



# בקליפ איב



בקרוב  
אניג



משרד החינוך

# מה דעתכם שנכיר אחד את השני?

בקליפ  
אליב



# מי מדבר על רגשות?

רגשות...  
זה מהיבך אותי.



אני לא אוהב  
לדבר על  
רגשות, אין לי  
עם מי...



בקול  
אליך



משרד החינוך

## בואו נשחק קצת!

ישנו אדם מבוגר שאני יכול לפנות אליו על כל שאלה שמעסיקה אותי הקשורה לגיל ההתבגרות ולסמוך שהתשובה שאקבל ממנו תהיה נכונה

בנים אינם בוכים

אין חשיבות לאורך איבר המין

לפעמים כשאני עצוב אני מעדיף לא להגיד מה שאני מרגיש

אני כבר יודע מה עומד להתרחש בגוף שלי בגיל ההתבגרות

השינויים הגופניים מתחילים ומסתיימים אצל כולם באותם גילאים

יש בנים שהחזה שלהם קצת גדל בתחילת ההתבגרות



בקרוב איתך



משרד החינוך

## בואו נשחק קצת!

כל הבנים גובהים באותו זמן 🍌

לא לכל הבנים יש קרי לילה 🍌

אוננות היא דבר טבעי ונורמאלי 🍌

חשוב לישון הרבה בגיל ההתבגרות 🍌

צבע איבר המין של הבנים וגודלו זהה אצל כולם 🍌

פצעי בגרות הם תופעה זמנית וחולפת עם הגיל 🍌

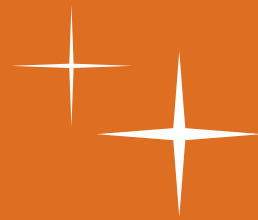
ריח הגוף נהיה חריף יותר בגיל ההתבגרות 🍌



בקרוב  
אני



משרד החינוך



# גיל ההתבגרות, מה זה?



בקרוב  
אויב



# זמן לשאלות ותשובות



בקליפ איך



משרד החינוך

## זמן לשאלות ותשובות!

1. מה זה קרי לילה?
2. עד איזה גיל גובהים?
3. האם איבר המין של כולם נראה אותו דבר?
4. מה זה אומר עורלה?
5. האם מסוכן לאונן יותר מדי?
6. למה לבנים יש ציצי?
7. מתי כדאי להתחיל להתגלח?
8. איך מטפלים בפצעי בגרות?
9. איך אני יודע שאיבר המין שלי בגודל נורמלי ולא קטן מדי?





בקרוב  
אני



# היגיינה



בקרוב איתך



# אז איך שומרים על היגיינה ובריאות?

## ניקיון הגוף

ככל שנקפיד על תזונה בריאה ועל ניקיון הפנים והידיים, נצמצם את הסיכוי להופעת חצ'קונים כתוצאה מזיהום שיכול להיווצר סביבם. אין להשתמש במשחות, רקיחות או תרופות, ללא אישור ההורים וגורם רפואי מוסמך כגון רופא עור. כפי שלמדנו בסרטון, בגיל ההתבגרות ריח הגוף שלנו משתנה ונוצרת זיעה מרובה. ולכן חשוב להקפיד על ניקיון הגוף, מקלחת מידי יום ושימוש בדאודורנט למניעת ריח רע מתחת לבית השחי.

## גילוח

בגיל ההתבגרות מתחילות לגדול שערות על הגוף ועל הפנים. ההחלטה אם להתגלח, מתי וכיצד היא החלטה אישית, כל אחד על פי בחירתו.



בקרוב  
איתך



# אז איך שומרים על היגינה ובריאות?

## שינה נכונה

חיונית לצורך גדילה, הורמון הגדילה פועל בעיקר בשעת השינה.

## פעילות גופנית

חשוב בגיל ההתבגרות לעסוק בפעילות ספורטיבית. חשוב שהיא תפוקח על ידי גורם מקצועי מיומן. חלק מהפעילויות הספורטיביות אסורות בגיל ההתבגרות מאחר והן יכולות לפגוע בגדילה.





## הגיע הזמן ליצור!

**בנים יקרים,**

לאחר שצפיתם בסרטון, עליכם לתאר או לכתוב את התהליך שעברתם במהלך הסדנה כמאמר, ככתבה בעיתון, או כחמשיר.

חשבו על החברים או האחים שלכם שלא עברו את השיעור וכיצד אתם הייתם רוצים להציג להם את הנושא. מה למדתם? מה הרגשתם? האם גיליתם משהו חדש על עצמכם?

תהיו יצירתיים ואל תפחדו לדבר על רגשות.

**יש לכם 20 דקות – קדימה לעבודה!**



בקרוב  
אניג



משרד החינוך

לסיכום...