השבוע, ולמה דווקא הוא?
40–45	כרטיס יציאה	כתבו משפט טוב אחד לעצמכם על הגוף או על היכולות שלכם, שהייתם רוצים לקרוא שוב בעוד שבוע.

קלפים מומלצים להתחלה

1. מה הגוף שלך מאפשר לך לעשות שאת/ה הכי מעריך/ה?
2. איזה משפט את/ה אומר/ת לעצמך מול המראה בבוקר, ואיזה משפט היית רוצה לומר?
3. מה עוזר לך להירדם טוב בלילה, ומה הכי מפריע?
4. איזו תכונה שלך, לא קשורה למראה, את/ה הכי אוהב/ת?
5. מתי השוואה לאחרים גורמת לך להרגיש פחות טוב, ומה עוזר לצאת מזה?

⚠️ נקודות רגישות

נושא דימוי הגוף עלול לגעת בקושי אישי עמוק; לא מדברים על משקל, מספרים או דיאטות, ולא מעירים על גוף של אף אחד/ת.
אם עולה דאגה לגבי אכילה, פגיעה עצמית או מצוקה מתמשכת – פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. אנחנו לא מאבחנים – מקשיבים ומפנים.

כל הקלפים ושאלות ההעמקה

#	קלף	העמקה (חט״ע)
1	מה הגוף שלך מאפשר לך לעשות שאת/ה הכי מעריך/ה?	איך היה משתנה היחס לגוף אילו התמקדנו במה שהוא עושה ולא במראה?
2	איזה משפט את/ה אומר/ת לעצמך מול המראה בבוקר, ואיזה משפט היית רוצה לומר?	איך אפשר לאמן את הקול הפנימי להיות חבר ולא שופט?
3	מה עוזר לך להירדם טוב בלילה, ומה הכי מפריע?	איך השינה משפיעה אצלך על מצב הרוח למחרת?
4	איזו תנועה עושה לך שמח – ריקוד, הליכה, משחק בחוץ או משהו אחר?	מה ההבדל בין תנועה בשביל הכיף לתנועה בגלל לחץ?
5	ספרו על מאכל שנותן לכם אנרגיה טובה ליום ארוך של לימודים.	מה עוזר לך להקשיב לרעב ולשובע של הגוף?
6	מתי השוואה לאחרים גורמת לך להרגיש פחות טוב, ומה עוזר לצאת מזה?	מה אנחנו בדרך כלל לא רואים כשאנחנו משווים את עצמנו?
7	למה לדעתכם תמונות ערוכות ברשת משנות את הדרך שבה אנחנו רואים גוף ״רגיל״?	איך אפשר לבנות פיד שמחזק ולא מחליש?
8	מה עושים כשמישהו מעיר הערה על המראה של חבר/ה בכיתה?	איך תגובה של צופה מהצד יכולה לשנות את המצב?
9	איזו תכונה שלך, לא קשורה למראה, את/ה הכי אוהב/ת?	למה קשה לפעמים לראות את התכונות האלה בעצמנו?
10	ספרו על מישהו/י שמקבל/ת את עצמו/ה כמו שהוא/היא, בלי שמות. מה אפשר ללמוד מזה?	מה זה בעצם ״ביטחון עצמי״ בעיניך?
11	איך את/ה יודע/ת שהגוף שלך צריך מנוחה, ומה את/ה עושה עם זה?	למה קשה לנו לפעמים לעצור ולנוח?
12	מה היית רוצה שכל ילד/ה בגיל צעיר ידע/תדע על הגוף שלו/ה?	מי לימד אותך משהו טוב על היחס לגוף?
13	איזה הרגל בריא קטן הצלחתם להכניס לשגרה, ומה עזר לכם להתמיד בו?	מה עושים ביום שבו ההרגל ״נשבר״?
14	כשאת/ה לחוץ/ה, איך זה מרגיש בגוף – בבטן, בכתפיים, בנשימה?	איזו פעולה קטנה עוזרת לגוף להירגע?
15	מה ההבדל בין ״לדאוג לעצמי״ לבין ״לנסות להיראות כמו מישהו אחר״? **חט״ע**	איך יודעים שמטרה שלנו באמת שלנו?
16	איזו מחמאה שלא קשורה למראה קיבלת פעם, ועדיין זוכר/ת?	למה מחמאות על מעשים נשארות איתנו זמן רב?
17	איך היית מגיב/ה אם חבר/ה היה/הייתה אומר/ת שוב ושוב דברים רעים על הגוף שלו/ה? **חט״ע**	מתי כדאי לשתף מבוגר/ת בדאגה לחבר/ה?
18	מה הופך ארוחה משותפת – בבית, עם חברים או בכיתה – לחוויה נעימה?	מה אוכל יכול לספר על משפחה ותרבות?
19	מתי לאחרונה צחקת עד דמעות? מה זה עשה לגוף ולמצב הרוח?	למה צחוק נחשב ״תרופה״ בעיניך?

20	אילו פרסומות או מסרים מנסים לשכנע אותנו שמשהו בנו "לא מספיק טוב"? חט"ע	איך מזהים מסר כזה ולא נותנים לו לחדור?
21	שתייה, אוכל, שינה, תנועה, מנוחה – על מה הכי קל לך לשמור ועל מה הכי קשה?	איזה צעד אחד קטן אפשר לנסות השבוע?
22	איך ההבדלים בינינו – בגובה, בצבע, בסגנון ובקצב – הופכים את הכיתה לעשירה יותר?	מה היה חסר אילו כולנו היינו נראים אותו דבר?
23	ספרו על פעם שהגוף שלכם הפתיע אתכם לטובה – בטיול, במשחק או באתגר.	מה זה לימד אותך על היכולות שלך?
24	מה את/ה עושה כדי להתנתק מהמסך ולתת לעיניים ולראש מנוחה?	איך מסכים משפיעים אצלך על הגוף ועל השינה?
25	אם היית כותב/ת מכתב תודה לגוף שלך, מה היה המשפט הראשון?	על מה עוד היית רוצה להודות לו?
26	איך נראה בשבילך "יום מאוזן" – בין לימודים, תנועה, מנוחה וזמן עם אנשים?	מה מוציא אותך הכי מהר מהאיזון?
27	מה את/ה עושה כשאת/ה מרגיש/ה לא בנוח בגוף שלך ביום מסוים? חט"ע	מי או מה עוזר לך לחזור להרגיש טוב?
28	איזה מיתוס על בריאות או על מראה שמעתם, ומאוחר יותר גיליתם שהוא לא נכון? חט"ע	איך בודקים מידע על בריאות ממקור אמין?
29	מה הקשר בין מצב הרוח לבין הדרך שבה אנחנו מתייחסים לגוף?	מה אפשר לעשות ביום שבו הכול נראה אפור?
30	מה היה קורה אילו ליום אחד כולם בכיתה היו מעירים רק דברים טובים זה לזה?	מה מונע מאיתנו לעשות את זה בכל יום?
31	מה הייתם אומרים לגרסה הצעירה שלכם על הגוף ועל הביטחון העצמי?	מה עוד היית רוצה שהגרסה הצעירה ידעה?
32	כשאתם דואגים לגבי משהו בגוף או בבריאות, למי מהמבוגרים בחייכם הכי נוח לפנות?	מה עוזר לפתוח שיחה כזאת בקלות?
33	איזו פעולה קטנה עושה לך "טעינה" – מקלחת חמה, טיול קצר, מוזיקה או משהו אחר?	למה כדאי לדעת מראש מה מטעין אותנו?
34	ספרו על אדם בחייכם שמראה בדרך שלו שיופי הוא הרבה יותר ממראה, בלי שמות.	מה הוא/היא עושה שגורם לך לחשוב כך?

דף תלמיד – 🌿 גוף, בריאות ודימוי עצמי

שם: _____ כיתה: _____

בחרו שלושה קלפים מהשיחה היום, וכתבו תשובה קצרה לכל אחד.

קלף 1: _____

קלף 2: _____

קלף 3: _____

💬 **משפט ששמעתי היום מחבר/ה ונגע בי:**

מותר לא לענות על שאלה. 🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

דף תלמיד – עולים 🌍

קִרְאוּ, עֲנוּ בְּמִשְׁפָּט אֶחָד. Read and answer • Прочитайте и ответьте

שְׁאֵלָה	English / Русский	תְּשׁוּבָה
מָה עוֹשֶׂה לַגּוּף שֶׁלָּכֶם טוֹב?	What is good for your body? Что полезно для вашего тела?	
כַּמָּה שָׁעוֹת אַתֶּם יְשֵׁנִים בַּלַּיְלָה?	How many hours do you sleep at night? Сколько часов вы спите ночью?	
אֵיזֶה סְפּוֹרְט אַתֶּם אוֹהֲבִים?	Which sport do you like? Какой спорт вы любите?	
מָה אַתֶּם אוֹכְלִים בַּבֹּקֶר?	What do you eat in the morning? Что вы едите утром?	
מָה אַתֶּם אוֹהֲבִים בְּעַצְמְכֶם?	What do you like about yourselves? Что вам нравится в себе?	
מָה אַתֶּם עוֹשִׂים כְּשֶׁאַתֶּם עֲיֵפִים?	What do you do when you are tired? Что вы делаете, когда устали?	

דף תלמיד – חנ"מ 🖼️

מקיפים את התמונה שמתאימה לי.

	**ישנתי טוב בלילה?** ◯ 😊 כן ◯ 😐 קצת ◯ 😫 לא
	**שתיתי מים היום?** ◯ 💧 כן ◯ 🤔 קצת ◯ ❌ עוד לא
	**מה אני אוהב/ת לאכול?** ◯ 🍎 פרי ◯ 🥪 כריך ◯ 🥗 סלט
	**איך אני אוהב/ת לזוז?** ◯ 🤸 לרקוד ◯ ⚽ לשחק ◯ 🚶 ללכת
	**מה הגוף שלי יודע לעשות?** ◯ 🏃 לרוץ ◯ 🤭 לחבק ◯ 🎨 לצייר
	**מה אני אוהב/ת בעצמי?** ◯ 😊 החיוך ◯ ❤️ הלב הטוב ◯ 🧠 הראש

כרטיסי יציאה – גוף, בריאות ודימוי עצמי

כתבו משפט טוב אחד לעצמכם על הגוף או על היכולות שלכם, שהייתם רוצים לקרוא שוב בעוד שבוע.

שם (לא חובה): _____

כתבו משפט טוב אחד לעצמכם על הגוף או על היכולות שלכם, שהייתם רוצים לקרוא שוב בעוד שבוע.

שם (לא חובה): _____

כתבו משפט טוב אחד לעצמכם על הגוף או על היכולות שלכם, שהייתם רוצים לקרוא שוב בעוד שבוע.

שם (לא חובה): _____

כתבו משפט טוב אחד לעצמכם על הגוף או על היכולות שלכם, שהייתם רוצים לקרוא שוב בעוד שבוע.

שם (לא חובה): _____