



## הצעה למערך בנים

**משך המפגש:** שעה וחצי (90 דק')

### מטרות המפגש:

1. הבנים יכירו את מהלך ההתפתחות הפיזיולוגית של נערים בגיל ההתבגרות.
2. הבנים ישתפו בתחושות סביב מידע זה והשלכותיו.

### המנחה פותחת:

הפעילות היום תעסוק בשינויים הגופניים שחלים על בנים בגיל ההתבגרות ותאפשר לכם לשאול שאלות ולשתף במחשבות תחושות ורגשות שיש לכם סביב הנושא. במפגש הקודם עסקנו במקורות מידע מהימנים ולא מהימנים, היום נלמד ונשוחח על התמורות החלות על הגוף של הבן בערך מגיל 12 ועד גיל 17/18.


המנחה תשאל: לפני שאנחנו צופים בסרטון בנושא הייתי רוצה לברר אתכם האם אתם יודעים איזה שינויים חלים על גוף הבן מתחילת גיל ההתבגרות? באו נמנה כמה מהשינויים.

המנחה מציינת על הלוח כמה מהשינויים. המטרה למנות כמה מהשינויים המרכזיים בלבד כדי להכין את הקבוצה לקראת הבאות אבל לא לפרש אותם.

המנחה תציין: על חלק מהשינויים קל לדבר אבל ישנם שינויים נוספים ששיח עליהם בכיתה יכול לעורר מבוכה ואי נוחות ולכן בחרנו לקיים את המפגש היום כפי שאתם רואים בקבוצת הבנים בלבד. אני תקווה ששיח בקבוצת הבנים יהיה פתוח ומשוחרר יותר ושבסוף המפגש תרגישו שקיבלתם תשובות על כל השאלות שרציתם לשאול אך אולי לא חשתם בנוח לברר אותן בעבר.

במפגש הבא, נחזור לשיח משותף של כל תלמידי הכיתה - בנים ובנות, מאחר וחשוב ששני המינים יכירו את כלל השינויים החלים בגיל.

במהלך המפגש היום נצפה יחד בסרטון הממחיש את השינויים הגופניים שיתרחשו בגופכם בהווה ובעתיד. לפני הצפייה בסרטון, נערוך פעילות קצרה.

מס' שקף	השקף	זמן מוערך	הוראות
		10 דק'	<b>משחק היכרות ופתיחה:</b> <b>"אם הייתם מכירים אותי טוב הייתם יודעים ש..."</b> - הקבוצה יושבת במעגל. המנחה מתחילה את המשחק בהבהרה שכל מה שאומרים פה בכיתה, לא יוצא מהכיתה, ונשאר ביננו כקבוצה. המנחה מתחילה את המשחק ואומרת משהו אישי כדוגמת: "אם הייתם מכירים אותי טוב, הייתם יודעים שאני הכי מפחדת מנחשים"   "אם הייתם מכירים אותי טוב, הייתם יודעים שכשהייתי בן/ת ___ אהבתי כדורגל/שוקולד", המטרה היא לפתוח את הבנים לאפשרות של לשתף. ואז עוברים אחד אחרי השני.



15 דקות

בגיל ההתבגרות חלים שינויים רבים: פסיולוגיים, רגשיים והתנהגותיים על בנים ובנות.

לפני שנדון בשינויים הגופניים נבחנו מה כל אחד מרגיש כלפי כל השינויים העומדים לחול.

**פעילות א: מנעד רגשות**

המנחה מכינה כרטיסיות הכוללות מנעד רגשות רחב ומפזרת אותן על הריצפה. (מומלץ להכין כל רגש פעמיים ולאפשר למי שרוצה לקחת יותר מכרטיסיה אחת)

כל תלמיד בוחר כרטיסיה אחת או שתיים המשקפת את תחושותיו לגבי השינויים הצפויים עם הגיל.

(מבוכה, פחד, שמחה, סקרנות, גועל, תשוקה, חוסר נינוחות, בהלה, תסכול, ציפייה, מרירות, סלידה, מועקה, נחת, סיפוק, סקרנות, פליאה, אדישות, אי נעימות, מתח, לחץ, סערה, מחנק, חלחלה, זעזוע, קנאה, שנאה, אהבה, בדידות, עוררות, בושה, הפתעה, אכזבה, הצפה, ציפייה, ביטחון, גאווה, נעימות, בטחון, אושר, נינוחות, קורת רוח, שלווה, שלמות, שביעות רצון, התרגשות, הודיה, התלהבות).

לעיתים ניתן לראות שתלמיד בחר שני רגשות אחד חיובי והשני מבטא חשש או מצוקה. חשוב לנרמל את התחושות השונות ולעיתים קרובות הסותרות, לציין שכל אחד מאתנו חש בסופו של דבר מכלול של רגשות חלקן נעימים וחלקם מבטאים חשש, לציין שלרוב כולנו חווים את כל מגוון הרגשות בשלבים שונים של השינויים בגיל ההתבגרות, לכן אם היום אני חש ציפיה בעוד זמן מה אני יכול להרגיש דווקא חשש שזה טבעי ונורמאלי. כמו כן חשוב לציין שלעיתים קרובות אנו חשים כמה סוגי רגשות בו זמנית למשל: ציפיה ושמחה מול חשש וחרדה וכו', זה טבעי ונורמאלי.

בהמשך המנחה תציין שבגלל השינויים מצויים מגוון כל כך רחב של רגשות חשוב היה לנו להציג בפניהם את הנושא ולדון בשינויים החלים עם הגיל. ניתן להוסיף ולציין ששיח פתוח סביב השינויים החלים בגיל יכול להפחית חששות ותחושות מבוכה ואי נוחות. (בסוף הפעילות המנחה תוכל לשאול שוב את התלמידים איך הם חשים והאם הם חשים אחרת מכפי שהם חשו בתחילת הפעילות)

**פעילות ב': משחק ידע**

כל תלמיד מקבל לידי שתי כרטיסיות צבעוניות: כרטיסיה ירוקה = תשובה נכונה, כרטיסיה אדומה = תשובה לא נכונה.

המנחה תקריא היגדים. כל תלמיד ירים את ידו ויציג את הכרטיסיה המתאימה לפי דעתו להיגד שנאמר (ירוק או אדום). המורה תציין את מס' הכרטיסיות האדומות והירוקות בטבלה בצד ההיגד ותציין בפני התלמידים שבסרטון שהם עומדים



<p>לראות תהינה תשובות לחלק מההיגדים ולכן כרגע לא נדון בתשובות אלא נדון בהן לאחר הצפייה בסרטון.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ישנו אדם מבוגר שאני יכול לפנות אליו על כל שאלה שמעסיקה אותי הקשורה לגיל ההתבגרות ולסמוך שהתשובה שאקבל ממנו תהיה נכונה</li> <li>בנים אינם בוכים</li> <li>אין חשיבות לאורך איבר המין</li> <li>לפעמים כשאני עצוב אני מעדיף לא להגיד מה שאני מרגיש.</li> <li>אני כבר יודע מה עומד להתרחש בגוף שלי בגיל ההתבגרות.</li> <li>השינויים הגופניים מתחילים ומסתיימים אצל כולם באותם גילאים.</li> <li>יש בנים שהחזה שלהם קצת גדל בתחילת ההתבגרות.</li> <li>כל הבנים גובהים באותו זמן.</li> <li>לא לכל הבנים יש קרי לילה</li> <li>אוננות היא דבר טבעי ונורמאלי</li> <li>חשוב לישון הרבה בגיל ההתבגרות</li> <li>צבע איבר המין של הבנים וגודלו זהה אצל כולם.</li> <li>פצעי בגרות הם תופעה זמנית וחולפת עם הגיל.</li> <li>ריח הגוף נהיה חריף יותר בגיל ההתבגרות</li> </ol>	<p>10 דק'</p>		
<p>סרטון: גיל ההתבגרות, מה זה? למנחה: ראינו שלא כל התשובות ברורות ולכן נצפה יחד בסרט שיתן לנו תשובות לגבי חלק מהדברים. לאחר הצפייה בסרט, נאפשר שאילת שאלות והרחבת הידע בנושאים השונים. צפייה בסרט יש לחוץ על הפליי כדי להפעיל את הסרטון. (יתווסף לאחר שנסיים את הסרטון).</p>	<p>10 דקות</p>		
<p>יופיעו שקפים נסתרים עם דגשים מתוך הסרט שאנחנו רוצים לחזור עליהם שוב – מה הכוונה, לא ברור.</p>			
<p>לאחר הצפייה בסרט, תברר המנחה עם הבנים:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>כיצד הם מרגישים בעקבות הצפייה בסרטון? (חשוב לתת לגיטימציה למנעד התחושות שיעלו, כמו כן, כאשר הבנים ידברו על תחושה, כדאי לברר מדוע מרגישים כך.. מומלץ לעודד את הבנים להישאר עם התחושות ופחות עם המחשבות. לאחר שאלה זו, המנחה תמשיך לברר ולשאול:</li> <li>האם בעקבות הצפייה בסרטון גיליתם דברים חדשים שלא ידעתם קודם? אם כן, מה היה חדש עבורכם? האם המידע בסרט הפתיע אתכם?</li> <li>המנחה תחזור עם התלמידים על השאלות לגביהן לא היתה הסכמה גורפת כדי לבדוק אתם כעת מה התשובה הנכונה.</li> <li>המנחה תשאל את התלמידים האם ישנן שאלות נוספות שהם היו רוצים לשאול, נושאים הקשורים לשינויים בגיל ההתבגרות. התלמידים יוכלו לשאול שאלות במליאה</li> </ol>	<p>30 דקות</p>		



<p>או באופן אנונימי. לשם כך המנחה תחלק לתלמידים פתקים ריקים. כל תלמיד יוכל לנסח שאלה אחת בלבד ולהעבירה לידי המנחה. המנחה תעבור על השאלות שנשאלו בעל פה ו/או בכתב, תבחר על איזה שאלות היא רוצה/יכולה לענות בשלב זה ותציין שלגבי שאר השאלות התלמידים יקבלו תשובות בהמשך מפאת קוצר הזמן.</p> <p><b>למנחה:</b> . שאלות 2,4, דנות ברגשות לכן חשוב לשוחח עליהן בסוף המפגש ולתת לגיטימציה כמו בפעילות הראשונה למגוון הרגשות ולכך שגם בנים יכולים לחוש עצב ולבכות. חשוב לציין שעצב, חרדה, בכי אינם סימן לחולשה אלא לרגש. גברים שמאבדים אנשים קרובים להם בוכים. גברים שנפצעים וכואב להם בוכים. כשמשהו מפחיד גם הגיבורים חוששים. יש להדגיש שביטוי לרגש אינו הופך אדם לחלש. אלא לדוגמה</p>			
<p><b>לאחר מתן התשובות לשאלות תסכם המנחה:</b></p> <p>ראינו שבגיל ההתבגרות מתרחשים שינויים גופניים רבים, עוד הבנו כי לכל אחד ישנו קצב התפתחות שונה. יש מי שעכשווה הוא הבן הכי גבוה בכיתה ואחר שיתחיל לגבוה רק עוד שנה או שנתיים, יש מי שכבר צמחו לו שערות בבית השחי או באיבר המין, ויש מי שעדיין לא. חשוב שנזכור שזה מאוד שונה מאחד לשני וזה נורמאלי. יחד עם זאת לחלק מכם עדיין יהיו שאלות אישיות יותר אולי חששות ולכן אפשר לפנות לאחר השיעור ליועצת או למורה ולהתייעץ.</p>	20 דק	<p>שקופיות עם שאלות ותשובות לגבי נושאים שאינם מופיעים בסרטון.</p>	
<p>היגינה: המנחה תשאל את הילדים אם הם יודעים מה זו היגינה ומה זה אומר? לאחר כמה תשובות תסביר להם מהי היגינה. "תורת הבריאות, הרגלי ניקיון, מניעת מחלות". בעקבות גיל ההתבגרות והשינויים המתחוללים בגופנו, חשוב להקפיד על אורח חיים בריא כדי לאפשר לכל השינויים הללו לקרות בצורה בריאה ונכונה. ולכן נקפיד-</p> <p>1. חצ'קונים- ככל שנקפיד על תזונה בריאה ועל ניקיון הפנים והידיים, נצמצם את הסיכוי להופעת חצ'קונים כתוצאה מזיהום שיכול להיווצר סביבם. אין להשתמש</p>			



<p>בתכשירים שונים משחות, רקיחות או תרופות, ללא אישור ההורים וגורם רפואי מוסמך כגון רופא עור.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. גילוח- בגיל ההתבגרות מתחילות לגדול שערות על הגוף, ועל הפנים - ההחלטה אם להתגלח, מתי וכיצד היא החלטה אישית, כל אחד על פי בחירתו.</p> <p>4. שינה נכונה- חיונית לצורך גדילה, הורמון הגדילה פועל בעיקר בשעת השינה.</p> <p>5. פעילות גופנית- חשוב בגיל ההתבגרות לעסוק בפעילות ספורטיבית. חשוב שהפעילות הספורטיבית תפוקה על ידי גורם מקצועי מיומן. חלק מהפעילויות הספורטיביות אסורות בגיל ההתבגרות מאחר והן יכולות לפגוע בגדילה.</p>		
<p>לעשות סבב, לעבור אחד אחד ולשאל מה לקח מהסדנה.</p>		
<p><b>משך הקטע: 20 דקות</b></p> <p>כתיבת מאמר, כתבה או חמשיר שיציגו את "השינויים שבי" חלקו לבנים עיתונים, צבעים, ודפים ליצירה, עברו בין הבנים בכיתה והכוונו אותם.</p> <p>המטרה היא שידברו על רגשות חיוביים לעצמם ולשינויים הפיזיים, על השוני בהתפתחות הפיזית בין הבנים, על שיתוף.</p>		
<p><b>משך הקטע: 10 דקות</b></p> <p><b>הצגת המאמרים / החמשירים ודין</b></p> <p>תנו לכל קבוצה 2 דקות להציג את התוצר שלה, לאחר סיום כל ההצגות - הזכירו לבנים את התוצאות שהיו במשחק הראשון - ונטילציה, ושקפו להם איזו דרך הם עברו.</p> <p>המטרה היא לפתח דיון ולראות האם הבנים מביעים את הדעות הבאות:</p> <p>שינתי את הרגשות/ לא שינתי את הרגשות</p> <p>רכשתי ידע,</p> <p>מרגיש שמעניין אותי ללמוד הלאה,</p> <p>מרגיש יותר בטוח לדבר עם הסביבה שלי על הרגשות שלי.</p>		

**פחד**

**מבוכה**

**סקרנות**

**שמחה**

**תשוקה**

**גועל**



**תסכול**

**בהלה**

**סלידה**

**ציפייה**

**לחץ**

**מתח**



**אהבה**

**שנאה**

**עוררות**

**בדידות**

**נעימות**

**בושה**