מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- לזהות הרגלים שתורמים לרווחה גופנית ונפשית
- לתרגל דיבור פנימי מעודד ומקבל
- להבין את ההשפעה של השוואות ורשתות חברתיות על דימוי הגוף

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – הבנה בסיסית

1. ב – מה הגוף מאפשר לנו לעשות ולא רק איך הוא נראה
2. ג – משקל ומספרים

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – בחפיסה מודגש לא לדבר על משקל ומספרים
2. נכון – תמונות ערוכות יוצרות ציפיות לא ריאליות
3. נכון – מחמאות שלא קשורות למראה מחזקות תכונות פנימיות

חלק ג' – השלמת משפטים

1. אוכל
2. פנימי

חלק ד' – התאמה

- 1 – ד (משפיעה על מצב הרוח למחרת)
- 2 – ג (ריקוד, הליכה או משחק בחוץ)
- 3 – א (משפט חברי במקום משפט שיפוטי)
- 4 – ב (עלולה לפגוע בדימוי הגוף)

חלק ה' – תרגול

1. כל תשובה אישית שמתמקדת ביכולת ולא במראה, למשל לרוץ, לרקוד, לחבק

חלק ו' – כתיבה אישית

1. הקריטריון: התייחסות ליכולות ולא למראה, טון מקבל וחיובי

כרטיס יציאה – מה לחפש

- התייחסות ליכולות ולא למראה
- משפט מעודד ואישי
- רעיון מעשי ליצירת אווירה מקבלת

טיפים להפעלה:

- חשוב להזכיר את הזכות לומר 'עובר' בכל שלב של השיחה
- יש להימנע מכל אזכור של משקל, מספרים או דיאטות במהלך השיעור
- אם עולה מצוקה אמיתית אצל תלמיד, יש להפנות ליועצת או לגורם המתאים בבית הספר

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

בדף הזה נתרגל חשיבה על הגוף דרך מה שהוא מאפשר לנו לעשות, ולא רק דרך איך הוא נראה. נדבר על שינה, תנועה, אוכל ודיבור פנימי.

בנק מילים: אוכל | פנימי

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. על מה מתמקדת השיחה בחפיסה הזו בעיקר?

א) משקל ומספרים על המשקל

ב) מה הגוף מאפשר לנו לעשות ולא רק איך הוא נראה ג) דיאטות מומלצות

2. איזה נושא אסור להעלות בשיחה לפי הכללים שהוצגו?

א) שינה ב) תנועה ג) משקל ומספרים

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מומלץ לדבר על מספרי משקל בשיחה על דימוי הגוף	☐	☐
2	תמונות ערוכות ברשת יכולות להשפיע על איך אנחנו תופסים גוף רגיל	☐	☐
3	מחמאות על מעשים נוטות להישאר איתנו זמן רב	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. מה שעוזר לגוף לקבל כוח ואנרגיה זה שינה, תנועה ו _____

2. המשפטים שאנחנו אומרים לעצמנו בראש נקראים דיבור _____

4 חלק ד' – התאמה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. שינה טובה	___	**א.** משפט חברי במקום משפט שיפוטי
2. תנועה מהנה	___	**ב.** עלולה לפגוע בדימוי הגוף
3. דיבור פנימי מעודד	___	**ג.** ריקוד, הליכה או משחק בחוץ
4. השוואה לרשתות חברתיות	___	**ד.** משפיעה על מצב הרוח למחרת

5 חלק ה' – תרגול

ענו בקצרה.

1. כתבו תשובה קצרה: מה הגוף שלכם מאפשר לכם לעשות שאתם הכי מעריכים?

6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו מכתב תודה קצר לגוף שלכם - על מה הייתם רוצים להודות לו?

כרטיס יציאה

מה למדתם היום על היחס לגוף שלכם?

איזה משפט טוב הייתם רוצים לומר לעצמכם השבוע?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀