

# שוק הפרטים

## נושא השיעור:

בריאות הגוף

## מטרות הפעילות:

- בחירת שני הרגלים לשיפור בתחומים: שינה, שתייה, אכילה ותנועה.
- לתרגל קבלת החלטה אישית מודעת התורמת לבריאות הגוף.

## עזרים:

- הרגלים טובים לשיפור- יש לגזור לפני השיעור (נספח א)
- טופס אישי לבחירת ההרגלים (נספח ב)
- שאלון אישי (נספח ג)

## מהלך הפעילות:

- מומלץ לקיים את הפעילות לאחר שהתלמידות ענו מראש על השאלון האישי בנושא.
- המנחה מציג את תחומי ההרגלים: שינה, שתייה, אכילה ותנועה.
- הכיתה מאורגנת כ"שוק" עם עמדות לכל תחום. בכל עמדה שורת כרטיסיות של החלטות קטנות שניתן לקבל באותו התחום.
- התלמידות מסתובבות בין העמדות וקוראות את כרטיסיות ההרגלים.
- כל תלמידה בוחרת שני הרגלים לשיפור, בהתאם לתוצאות השאלון האישי שלה.
- התלמידות רושמות לעצמן בטופס המצורף (נספח ב) את שני ההרגלים שבחרו.
- מקיימים דיון קצר:
  - מה עזר לכן לבחור דווקא את שני ההרגלים האלה לשיפור?
  - למה לפעמים קשה לקבל "החלטה טובה" גם כשאנחנו יודעים שהיא בריאה?
  - מה יכול לעזור לנו להתמיד בהרגל שבחרנו גם אחרי השיעור?

# שוק הפרטים

## שתיה:

## שינה:

ליבי

לשתות כוס מים בבוקר	ללכת לישון בשעה קבועה רוב ימות השבוע
לזכור למלא את הבקבוק במהלך ההפסקות	לכבות מסכים לפחות חצי שעה לפני השינה
לשתות מים לפני יציאה מהבית.	להקפיד על שגרת ערב קבועה: מקלחת, סידור החדר, ארגון תיק
לזכור לשתות מים גם כשלא מרגישים צמא	לקום בבוקר בשעה קבועה
להפסיק לשתות שתיה מתוקה ומוגזת	להקפיד על חושך בחדר לקראת השינה
לשתות לפני פעילות גופנית ואחריה	לסדר את החדר לפני השינה
לקחת איתי בקבוק מים אישי	להימנע מארוחה גדולה לפני השינה

# שוק הפרטים

## תנועה:

## אכילה:

לעלות במדרגות במקום במעלית

לאכול ארוחת בוקר

להעדיף רכיבה על אופניים או הליכה  
ברגל על פני אוטובוס

להודות על האוכל

בסיום כל שיעור  
לקום ולהזיז קצת את הגוף

לשלב בתפריט פירות וירקות

לעשות סדרה של תרגילי מתיחות  
פעם ביום

להפחית ממתקים וחטיפים

לרוץ פעם בשבוע

לאכול לאט ובישיבה

לעשות פעם בשבוע אימון קצר  
בעזרת סרטון

לאכול ארוחות מסודרות בזמנים  
קבועים

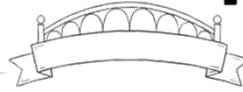
לצאת להליכה קצרה פעמיים בשבוע

לעצור עם האוכל קצת לפני  
ששבעים

ליבי

# שוק הפרטים

## שוק ההרגלים



שלב 1: בחירת דוכנים בשוק

בחרו שני תחומים בהם תרצו ליצור שינוי בהרגלים: סמנו את ה"דוכנים" בהם תרצו לבקר.



שינה



אכילה



שתיה

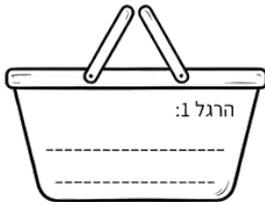


תנועה

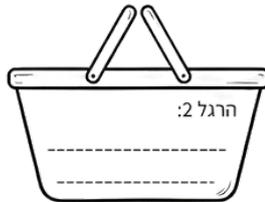


שלב 2: מילוי הסל

ההרגלים שבחרתם: כתבו מה "קנייתם" בכל דוכן שבחרתם.



הרגל 1:

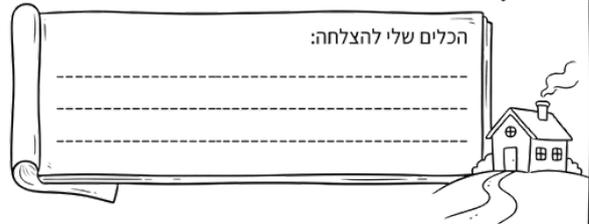


הרגל 2:

שלב 3: הדרך הביתה

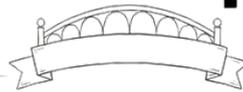
מה יעזור לי לעשות את השינוי שאני רוצה?

הכלים שלי להצלחה:



ליבי

## שוק ההרגלים



שלב 1: בחירת דוכנים בשוק

בחרו שני תחומים בהם תרצו ליצור שינוי בהרגלים: סמנו את ה"דוכנים" בהם תרצו לבקר.



שינה



אכילה



שתיה



תנועה



שלב 2: מילוי הסל

ההרגלים שבחרתם: כתבו מה "קנייתם" בכל דוכן שבחרתם.



הרגל 1:



הרגל 2:

שלב 3: הדרך הביתה

מה יעזור לי לעשות את השינוי שאני רוצה?

הכלים שלי להצלחה:

