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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנה בסיסית

1. ב – מה הגוף מאפשר לנו לעשות ולא רק איך הוא נראה
2. ג – משקל ומספרים
3. ב – לזהות את זה ולמצוא דרך לצאת מהתחושה
4. ב – אחת נעשית מרצון ושמחה והשנייה מתוך חובה או דחף

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
4. לא נכון – במקרה כזה חשוב לפנות ליועצת או לנאמני חוסן
5. נכון – שינה משפיעה על הגוף והנפש

חלק ג' – השלמת משפטים

1. אוכל
2. פנימי
3. השוואה
4. קבלה
5. איזון

חלק ד' – התאמה

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

חלק ה' – תרגול

1. כל תשובה אישית שמתמקדת ביכולת ולא במראה, למשל לרוץ, לרקוד, לחבק
2. משפט מעודד שמזכיר לו יכולות וחוזקות שאינן קשורות למראה

חלק ו' – כתיבה אישית

1. הקריטריון: התייחסות ליכולות ולא למראה, טון מקבל וחיובי
2. הקריטריון: הרגל ריאלי וקטן, עם מחשבה על דרך ליישם אותו

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

דף תרגול: גוף, בריאות ודימוי עצמי

דף התלמיד/ה עולים חדשים

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

בדף הזה נלמד לחשוב על הגוף שלנו בצורה טובה. נדבר על שינה, תנועה, אוכל ואיך מדברים לעצמנו.

📖 מילון קטן:

דימוי עצמי	איך אני רואה ומרגיש לגבי עצמי
דיבור פנימי	המשפטים שאנחנו אומרים לעצמנו בראש
השוואה חברתית	להשוות את עצמי לאחרים
חוסן	יכולת להתמודד עם קושי ולחזור לאיזון
אנרגיה	כוח שהגוף מקבל מאוכל ומנוחה
קבלה עצמית	להסכים עם מי שאני, כולל חוזקות וחולשות
איזון	חלוקה נכונה בין לימודים, תנועה, מנוחה וזמן עם אנשים

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. על מה מדברים בחפיסה הזו?

א) משקל ומספרים על המשקל ב) מה הגוף מאפשר לנו לעשות ולא רק איך הוא נראה

ג) דיאטות מומלצות ד) תחרות בין תלמידים

2. מה אסור לדבר עליו?

א) שינה ב) תנועה ג) משקל ומספרים ד) דיבור פנימי

3. מה עוזר כשמשווים את עצמנו לאחרים ומרגישים רע?

א) להשוות עוד יותר ב) לזהות את זה ולמצוא דרך לצאת מהתחושה ג) להתעלם מהגוף לגמרי

ד) לא לדבר עם אף אחד

4. מה ההבדל בין לזוז כי כיף ללזוז כי חייבים?

א) אין הבדל ב) אחת נעשית מרצון ושמחה והשנייה מתוך חובה או דחף ג) שתיהן אותו דבר לגוף

ד) תנועה מלחץ תמיד עדיפה

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	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
4	אם חבר משתף בדאגה לגבי אכילה, אין צורך לפנות לאף אחד	☐	☐
5	שינה טובה יכולה להשפיע על מצב הרוח למחרת	☐	☐

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 _____

3. כשמשווים את עצמנו לאחרים ומרגישים פחות טוב, קוראים לזה _____ חברתית

4. מי שמקבל את עצמו כמו שהוא נמצא במצב של _____ עצמית

5. חלוקה נכונה בין לימודים, תנועה, מנוחה וזמן עם אנשים נקראת _____

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.** משפיעה על מצב הרוח למחרת
4. השוואה לרשתות חברתיות	___	**ד.** נשארת איתנו זמן רב
5. מחמאה על תכונה	___	**ה.** ריקוד, הליכה או משחק בחוץ

5 חלק ה׳ – תרגול

ענו בקצרה.

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

2. מה הייתם אומרים לחבר שמדבר רע על עצמו מול המראה?

6 חלק ו׳ – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

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

2. תארו הרגל קטן ובריא שהייתם רוצים לנסות השבוע, ומה יעזור לכם להתמיד בו

כרטיס יציאה

מה למדתם היום על היחס לגוף שלכם?

איזה משפט טוב הייתם רוצים לומר לעצמכם השבוע?

איך אפשר ליצור אווירה כיתתית שבה לא מעירים על מראה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀