

صورة الجسم

دليل الأنشطة للصفوف من الثالث إلى الخامس



Know Your Neuro

وقت الاختبار!

(1) اطلق على كيفية تفكيرنا في مظهرنا الجسدي عندما ننظر في المرآة أو نتخيل أنفسنا في أذهاننا

اسم

ملكنا _____.

(2) تشمل علامات الصورة الإيجابية للجسم ما يلي

يستثني:

أ. الإيمان بأنك جميلة بغض النظر عن شكل جسمك

ب. الشعور بالخجل أو الخجل أو القلق بشأن جسمك طوال الوقت

ج. تقدير شكل جسمك الطبيعي والاحتفاء به

د. الشعور بالفخر والقبول بجسمك الفريد

(3) مرض عقلي مرتبط بعادات الأكل غير الطبيعية وتشوه صورة الجسم مما يسبب مشاكل صحية

عاطفية وجسدية كبيرة، وزيادة خطر الوفاة.

أ. اضطراب الأكل

ب. الكمالية

ج. مراقبة الجسم

د. القلق المزمن



(4) كيف تؤثر صناعات التجميل والحمية الغذائية والأغذية، بالإضافة إلى ما يُشاهد على التلفزيون والإنترنت، بشكل كبير على توقعات شكل الجسم؟

أ. تشكيل أفكار الجسم المثالي بناءً على الثقافة

ب. خلق توقعات غير واقعية بشأن شكل الجسم. ج. إضافة ضغط نفسي وقلق غير ضروريين بشأن شكل الجسم.

د. جميع ما سبق

(5) في المتوسط، كم رطلاً يكتسب المراهقون مع نمو أجسامهم بشكل طبيعي خلال المرحلتين

الإعدادية والثانوية؟

أ. لا شيء، من المفترض أن تبقى كما هي تمامًا

ب. حوالي 40 رطلاً.

ج. لا يزيد عن 5.26 رطل.

د. بالتأكيد بقدر ما فعل آباؤهم

(6) من الطبيعي أن تشعر بالقلق حيال وزنك ومظهرك، ولكن ليس بشكل مفرط أو هوس. صحيح أم خطأ؟

(7) بسبب قاعدة الدماغ "استخدمه أو ستفقد"، فإن الأفكار السلبية عن جسمك قد تتطور إلى شبكات

طويلة من خلايا الدماغ التي تُستخدم بكثرة لدرجة تؤثر سلبًا على نموك. صحيح أم خطأ؟

أنشطة

رسالة إلى جسدك

اكتب رسالة إلى هيئتك تحدد فيها ما يلي:

• ما الذي يعجبك في مظهرك؟

• بأي طرق تُقدّر جسدك لشكله؟

• بأي طرق تُقدّر جسدك لما يفعله من أجلك؟

• ما هي الأشياء الإيجابية التي يمكنك قولها لتقدير شكل

جسمك الفريد؟

عمل فني فريد

ابتكر عملاً فنياً أو أغنية توضح القيم والسلوكيات الخاصة بـ

خلق صورة إيجابية للجسم:

• سأحترم وأحتفي بالاختلافات في نفسي وفي الآخرين.

• سأقبل جسدي وأحترمه.

• سأقدر ما هو طبيعي وفريد وجميل في جسدي.

• سأعتني بجسدي جيداً

• سأتعلم اتباع نظام غذائي متوازن

• سأبقى نشيطاً للحفاظ على صحة فصّي الجبهي وجسمي.

مخطط الجسم الممتن

ارسم مخططاً لجسمك على ورقة بيضاء، ثم قم بتسمية أجزاء الجسم.

جملة أو كلمة تصف

ما مدى امتنانك لهذا الجزء ولماذا؟ أمثلة:

• تساعدني ذراعي على العناق

عائتي وأصدقائي.

• تساعدني ساقاي على الجري

واللعب والمشي.

• أسمع أذني النوع

كلمات أقولها أنا وأصدقائي. • معدتي تساعدني على

تناول الطعام الصحي،

طعام مغذٍ.

