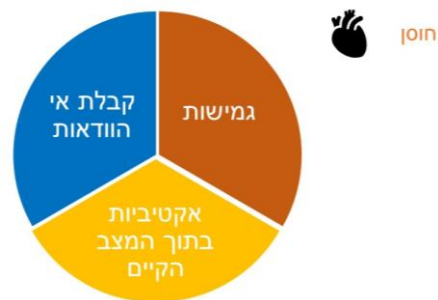


הורים יקרים!

מהרגע להרגע הודיעו לנו שהילדים נשארים בבית..
גם לצוותים החינוכיים זו הייתה הפתעה - הן בתפקידנו כהורים, והן בכובע
המקצועי שלנו הצוותים החינוכיים, וכמובן שלכל ההורים בישראל זה שיבש
(מעט) את התכניות, מצב חדש של אי וודאות הופיע בחיינו.
זיכרו, המצב התודעתי - רגשי שלנו משפיע על הילדים, ולהיפך.

מצבי חירום פתאומיים, בייחוד כאלה שלא הכרנו לפני עשויים לייצר לחץ גלוי
וסמוי, ובעיקר לעטוף אותנו בתחושת אי ודאות. כאשר אנו מדברים על חוסן
כאלמנט שמאפשר לנו להמשיך בשגרת חיים ולהתמודד באופן מיטבי אנו
מדברים על שלושה מרכיבים עיקריים שמסייעים לנו לייצר חוסן גבוה.



כהורים, יש לנו את האחריות והיכולת להשפיע על החוסן שלנו ושל הילדים על ידי פעולות פשוטות.

מסגרת לפעילות

1. יצירת שגרת יום בעלת מאפיינים קבועים - לדוגמה
ארוחת בוקר
משחקי קופסה
יציאה לחצר (אם אפשרי)
זמן ציור (לא חובה כל יום, אך חשוב שיהיה זמן הבעה שאינו מילולי)
שנת צהריים (לפעוטות)
זמן איכות הורים - ילדים (קריאת ספר, שיחה, ספורט יחד, בישול ואפייה וכד').

2. לדבר על זה

חשוב מאוד לדבר על המצב,
התעלמות מייצרת חששות, לעיתים לא ריאליות.
מומלץ להסביר לילדים על המצב בהתאם לרמת הגיל

** גם אנחנו, המבוגרים, צריכים לדבר על המצב, ולא ללכת עם תחושת מועקה. מחקרים מראים שדיבור מסייע בהפגת חרדות, הורדת לחץ ושחרור הורמונים שמיטיבים איתנו.

3. תנועה

תנועה היא מרכיב מרכזי בהורדת מתח - ריקודים יחד, סטים קצרים של ספורט משותף הורים וילדים, משחקי קואורדינציה (מצוינים לחשיבה, תנועה, שיווי משקל ועוד), יוגה ומתיחות ועוד.

<https://www.facebook.com/homefit83/videos/2639269676308046/?t=52> סרטון עם רעיונות לפעילות בתנועה-הורה וילד בבית! מקסים!

4. אפשרויות לרגיעה

מוזיקה נעימה

סידור של מזרונים וכריות בחלל הסלון

ריקוד משפחתי https://youtu.be/Q_LDiADG9tU

וכמה פעילויות יצירה מהנות לשעות של הנאה-

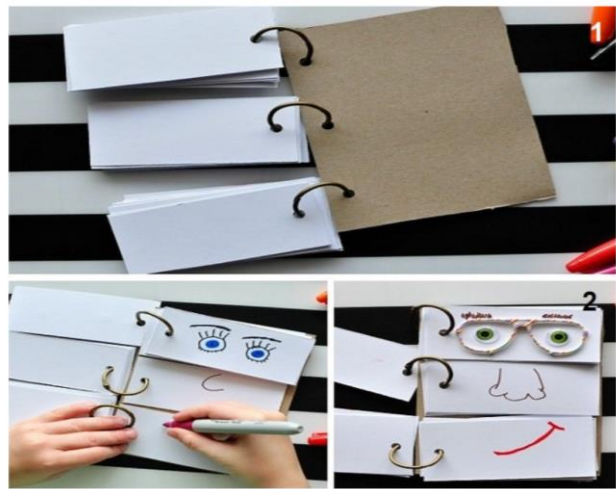
1. משחק "קלע לסל"

משחקי כדור נמצאים לרוב בראש רשימת המשחקים האהובים על ילדים, ועם המשחק הביתי הבא הם וודאי ישמחו לוותר על קצת זמן מול צג המחשב או הטלוויזיה. כדי להכין את המשחק, כל שתצטרכו הוא קופסת קרטון גדולה, כדורי משחק קטנים ושני סלי כביסה מפלסטיק. גזרו את המכסה של קופסת הקרטון והדביקו אותו לחלקה התחתון של הקופסה ליצירת רמפה שממנה הכדורים יעופו לסל. הציבו 2 סלי כביסה זה אחרי זה והדביקו עליהם חתיכת נייר עם מספרים לסימון של ניקוד כאשר הסל שמרוחק מהרמפה שווה יותר נקודות.



2. מחברת פרצופים

המחברת הבאה תשעשע את ילדיכם במשך שעות, ותדרבן אותם להשתמש בדמיון שלהם כדי ליצור פרצופים ייחודיים. כדי להכין את המחברת הייחודית הזו, תצטרכו חבילת דפים, קלסר עם שלושה תופסים במרכזו וטושים צבעוניים. גזרו את הדפים לשלושה חלקים שווים, חוררו חור אחד בצדם והשחילו אותם בתוך הקלסר, כפי שמוצג בציור. בקשו מילדיכם לצייר בשליש העליון של הדפים עיניים, בשליש המרכזי אף ובשליש התחתון שפתיים בכל הדרכים שעולות בדמיונם, והניחו להם לשלב בכל פעם בין חלקי הפנים השונים ליצירת שילובים משעשעים במיוחד.



3. צנחן אמיץ

הצנחן האמיץ ביצירה הבאה יכול להיות מושלך מגרמי מדרגות, כיסאות, מיטות וכל מקום גבוה אחר בלי חת! כדי להכין אותו, קחו מפית נייר צבעונית והדביקו יחד עם ילדיכם נייר דבק (סלוטייפ) על ארבעת הקצוות הפנימיים שלה. לאחר מכן השחילו חוטים עבים בכל 4 הקצוות, קשרו אותם כך שלא יצאו מהחורים ולאחר מכן חברו את החוטים זה לזה ליצירת 2 זוגות (כפי שמוצג בחלק 4).



קשרו את החוטים המחוברים זה לזה לזרועות של בובת פלסטיק קטנה והצניחו אותה מכל מקום גבוה שתמצאו (תמונה בהמשך)



4. "זיקוקים" בתוך מים

הפעילות הבאה היא לא רק מהנה, אלא גם תאפשר לילדיכם ללמוד קצת מדע ועל צפיפות ומסיסות של חומרים. כדי להכין את הזיקוקים הייחודיים שרואים בתמונה, תנו לילדיכם לערבב מעט שמן עם צבעי מאכל בצבעים שונים. מלאו כוס גדולה במים, עד $\frac{3}{4}$ מגובהה, והוסיפו לתוכה את השמן הצבעוני. השמן "יעמוד" על המים ואילו הצבעים המסיסים ירדו מטה ויצרו מערבולת צבעונית של זיקוקים ייחודיים שילדיכם ייהנו לצפות בה.



והנה גם כמה קישורים לסיפורים אהובים על הילדים-

<https://youtu.be/kTkGf s5WRdY> סיפור על יובל המבולבל

המגפיים <https://youtu.be/X0ZExSvPbDI>

<https://youtu.be/laFq0iEUnd4>

סבתא

8 <https://youtu.be/FMx9xLdur> נגיד ש..

<https://youtu.be/Eg6yfxJQuwM> הבית של יעל

המעיל של

הארזיה שאהב תות <https://youtu.be/j2d0m-BtN58>

מעשה בחמישה בלונים https://youtu.be/Y3yKorx_LBs

איה פלוטו <https://youtu.be/QCFEP9LLA0>

סבתא בישלה דייסה <https://youtu.be/66XU2hi5UQc>

איפה העוגה (סיפור) <https://youtu.be/l6Gn39vNYOE>

שירים וסיפורים לאביב <https://youtu.be/lUnaHrlelU8>