

שוק מפרנסים

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 שהתלמידים 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.
- התלמידים מסתובבים בין העמדות וקוראים את כרטיסיות ההרגלים.
- כל תלמיד בוחר שני הרגלים לשיפור, בהתאם לתוצאות השאלון האישי שלו.
- התלמידים רושמים לעצמם בטופס המצורף (נספח ב) את שני ההרגלים שבחרו.
- מקיימים דיון קצר:
 - מה עזר לכם 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:

לעלות במדרגות במקום במעלית

להעדיף רכיבה על אופניים או הליכה
ברגל על פני אוטובוס

בסיום כל שיעור
לקום ולהזיז קצת את הגוף

לעשות סדרה של תרגילי מתיחות
פעם ביום

לרוץ פעם בשבוע

לעשות פעם בשבוע אימון קצר
בעזרת סרטון

לצאת להליכה קצרה פעמיים בשבוע

אכילה:

לאכול ארוחת בוקר

להודות על האוכל

לשלב בתפריט פירות וירקות

להפחית ממתקים וחטיפים

לאכול לאט ובישיבה

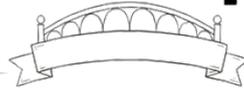
לאכול ארוחות מסודרות בזמנים
קבועים

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

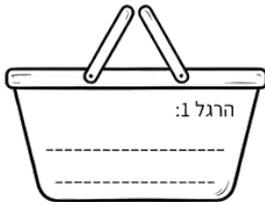


תנועה

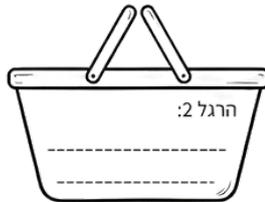


שלב 2: מילוי הסל

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



הרגל 1:

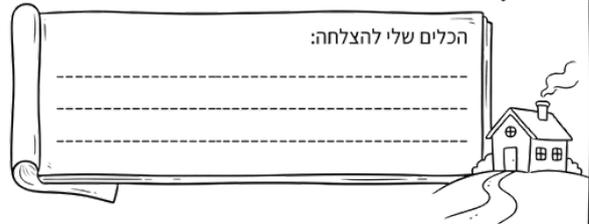


הרגל 2:

שלב 3: הדרך הביתה

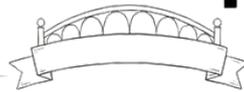
מה יעזור לי לעשות את השינוי שאני רוצה?

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:

