

# האסטרטגיה של הנשמה

## נושא השיעור:

גוף ונשמה

## מטרת הפעילות:

להמחיש את הפער בין המענה השטחי והמיידני שמציעים המסכים לבין הצרכים העמוקים והאמיתיים של הנשמה.

## עזרים:

- דף עבודה "מפענח ההתראות" ב - 5 גרסאות שונות (נספח א)

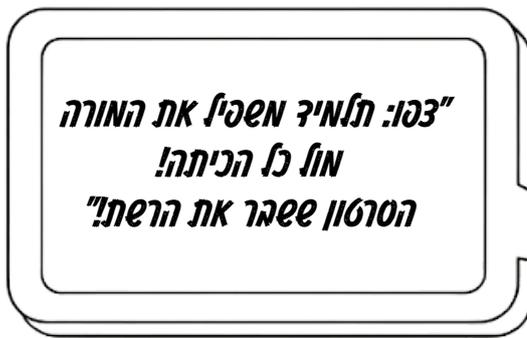
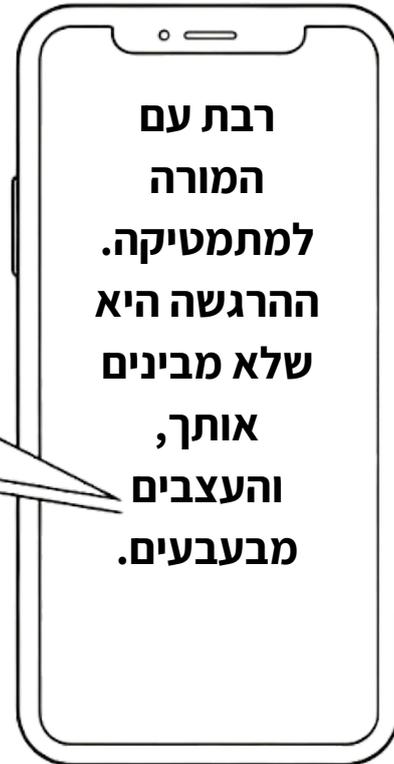
## מהלך הפעילות:

- מומלץ לקיים את הפעילות לאחר שהתלמידות ענו מראש על השאלון האישי בנושא.
- המנחה כותב על הלוח: "האם הטלפון שלך מכיר אותך יותר טוב מכולם?".
- עורכים דיון קצר בנושא (הוא מכיר את תחומי העניין, אך עיוור לצרכי הנשמה).
- חלוקה לקבוצות של 3-4 תלמידות. כל קבוצה מקבלת 2 דפים - בכל דף סיטואציה שונה. (נספח א).
- עבודה בקבוצות: הקבוצות דנות בסיטואציות שקיבלו ומשלימות יחד את המשימות בכל דף (מה הנשמה באמת מבקשת?).
- מקיימים דיון קצר:
  - איזו סיטואציה מהדפים הכי דיברה אליכן או הזכירה לכן את עצמכן?
  - למה לדעתכן בחיים האמיתיים כל כך קשה לנו לעצור ולהקשיב למה שאנחנו באמת צריכים?
  - למה ברגע האמת היד שלנו נשלחת אוטומטית לטלפון?

ליבי

# האסוריות של הנשמה

הביטו בהתראה שקפצה: זה מה שהמדיה החברתית מציעה לכן. עליכן להביט פנימה: כתבו בשורות למטה מה היה יכול באמת לנחם או לשמח אתכן בסיטואציה הזו, אילו לא היה לכן טלפון.



ליבי

מה באמת יעודד אותי?

---

---

---

---

חיבוק, מילה טובה, צדק, תזכורת מה הערך העצמי שלי, קבלה, שיחה עם חברה טובה, חיבור לערכים שלי, חיזוק עצמי, אמונה, משפחתיות, מחשבות טובות, רוגע, שלוה, מנוחה, משמעות

# האסוריות של הנשמה

הביטו בהתראה שקפצה: זה מה שהמדיה החברתית מציעה לכן. עליכן להביט פנימה: כתבו בשורות למטה מה היה יכול באמת לנחם או לשמח אתכן בסיטואציה הזו, אילו לא היה לכן טלפון.



ליבי

מה באמת יעודד אותי?

---

---

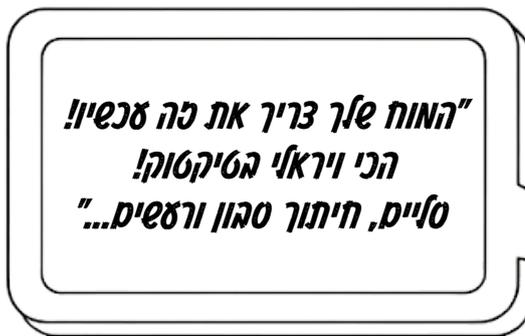
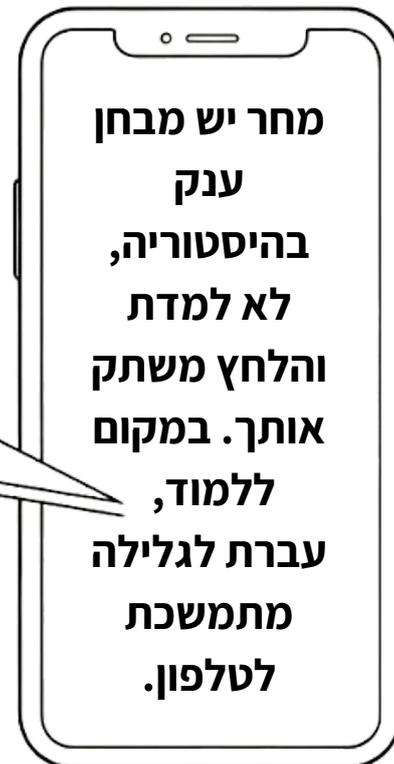
---

---

חיבוק, מילה טובה, צדק, תזכורת מה הערך העצמי שלי, קבלה, שיחה עם חברה טובה, חיבור לערכים שלי, חיזוק עצמי, אמונה, משפחתיות, מחשבות טובות, רוגע, שלוה, מנוחה, משמעות

# האסוריות של הנשמה

הביטו בהתראה שקפצה: זה מה שהמדיה החברתית מציעה לכן. עליכן להביט פנימה: כתבו בשורות למטה מה היה יכול באמת לנחם או לשמח אתכן בסיטואציה הזו, אילו לא היה לכן טלפון.



ליבי

מה באמת יעודד אותי?

---

---

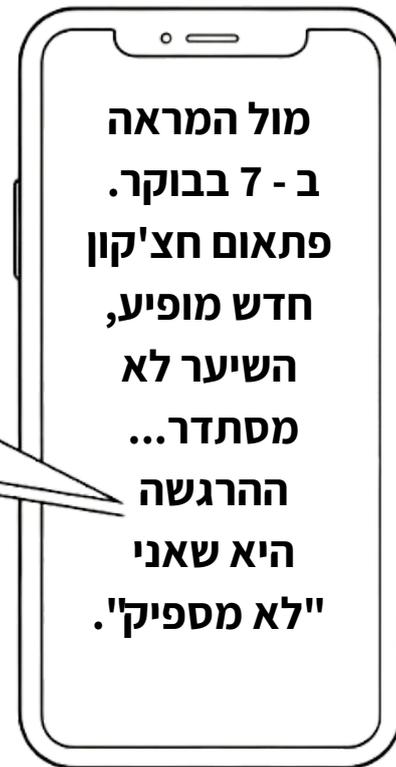
---

---

חיבוק, מילה טובה, צדק, תזכורת מה הערך העצמי שלי, קבלה, שיחה עם חברה טובה, חיבור לערכים שלי, חיזוק עצמי, אמונה, משפחתיות, מחשבות טובות, רוגע, שלוה, מנוחה, משמעות

# האסוריות של הנשים

הביטו בהתראה שקפצה: זה מה שהמדיה החברתית מציעה לכן. עליכן להביט פנימה: כתבו בשורות למטה מה היה יכול באמת לנחם או לשמח אתכן בסיטואציה הזו, אילו לא היה לכן טלפון.



ליבי  
ליבי

מה באמת יעודד אותי?

---

---

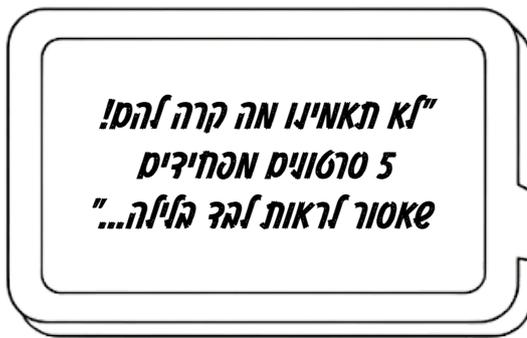
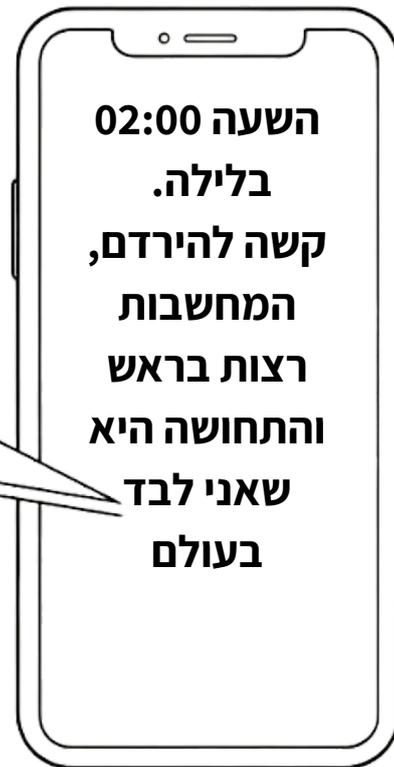
---

---

חיבוק, מילה טובה, צדק, תזכורת מה הערך העצמי שלי, קבלה,  
שיחה עם חברה טובה, חיבור לערכים שלי, חיזוק עצמי, אמונה,  
משפחתיות, מחשבות טובות, רוגע, שלוה, מנוחה, משמעות

# האסוריות של הנשמה

הביטו בהתראה שקפצה: זה מה שהמדיה החברתית מציעה לכן. עליכן להביט פנימה: כתבו בשורות למטה מה היה יכול באמת לנחם או לשמח אתכן בסיטואציה הזו, אילו לא היה לכן טלפון.



ליבי

מה באמת יעודד אותי?

---

---

---

---

חיבוק, מילה טובה, צדק, תזכורת מה הערך העצמי שלי, קבלה, שיחה עם חברה טובה, חיבור לערכים שלי, חיזוק עצמי, אמונה, משפחתיות, מחשבות טובות, רוגע, שלוה, מנוחה, משמעות