

יחידה מ'ס' 15: עדשת גוף

תרגיל פתיחה:

המנחה תקריא היגדים, והתלמידות יים יצביעו על מידת ההסכמה שלהם עם ההיגד בעזרת האצבעות שלהם. אצבע אחת- מסכימה מעט, חמש אצבעות- מסכימה קצת עשר אצבעות- מסכימה מאוד.

1. ילדים קטנים מרגישים מחוברים לגוף שלהם יותר ממבוגרים
2. לבנים יותר קל לאהוב את הגוף מאשר לבנות
3. התרבות שמעריכה רק סוג מסוים של גוף, מקשה מאוד לאהוב את הגוף
4. מי שגידלו אותו להיות מחובר לגוף- יגדל להיות מבוגר עם דימוי גוף בריא
5. דימוי גוף בריא זה משהו שיש או אין.
6. דימוי גוף בריא זה משהו שאפשר לעבוד עליו
7. חבל שלא מלמדים בבית הספר איך להיות יותר מחוברים לגוף
8. מזל שלא מלמדים בבית הספר איך להיות יותר מחוברים לגוף
9. אני חושב/ת שזה נושא מאוד מאוד חשוב
10. יש הרבה במדיה שמקדמים דימוי גוף בריא

דיון- איזו שאלה נגעה בכם במיוחד? האם הייתם רוצים לענות על שאלה מסוימת? איזו שאלה עצבנה אתכם?

משימה: כל אחד מקבל דף תמונות עם שאלות להתבוננות אישית וכתובה (נספח 1)

שיתוף מתוך הדף בשלשות. כל אחד בוחר במה לשתף, אין חובה לשתף, אפשר פשוט להגיב על התמונות.

מליאה- מה התחדש לכם בדיונים בקבוצה הקטנה? מבלי לחזור כמובן על סיפורי החברים כתיבה קבוצתית של עצות לחיזוק הקשר ודימוי הגוף הבריא- נניח ונדרשתם להוציא מסמך עם עצות, ששמעתם, קראתם או נחשפתם אליהן, או מנסיונכם האישי. הפנקס מיועד עבור ילדים בכיתה ו', רגע לפני גיל ההתבגרות. אפשר לערוך את זה כדיון קבוצתי, או לצאת לעבודה בקבוצות של ארבע ואחר מכן לחזור לשתף. את המסמך הסופי מומלץ לעצב ולשלוח בקבוצה (כדאי שתלמידים יקחו על עצמם)

ספח 1: זף לבנים



תן כותרת לתמונה

.....

תאר רגע בו הרגשת כמו בתמונה

.....

.....

תאר רגע הפוך לתמונה

.....

תאר את המצב האידיאלי מבחינתך, כשנער מביט במראה

.....

ספח 1: זף לבנות



תני כותרת לתמונה

.....

תארי רגע בו הרגשת כמו בתמונה

.....

.....

מה הוביל לרגע הזה?

.....

מה עומד בינך לבין רגע כזה?

.....