



אל תגעו לי בצלחת

מערך פעילות בנושא אחריות אישית ותזונה

כתב: אור צימרמן דיאטן קליני, מדריך אגרוף ומנטור

משך הפעילות 45 דק

מטרות :

- ☒ הבנת הקשר בין קבלת החלטות ואסוף מידע
- ☒ ברור המושג "אחריות אישית" בנושא תזונה
- ☒ "גבולות גזרה" – הערות / הארות בנושא צלחת אישית

פעילות פתיחה – ברור עמדות (אפשר להעביר את ההיגדים כסקר אנונימי ב goggle forms)

המנחה מפזר מספרים מ 1-10 על רצפת החדר

המנחה מקריא היגדים

התלמידים עומדים ליד המספר שמייצג את מידת הסכמתם להיגד (1- לא מסכים 10- מסכים מאוד)

- ✓ אני אחראי על מה שנכנס לצלחת שלי
- ✓ אני אוסף מידע מקדים כשאני מתכוון לקנות מאכל כלשהו
- ✓ מעצבן אותי שמעירים לי לגבי מה יש לי בצלחת
- ✓ אני משקיע מחשבה במה שאני הולך לאכול בדרך כלל
- ✓ אני מכין בעצמי את האוכל שאני לוקח לבית הספר
- ✓ החלטות שאני מקבל בנוגע לקיום אורח חיים בריא מושפעות מפרסומות שאני רואה / שומע
- ✓ כשאני יוצא עם חברים לאכול, אני מושפע מהבחירות של חבריי
- ✓ אני מעיר לפעמים לחברי/ אחיי על מה שיש לה בצלחת
- ✓ יוצא לי לשמוע אנשים/חברים שמעירים לאנשים/חברים אחרים לגבי האוכל שלהם

דיון :

(הערות למנחה : מטרת הדיון היא להראות לתלמידים את הקשר והחשיבות בין קבלת החלטות ולקיחת אחריות על סמך מידע אמין ומהימן)

- ☒ מה משקפות התשובות? אילו מסקנות אפשר להסיק מהתשובות? וכו..
- ☒ מה הקשר בין ההיגדים ?
- (ההיגדים עוסקים בקבלת החלטות, באחריות אישית על הצלחת שלי)
- ☒ כיצד אתם בוחרים איזה פלאפון / אוזניות לרכוש?
- (מטרת השאלה היא להוביל לתובנה כי כל החלטה שאנו מחליטים נשענת על איסוף מידע.)
- ☒ כיצד אתם בוחרים מה תכלול הצלחת שלכם?
- (יש לאפשר את מגוון התשובות ולכוון לכך שגם את הצלחת שאנו מרכיבים עלינו להישען על מידע אמין)

חלק ב- עבודה בקבוצות

למנחה: מטרת הפעילות היא לאפשר לתלמידים לדון ביניהם כיצד הם מקבלים החלטה לאיזה חד"כ להירשם או כל פעילות אחרת

אפשר לכוון את הקבוצה ולשאול אילו שיקולים הם לוקחים בחשבון כמו- עלות, מרחק , חברים שנרשמים ועוד...

כל קבוצה מקבלת מודעת פרסומת בנושא מסוים : מכון כושר , דיאטה, קבוצת ריצה (בנספח)

חברי הקבוצה צריכים לדון כיצד לקבל החלטה לאן להירשם ולהתייחס לשאלות הבאות:

1. התבוננו בפרסומות שלפניכם האם הן מספקות לכם את המידע הנדרש לכם לקבלת החלטה ?

2. מהו המידע הנוסף שהייתם רוצים לקבל ?

*ניתן לבחור פרסומת אחרת מהאינטרנט – רק במידה שמזהים שיש התנגדות מצד חברי הקבוצה וחוסר שיתוף פעולה.

במליאה - כל קבוצה מציגה את החלטתה ודרך קבלת ההחלטה.

דיון :

(המטרה של הדיון היא להגיע לתובנה שההתערבות בצלחת של האחר אינה תורמת ואף מזיקה, גבולות הגזרה בנוגע ליאל תכנסו לי לצלחת' -הקשר לאחריות האישית.. לחלוק כיצד אנחנו מרגישים שנכנסים לנו לצלחת / 'לחיים'

מצד שני למה אנחנו מרגישים צורך להתערב? והחשיבות מדוע לא לעשות את זה – אנחנו סומכים על עצמנו ועל האחר.)

- ☒ מה לדעתכם הקשר בין החלק הראשון בו עסקנו (ההיגדים) לבין החלק השני (קבלת החלטות ובחירה בין מודעות הפרסומות)?
(על מנת שאנו נקבל החלטות **מתאימות עבורנו** – אם זה בנוגע לבריאות שלנו או לאיכות החיים שלנו והפנאי, ישנה חשיבות גדולה לתכנון, איסוף מידע מהימן ובהתאם קבלת החלטה.)
- ☒ מהו המידע שאתם צריכים כדי להחליט כיצד להרכיב את הצלחת שלכם?
(הבנה שלכל אחד הסתכלות ייחודית בהתאם למטרות שונות ובהתאם איסוף המידע שמתבצע על ידיו. כן להדגיש את החשיבות במידע מהימן – לדוג' במקרה של תזונה לקבל ייעוץ מאנשי מקצוע בעלי רישיון משרד הבריאות, מאמני כושר בעלי מוסמכים בעלי תעודות ממוסד מוכר ובמכשירים חשמליים – מכשיר מקורי עם אחריות ☺)
- ☒ 'מה אתם חושבים על ההיגד "אל תגעו לי בצלחת"?
(לאפשר לכל אחד להביע את דעתו בנושא כיוון שהמשפט מאוד מקיף ועם זאת להדגיש בשורה תחתונה את החשיבות לכבד את זכותו של כל אדם לקבל החלטה בנוגע לעצמו. להחריג מצבים בהם אנו מזהים סכנה לבריאותו של חבר ואנו מחויבים לפעול – לתת דוגמאות של תזונה קיצונית לא מאוזנת שמשפיעה לרעה על התפקוד או תכנית אימונים לא מאוזנת שפוצעת וכו')

סיכום

סבב - מה לקחת מהסדנא במשפט? / משהו ששינה לי את החשיבה?

מחלקת הספורט שמחה להמין
משרתי מילואים פעילים ובני/ות זוגם/ן

לקבוצת ריצה
בהובלת אייל כטוני

ראשון / שלישי | 19:30
קריית הספורט, איצטדיון האתלטיקה,
רח' האלון, יבנה
עלות חד פעמית: 100 ₪ דמי רציפת
בהצגת תעודת זהות/תעודת זהות/תעודת זהות

להרשמה ולמסרים נוספים:
מרכז הספורט, 08-9437714 | 052-9279077 (אייל)

GK מכון כושר סלמון

בואו להכיר
ולשמוע איתנו על כושר

מכון כושר סלמון

חדר כושר מאובזר ומדריכים מקצועיים
סטודיו עם מגוון שיעורים לנשים ונערות
שיעור יוגה לגברים
חוגים מגוונים לילדים

לדגש: שיעור יוגה - איתנו נלמד ונשמוע אישית בדואר מדי שבוע.
איתנו! איתנו! איתנו!

052-4764136 gkoshers.net

חדר כושר לגברים

גלאט כושר

חדש!
תכנית הרזיה ובריאות
לאחרי החגים

מחירים מיוחדים שלא יחזרו!

יתרונות:
ליווי צמוד של מאמן
לאורך האימון
עד להגעה למטרה!
מספר אנשים
מצומצם באימון
קביעת אימון מותאמת
ליכולת המתאמן
ליווי תזונה אישי

בית סבבי
מערב ראשל"צ

054-4485202

חדשות

החגים נגמרו
והקילוגרמים נשארו?

אקטיב דיאט

קבוצת ההרזיה המובילה בצפון!
רק 166 ₪ לחדש (בהחייבות ל-3 חודשים)
לפרטים והרשמה: 054-7948759

ספרו לי
לאן תרצו להגיע,
אני כבר אראה לכם
את הדרך!

עם יד על הלב, על כמה סוגי
דיאטות שמעתם או התנסיתם בעצמכם?
כמה מהן עבדו באמת?
כמה מהן החזיקו מעמד לאורך זמן?

אם תאפשרו לי, אני אלמד אתכם כיצד להיפטר
מהק"ג המיותרים בדרך בריאה, מהנה וחזונית.

כפר סבא

חדש!

נערות רצות!

רשות הספורט ביצריץ כפר סבא מחזיקה אתכם להצטרף
לקבוצת ריצה לנערות!
מאמנת ריצה דל סיל, 054-4485500
מאמנת סקאט/מאמנת ריצה, מאמנת לנערות סקאט/מאמנת ריצה
חולצות לנערות

ימי ראשון | 18:30 | החל מ-22/1/23
פעילות האתלטיקה בצפון (לידה, רח' אגוד גור)
הפעילות תהיה מ-18:30 (במידת הצורך) עד ל-19:00 (במידת הצורך)
הפעילות תהיה מ-18:30 (במידת הצורך) עד ל-19:00 (במידת הצורך)

לפרטים נוספים והרשמה: 054-7948759 | 08-9437714 | 052-9279077
רח' - סבא, 054-7948759 | 08-9437714 | 052-9279077