



Know Your Neuro

صورة الجسم

دليل الأنشطة للصفوف من 6 إلى 12

وقت الاختبار!

(1) يُطلق على الطريقة التي نفكر بها في مظهرنا الجسدي عندما ننظر في المرآة أو نتخيل أنفسنا في أذهاننا اسم _____.

(2) تشمل علامات الصورة الإيجابية للجسم ما يلي
يستثنى:

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. الكبرياء
ج. مراقبة الجسم
د. القلق المفرط

(4) قد يكون إدراك أو الاعتقاد بأن وزنك يختلف اختلافاً كبيراً عما هو عليه في الواقع أحد أعراض اضطراب الأكل / مشكلة صورة الجسم:

أ. الشره المرضي العصبي
ب. فقدان الشهية العصبي

ج. مراقبة الجسم
د. إدمان التمارين الرياضية

(5) يُطلق على قول تعليقات سلبية عن الجسم أو "الحديث عن الوزن" مع نفسك أو مع الآخرين ما يلي:

أ. إدمان التمارين الرياضية
ب. التنمر على المظهر الجسدي
ج. الشره المرضي العصبي
د. صورة الجسم الإيجابية

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

أ. تشكيل التصور بناءً على الثقافة
ب. خلق توقعات غير واقعية. ج. إضافة ضغط وقلق غير ضروريين بشأن شكل الجسم.

د. جميع ما سبق

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:

سأبقى نشيطاً للحفاظ على صحة فصي الجبهي وجسمي.

كن قائداً للشباب

اطلع على مشروع دوف للشباب
معلومات القائد على

resources-for-youth-groups.html

• سأقدم أنا نفسي مشروعاً لـ self-esteem

www.dove.com/us/en/dove-

سأقبل جسدي وأحترمه.

أستأقلم أنا نفسي بطرق مختلفة للتعامل مع الصورة الجسدية التي لا تستصاف

مسابقة فنية أو غنائية إيجابية عن صورة الجسم، أو

سأعطي توصياتي لـ تعزيز الثقة بالجسم، أو برنامج إرشاد

الأقران للتعامل مع الصورة الجسدية التي لا تستصاف.