

פרקטיקום

הנחיית קבוצה בנושא אורח חיים בריא

לאסירים בכלא הדירים



איילת שחר - כהן

חמוטל אזרק

פגישה הכנה עם קצינת החינוך של כלא השרון

הגענו למפגש בתאריך ה- 14/7 עם חששות רבים, לגבי האוכלוסייה שאנחנו הולכות לפגוש, כאשר התהייה העיקרית שלנו הייתה האם באמת אפשר לעשות שינוי או לקדם אורח חיים בריא בכלא?

הפגישה התקיימה עם קצינת חינוך של הכלא ומנהלת השיקום במשרד בתוך מתחם הכלא. הפגישה ארכה כשעתיים והייתה מלמדת מאוד. פגשנו חלק מהאסירים שנמצאים בשיקום ונערך לנו סיור במתחם עצמו שמאוד שונה מהתמונה שהייתה לנו בראש לגבי איך נראה הכלא.

בפגישה למדנו שאסיר שמגיע לשיקום, חייב לסיים קודם כל שלישי ממאסרו וחייב לעבור תהליך התפתחותי ומשמעתי ארוך מאוד. קבוצת האסירים שנמצאים בשיקום אוכלים ארוחת בוקר בכלא ולאחריה יוצאים ליום עבודה של 12 שעות מחוץ לכותלי הכלא, יש לציין שבזמן הזה אין להם השגחה של בית הכלא.

את המשכורת שהם מקבלים על עבודתם הם מפקדים בחשבון בנק פרטי ובהם יכולים להשתמש לקניות בקנטינה. הרבה מאוד מהאסירים ממשיכים לעבוד באותה עבודה גם לאחר שחרורם מהכלא.

את ארוחת הצהריים שלהם אוכלים האסירים במקום העבודה. בשעה 19:00 חוזרים האסירים חזרה למתחם הכלא שם הם אוכלים ארוחת ערב ולאחר מכן יש להם פעילות קבוצתית כאשר כל אסיר מתחייב להשתתף בשתי קבוצות לפחות.

הפעילויות המוצעות-

יוגה, מדיטציה, קאוצינג, תמיכה בגמילה, יצירה, דרמה, צעדים, חדר כושר, , וועד דיירים, ועדת תרבות, גינת ירק ועוד.

הצגנו לקצינת החינוך ולמנהלת השיקום את התכנים אותם אנו מתכוונות להביא בפני משתתפי הסדנא.

סוכם כי נגיע לחמש פגישות. כל פגישה תארך כ- 60 דקות.

הן תידרכו אותנו בדבר נהלים, וקוד התנהגות מול האסירים.

יצאנו מהפגישה מרוגשות מאוד ומחכות להתמודדות מול האתגר הניצב בפנינו.

אמנם העברנו לקצינת החינוך סילבוס עם תכני המפגשים, אך בפועל, כבר לאחר הפגישה הראשונה שינינו אותו בהתאם לצרכים של המשתתפים בסדנא.

מפגש ראשון כלא הדרים

הגדרת מטרת הסדנה: חשיבות אורח חיים בריא והשפעתו על איכות חיינו.

מהו אורח חיים בריא?
איך מגשרים בין ידיעה להפנמה?

פתיחה והיכרות

הצגנו את עצמנו בפני הקבוצה.
שאלנו את הקבוצה מה זה מבחינתם אורח חיים בריא.

המשתתפים העלו את הנושאים אשר כלולים במונח אורח חיים בריא. (ספורט, תזונה נבונה, בריאות הנפש, עישון, שינה, הגיינה ועוד)
ניתן הסבר קצר והרחבה על המושג אורח חיים בריא.

סבב היכרות.

כל משתתף הציג את עצמו, וסיפר על נקודת חוזק שיש לו בתחום אורח חיים בריא, וכן משהו שהיה רוצה ללמוד עליו/לחזק אותו בתחום.

נושאים שעלו בשיחה, ומעניינים את הקבוצה למפגשים הבאים:

- איך אפשר לשלוט על האכילה והשתיה שלי? בשיקום, יש לי יותר אפשרויות לאכול בחוץ. גלידה, קולה.. גם בחופשות – אכילה מאוחר בלילה שווארמה פיצה. הפיתויים גדולים וקשה לי לסרב.
- רוצה לדעת איך אוכל משפיע על הבריאות. כורכום למשל אנטי דלקתי ואיך לשמר את בלוטת התריס.
- איזה מזונות מועילים ללב?
- יש לי בעיה עם שתיה מתוקה. והייתי רוצה לדעת איך להפחית שומנים בדם.
- איזה אוכל בריא לגוף.
- ירקות ופירות – במה להתמקד? מה הכי בריא?
- האם אפשר להגיע לתזונה נכונה עם מה שיש לנו כאן בכלא?
- הייתי רוצה לשמוע על מיתוסים בתזונה. נכון ולא נכון.
- נחירות בלילה. אין בעיה באף וירדתי במשקל. יש מה לעשות?

משחק – ידע וישום 10 דק'

מטרת המשחק היא להבליט את הפער בין הדברים שאנו יודעים ומבינים- למה שאנו עושים בפועל. להוציא מאזור הנוחות וליצור מתח בין רצוי ומצוי.

במרכז החדר הנחנו ריבועי קרטון בשני צבעים כתום וצהוב.

בשלב הראשון, אנו מקריאות משפטים, כל מי שמסכים איתם, מתבקש לקחת כרטיס כתום. (למשל: חשוב לאכול פירות וירקות בכל יום).
בשלב שני, אנו מקריאות משפט. מי שעושה את זה, שיקח כרטיס צהוב.

בשלב שני, אנו מקריאות משפט. מי שעושה את זה, שיקח כרטיס צהוב.	בשלב הראשון, אנו מקריאות משפטים, שכל מי שמסכים איתם, מתבקש לקחת כרטיס כתום.
אני אוכל פירות וירקות בכל יום.	חשוב לאכול פירות וירקות בכל יום.
אני עושה פעילות גופנית מדי יום	חשוב לעשות פעילות גופנית מדי יום.
אני נמנע מכעס ומשתדל להיות רגוע.	חשוב להמנע מכעסים ולהיות רגוע
אני לא מעשן. ומתרחק ממעשנים	חשוב להמנע מעישון- אקטיבי ופסיבי
אני שותה 10 כוסות מים ביום	חשוב לשתות לפחות 10 כוסות מים
אני מקפיד לישון לפחות 6 שעות בלילה	חשוב להקפיד לישון לפחות 6 שעות בלילה
אני אוכל כל יום ארוחת בוקר	חשוב לאכול ארוחת בוקר
אני לא אוכל ממתקים	חשוב להימנע מאכילה מרובה של ממתקים
אני נחשף לשמש לפחות 10 דק' ביום	חשוב להיחשף לשמש לפחות 10 דקות כל יום
אני אוכל 3 ארוחות ביום	חשוב לאכול לפחות 3 ארוחות ביום
אני מצחצח שיניים בבוקר ולפני השינה	חשוב לצחצח שיניים בבוקר ולפני השינה

בתום הקראת המשפטים, כל אחד סופר כמה כרטיסים יש לו בכתום, וכמה בצהוב. תמיד יש יותר כרטיסים כתומים מצהובים לכל המשתתפים.

עיבוד/ דיון. איך נסביר את ההבדל בין מה שאנו יודעים ומבינים, למה שאנו מבצעים ?

עלה בשיחה מן המשתתפים, כי אכן הם מבינים שיש הרבה דברים שהם מסכימים עימם, אך כשמגיע הרגע לפעול ולעשות, יש פער.

חלקם טענו כי בכלא הם מוגבלים, ולכן לא יכולים ליישם את מה שיודעים ורוצים. לדוגמא: אין תמיד הרבה ירקות ופירות, וגם מה שיש לא ממש באיכות טובה.

התנאים בכלא לא תמיד מאפשרים להם לעשות את הדברים שהם רוצים.

העלנו שאלה- האם לא כולנו מוגבלים בדרך זו או אחרת? האם אדם שבאמת רוצה, לא יעשה הכל כדי להשיגו ?

המשגה: לכל אדם באשר הוא יש נסיבות שמגבילות אותו, לאחד יותר ולשני פחות, והכל שאלה של דדרי עדיפיות...

עובדה שרבים מהמשתתפים ירדו במשקל, עושים פעילות גופנית, הפסיקו לעשן, למרות המסגרת המגבילה שבה הם חיים. ז"א שכשהיה להם מספיק חשוב, כל אחד מסיבותיו, הם השקיעו והצליחו.

שינוי דורש מודעות, החלטה ומחויבות לתהליך.

הוקרן סרטון קצר – איך יראו עשר השנים האחרונות של חיך.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qo6QNU8kHxI>

מטרה: להוציא מאזור הנוחות. הסרטון מטלטל.

לאחר הסרט, חוויה ושיתוף. 10 דק'

איך הסרטון גרם לכם להרגיש?

המשתתפים אומרים כי הסרטון גרם להם לראות בצורה מוחשית שתי צורות חיים. אחת מול השניה ולהבין את החשיבות של שמירה על או"ח בריא מגיל צעיר.

שיחה קצרה על אנשים מבוגרים בסביבתם אשר מזדקנים בבריאות ובכבוד לעומת אחרים אשר מזדקנים בחולי וצער.

המשגה/ איסוף:

חזרנו על המוטו שלנו, שהגוף שלנו גם בגיל זיקנה אמור לתפקד במלואו. אולי באיטיות, אולי בפחות כוח, אך לתפקד.

כדי לשמור עליו אנו צריכים לשמור על מספר כללים של אורח חיים בריא. להמנע כמה שיותר ממזון מעובד ותעשייתי, לשמור על כושר גופני, לאכול אוכל טרי וכמה שיותר טבעי. להמנע מסטרוס, עישון וכו.

פעילות: מיתוסים בתזונה נכון/לא נכון – 20 דק'

בדיקת מיתוסים ע"י היגדים ובדיקתם.

זה חלק שבו המשתתפים היו פעילים מאוד. עניין אותם. שיתפו פעולה, סיפרו על מחקרים שקראו בנושאים. היה דיון מאוד אנרגטי.

במקומות שהיתה דרישה, הרחבנו את הדיון.

סגירה

מה אני לוקח לעצמי מהמפגש הזה.. ומהן ציפיותי למפגשים הבאים?

ערכנו תיאום ציפיות. למה הם מצפים? מה אנו יכולות לתת.

המשתתפים דיברו על החוויה שעברו והעלו נושאים שישמחו אם נרחיב בהם.

מפגש שני כלא הדרים

נושא: ג'אנק פוד ואוכל תעשייתי.

מטרה: לגרום למשתתפים להבין את נזקי הג'אנק פוד.

שאלת סבב- איזה מאכל יש לכל אחד מכם, שלא יכול לסרב לו ... המשתתפים שיתפו במאכלים שקשה להם לסרב להם.. ג'אנק פוד, ובכלל.. (אחד דיבר על אוכל של אמא, אחד דיבר על בשר על האש, אחד דיבר על שוקולד..)

פעילות: שימוש בתמונות.

הנחנו במרכז החדר תמונה של חפיסת שוקולד. ומולה תמונות של אוכל בריא (2 פרוסות לחם, כף חומוס, אבוקדו קטן, סלט וכוס מיצתפוזים סחוט). שאלנו את המשתתפים, איזה צירוף מאכלים יהיו שווים קלורית לחבילת השוקולד.

בשלב שני, הנחנו במרכז החדר תמונה של חבילת ופלים ותמונות של מאכלים שונים (חצי מנה פלאפל, משולש פיצה, כוס שתיה מתוקה ו-3 כדורי גלידה). שוב שאלנו, איזה צירוף מאכלים יהיה שווה קלורית?

התשובות הפתיעו את המשתתפים...

המשגה:

במוצרים המעובדים יש המון קלוריות ריקות, מזיקות לגוף מעלות רמות סוכר ואינן משביעות. באותו "מחיר" קלוריות, יכולנו להמיר לארוחה שלמה מזינה ומועילה לתפקוד גופנו.

למידה: קריאת תוויות מזון וניתוח שלהם. הבאנו מס' אריזות של מוצרים מעובדים, והדגמנו איך בודקים ומה בודקים.

פעילות בנושא מלח. שימוש בתמונות.

דיברנו על חשיבות המלח (נתרן) בתפקוד גופנו. הסברנו כי בכל המוצרים המעובדים משתמשים במלח בכמויות גדולות על מנת לשמר המוצר, לחזק טעמים ולהוציא נוזלים. נתנו דוגמאות לכמויות נתרן במוצרים מוכרים (ביסלי, בייגלה, זיתים, קורנפלקס, שוקולד..) ועל צרכי הגוף בנתרן. דיברנו על הסכנות בצריכה עודפת של מלח (ל"ד גבוה. השמנה ..)

פעילות סוכר (הוצאה מאזור הנוחות)

הבאנו תמונות של מוצרים המכילים סוכר. הנחנו על השולחן. הבאנו גם קילו סוכר וכוסות חד פעמיות.

מילאנו כוס בחמש כפות סוכר, כוס אחרת ב- 11 כפיות וכו.. שאלנו, לאיזה תמונה מתאים לדעתכם?

המשתתפים שיתפו פעולה ונדהמו מהממצאים.. ביקשו שנדפיס להם את הרשימות.. לתליה על הלוח.

שבירת מיתוסים בנושא פירות ירקות וסוכר..

סובבנו בקבוק על רצפת החדר. כל אחד שהבקבוק פנה אליו, היה צריך לענות על השאלה. לדוגמא: מיתוס: תפוח אדום מכיל יותר סוכר מתפוח ירוק. נכון או לא?

(פעילות זו של סוף שיעור היא קלילה, כיפית, והם ממש אוהבים אותה).

סגירה ועיבוד החוויה: שאלנו מה דעתם על הפעילויות שעשינו היום. המשתתפים אמרו כי ידעו את הדברים, ידעו כי מוצרים מסוימים מכילים הרבה מלח/סוכר אך כשראו את הסוכר בפועל ממלא כוס, זה הרתיע אותם.

כנ"ל כשראו איזו ארוחה אפשר לאכול במקום לחסל חבילת ופלים...

פעילות זו עשתה עליהם רושם רב ובהחלט הוציאה אותם מאזור הנוחות.

מפגש שלישי כלא הדרים

נושא המפגש: כח רצון

מטרה: הבנת הכח הטמון בנו להשגת מטרותנו

פעילות: חולקו לכל משתתף תפוח אדמה וקשית שתיה.

לכאורה, הטלנו עליהם משימה בלתי אפשרית.

הקש רך.. התפוח אדמה קשה... אתם צריכים להעביר את הקש דרך תפוא במכה אחת.

חזרנו מס' פעמים על המשפט : זו משימה בלתי אפשרית, אבל נסו בכל זאת.

כללים: אסור לחפור, הקש צריך להכנס בפעם אחת. נכנסתם חצי, הוציאו הקש ונסו שוב. לא לחפור.

אחרי דקה, עוצרים. מישהו הצליח ?

עכשיו מבקשים מכולם לעמוד. ועושים להם דמיון מודרך. (חילקנו להם קשים חדשים).

ביד אחת אוחזים בתפוא. ביד ימין מחזיקים בקש.

אתם עוצמים עיניים. אני רוצה שתדמינו עכשיו שיש לכם ביד סכין. סכין שף חדה מאוד. אני רוצה שתתנו תנופה חזקה, ובבת אחת תעבירו את הסכין דרך תפוח אדמה. הוא כל כך חד שאין כל בעיה לעשות זאת. כדאי שבאצבע אחת תסתמו את הקשית מלמעלה. תנו תנופה ותחצו את תפוח האדמה.
3 2 1 עכשיו.

עכשיו- רואים מי הצליח... אחריו מנסים אחרים שלא הצליחו.

איסוף: מה דעתכם? בהתחלה, אמרנו לכם שזה לא אפשרי. חלק מכם אפילו לא ניסו... כי אמרנו וכי נראה שזה כך. מי שבכל זאת ניסה, הצליח. מה זה אומר עלינו ? מעבר לתפוח אדמה... על האמביציות שלנו, על כח הרצון שלנו?

המשגה: דיון ותובנות : כשאתה חושב שמהו לא אפשרי, הסיכויים שתצליח נמוכים. אם תחליט שמהו אפשרי, תמצא את הדרך להשיגו.

רטון – never ever give up (גירוי רגשי).

הסרטון מספר על חייל משוחרר, שנפגע ברגליו ובגבו. הרופאים קבעו כי לא יוכל ללכת ללא עזרת קביים. הוא עלה במשקל מעל מאה קילו. וכמעט והתייאש. עד שמצא מורה ליוגה, שהחל לאמן אותו. בסוף הסרטון הוא כבר רץ.

איסוף

מה הרגשתם כשראיתם הסרט ? מה לדעתכם הניע את הבחור?

המשתתפים מאוד התרשמו והתרגשו מהסרטון.

שאלת סבב- איזה דבר בחיים רציתם להשיג בכל מאודכם, "התאבדתם" עליו ולבסוף השגתם אותו?

המשתתפים סיפרו סיפורים מדהימים על "מלחמות" שלהם, כנגד עצמם, כנגד החברה, כנגד הממסד, ועל הנצחונות שלהם. הפעילות היתה חזקה ומרגשת מאוד.

ניתן פה זרקור על נקודות החוזק של כל אחד מהמשתתפים. הראה שכשבאמת רציתי משהו, נלחמתי וניצחתי – כנגד כל הסיכויים.

עלו סיפורים אישיים מרגשים לדוגמא: משתתף שסיפר כי התחתן עם מישהי מחוץ לעדה שלו (דרוזי) למרות התנגדות המשפחה. משתתף אחד שהחליט לחזור למוטב אחרי כל השנים שעשה בכלא וכך הגיע לשיקום.. משתתף שהחליט להגמל מסמים ועוד..

חווית השיתוף היתה מדהימה. היתה התרגשות רבה בחדר, הן של המשתתפים, שבחרו להחשף ולספר דברים אישיים ומטלטלים, והן שלנו.

בשלב זה הרגשנו שאנו חייבות לרענן קצת את האווירה בחדר..

תרגיל קפיצות.

עשינו סבב מהיר. שאלנו כל משתתף כמה קפיצות על רגל אחת הוא יכול לעשות בדקה.. כל אחד נקב במספר. (החל ב- 10 והגבוה ביותר שמישהו ניחש היה 50)

הפעלנו סטופר, וביקשנו מהם לקפוץ על רגל אחת. כולם עברו את ה- 100.

עיבוד: שאלנו אותם מה קרה פה? איך יכול להיות שכולכם הערכתם את יכולותיכם בצורה כה נמוכה? האם זה קורה בעוד מקומות בחיים שלכם?

התקיים דיון על האמונה ביכולות האישיות. חלקם אמרו כי הכלא גורם לך לפקפק ביכולותיך..

המשגה: אתם יכולים הרבה יותר משנדמה לכם. אתם מסוגלים להרבה יותר. הכח נמצא בתוכם.

סגירה: ראיתם למה אתם מסוגלים כשאתם רוצים משהו. ראיתם גם שאתם יכולים הרבה יותר משאתם משערים.

כמה פעמים אמרו לכם, לא תצליחו.. והאמנתם ? אז זהו, מהיום אתם לא מאמינים.

שעורי בית. להקדיש את השבוע הקרוב למחשבה על דבר חשוב אחד או שניים שכל אחד מכם רוצה מאוד – ולחשוב על מס' דרכים שיכולות לקרב אתכם למטרה.

מפגש רביעי כלא הדרים

נושאי המפגש - סגירת נושא כח רצון, אמונה בעצמי
הפיכת קושי להזדמנות
סטרס- גורמים ודרכים להתמודדות

שאלת סבב: רצינו לפתוח בשאלה.

בשבוע שעבר, עשינו כאן כמה תרגילים שהראו לנו את יכולותנו, וכח הרצון שלנו. כשאנו מאמינים במשהו... קל יותר להשיג אותו.. ככל שנשאף גבוה יותר, סביר להניח שנשיג יותר.

האם הסדנא של שבוע שעבר גרמה למישהו בחדר לחשוב על מה שעשינו? להרהר? להחליט?

שיתוף: המשתתפים סיפרו כי חשבו במשך השבוע על הסדנא האחרונה. שיתפו כי לעיתים הקשיים היומיים מרפים את ידיהם וגורמים להם להפסיק להאמין. אמרו שהתחילו לקחת על עצמם משימות ואתגרים.

שיתפנו את הקבוצה בכך שהתרגשנו מגילויי הלב שעלו במפגש הקודם, ומכל סיפורי הקושי שעלו.

פעילות:

הבאנו להם מתנה. ארגז לימונים. הנחנו את הארגז במרכז החדר.

ביקשנו לשמוע מה כל אחד חושב שיוכל לעשות עם המתנה הזו. איזו תועלת ניתן להפיק ממנה?

כמובן שרובם הציעו להכין לימונדה.. שאלנו שאלות, והם זרקו רעיונות לאויר..

מצויין, אך מה עוד אפשר? אחרי שסחטתם את הלימונים מה נשאר? קליפות ופסולת

מה לדעתכם אפשר לעשות עם זה? אפשר להכין ריבה. או סוכריות מהקליפות.

מה עוד? אפשר למכור ליצרני תה שמכינים חליטות, או לתעשיות קוסמטיקה

מה עוד? נו די, מה עוד אתן רוצות?

אם ניקח את החרצנים ונזרע אותם, נוכל להפיק תועלת? נוכל לטעת פרדס.. פרדס לימונים...

שימו לב, התחלנו עם אופציה אחת. של לימונדה והנה, כבר יש כמה אופציות טובות... מיץ, סוכריות, תה ועצים..

ועדיין לא דיברנו על הארגז, שנשאר ריק...

סיכום החוויה: החיים נותנים לנו לימונים כל הזמן.

המשגה: הלימונים הללו הם הקשיים- שנראים לנו ברגע הראשון כמוצים. זה יכול להיות אדם שמעצבן אותנו. זה יכול להיות מצב בריאותי, זה יכול להיות שהותי בכלא. זה יכול להיות כל דבר שעושה לנו רע.

לא תמיד יש לנו שליטה על זה. אבל תמיד יש לנו שליטה על מה שנעשה עם זה.

השאלה היא אם אנו נשאבים לתוך התחושות שהלימון הזה עושה לי, או שאנו מנסים לפרוץ את המסגרת – ולנסות לראות, בכל מצב, איזה דבר טוב אני יכול להוציא מכאן. איזה פוטנציאל יש לי מול העיניים.

להפוך לימון ללימונדה זה בעצם - להפוך קושי, למקור של כח.

יש המון סיפורים על אנשים שהלימון בחייהם, הביא אותם להצלחות רבות.

מישהו מכיר סיפורים כאלה ?

עלו סיפורים על אנשים שבגלל מחלה, מוות של מישהו קרוב, או אפילו הכניסה לכלא – הביאו אותם לשינוי מהותי בחייהם.

סרטון - יעקב כהן עצבני – סטנד אפ.

מטרה: לרכך קצת את האוירה ולהעביר לנושא הבא..

ואת המשך המפגש אנו רוצות לנצל לשיחה על סטרים...

לימוד: סטרים הוא המחלה של המאה... חשיבות מערכת הסטרים, הקשר למחלות, המנגנון הפיזיולוגי, בלוטת האדרנל והאדרנלין.

שאלה: איך אתם מרגיעים את עצמכם? סבב... או מי שמתנדב..

עלו מהמשתתפים דרכים טבעיות ואפקטיביות (חלקן לא חוקיות.. ☺) להפגת מתחים.

הרחבנו בעת הצורך על חשיבותן (שינה, פ"ג, תזונה נבונה, מדיטציות ועוד) .

לבסוף, טפטפנו טיפת לבנדר על כפות הידיים של כל המשתתפים. ביקשנו מהם לעצום עיניים ולנשום עמוק ועשינו להם תרגיל הרפיה קצר. הם אהבו אותו מאוד.

סיימנו את השיעור בהכרה של מזונות וצמחי תבלין (חלקם צומחים בגינת הירק של השיקום) וסיפרנו על תכונותיהם המרגיעות.

המשתתפים סיפרו על צמחי מרפא נוספים והסגולות הידועות להם.

מפגש חמישי כלא הדרים

נושא: איזון

מטרה: הכרה בחשיבות החיים המאוזנים.

הכרת אבות המזון.

סבב התחלה: מכיוון ונעדרנו במשך שבועיים, היתה שיחה כנה, נעימה ושמחה על בואנו.

פעילות: ביקשנו מכולם לעמוד על רגל אחת במשך 10 שניות. יכולים? כמובן.

ועכשיו, ביקשנו שיעצמו עיניים. וימשיכו לעמוד על רגל אחת. כולם החלו להתנדנד.

המשגה: איזון. הגוף שלנו כמערכת שלמה הוליסטית.

לימוד קצר: כל פעולה מערבת מערכות חכמות שמשולבות זו בזו, למשל, כשאני עומדת על רגל אחת. ברור שמעורבים פה שרירים. עצמות שתומכות. המוח, שנותן פקודה. מערכת שיווי המשקל שנמצאת באוזן התיכונה ואפילו מערכת הראייה.

כל המערכות משלימות זו את זו.

כשאחת המערכות בבעיה, האיזון מופר ולא בטוח שהמערכות האחרות יחפו על כך. תלוי מה הבעיה ועד כמה היא חמורה.

ועכשיו- פרס למי שמצליח להצמד לקיר, כף רגל צמודה לקיר, ולהרים את הרגל השניה למשך 3 שניות..... (בלתי אפשרי, כי מרכז הכובד לא במרכז, לגוף אין נטיה שמאלה בגלל הקיר כדי להתייצב...)

הפעילות היתה כיפית והצחיקה את כולם. הסברנו להם את המנגנון.

המשך לימוד:

אנו זקוקים לאיזון. לא רק מוטורי.

ע"מ לתפקד, הגוף שלנו, זקוק לכל אבות המזון.

פחממות. שומנים. חלבונים. ויטמינים ומינרלים.

כשהגוף שלנו לא מקבל אחד מהם, בתזונה.. הוא ישיג אותו בכח, איכשהו.. הוא חכם ויודע להסתגל אך לאורך זמן, זה יתיש אותו ויגרום למחלות.

הרחבה: אבות המזון. פחממות חלבונים שומנים – ממה מורכבים, למה חשובים, איך מסייעים לנו? כמה צריך לצרוך?

מה ההבדל בין פחמימה פשוטה לפחמימה מורכבת? מהם הסיבים התזונתיים? מהם יתרונות השומנים? מה תפקידי החלבונים בגוף....

דיברנו על כך שהגוף משתמש בחלבונים כדי לבנות את עצמו...המשתתפים דיברו על ארוחות עתירות חלבון שהם צורכים לאחר פעילות ע"מ להעלות מסת שריר.

שאלה:

אם אנו רוצים לבנות מסת שריר, אנו חייבים לאכול בשר? האם זהו החלבון המלא היעיל ביותר???

סרטון – מתעמל כח, טבעוני ...

http://www.gary-tv.com/garymain/?page_id=3631

הסרטון מראה כי ניתן בהחלט לבנות מסת שריר מרשימה גם ללא אכילת בשר.

בסרטון, המתעמל מסביר איך עבר לתזונה טבעונית, ולא רק שהוא מתפקד בצורה מדהימה, אלא גם מספר כי אינו חש בעייפות וחולשה לאחר הארוחות, כבעבר.

רמת הדיוק האקרובטית שהמתעמל בסרטון מבצע מרשימה אותם מאוד. וכן מסת השריר הגבוהה שלו מעוררת אצלם הערצה.

הנושא מאוד מעניין את המשתתפים כיוון שהם מתאמנים ופיתוח הגוף חשוב להם.

מתנהלת שיחה קצרה על תחליפי החלבון מן הצומח.

פעילות : שאלות פינג פונג ושבירת מיתוסים בנושא חלבונים ותזונת ספורט.

זו הפעילות החביבה על המשתתפים, ולכן כל מפגש מסתיים בפעילות זו. האנרגיות בחדר חיוביות, יש הרבה צחוק ואוירה טובה.

סבב סגירה ופרידה:

שאלה: מה לקחתם מהסדנה הזו? אפשר גם להגיד מה היה חסר ...

המשתתפים הודו על הסדנא. אמרו שהיו שמחים אם היינו ממשיכות.

כל אחד סיפר על משהו ש"תפס" אותו, ושינה אצלו משהו.

היה מאוד מספק לראות שכל אחד הצליח לקחת משהו מהמפגשים ולהטמיע אותו בחייו.

המשתתפים ביקשו שנשלח להם דרך קצינת החינוך תקצירים כתובים של פעילויות "ניפוץ המיתוסים" שהעברנו ע"מ שיוכלו לתלות על הלוח במועדון.

הודנו למשתתפים וסיפרנו כי שמחנו מאוד להעביר את הסדנאות במקום. אמרנו שאם אכן הצלחנו לגרום לכל אחד מהם לשינוי קטן בדרך אל אורח חיים בריא יותר, יהא זה שכרנו.

הודנו על היחס המכבד ואף מפנק שנהגו בנו, (תמיד הציעו קפה או תה צמחים, תמיד הציעו לעזור להרים, להזיז לאסוף ...)

לימדנו, אך בהחלט למדנו מהם הרבה.

ובנימה אישית,

עם כל החששות שהיו לנו בתחילה לגבי העברת סדנא בכלא, זו היתה חוויה בלתי רגילה.

טבילת האש הראשונה שלנו במקום כה מאתגר ושונה היתה חוויה מחזקת ומלמדת.

למדנו להפרד מסטראוטיפים ולראות את האנשים מעבר לדימוי האסיר.

הקבוצה אותנו הנחנו, היתה מודעת מאוד לתחום אורח החיים הבריא ופיתוח הגוף ומעבר לחומר שהעברנו בסדנאות, הם ידעו למקד אותנו ולבקש נושאים מסוימים שבהם ביקשו שנרחיב.

שיתוף הפעולה שלהם, ההערכה שלהם לידיע שלנו ורצונם ללמוד ולהעשיר את עצמם תרמה לבטחוננו ולמוטיבציה שלנו להשתפר ולהשקיע בתכנים שהבאנו להם.

אנו רוצות להודות לכן, לאה ומיקי, ולמכללה בכלל על הזכות להעביר את הסדנה בכלא הדירים.

עם כל החששות שהיו לנו בתחילה, זו היתה חוויה בלתי רגילה ובהחלט בלתי נשכחת.

תודה,

חמוטל ואיילת