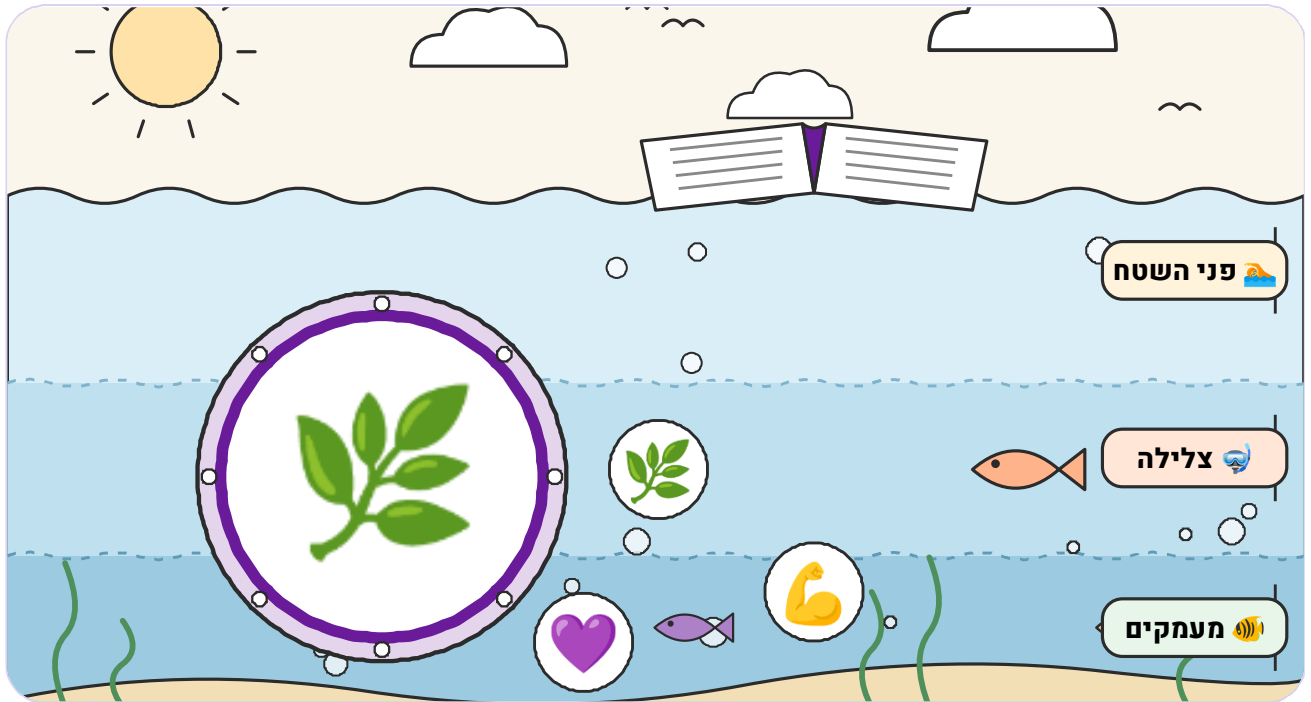




חוברת תלמיד • קריאה והבנה • חט"ב (לכיתות ז'-ט')

הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר

מה זה דימוי גוף, מאחורי התמונה הערוכה, מיתוסי כושר ורשתות חברתיות – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 9 הטקסט: הקול שבראש: איך נבנה דימוי הגוף שלנו
- 11 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 12 חלק ב' – צלילה
- 14 חלק ג' – מעמקים
- 17 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 2 מהדורה למורה ומפתח תשובות

כלים לקריאה

- 5 דף האסטרטגיות
- 6 מפת הצלילה
- 7 סימניות לגזירה
- 8 כרטיסי מילים לקיפול

איך משתמשים?

א. מתחילים בדף האסטרטגיות ובמפת הצלילה. ב. קוראים את הטקסט ועוצרים בתחנת העצירה. ג. עונים על השאלות לפי העומק: פני המים, צלילה והמעמקים. ד. מסיימים בבדיקה עצמית ובכרטיס יציאה.

חט"ב

עובד גם בשחור-לבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





מהדורה למורה

מהדורה למורה - מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה - חט"ב. כאן מרוכז כל מה שצריך לפני השיעור: מטרות, מערך ל-45 דקות, גרסה קצרה, חיבור למודלים של חוסן, טיפים ומפתח תשובות. אפשר להסיר את הדפים האלה לפני צילום החוברת לתלמידים.

מטרות השיעור

- להבין מהו דימוי גוף ומה מעצב אותו (בית, חברים וחברות, רשתות ותקשורת, הקול הפנימי), ולאתר מידע מפורש בטקסט ובטבלה.
- לנתח טקסט מידעי וטיעוני: מבנה, טענה, נימוקים, טענת נגד והפרכה, מילות קישור ומשלב לשוני.
- לגבש עמדה אישית ומנומקת על תמונות ערוכות, מיתוסי כושר ושימוש ברשתות, ולתרגל דיבור עצמי מיטיב ודרכים לעזור לחבר/ה בעזרת עש"ן ד"ק ומעש"ה.

גרסה קצרה - 10 דקות

קוראים יחד את סיפור הרמה המתאימה ועונים על שלוש שאלות איתור (4 דקות). אחר כך משחקים את משחק המסלול במליאה ומתרגלים פעם אחת את עש"ן ד"ק (4 דקות). מסיימים בכרטיס יציאה: 'הגוף שלי יודע...' (2 דקות).

שאלת פתיחה לכיתה

חשבו על פעולה אחת שהגוף שלכם עשה היום ושאתם שמחים עליה: לרוץ לאוטובוס, לצחוק, לחבק, לנגן או לישון טוב. מה הפעולה? ומה לדעתכם ההבדל בין 'איך הגוף נראה' לבין 'מה הגוף יכול לעשות'?

חוסן וגוף: גש"ר מאח"ד • עש"ן ד"ק • מעש"ה

עש"ן ד"ק עוזר כשהערה פוגעת או השוואה לתמונה ערוכה מעוררות כאב: עוצרים, מכווצים ומשחררים שרירים, נושמים לאט, אומרים משפט מחזק כמו 'הגוף שלי עוזר לי לעשות דברים שאני אוהב/ת' ובוחרים צעד קטן קדימה. מעש"ה הוא הכלי לעזור לחבר/ה שמדבר/ת רע על גופו/ה: להגיד 'אני כאן איתך', לשאול שאלות פתוחות, להציע פעולה קטנה עכשיו ולבנות רצף להמשך. גש"ר מאח"ד מציע ערוצים להרגיש טוב בגוף: גוף (תנועה שמשמחת ושינה), רגש, שכל (בדיקת מיתוסים), חברה, אמונה וערכים ודמיון. גש"ר מאח"ד - שישה ערוצים להרגיש טוב בגוף שלנו: גוף (תנועה שמשמחת ושינה), שכל (לבדוק מיתוסים), רגש (לשים לב למה שאני מרגיש/ה אחרי גלילה), אמונה וערכים (מה חשוב לי באמת), חברה (חברים שרואים אותי), דמיון (לדמיון את הגוף כחבר שעוזר לי). אם משהו מטריד אתכם - פנו למבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

מערך שיעור - 45 דקות

דקות	שלב	מה קורה
5	פתיחה וחימום	שאלת הפתיחה: פעולה אחת שהגוף עשה היום. דיון קצר בהבדל בין 'איך הגוף נראה' לבין 'מה הגוף יכול לעשות'. שקופית הפתיחה וקביעת כללי שיח בטוח: לא מעירים על גוף של אף אחד ואחת.
10	קריאה – פני המים	כל קבוצה קוראת את הטקסט ברמה שלה ועונה על שאלות האיתור. בחט"ב שמים לב לטבלה ועוצרים ב'תחנת העצירה'.
10	צלילה	שאלות הסקה, מבנה ואוצר מילים, מיון המשפטים וסימון המשפט בטקסט. בחט"ע מנתחים טענה, טענת נגד והפרכה ומילות קישור.
8	משחק המסלול והמודלים	משחק 'בחרו את הדרך' בזוגות. בסיכום מתרגלים יחד את עש"ד ק" (עוצרים, קופצים, אגרופים ומשחררים לאט, נושמים נשימה ארוכה, אומרים משפט מחזק ובוחרים צעד קטן), ומזכירים את מעש"ה לעזרה לחברה.
8	המעמקים – מעגל שיח	דיון בשאלות המעגל: תמונות ערוכות ולייקים, מיתוסי כושר ושימוש מיטיב ברשתות. מי שרוצה מתחיל/ה את המשימה הפתוחה.
4	כרטיס יציאה	כל תלמיד/ה בוחר/ת שאלה אחת מכרטיס היציאה וכותב/ת תשובה. המורה מזכיר/ה: אם משהו מטריד אתכם – פנו למבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה.

טיפים להנחיה

- שמרו על שפה ניטרלית כלפי הגוף: מדברים על מה שהגוף יכול לעשות (כוח, גמישות, אנרגיה, שינה, הנאה) ולא על מראה. אל תביאו דוגמאות מהגוף שלכם או של תלמידים, ואל תחמיאו על מראה גם כשהכוונה טובה. החמיאו על מעשים ועל תכונות.
- זהו מרחב של תמיכה ולא של טיפול. אל תבקשו מתלמידים לשתף ברגשות כלפי גופם מול הכיתה. אפשרו תמיד לכתוב באופן פרטי או לוותר על שיתוף.
- שימו לב לסימני מצוקה: הסתגרות, דיבור קשה ומתמשך על הגוף, הימנעות מפעילות או שינוי בולט בהתנהגות. כל דאגה מפנים אל היועצת, בשקט ובדיסקרטיות, ולא מטפלים בה לבד ולא מול הכיתה.

הכוונה לשאלה הפתוחה – חט"ב

עמדה ברורה (למשל: כן, אפשר לשנות את הקול הפנימי בהדרגה). נימוק ראשון מהטבלה: משפטים שחוזרים עליהם הופכים לאמונה, ולכן אפשר להחליף אותם בדיבור עצמי עדין. נימוק שני: אפשר לבחור למי לעקוב ולהגביל השוואות. דוגמה מהחיים, כמו לכתוב רשימה של מה שהגוף מאפשר. משפט מסכם. הקפידו על מילות קישור ועל שפה ניטרלית כלפי הגוף.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

מפתח תשובות למורה – חט"ב. שאלות פתוחות: תשובות אישיות. מחפשים תשובה שנשענת על הטקסט, מנומקת ומנוסחת במשפטים שלמים.

שאלה	תשובה
1	ב. ביחס שלנו לגוף: מחשבות, רגשות ודיבור
2	ב. לבחור למי לעקוב, לחפש גופים מגוונים ולקחת הפסקות
3	א. כי משווים חיים אמיתיים לרגע אחד שנבחר ולעיתים גם נערך
4	ב. להראות שגם אנחנו משפיעים על דימוי הגוף של אחרים, ולכן יש לנו אחריות
5	1. לא נכון 2. נכון 3. נכון 4. לא נכון
7	„אין 'לוח זמנים נכון' לגדילה..."
8	'הרגליים שלי סחבו אותי לאורך כל המסלול בטיול!' ← מחזק; לגלול שעה ולהשוות את עצמי לתמונות ערוכות ← מחליש; להחמיא לחברה על הרעיון שלה בעבודה ← מחזק; לקרוא לחבר בכינוי על הגוף שלו 'רק בצחוק' ← מחליש; לנוח ולישון טוב אחרי אימון ← מחזק; לחשוב שכאב חד באימון הוא סימן להצלחה ← מחליש
9	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג
10	ב. בלי השפעה של הסביבה, מנותק מכל מה שסביבתנו





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

אחרי הטקסט



מסכמים במשפט

מה הרעיון המרכזי – במילים שלי?



מגיבים

מסכים/ה? לא מסכים/ה? למה?



מחברים לחיים

איפה פגשתי משהו דומה? מה אקח איתי?

בזמן הטקסט



מסמנים בעיפרון

מילה לא מוכרת – עיגול. משפט חשוב – קו.



עוצרים בתחנות

מה קרה עד עכשיו? מה אני מנחש/ת שיקרה?



מחפשים קשרים

סיבה ותוצאה, לפני ואחרי, טענה ונימוק.

לפני הטקסט



מציצים בכותרת ובתמונה

על מה הטקסט? מה כבר ידוע לי על הנושא?



קובעים מטרה

למה אני קורא/ת? למידע, להנאה, כדי לגבש דעה?



מזהים סוג טקסט

סיפור? כתבה? טור אישי? כל סוג נקרא אחרת.

מקרא סימונים בעיפרון



מתחבר אליי



מפתיע אותי



לא הבנתי



משפט חשוב



מילה לא מוכרת

רשימת בדיקה לקורא/ת



קראתי את הכותרת ושאלתי את עצמי על מה הטקסט ☐

קראתי את כל הטקסט עד הסוף ☐

סימנתי מילה שלא הבנתי ☐

קראתי שוב את מה שלא היה ברור ☐

המטרה שלי בקריאה



למה אני קורא/ת את הטקסט הזה? מה הייתי רוצה לגלות?





כלים לקריאה

מפת הצלילה: סוג הטקסט ומילים חדשות

מפת הצלילה שלי



מעמקים

חושבים, מביעים דעה ויוצרים



צלילה

מסיקים, מקשרים ובודקים מילים ומבנה



שחייה על פני השטח

מוצאים מידע שכתוב בטקסט

סוג הטקסט: טקסט מידעי עם טבלה

מה מאפיין את סוג הטקסט הזה? כתבו שני סימנים שתחפשו בקריאה:

לפני שצוללים

מה אני חושב/ת שיקרה בטקסט? (לפי הכותרת)

מילים חדשות

מילה	פירוש	משפט משלי
התמדה	המשך עשייה לאורך זמן, בלי לוותר	
נערך	שונה ותוקן אחרי הצילום	
אות הצטיינות	סימן שמראה שעשינו משהו מצוין	
דמויות לחיקוי	אנשים שרוצים ללמוד מהם ולהיות כמותם	
מגוונות	שונות זו מזו, מכל מיני סוגים	





כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂



המעמקים

מעבר לשורות

- מה דעתי – ולמה?
- מה הייתי עושה במקום הדמות?
- מה הטקסט מלמד על החיים?
- איך הייתי ממשיך/ה את הטקסט?

השאלה שלי: 📝

הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר
חט"ב 📖



צלילה

בין השורות

- למה זה קרה?
- מה הדמות מרגישה – בלי שנאמר?
- מה פירוש הביטוי?
- איך בנוי הטקסט?

השאלה שלי: 📝

הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר
חט"ב 📖



פני המים

כתוב בטקסט

- מי? מה? איפה? מתי?
- איזה פרט מוכיח?
- מה קרה קודם ומה אחר כך?
- איפה זה כתוב?

השאלה שלי: 📝

הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר
חט"ב 📖





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

גזרו כל כרטיס, קפלו לאורך הקו המנוקד שבאמצע – המילה מקדימה והפירוש מאחור. תרגלו בזוגות. ✂

המשך עשייה לאורך זמן, בלי לוותר	התמדה
שונה ותוקן אחרי הצילום	נערך
סימן שמראה שעשינו משהו מצוין	אות הצטיינות
אנשים שרוצים ללמוד מהם ולהיות כמותם	דמויות לחיקוי
שונות זו מזו, מכל מיני סוגים	מגוונות
בלי השפעה של שום דבר מבחוץ	בחלל ריק
המשפטים שאנחנו אומרים לעצמנו בשקט	הקול הפנימי
השוואה לא הוגנת שגורמת לנו להרגיש רע	מלכודת ההשוואה





הטקסט • טקסט מידעי עם טבלה

הקול שבראש: איך נבנה דימוי הגוף שלנו

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט מידעי עם טבלה. חשבו על משפט אחד ששמעתם פעם על המראה שלכם. האם הוא השפיע על ההרגשה שלכם? איך?

הניחוש שלי:

מילון קטן

התמדה

המשך עשייה לאורך זמן, בלי לוותר

נערך

שונה ותוקן אחרי הצילום

אות הצטיינות

סימן שמראה שעשינו משהו מצוין

דמויות לחיקוי

אנשים שרוצים ללמוד מהם ולהיות כמותם

מגוונות

שונות זו מזו, מכל מיני סוגים

הערות שלי

1 יותר ממראה. דימוי גוף הוא האופן שבו אנחנו חושבים על הגוף שלנו, מרגישים כלפיו ומדברים עליו. הוא אינו תלוי באיך שהגוף נראה, אלא ביחס שלנו אליו. שני אנשים יכולים להיות באותו מצב בדיוק: אחד ירגיש בנוח עם עצמו, והשני יתבייש. ההבדל נמצא בתוך הראש, ולא על העור.

2 גיל של שינויים. בגיל ההתבגרות הגוף משתנה מהר: הגובה, הקול, העור, השיער, ומגיעות גם תחושות חדשות. השינויים האלה טבעיים, והם מגיעים אצל כל אחד ואחת בזמן אחר ובקצב אחר. דווקא משום שהם מהירים, הם עלולים לבלבל, ולפעמים נדמה לנו שכולם מסתכלים רק עלינו. חשוב לזכור: אין 'לוח זמנים נכון' לגדילה.

3 מי מדבר אלינו? דימוי הגוף לא נבנה בחלל ריק. המשפחה, החברים והחברות, הרשתות החברתיות והפרסומות שולחים לנו כל הזמן מסרים על הגוף. גם לקול הפנימי, כלומר למשפטים שאנחנו אומרים לעצמנו בשקט, יש השפעה גדולה. בטבלה תוכלו לראות איך כל מקור משפיע ומה יכול לחזק.

תחנת עצירה: תחנת עצירה: איזה מן המקורות שהוזכרו עד כה משפיע לדעתכם הכי הרבה על בני ובנות גילכם? הסבירו למה.

4 מלכודת ההשוואה. כשאנחנו משווים את עצמנו לתמונות ברשת, אנחנו משווים את החיים האמיתיים שלנו לרגע אחד שנבחר. הרגע הזה צולם שוב ושוב, ולעיתים גם נערך בפילטר. זו השוואה לא הוגנת. מחקרים רבים מראים שהשוואה תכופה לתמונות ערוכות עלולה לפגוע בהרגשה כלפי הגוף. לכן כדאי לשים לב מתי גלילה ברשת משאירה אותנו עם תחושה רעה.





הטקסט • טקסט מידעי עם טבלה

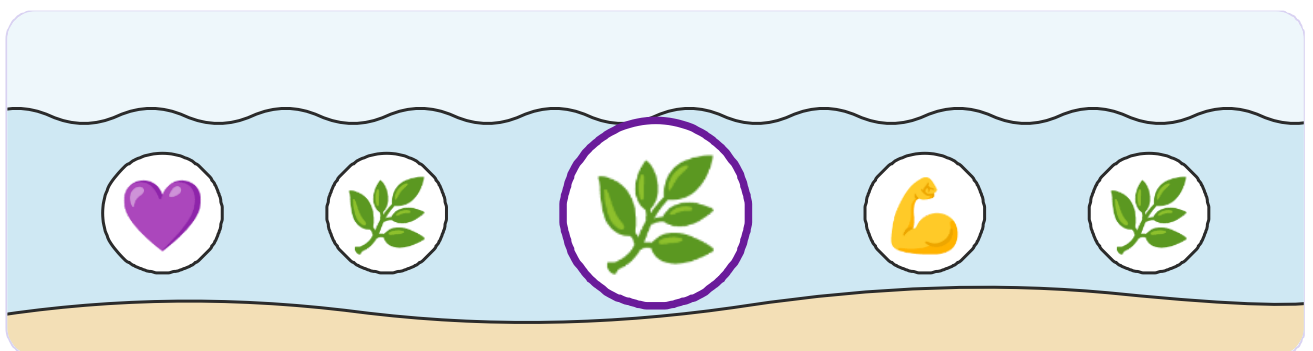
הקול שבראש: איך נבנה דימוי הגוף שלנו (המשך)

5 מה מחזק? אנשי מקצוע מציעים כמה כיוונים: להתמקד במה שהגוף מאפשר לנו (לרוץ, לנגן, לחבק, לישון ולהתאושש), לדבר אל עצמנו כמו אל חבר טוב, לחפש דמויות לחיקוי מגוונות ולהגביל השוואות. גם בכושר כדאי לנפץ מיתוסים. כאב חד הוא סימן אזהרה של הגוף ולא 'אות הצטיינות'. כושר נבנה בהתמדה ולא בסבל, ומנוחה ושינה הן חלק מהאימון. תנועה נועדה לכוח, למצב רוח ולהנאה, ולא לעונש. ולכל גוף יש דרך משלו לזוז.

6 גם אנחנו מקור. כשאנחנו מעירים על המראה של אחרים, אנחנו הופכים לחלק מהמסרים שמעצבים את דימוי הגוף שלהם. אפשר לבחור אחרת: להחמיא על מעשים ועל תכונות, כמו 'איזה רעיון יצירתי' או 'תודה שעזרת לי', ולא על איך שמישהו נראה. כך כל אחד ואחת מאיתנו יכולים לבנות סביבה בטוחה יותר.

מה מעצב את דימוי הגוף?

מקור	איך הוא משפיע	מה מחזק
הבית	הערות של בני משפחה על מראה נקלטות עמוק, גם כשנאמרו 'בצחוק'	שיחה על מה שהגוף יכול לעשות, ופעילות משותפת שכולם נהנים ממנה
חברים וחברות	כינויים, צחוקים והשוואות בקבוצה משפיעים על התחושה שלנו	מחמאות על מעשים ותכונות, ועצירה של צחוק על גוף של אחרים
רשתות ותקשורת	תמונות ערוכות ופילטרים מציגים 'שלמות' שאינה קיימת במציאות	לבחור למי לעקוב, לחפש גופים מגוונים ולקחת הפסקות
הקול הפנימי	משפטים שאנחנו חוזרים עליהם לעצמנו הופכים לאמונה	דיבור עצמי עדין: לדבר אל עצמי כמו אל חברה/ טובה





שם:

הקול שבראש: איך נבנה דימוי הגוף שלנו

חלק א' – שחייה על פני השטח

בואו נצלול בעדיניות ונאסוף מידע שכתוב בטקסט ובטבלה.



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

לפי הפסקה הראשונה, במה תלוי דימוי הגוף?

- א במראה החיצוני של הגוף
- ב ביחס שלנו לגוף: מחשבות, רגשות ודיבור
- ג בגובה ובגיל

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

לפי הטבלה, מה יכול לחזק כשהמקור הוא הרשתות והתקשורת?

- א להפסיק להשתמש בטלפון לגמרי
- ב לבחור למי לעקוב, לחפש גופים מגוונים ולקחת הפסקות
- ג להשוות את עצמי לתמונות כדי להשתפר

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

למה, לפי הטקסט, ההשוואה לתמונות ברשת אינה הוגנת?

- א כי משווים חיים אמיתיים לרגע אחד שנבחר ולעיתים גם נערך
- ב כי בתמונות מופיעים רק מבוגרים
- ג כי התמונות ברשת קטנות מדי

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

4

מה המטרה של הפסקה האחרונה, 'גם אנחנו מקור'?

- א להסביר מהו פילטר
- ב להראות שגם אנחנו משפיעים על דימוי הגוף של אחרים, ולכן יש לנו אחריות
- ג לתאר את השינויים בגיל ההתבגרות





שאלות לפי עומק • חט"ב

הקול שבראש: איך נבנה דימוי הגוף שלנו

(המשך)

שם: _____

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

5

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון X
לפי הטקסט, יש 'לוח זמנים נכון' לגדילה בגיל ההתבגרות.	☐	☐
לפי הטקסט, כאב חד הוא סימן אזהרה של הגוף.	☐	☐
לפי הטבלה, הערות של בני משפחה על המראה נקלטות עמוק גם כשנאמרו 'בצחוק'.	☐	☐
הטקסט ממליץ להחמיא לאחרים בעיקר על המראה שלהם.	☐	☐

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

6

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

ניצחון

אמיתיים

פילטר

התמדה

מחסן מילים:

1. כושר נבנה ב_____ ולא בסבל.
2. הרגע צולם שוב ושוב, ולעיתים גם נערך ב_____.
3. ברשת אנחנו משווים את החיים ה_____ שלנו לרגע אחד שנבחר.

חלק ב' - צלילה

עכשיו נעמיק: נסיק מסקנות נחבר בין חלקי הטקסט ונבדוק את המבנה והשפה.

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

7

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שמסביר מהו 'הקול הפנימי'.
- סמנו בירוק שתי דוגמאות למחמאה על מעשים או על תכונות.
- סמנו בקו את המשפט שמסביר שאין זמן אחד נכון לגדול.





שאלות לפי עומק • חט"ב

הקול שבראש: איך נבנה דימוי הגוף שלנו

(המשך)

שם:

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

8

מיינו כל משפט: האם הוא מחזק את דימוי הגוף או מחליש אותו? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	מחזק	מחליש
'הרגליים שלי סחבו אותי לאורך כל המסלול בטיול!'	☐	☐
לגלול שעה ולהשוות את עצמי לתמונות ערוכות	☐	☐
להחמיא לחברה על הרעיון שלה בעבודה	☐	☐
לקרוא לחבר בכינוי על הגוף שלו 'רק בצחוק'	☐	☐
לנוח ולישון טוב אחרי אימון	☐	☐
לחשוב שכאב חד באימון הוא סימן להצלחה	☐	☐

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

9

מתחו קו בין הביטוי לפירוש

א. השוואה לא הוגנת שגורמת לנו להרגיש רע	1. בחלל ריק
ב. בלי השפעה של שום דבר מבחוץ	2. הקול הפנימי
ג. להראות שאמונות נפוצות הן שגויות	3. מלכודת ההשוואה
ד. המשפטים שאנחנו אומרים לעצמנו בשקט	4. לנפץ מיתוסים

משמעות ביטוי

צלילה • בין השורות

10

בפסקה 'מי מדבר אלינו?' נכתב: 'דימוי הגוף לא נבנה בחלל ריק'. מה פירוש הביטוי 'בחלל ריק' כאן?

- א. במקום שאין בו אוויר
- ב. בלי השפעה של הסביבה, מנותק מכל מה שסביבתנו
- ג. בחדר גדול וריק





שאלות לפי עומק • חט"ב

הקול שבראש: איך נבנה דימוי הגוף שלנו

(המשך)

שם:

מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

11

לפי הפסקה 'מה מחזק?', השלימו בטבלה: מיתוס על כושר, מה הטקסט אומר באמת, ולמה זה חשוב.

מיתוס	מה הטקסט אומר	למה זה חשוב

חלק ג' - מעמקים

במעמקים נביע עמדה, ניצור ונחבר את הנושא לחיים שלנו.



העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

12

לפי הטקסט, מה עידו יכול לחשוב או לעשות כדי להרגיש טוב יותר? כתבו שני רעיונות.

מקרה לבחינה: גלילה לפני השינה

עידו, בן 13, גולל כל ערב ברשת לפני השינה. הוא רואה תמונות של בני נוער 'מושלמים' ונרדם עם תחושה שמהו לא בסדר בו. בבוקר הוא כבר לא רוצה להצטלם בטיול השכבתי.





הקול שבראש: איך נבנה דימוי הגוף שלנו

(המשך)

שם:

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

13

האם לדעתכם בני ובנות נוער יכולים לשנות את הקול הפנימי שלהם כלפי הגוף? כתבו פסקת טיעון של 6-8 שורות: הציגו עמדה, הביאו שני נימוקים (אפשר להיעזר בטבלה) ודוגמה מהחיים, וסיימו במשפט מסכם.

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

14

חבר/ה כותב/ת לכם: 'כולם נראים יותר טוב ממני'. כתבו תשובה קצרה לפי מעש"ה: הראו שאתם כאן (מחויבות), הציגו משימה קטנה, שאלו שאלה שמעוררת חשיבה, ועזרו לסדר: מה קרה, מה עכשיו, מה הלאה.

שיח בכיתה

המעמקים • מעבר לשורות

15

מעגל שיח

- אלה כתבה רשימה של מה שהגוף שלה יודע לעשות. איך לדעתכם משתנה התחושה כשמסתכלים על הגוף דרך 'מה הוא עושה' ולא דרך 'איך הוא נראה'? תנו דוגמה מהחיים שלכם.
- מאחורי תמונה 'מושלמת' אחת יש ניסיונות רבים, ולפעמים גם פילטר ועריכה. האם לייקים יכולים למדוד את הערך של אדם? מה כן מראה לנו שמישהו באמת רואה אותנו?
- איזה מיתוס כושר שמעתם פעם, למשל 'אם כואב, סימן שזה עובד'? מה ידוע באמת על כאב, על התמדה, על מנוחה ועל שינה? ואיזו תנועה משמחת אתכם?
- האם הרשתות החברתיות פוגעות בדימוי הגוף, או שהכול תלוי באופן שבו משתמשים בהן? מה אתם יכולים לעשות כדי שהפיד שלכם ייטיב איתכם? ותזכורת: אם משהו מטריד אתכם – פנו למבוגר/ת שאתם סומכים עליו/ה.





שאלות לפי עומק • חט"ב

הקול שבראש: איך נבנה דימוי הגוף שלנו

(המשך)

שם:

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

16

ציירו שתי בועות מחשבה: באחת משפט מחליש על הגוף, ובשנייה אותו רעיון כפי שהייתם אומרים אותו לחבר/ה טוב/ה.





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו

סמנו בכל שורה איך אתם מרגישים

עוד לא	בערך	בטוח/ה	
			אני יודע/ת להסביר מהו דימוי גוף ובמה הוא תלוי.
			אני יכול/ה להסביר למה השוואה לתמונות ערוכות אינה הוגנת.
			אני יודע/ת לתת מחמאה על מעשה או תכונה ולא על מראה.



הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר • חט"ב

כרטיס יציאה

שם:

כיתה:

תאריך:

1. משפט אחד מהטקסט שהייתי רוצה לזכור:

2. מיתוס אחד על כושר שלמדתי שאינו נכון:

3. מחמאה על מעשה שאוכל לתת מחר למישהו/י:

כמה נהניתי מהטקסט? 1 2 3 4 5

מה אני לוקח/ת איתי מהטקסט? כתבו או ציירו





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה (המשך)

יצרה: רוית ראש בן ישי

לצלול פנימה • הגוף שלי, הקול שלי: דימוי גוף וכושר • חוברת תלמיד לחט"ב 🤿

