גוף, בריאות ודימוי עצמי

חפיסה 14 מתוך 20 • 💬 קלפי שיח לבני נוער

34 קלפים לחט״ב/חט״ע • 10 קלפי עולים • 10 קלפי חנ״מ



יצרה: רוית ראש בן ישי

✂️ איך מדפיסים?

- מדפיסים בגודל 100% (לא "התאם לדף"), על נייר עבה 160–200 גרם.
- להדפסה דו-צדדית: "הפוך לאורך הצד הארוך" – הגבים יושבים בדיוק מאחורי הקלפים.
- גוזרים לאורך הקווים המקווקווים. חותך נייר חוסך זמן.
- למינציה: כיס 125 מיקרון, ומשאירים 2–3 מ״מ שוליים שקופים סביב כל קלף.
- מעגלים פינות (אפשר במספריים) – הקלפים מחזיקים הרבה יותר.

בכל דף קלפים יש דף גב צמוד אחריו – הדפסה דו-צדדית מחברת ביניהם. מסגרת הקלף וגב הקלף צבועים לפי קוד הצבעים.

🎨 קוד הצבעים

🌐 דיגיטלי ומסכים
רשתות, מסכים, קבוצות כיתה, פרטיות ונימוס ברשת.

🤝 חברות וקשרים
חברים, משפחה, שייכות, גבולות ורגשות שבין אנשים.

🎯 דילמות וחוסן
לבחור בין שני טובים, להתמודד, ליפול ולקום, ערכים במבחן.

🪞 זהות ועתיד
מי אני, חלומות, מטרות, כסף, מנהיגות והעתיד שלי.

🔎 על הקלפים

בתחתית כל קלף – שאלת העמקה לחט״ע. קלף המסומן **חט״ע** מומלץ לכיתות י׳–י״ב.

🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

גוף, בריאות ודימוי עצמי

מה הגוף שלך מאפשר לך לעשות שאת/ה הכי מעריך/ה?

איך היה משתנה היחס לגוף אילו התמקדנו במה שהוא עושה ולא במראה?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

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?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

מה עוזר לך להירדם טוב בלילה, ומה הכי מפריע?

איך השינה משפיעה אצלך על מצב הרוח למחרת?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

איזו תנועה עושה לך שמח – ריקוד, הליכה, משחק בחוץ או משהו אחר?

מה ההבדל בין תנועה בשביל הכיף לתנועה בגלל לחץ?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

ספרו על מאכל שנותן לכם אנרגיה טובה ליום ארוך של לימודים.

מה עוזר לך להקשיב לרעב ולשובע של הגוף?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

מתי השוואה לאחרים גורמת לך להרגיש פחות טוב, ומה עוזר לצאת מזה?

מה אנחנו בדרך כלל לא רואים כשאנחנו משווים את עצמנו?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

למה לדעתכם תמונות ערוכות ברשת משנות את הדרך שבה אנחנו רואים גוף ״רגיל״?

איך אפשר לבנות פיד שמחזק ולא מחליש?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

מה עושים כשמישהו מעיר הערה על המראה של חבר/ה בכיתה?

איך תגובה של צופה מהצד יכולה לשנות את המצב?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

איזו תכונה שלך, לא קשורה למראה, את/ה הכי אוהב/ת?

למה קשה לפעמים לראות את התכונות האלה בעצמנו?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

זהות ועתיד

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

דיגיטלי ומסכים

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

ספרו על מישהו/י שמקבל/ת את עצמו/ה כמו שהוא/היא, בלי שמות. מה אפשר ללמוד מזה?

מה זה בעצם "ביטחון עצמי" בעיניך?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

איך את/ה יודע/ת שהגוף שלך צריך מנוחה, ומה את/ה עושה עם זה?

למה קשה לנו לפעמים לעצור ולנוח?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

מה היית רוצה שכל ילד/ה בגיל צעיר ידע/תדע על הגוף שלו/ה?

מי לימד אותך משהו טוב על היחס לגוף?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

איזה הרגל בריא קטן הצלחתם להכניס לשגרה, ומה עזר לכם להתמיד בו?

מה עושים ביום שבו ההרגל "נשבר"?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

כשאת/ה לחוץ/ה, איך זה מרגיש בגוף – בבטן, בכתפיים, בנשימה?

איזו פעולה קטנה עוזרת לגוף להירגע?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

חט"ע

מה ההבדל בין "לדאוג לעצמי" לבין "לנסות להיראות כמו מישהו אחר"?

איך יודעים שמטרה שלנו באמת שלנו?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

איזו מחמאה שלא קשורה למראה קיבלת פעם, ועדיין זוכר/ת?

למה מחמאות על מעשים נשארות איתנו זמן רב?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

חט"ע

איך היית מגיב/ה אם חבר/ה היה/הייתה אומר/ת שוב ושוב דברים רעים על הגוף שלו/ה?

מתי כדאי לשתף מבוגר/ת בדאגה לחבר/ה?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

מה הופך ארוחה משותפת – בבית, עם חברים או בכיתה – לחוויה נעימה?

מה אוכל יכול לספר על משפחה ותרבות?


גוף, בריאות ודימוי עצמי
זהות ועתיד
יצרה: רוית ראש בן ישי
גוף, בריאות ודימוי עצמי
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
גוף, בריאות ודימוי עצמי
זהות ועתיד
יצרה: רוית ראש בן ישי
גוף, בריאות ודימוי עצמי
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
גוף, בריאות ודימוי עצמי
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
גוף, בריאות ודימוי עצמי
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
גוף, בריאות ודימוי עצמי
חברות וקשרים
יצרה: רוית ראש בן ישי
גוף, בריאות ודימוי עצמי
חברות וקשרים
יצרה: רוית ראש בן ישי
גוף, בריאות ודימוי עצמי
חברות וקשרים
יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

מתי לאחרונה צחקת עד דמעות? מה זה עשה לגוף ולמצב הרוח?

למה צחוק נחשב "תרופה" בעיניך?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

חט"ע

אילו פרסומות או מסרים מנסים לשכנע אותנו שמשהו בנו "לא מספיק טוב"?

איך מזהים מסר כזה ולא נותנים לו לחדור?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

שתייה, אוכל, שינה, תנועה, מנוחה – על מה הכי קל לך לשמור ועל מה הכי קשה?

איזה צעד אחד קטן אפשר לנסות השבוע?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

איך ההבדלים בינינו – בגובה, בצבע, בסגנון ובקצב – הופכים את הכיתה לעשירה יותר?

מה היה חסר אילו כולנו היינו נראים אותו דבר?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

ספרו על פעם שהגוף שלכם הפתיע אתכם לטובה – בטיול, במשחק או באתגר.

מה זה לימד אותך על היכולות שלך?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

מה את/ה עושה כדי להתנתק מהמסך ולתת לעיניים ולראש מנוחה?

איך מסכים משפיעים אצלך על הגוף ועל השינה?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

אם היית כותב/ת מכתב תודה לגוף שלך, מה היה המשפט הראשון?

על מה עוד היית רוצה להודות לו?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

איך נראה בשבילך "יום מאוזן" – בין לימודים, תנועה, מנוחה וזמן עם אנשים?

מה מוציא אותך הכי מהר מהאיזון?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

חט"ע

מה את/ה עושה כשאת/ה מרגיש/ה לא בנוח בגוף שלך ביום מסוים?

מי או מה עוזר לך לחזור להרגיש טוב?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

דיגיטלי ומסכים

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

דיגיטלי ומסכים

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

זהות ועתיד

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי
חט"ע

איזה מיתוס על בריאות או על מראה שמעתם, ומאוחר יותר גיליתם שהוא לא נכון?

איך בודקים מידע על בריאות ממקור אמין?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

מה הקשר בין מצב הרוח לבין הדרך שבה אנחנו מתייחסים לגוף?

מה אפשר לעשות ביום שבו הכול נראה אפור?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

מה היה קורה אילו ליום אחד כולם בכיתה היו מעירים רק דברים טובים זה לזה?

מה מונע מאיתנו לעשות את זה בכל יום?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

מה הייתם אומרים לגרסה הצעירה שלכם על הגוף ועל הביטחון העצמי?

מה עוד היית רוצה שהגרסה הצעירה ידעה?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

כשאתם דואגים לגבי משהו בגוף או בבריאות, למי מהמבוגרים בחייכם הכי נוח לפנות?

מה עוזר לפתוח שיחה כזאת בקלות?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

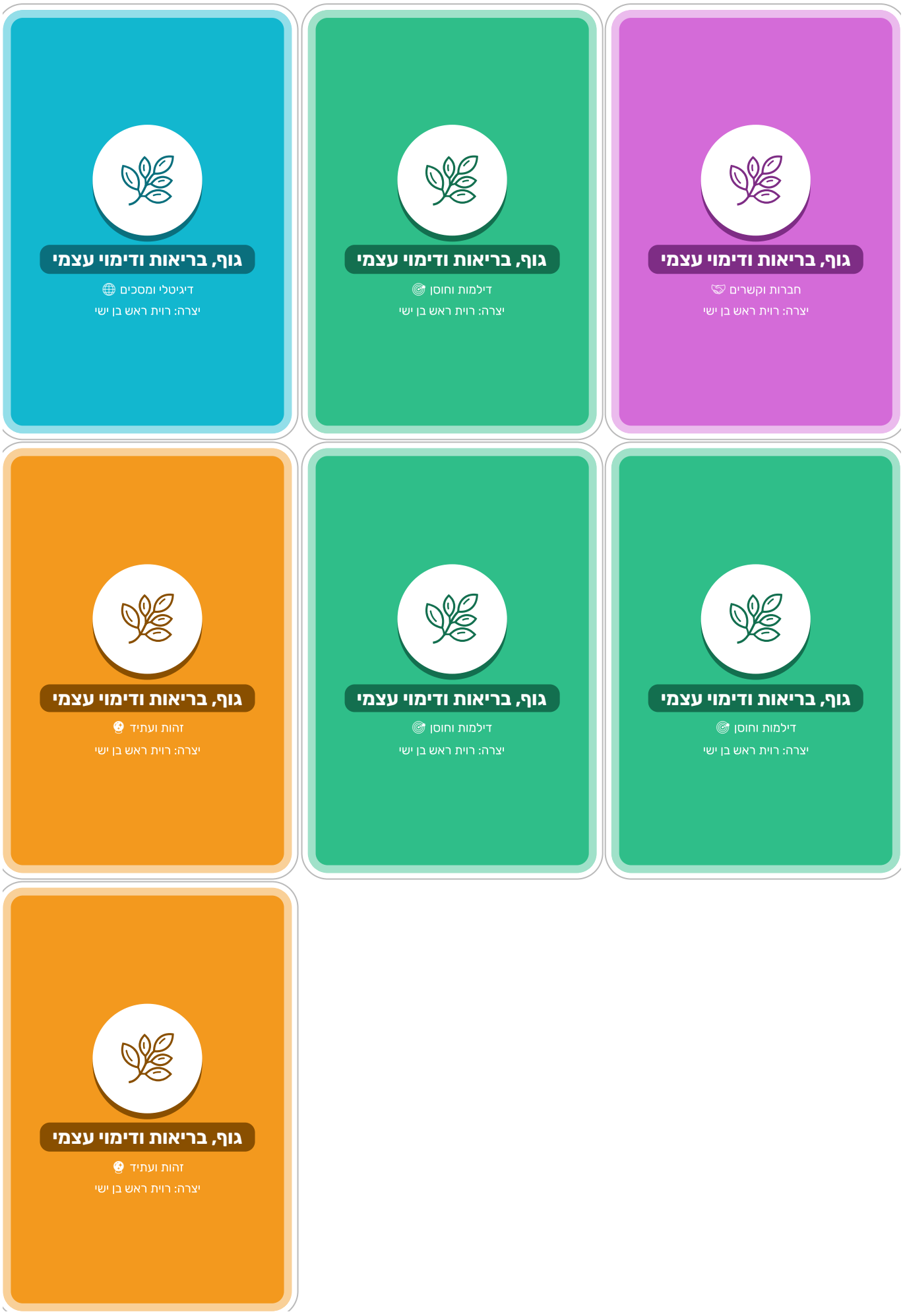
איזו פעולה קטנה עושה לך "טעינה" – מקלחת חמה, טיול קצר, מוזיקה או משהו אחר?

למה כדאי לדעת מראש מה מטעין אותנו?

גוף, בריאות ודימוי עצמי

ספרו על אדם בחייכם שמראה בדרך שלו שיופי הוא הרבה יותר ממראה, בלי שמות.

מה הוא/היא עושה שגורם לך לחשוב כך?


גוף, בריאות ודימוי עצמי
חברות וקשרים
יצרה: רוית ראש בן ישי
גוף, בריאות ודימוי עצמי
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
גוף, בריאות ודימוי עצמי
דיגיטלי ומסכים
יצרה: רוית ראש בן ישי
גוף, בריאות ודימוי עצמי
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
גוף, בריאות ודימוי עצמי
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
גוף, בריאות ודימוי עצמי
זהות ועתיד
יצרה: רוית ראש בן ישי
גוף, בריאות ודימוי עצמי
זהות ועתיד
יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי · עולים

מָה עוֹשֶׂה לַגּוּף שֶׁלָּכֶם טוֹב?

What is good for your body?

Что полезно для вашего тела?

גּוּף • тело • body
טוֹב • хорошо • good

גוף, בריאות ודימוי עצמי · עולים

כַּמָּה שָׁעוֹת אַתֶּם יְשֵׁנִים בַּלַּיְלָה?

How many hours do you sleep at night?

Сколько часов вы спите ночью?

שָׁעוֹת • часы • hours
יְשֵׁנִים • спите • sleep

גוף, בריאות ודימוי עצמי · עולים

אֵיזֶה סְפוֹרְט אַתֶּם אוֹהֲבִים?

Which sport do you like?

Какой спорт вы любите?

סְפוֹרְט • спорт • sport
לָרוּץ • бегать • to run

גוף, בריאות ודימוי עצמי · עולים

מָה אַתֶּם אוֹכְלִים בַּבֹּקֶר?

What do you eat in the morning?

Что вы едите утром?

אוֹכְלִים • едите • eat
בֹּקֶר • утро • morning

גוף, בריאות ודימוי עצמי · עולים

מָה אַתֶּם אוֹהֲבִים בְּעַצְמְכֶם?

What do you like about yourselves?

Что вам нравится в себе?

אוֹהֲבִים • любите • like, love
עַצְמְכֶם • себя • yourselves

גוף, בריאות ודימוי עצמי · עולים

מָה אַתֶּם עוֹשִׂים כְּשֶׁאַתֶּם עֲיֵפִים?

What do you do when you are tired?

Что вы делаете, когда устали?

עֲיֵפִים • усталые • tired
מְנוּחָה • отдых • rest

גוף, בריאות ודימוי עצמי · עולים

כַּמָּה מַיִם אַתֶּם שׁוֹתִים בַּיּוֹם?

How much water do you drink a day?

Сколько воды вы пьёте в день?

מַיִם • вода • water
שׁוֹתִים • пьёте • drink

גוף, בריאות ודימוי עצמי · עולים

אֵיזוֹ מַחְמָאָה אַתֶּם אוֹהֲבִים לִשְׁמֹעַ?

Which compliment do you like to hear?

Какой комплимент вы любите слышать?

מַחְמָאָה • комплимент • compliment
לִשְׁמֹעַ • слышать • to hear

גוף, בריאות ודימוי עצמי · עולים

מָה מַצְחִיק אֶתְכֶם?

What makes you laugh?

Что вас смешит?

מַצְחִיק • смешит • makes laugh, funny
צְחוֹק • смех • laughter



גוף, בריאות ודימוי עצמי • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



גוף, בריאות ודימוי עצמי • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



גוף, בריאות ודימוי עצמי • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



גוף, בריאות ודימוי עצמי • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



גוף, בריאות ודימוי עצמי • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



גוף, בריאות ודימוי עצמי • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



גוף, בריאות ודימוי עצמי • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



גוף, בריאות ודימוי עצמי • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



גוף, בריאות ודימוי עצמי • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי

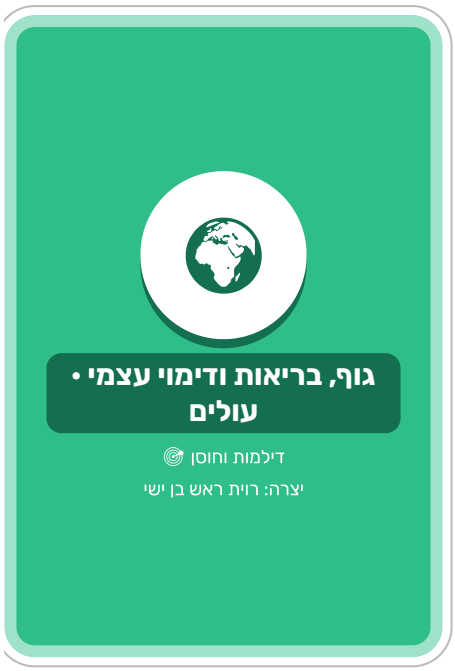
עולים

לְמִי אַתֶּם פּוֹנִים כְּשֶׁמַּשֶּׁהוּ כּוֹאֵב?

Who do you turn to when something hurts?

К кому вы обращаетесь, когда что-то болит?

כּוֹאֵב • болит • hurts
רוֹפֵא • врач • doctor


גוף, בריאות ודימוי עצמי • עולים
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי

קלפי תמונה לחנ"מ

גוף, בריאות ודימוי עצמי | חנ"מ



ישנתי טוב בלילה?

כן | קצת | לא

גוף, בריאות ודימוי עצמי | חנ"מ



שתיתי מים היום?

כן | קצת | עוד לא

גוף, בריאות ודימוי עצמי | חנ"מ



מה אני אוהב/ת לאכול?

פרי | כריך | סלט

גוף, בריאות ודימוי עצמי | חנ"מ



איך אני אוהב/ת לזוז?

לרקוד | לשחק | ללכת

גוף, בריאות ודימוי עצמי | חנ"מ



מה הגוף שלי יודע לעשות?

לרוץ | לחבק | לצייר

גוף, בריאות ודימוי עצמי | חנ"מ



מה אני אוהב/ת בעצמי?

החיוך | הלב הטוב | הראש

גוף, בריאות ודימוי עצמי | חנ"מ



כואב לי. מה עושים?

אומרים למבוגר/ת | הולכים לאחות | נחים

גוף, בריאות ודימוי עצמי | חנ"מ



אני עייף/ה. מה עוזר?

לנוח | לשתות | לצאת לאוויר

גוף, בריאות ודימוי עצמי | חנ"מ



איך אומרים מילה טובה לחבר/ה?

כל הכבוד | אתה/את נחמד/ה | תודה

גוף, בריאות ודימוי עצמי • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



גוף, בריאות ודימוי עצמי • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

גוף, בריאות ודימוי עצמי • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

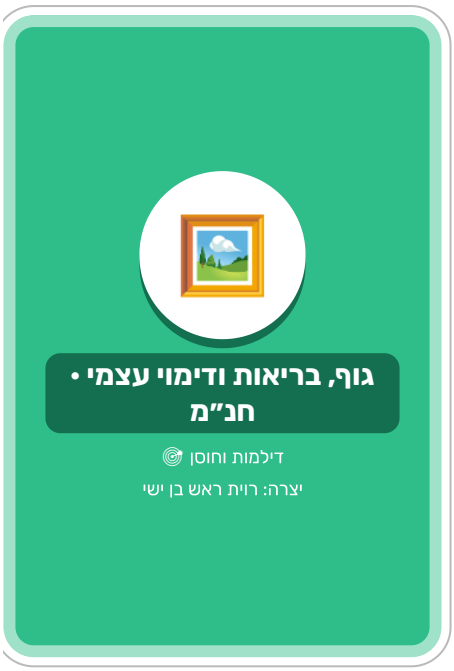
גוף, בריאות ודימוי עצמי • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

יצרה: רוית ראש בן ישי




גוף, בריאות ודימוי עצמי • חנ"מ
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי