



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

קידום בריאות- גוף ונפש לכיתות ג-ד

נושא השיעור: חשיבה חיובית דרך דמיון מודרך

עם המורה: נאוה פרץ בן שבת

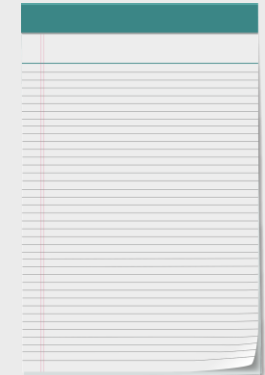
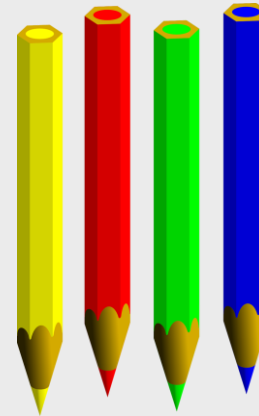
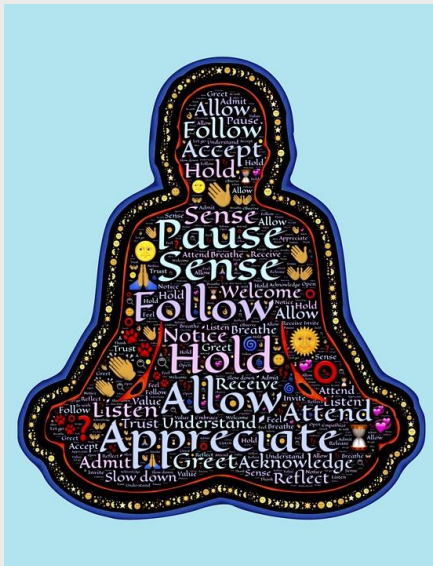


מה נעשה היום?

- היום נדבר על מושג שאולי אתם מכירים- חשיבה חיובית.
- נקריא שיר, נשאל את עצמנו שאלה.
- נלמד מה עושים כדי לשפר את ההרגשה .
- נכיר את השלבים של דמיון מודרך ונתנסה בהם יחד.
- נסכם את השיעור בקצרה
- ונעשה משימת סיכום מהנה וחשובה



מָה לְהַבִּיאַ לַנֶּשֶׁעוֹר?



00:30



נחשו מה יש בקופסה שהבאתי איתי?

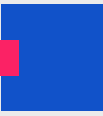




רגע למחשבה:

חשבו וכתבו דבר טוב שקרה לכם היום

01:00



נקשיב לשיר: **מתנת החשיבה החיובית** / אשת לפידות – שרי פ. גוטליב
הזכויות שמורות למחברת.

הִכְנֵנוּ לְכַבֹּדְכֶם מִתָּנָה
קִפְסָה מִיַּחַדָּת בְּמִינָה.
הִסִּירוּ אֶת הָעֲטִיפָה
הִסִּירוּ אֶת הָעֲטִיפָה
וְהִבִּיטוּ בְּתוֹכָהּ
אַרְבַּע הַפְתָּעוֹת
לָכֶם מְחִכּוֹת.
כָּל אֶחָד מִן הַפְּרִיטִים,
יַעֲזֹר לָכֶם בְּמַהֲלָךְ הַחַיִּים.





מתחילים בכיף

הפתעה שניה: לא לפחד כלל

אם חשש או פחד ללבכם נכנסים
גרשו אותם למקומות אחרים
חשבו רק על דברים חיוביים
שיהפכו לכם את החיים
לנפלאים.

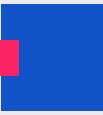
אתם בקצב שלכם מצליחים
ובכל יום עוד צעד מתקדמים



הפתעה ראשונה: אמון עצמי

אמון עצמי היא שיטה
שלנו יום יום מעניקה
עוצמות וכוחות גדולים
עצומים וכבירים
האמינו בעצמכם
והוכיחו את יכולתכם





הפתעה רביעית: המשיכו להתאמץ למרות הקושי

כל פעם שקשה לכם
אל תרימו את ידיכם.
עוד ועוד התאמצו
וכך את ההצלחות תקרבו
ואותן בבוא היום תקצרו
ללא מאמצים,
בנעלה ההר לא עולים
ולפסגה לא מגיעים.



ההפתעה שלישית: קבלת האני העצמי

לכולנו יש צדדים
שאנו לא כל – כך אוהבים.
קבלו את עצמכם,
ותאהבו את מה שהנכם.
אנו כולנו שלם ולא מושלם
כי אין אדם מושלם בעולם.





חשוב: את ארבעת ההפתעות



החדירו ללבבות
זכרו את ההפתעות,
לקחת אתכם לכל המקומות
שכף רגלכם בהם תדרוך.





רגע של מחשבה - תרגיל



קחו רגע, גשו למראה.
הסתכלו במראה ונסו
לראות רק את הטוב.
הצלחתם? האם ראיתם
גם דברים שלא
אהבתם? האם אפשר
לחשוב באופן חיובי גם
על מה שלא אוהבים?



■ צעדים להרגשה טובה יותר:



להסביר במלים שלי מה אני
מרגיש/ה

לבקש עזרה כדי לפתור את הבעיה
שלי.

לקחת פסק זמן ולהרגע.





עכשיו לומדים - צעדים להרגשה טובה יותר

נְשִׁימוֹת עֲמֻקּוֹת:



פְּקַחוּ אֶת הָעֵינַיִם,
כִּמְה נָעִים לְהִרְגִּישׁ
רְגֻעַ!



צְרוּ עֵגוּל עִם הַשְּׁפָתַיִם כְּאִשֶּׁר
אַתֶּם נוֹשְׁפִים אֶת הָאָוִיר
חֲזְרוּ עַל כֶּךָ שְׁלוֹשׁ פְּעָמִים.



נְשִׁמוּ אֶת הָאָוִיר דֶּרֶךְ הָאֵף
נְשְׁפוּ אוֹתוֹ דֶּרֶךְ הַפֶּה.



עֲצְמוּ אֶת הָעֵינַיִם,
נְשִׁמוּ חֲמִשׁ נְשִׁימוֹת
עֲמֻקּוֹת





עבשיו לומדים-צָעָדִים לְהִרְגָּשָׁה טוֹבָה יוֹתֵר

לְסֵפֶר עַד 10



נִשְׁמוּ עִמָּךְ וְהִתְחִילוּ לִסְפֹּר מֵאֶחָד
עַד 10, סִפְרוּ לֵאט.
אַתֶּם יְכוּלִים גַּם לִסְפֹּר הַפּוֹף,
מֵעֶשֶׂר לְאֶחָד - מוֹכֵנִים?

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

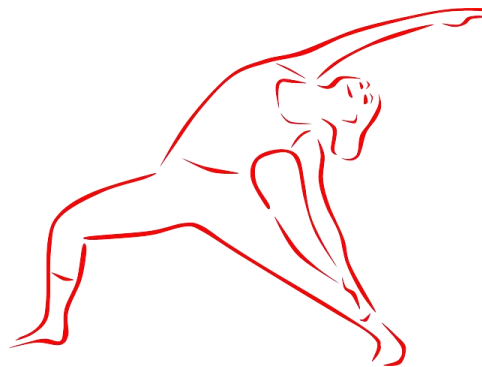
חֲזְרוּ עַל כָּךְ בַּמָּה פְּעָמִים שְׁאֵתֶם
צָרִיכִים בְּדִי לְהִרְגִּישׁ רְגוּעִים.



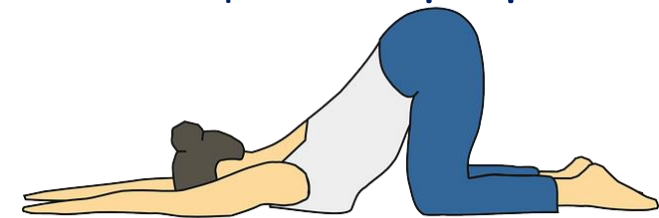
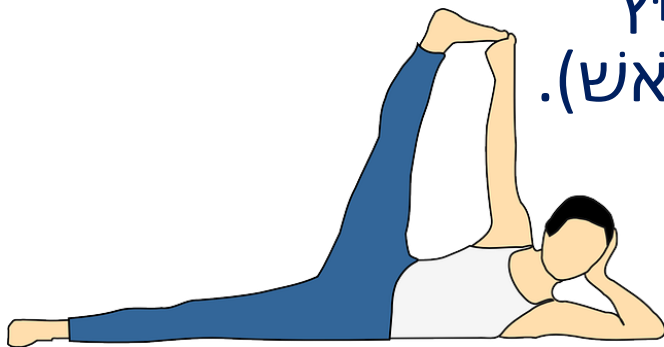
עכשיו לומדים - שלבי דמיון מדרך:

מדיטצית דמיון מדרך כוללת 5 שלבים:

הרגעת הגוף



נכתבת באמצעות מתיחות, תרגול יוגה או כוון
ושחרור איברים שונים (מכפות הרגליים ועד הראש).

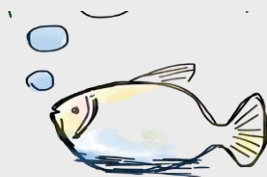


עבשיו לומדים- שלבי דמיון מדרך:

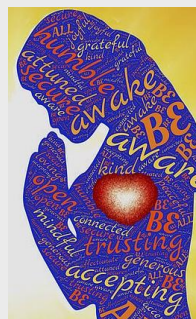
מדיטצית דמיון מדרך כוללת 5 שלבים: נשימות עמקות



מתחילים בישיבה נוחה ברגלים שלובות על כרית או הרצפה, ישיבה על כסא או שכיבה על הגב. הגב צריך להיות ישר וזקוף, עוצמים את העיניים.



לוקחים מספר נשימות עמקות – שאיפה פנימה לספירת 3, החזקת האויר, שחרור ונשיפה החוצה לספירת 3.



אנו שואפים אנרגיה נקיה, אהבה, שמחה ושלווה שנכנסים וממלאים את הגוף. נושפים החוצה רגשות שליליים כמו עצב, שעמום, כעס ועיפות, שעוזבים את הגוף ונעלמים.

המשך השלבים ריכוז והתמקדות

מתרכזים בקול המעביר את ההנחיה בעוד
שנשארים רגועים ושלווים.
זה בסדר ותקין שצפות ועולות מחשבות,
במיוחד כשהראש שקט.
שחלק מהמדיטציה היא לאפשר לכל מחשבה
שנכנסת לצאת בקלילות.
כל הזמן להחזיר את הריכוז להקשבה לקול
ולמה שנאמר.



הרחבת הראש ודמיון פעיל

בְּרַגַּע שֶׁהַגּוֹף, הַרְגָּשׁוֹת וְהָרָאשׁ שְׁלֹוִים, הַיִּלָּדִים מוֹכְנִים לַחוּוֹת אֶת
מְדִיטָצִית הַדְּמִיוֹן הַמְּדֻרָה, לְהַרְחִיב אֶת הַדְּמִיוֹן וְהַמּוֹדְעוֹת.

חזרה לכאן ועכשיו

בְּאִטְיֹוֹת הַחֲזִירוּ אֶת תְּשׁוּמַת הַלֵּב חֲזָרָה לַגּוֹף וּלְכָאן וְעַכְשָׁו. הַרְגִּישׁוּ כֹּל
חֵלֶק בַּגּוֹף. נַעֲנְעוּ בְּאִטְיֹוֹת אֶת הָאֲצְבָּעוֹת, הִנִּיעוּ אֶת הָרָאשׁ מִצֵּד לְצֵד
וּכְשֶׁאַתֶּם מוֹכְנִים פָּקְחוּ אֶת הָעֵינָיִם.

דמיון מודרך להרפיה ומחשבות חיוביות



אתם מרגישים כעת רגועים, שלווים ובטוחים ויודעים
שהחיים יחזרו למסלולם ולשגרה שאתם מכירים, אתם
תהיו חזקים יותר.



רגע של מחשבה- איך אתם מרגישים כעת?

איך אתם מרגישים כעת?
מה הרגשתם לפני שעשינו דמיון
מודרך?
מה חויתם בזמן הדמיון המודרך?





ממשיכים למשימה-מה עוזר לי להישאר רגוע?

בחרו את הפעילות שמתאימה לך, נתן להוסיף פעילויות נוספות לרשימה
חפשו קפסה בבית שאפשר להפך לקפסת מתנה, קשטו אותה והכניסו לתוכה את הפתקים עם
הפעילויות שיכולות להרגיע אותכם. חשבו אלו עוד דברים יכולים להרגיע והכניסו לתוך הקפסה

לספר להורים על הרגשות שלי	לדבר עם חברים	להתפלל	לשמע מוזיקה	לדמין דברים יפים	
לנשם עמק	לקרוא	לעשות מדיטציה	ספורט	לשחק משחק שאני אוהב	לספר עד 10

15:01

מסכמים



כָּל מָה שְׁפָצְרִיךְ זֶה לְקַחַת נְשִׁימָה עֲמִיקָה.
בְּקֶרֶב יִהְיֶה אֹר בְּקִצָּה הַמְנַהֲרָה.
לְקַחַת אֶת הַחַיִּים בְּפֶרֶפֶרְפֹּרְצִיהָ.
אֲשַׁמִּיעַ אֶת הָאֵמֶת שְׁלִי.
אֶקְטֹר מֵדִי פַעַם.
תָּמִיד אֶקְנִיב לְלִבִּי.
אֶחְשֵׁב חַיִּיבִי וְאֶהְיֶה שֶׁמַּח בְּחִלְקִי.
בְּהִצָּלְחָה...



מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח