

תרגילים לדוגמא בשיעור של ספורט מנטלי

גרסה 1

ושפה. יש פה שפה! כמו מילון. תשימו לב

מטרות למורים

1. חיזוק הדימוי של מורה חנג כקואצ'ר/ית של התלמידים, ומספק/ת כישורי חיים
2. חיזוק דימוי של מורה חנג כמרכיב מטמיע/נית חשוב של מתודת ה SEL
3. חיזוק דימוי מורה חנג כמאמן/ת תלמידים לחישול, עמידות, כוח סבל, התמדה, משמעת, ריכוז
4. חיזוק הדימוי של מורה חנג כמאמן/ץ לחשיבה, פענוח, סקרנות. דרך הגוף, ושל המחשבות וההתנהגות שלנו. מאמן/ת לקליטה עצמית/רפלקציה של התלמידים

מטרות לתלמידים

1. חישול, עמידות, כוח סבל, התמדה, משמעת, פיתוח ריכוז
2. פיתוח אישי, העצמה, בטחון עצמי, קליטה עצמית, מודעות
3. אומץ (להגיד, לעשות)
4. דיוק התנהגותי, מקצוענות

התרגילים

1. מתיחות למעלה למטה ולנשום
2. חיך קטן (דבילי של אהבה לעולם) + הטיית צוואר מרכזת (להטות צוואר)
3. ישיבה, שמים מוזיקה, מרגישים אותה, מזיזים את הראש (אומצה אומצה) דופקים עם הרגל על הרצפה, מזיזים קצת את היד
4. נשימת מוזיקה: "נשימה. נושמים את המוזיקה". עוצמים לשניה את העיניים
5. עמידת מוצא – עמידת נוח – פיסוק + סקוויטים קטנים מהירים עם 2 הרגליים, מרגישים יציב. קרקוע. Grounding
6. העברת משקלים מרגל לרגל עם מוזיקה או בלי
7. הרמת רגליים בהעברת משקלים – "סומו" / לוחם
8. פריסת ידיים – בוקסים / אצבעות מתוחות
9. הכול עם נשימה. נשימת אף, הוצאת פה
10. **הסברים לתלמידים: CBT + פזיולוגי**

- a. תמיד גוף + לדבר בראש
- b. **מה זו הדלקה עצמית? בניית כוח דחיפה Drive עצמי**
 - i. להזדקף + לנשום + לדבר בראש
 - c. לחפש 5 משפטי חיזוק ("אמירה פנימית")
 - i. שום דבר לא ישבור אותי
 - ii. אני מהממת. יש לי מוח, לב טוב, עיניים טובות
 - iii. החיים יפים. רק לחפש מה שעושה לי טוב

iv. קשה? ננהל את זה. נשפר את המצב.

d. לחפש תשובות למוח/למחשבות

11. ITB – Into the body - עצימת עיניים לספירת 4, ופתיחה (טטט טטט ט ולפתוח, לפתוח)

12. קפיצה - עם מוזיקה

13. מדיטציה עם שיר 1 נעים

14. להסביר מה זה פירוק של תנועת יד לדוגמא, ומשם פירוק של התנהגות ושליטה בהתנהגות

a. מה זה תרשים זרימה של התנהגות ורפלקציה – קליטה עצמית

1. דוגמת פתי בר

2. דוגמת חיבוק

3. דוגמת הזזת ידיים

4. דוגמת פתיחת פה ודיבור – מהיר, איטי, חזק, חלש, ..

5. דוגמת ישיבת ברבור / לווייתן / לווייתן ברבוע / פומה.

b. מה זה צומת T בהתנהגות

c. מה זה נשימה, ככלי לבחירת התנהגות

d. מה זה היסחפות אחרי אחרים

e. מה זה בטחון עצמי ממה הוא מורכב ואיל בונים אותו כל יום מחדש

15. ריצת ספרינט (לעידוד דיוק התנהגות) בדגש גוף קדימה ומומנטום ידיים (ריצת "טום קרוז")

a. להדגיש מה זה דיוק התנהגות – חדות התנהגות

16. ספורט חווייתי

a. סאפ, שחיה, שחיה בים פתוח, טיפוס צוקים סניפלינג ועבודת חבל, ריצה ארוכה, ריצת שטח, ...

17. ספורט מדיטיטיבי

a. נשימות ארוכות, סנכרון גוף נשימה, תנועות מעגליות, גלישה, מתיחה, עבודת מחשבות בספורט,

...

18. חברים בספורט

a. להשיג חברים בספורט, להכיר, ללמוד לבנות קשר

19. תזונה

a. חשיבת תפריט שטוב לי

b. מודעות לאכילה בעת עצבים / בעסה / ... (רגשית)

c. תיקון תפריט

d. איזון אכילה יומי אם הגזמנו

e. חישוב כללי של קלוריות, הכרת קלוריות פר מזון

f. הבנת הכנסה של כמומת קלוריות מול שריפה

g. תכנון קדימה של משקל. המשך הגרף ...

h. כמה קשה לתקן ... נזק לאורך זמן

20. פתיחת קבוצת וואטס אפ לתלמידים עם טיפים לכישורי חיים וחיזוק מנטלי