

אות בפעולה

לסיום חופשה מעולה!



שלום לך, אמא יקרה
גם אצלך מרגישים את סוף החופש?
שיחקתם בכל המשחקים, עשיתם את כל הפעילויות,
אטרקציות וטיולים?
מחפשים במה לגוון?

קבלי את קייטנת האותיות.

רעיון קייטנת האותיות הוא להתמקד כל יום באות אחת או שתיים,
ולשחק במשחקים, להציע מאכלים להפעיל פעילויות המתחילות
באותה האות.

בקובץ זה איחדנו לך, נשות מקצוע מתחומים שונים, פעילויות
שוות במיוחד.

ובכל אות שתבחרי תהיה לך תכנית מרכזית מיוחדת.
כמובן, תוכלי להשתמש בפעילויות גם בלי לבצע את הרעיון של
הקייטנה.

ולא שכחנו גם אותך, אמא משקיעה, והכנו לך במיוחד מתנות
שוות וערכיות.

אז, קחי לך את הדקות הללו, בחרי לילדייך את הפעילויות הכי
אהובות, והורידי לך את המתנות איתן תוכלי לפנק את עצמך...

סוף חופשה נעימה (:

נ.ב. לקריאה רציפה של קובץ הקיטנה פתחי את הקישורים
בכרטיסיה חדשה בלחיצה ימנית על הקישור. או בהקלקה+ctrl.

לתגובות: prm8258@gmail.com

רשמת את ילדך למעון/משפחתון
לחוצה משליחת המסמכים לקבלת דרגה?

בואי קבלי ללא עלות

את המדריך שיעשה לך סדר!

<https://lp.vp4.me/m46e>

או במייל: dargabk@gmail.com





הפעילות היומית:

אלבום למזכרת מהחופש הגדול

מטרה:

יצירת מיני אלבום
מזכרת מהחופש הגדול
לאמהות שרוצות להשקיע

לקבלת מתנה -

10 טיפים לצילום מוצלח בטיול

<https://lp.vp4.me/m445>

או למייל: rinaalkobi14@gmail.com

מהלך הפעילות:



מה אפשר לעשות באות אי?
מה דעתכם על יצירת מיני אלבום לחופש הגדול?

קדימה, איך עושים את זה?
מצורפת ערכה להורדה בחינם!
אתם מוזמנים להוריד מכאן:

<https://katzr.net/724bb2>

דוגמא נוספת - כאן:

<https://katzr.net/228875>

(אם את חסומה שלחי לי מייל

rinaalkobi14@gmail.com

ו-מתחילים

מדפיסים על בריסטול לבן בגודל A4

רצוי בהדפסה צבעונית

גוזרים מסביב את השולים הלבנים

ומקפלים כל דף לחצי שווה

לוקחים רצועה של דף לבן ומדביקים מאחור

לחיבור שני הדפים.

מצורף דף לגזירה לקישוט הקולז' - גיזרו והדביקו

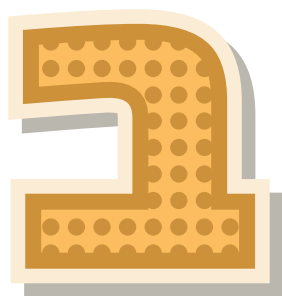
עצבו את **האלבום שלכם** ותהנו!

והנה לכם קולז' מושלם למזכרת מהחופש,



מה נדרש:

הדפסה על בריסטול, דף לבן פשוט,
מספרים ודבק



הפעילות היומית:

בחפץ כפיה

מטרה:

כתופרת ומורה לתפירה, אני אוהבת להנחיל גם לקטנים את יסודות המקצוע, מתוך חוויה והנאה. המוצר שניצור היום, כסוי לבקבוק יין, בטכניקת השחלה פשוטה, שהיא בעצם התחלת תפירה. תתן לילדים מוצר יפהפה שיוכלו להשתמש בהנאה ולקנו תמושגי יסוד בתפירה, בהנאה מושלמת

הרשמה לסידרה חינוכית מדהימה שנותנת כללי
בסיס עם תרגול מעולה לתפירה מקצועית
מתאים גם למי שלא יודעת לתפור בכלל

<https://rabatpealim.ravpage.co.il/ketanaa?ref=k>

או במייל tfirhq@gmail.com



מהלך הפעילות:

נשתמש בבד לא ארוג- אל בד זהו בד נוח לעבודה שאינו נפרם בקצוות את הבד הזה ניתן להשיג בחנויות יצירה , וגם ניתן להשתמש בשארית מפה חד פעמית , או אפילו



שקית אלבד מהכל בשקל

הכיני מלבן באורך 40 מ"מ וברוחב 20 ס"מ

קפלי לשניים כך שתקבלי מלבן חדש שגודלו 20*20

קו הקיפול הוא הקו העליון

אם לקחת שקית אל בד מדדי 20*20 מהכוון של תחתית השקית ויש לך כבר את קו הקיפול מוכן

מדדי על הקו הזה 6.5 ס"מ מכל צד

גזרי משולש במרכז הקו שרוחבו 7 ס"מ ועומקו 2.5 ס"מ

גזרי חריצים ברוחב 1.5 ס"מ ובמרחק של 1.5 ס"מ לאורך

המלבן משני צדיו (על קו ה- 40 ס"מ כשהוא מקופל)

עכשיו נכין את גוף בגד הבקבוק

נניח את המלבן כשהוא מקופל כך שקו הארבעים מקופל לשניים

ונשחיל חוט עולה יורד כמו תפר לאורך המלבן המקופל כך ששני

צדי המלבן נתפסים יחדיו.

החוט יכול להיות רצועה דקה שנגזור מאלבד או סרט מתנות

וגם שרוך או סרט סטן לבחירתך

כך נעשה בשני הצדדים ונקבל את גוף הבגד

עכשיו נשאר לקשט

בלורד בטוליפ או באביזרים כמו סרטים פונפונים אפלקציות וכד'

אפשר לכתוב לכבוד שבת קודש, לעטר באשכול ענבים , אפשר להצמיד פרנזים בקצוות

(בתפר או ע"י מהדק) וכו'.

נלביש את הבקבוק ונפאר את שולחן השבת.

© כל הזכויות שמורות "לתפירה בקליק"



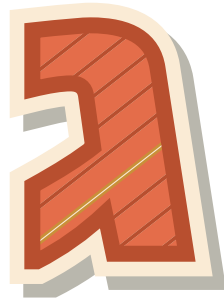
מה נדרש:

חתיכת אל בד

סרט לחיבור = רצועת אל בד או סרט מתנות או סרט סטן

או שרוך לבחירה

אביזרים לקישוט -לורדים , פרחים פונפונים וכד'



הפעילות היומית:

גלי את שפת האהבה
של ילדייך!

מטרה:

לגלות באילו פעולות
עלינו לעסוק
בכדי שכל אחד מילדינו
ירגיש אהוב עד עמקי נשמתו!

לקבלת סרטון במתנה
בנושא "התמודדות רגשית מיטבית
עם משבר הקורונה ומשברים נוספים בחיים" לחצי כאן:
<https://yeladimuganim.ravpage.co.il/Camp>
או במייל: yeladimmuganim@gmail.com



מהלך הפעילות:

הקדמה:

קיימות חמש שפות של אהבה, כשלכל אחד מאיתנו קיימת שפה עיקרית אחת ושפה משנית אחת. כשמתנהגים איתנו בשפה העיקרית שלנו, אנחנו מצליחים להרגיש את האהבה המופנית אלינו בעוצמות גבוהות, אך כשמתנהגים איתנו לא בשפה העיקרית שלנו וגם לא בשפה המשנית, כלומר – שימוש כביטוי לאהבה באחד משלושת השפות האחרות, הרי שאהבת הזולת פחות תחדור לליבנו. אנשים בכלל, והורים בפרט, נוטים להתייחס לילדיהם בשפת האהבה העיקרית שלהם עצמם, שהיא לאו דווקא שפת האהבה של ילדיהם. כך נוצר מצב עצוב של הורה שאוהב את ילדיו ומשקיע בהם, אבל האהבה הזו מורגשת אצל ילדיו באופן חלקי בלבד. החדשות הטובות הן שניתן לגלות את שפות האהבה של ילדים (וגם של מבוגרים!) די בקלות, ולעבור להתייחס לכל ילד בשפה העיקרית שלו. כך ניתן בס"ד לחזק את קשרי האהבה בינינו לילדינו ולהכשיר להם את הקרקע שיהיו שתולים בבית ה'...דשנים ורעננים.

להלן משחק שיעזור לנו ההורים לגלות מהי שפת האהבה העיקרית והמשנית של כל אחד מילדינו.

המשחק יכול להתקיים רק בין הילדים, אך אם אתם -אבא ואמא תצטרפו – תזכו לגלות את שפות האהבה של ילדיכם!
המשחק מתאים לילדים בני 8 ומעלה. אמא שמעדיפה לתת לילדיה ירקות במקום כפתורי השוקולד, יכולה להמיר את הממתק בקוביות ירקות קטנות באותו הגודל –

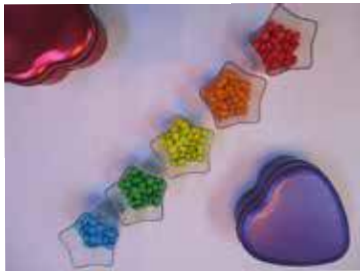
קוביות גמבה = סוכריות אדומות
קוביות גזר = סוכריות כתומות
גרעיני תירס = סוכריות צהובות
קוביות מלפפון = סוכריות ירוקות
קוביות קולורבי = סוכריות תכולות

מה נדרש:

חבילת כפתורי שוקולד בצבעים שונים,
כוסות שקופות דקורטיביות או פשוטות, דפי ממו.

מהלך הפעילות:

מהלך הפעילות:



הכנת המשחק: יש למיין את כפתורי השוקולד (או קוביות הירקות) לפי צבעים ולהכניסם ל-5 כוסות. יש לרשום על דף ממו אחד: "הכי מדבר אלי" על דף ממו שני: "גם מדבר אלי" כפול מספר המשתתפים. יש להצמיד את דפי הממו לכוסות ריקים, ולחלקם כך שכל משתתף יקבל 2 כוסות - כוס ריקה אחת מכל סוג.

ישנם 17 סטים של השלמות משפטים, כשלכל משפט קיימות 5 אפשרויות של השלמה ב-5 צבעים שונים. כל אפשרות מה-5 משוייכת דווקא לצבע שנבחר עבורה, כבר תבינו מדוע.

מחליטים על משתתף אחד שיהיה הקריין. המקריא קורא את הסט במלואו. כל משתתף חושב לעצמו ובוחר 2 מתוך 5 המשפטים. 1 - משפט שהכי מאפיין אותו. 2 - משפט נוסף שגם מאפיין אותו אבל פחות. חשוב לציין - הבחירות יכולות להיות קשורות לדברים שקורים בפועל ולדברים שאינם קורים והילד היה רוצה מאוד שיקרו. כל משתתף נוטל כפתור שוקולד בצבע המוצמד לבחירה הראשונה שלו, ומכניסו לכוס "הכי מדבר אלי", ועוד כפתור שוקולד בצבע המוצמד לבחירה השניה שלו, ומכניסו לכוס "גם מדבר אלי". במידת הצורך, הקריין יחזור להקריא את כל הסט עד שכל המשתתפים יבינו ויתחברו אל כל 5 אופציות ההשלמה. רק אחר כך ניתן יהיה לעבור לסט הבא.

ניתן גם להדפיס את משפטי ההשלמה ולחלקם לכל המשתתפים.

אין ליטול יותר משני כפתורי שוקולד לסט השלמה אחד.

אין לדלג על אף סט.

אין תשובות נכונות או לא נכונות.

מומלץ מאוד לפתח שיח עם הילדים על הבחירות שלהם.

תהנו, ועכשיו לעיקר!

בסיום המשחק יהיו לכל משתתף 17 כפתורי שוקולד בכל כוס [בתנאי שעברתם על כל הסטים]

מהלך הפעילות:



הצבע הדומיננטי בכוס "הכי מדבר אלי"
מצביע על שפת האהבה העיקרית,
ואילו הצבע הדומיננטי בכוס "גם מדבר אלי"
מצביע על שפת האהבה המשנית.

אדום מצביע על שפת האהבה - מגע.

כתום מצביע על שפת האהבה - עידוד והסכמה.

צהוב מצביע על שפת האהבה - זמן איכות.

ירוק מצביע על שפת האהבה - מתנות.

תכלת מצביע על שפת האהבה - פעולות שירות.

חשוב מאוד! - שפות האהבה הן לא טובות או רעות.
לאחר פיענוח שפות האהבה של ילדייך, מומלץ לפתח איתם שיח על
האפיונים שלהם. כשתדעי יותר על מה גורם לילדיך להרגיש אהובים, הסיכויים שלך
להנחיל להם תחושה שהם אהובים – יעלו וישגשגו.
שפת האהבה "מתנות" – הצבע הירוק היא שונה מ4 השפות האחרות היות
שההתייחסות לשפת המתנות חייבת להיות משולבת עם אחת משפות האהבה
האחרות, אחרת הילד אינו חווה את המתנה כביטוי של אהבה.
משחק זה מבוסס על הספר "חמש שפות אהבה של ילדים" של ד"ר גרי צ'פמן וד"ר
רוס קמפבל. המשחק מיועד לשימוש המשפחה הגרעינית של מקבלי "קייטנת
האותיות" בלבד, ואין להעתיקו כלל ללא קבלת רשות בכתב מהיוצרת.
שאלות על המשחק, שיתופים ותגובות ניתן לשלוח
ל: yeladimmuganim@gmail.com וב"נ אתייחס בשמחה.

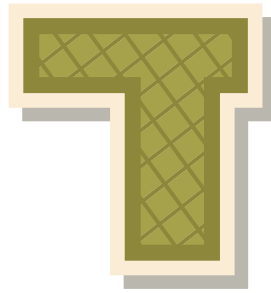
המשפטים - בעמודים הבאים.

מהלך הפעילות:

השלימו את המשפט:		
1	לאחר סעודת שבת אני אוהב:	<p>כתום שמחמיאים לי על ההשתתפותי בדברי תורה, בזמירות שבת, או על העזרה בבית.</p> <p>צהוב שכולם מתישבים לשחק משחקי קופסה</p> <p>תכלת שמביאים לי ספר לקרוא על הספה</p> <p>אדום לשחק מגלשות בספה או במיטות יחד עם כולם</p> <p>ירוק לקבל ממתק נוסף בהפתעה</p> <p>תכלת להגיש לה שתייה וכיבוד</p> <p>כתום לראות איך פניה קורנות כשהיא רואה אותי</p> <p>צהוב לשבת איתה רק אני והיא ולדבר</p> <p>ירוק שהיא אומרת שהיא התגעגעה אלי ומביאה לי מתנה</p> <p>אדום שהיא מחבקת אותי</p> <p>ירוק לקבל ציון לשבח ופרס בסוף המסלול</p> <p>צהוב ההרגשה שכולם הולכים ביחד</p> <p>אדום שאנחנו רוקדים יד ביד מסביב למגל</p> <p>תכלת שאני עוזר לכולם על ידי סחיבת תיק הציוד</p> <p>כתום שאומרים לי שהצלחתי באתגר</p>
2	מה שאני הכי אוהב כשסבתא מגיעה לביקור	<p>צהוב אארגן פעילות או מסיבה משפחתית גדולה ומיוחדת</p> <p>תכלת אפתיע אותה עם נקיון יסודי של המטבח</p> <p>כתום אכתוב לה מכתב ובו אודה לה על כל מה שהיא עושה עבורי</p> <p>ירוק אקנה לה פרחים ואגיש לה אותם עם ברכה שכתבתי</p> <p>אדום אחבק אותה מכל הלב</p>
3	מה שאני הכי אוהב במסלול משפחתי בבין הזמנים הוא	<p>כתום מי שאומר לי שהוא מעריך אותי</p> <p>אדום ילד שמשחק באגרופ</p> <p>ירוק שעושה איתי "החלפות" שוות</p> <p>תכלת מי שעוזר לי בשיעורי בית</p> <p>צהוב מי שמשוחח איתי שיחות לב ונפש</p>
4	לכבוד ה"יום הולדת" של אמא	<p>צהוב אארגן פעילות או מסיבה משפחתית גדולה ומיוחדת</p> <p>תכלת אפתיע אותה עם נקיון יסודי של המטבח</p> <p>כתום אכתוב לה מכתב ובו אודה לה על כל מה שהיא עושה עבורי</p> <p>ירוק אקנה לה פרחים ואגיש לה אותם עם ברכה שכתבתי</p> <p>אדום אחבק אותה מכל הלב</p>
5	אני מעדיף להיות חבר של	<p>כתום מי שאומר לי שהוא מעריך אותי</p> <p>אדום ילד שמשחק באגרופ</p> <p>ירוק שעושה איתי "החלפות" שוות</p> <p>תכלת מי שעוזר לי בשיעורי בית</p> <p>צהוב מי שמשוחח איתי שיחות לב ונפש</p>
6	טוב לי כשהאחים שלי ...	<p>צהוב אארגן פעילות או מסיבה משפחתית גדולה ומיוחדת</p> <p>תכלת אפתיע אותה עם נקיון יסודי של המטבח</p> <p>כתום אכתוב לה מכתב ובו אודה לה על כל מה שהיא עושה עבורי</p> <p>ירוק אקנה לה פרחים ואגיש לה אותם עם ברכה שכתבתי</p> <p>אדום אחבק אותה מכל הלב</p>
7	אני אוהב רבי ש...	<p>צהוב אארגן פעילות או מסיבה משפחתית גדולה ומיוחדת</p> <p>תכלת אפתיע אותה עם נקיון יסודי של המטבח</p> <p>כתום אכתוב לה מכתב ובו אודה לה על כל מה שהיא עושה עבורי</p> <p>ירוק אקנה לה פרחים ואגיש לה אותם עם ברכה שכתבתי</p> <p>אדום אחבק אותה מכל הלב</p>
7	אני אוהבת מורה ש...	<p>צהוב אארגן פעילות או מסיבה משפחתית גדולה ומיוחדת</p> <p>תכלת אפתיע אותה עם נקיון יסודי של המטבח</p> <p>כתום אכתוב לה מכתב ובו אודה לה על כל מה שהיא עושה עבורי</p> <p>ירוק אקנה לה פרחים ואגיש לה אותם עם ברכה שכתבתי</p> <p>אדום אחבק אותה מכל הלב</p>
8	אני מרגיש שאוהבים אותי כש...	<p>צהוב אארגן פעילות או מסיבה משפחתית גדולה ומיוחדת</p> <p>תכלת אפתיע אותה עם נקיון יסודי של המטבח</p> <p>כתום אכתוב לה מכתב ובו אודה לה על כל מה שהיא עושה עבורי</p> <p>ירוק אקנה לה פרחים ואגיש לה אותם עם ברכה שכתבתי</p> <p>אדום אחבק אותה מכל הלב</p>
9	חסד שהייתי רוצה לעסוק בו הוא	<p>צהוב אארגן פעילות או מסיבה משפחתית גדולה ומיוחדת</p> <p>תכלת אפתיע אותה עם נקיון יסודי של המטבח</p> <p>כתום אכתוב לה מכתב ובו אודה לה על כל מה שהיא עושה עבורי</p> <p>ירוק אקנה לה פרחים ואגיש לה אותם עם ברכה שכתבתי</p> <p>אדום אחבק אותה מכל הלב</p>

מהלך הפעילות:

10	כשאגדל ויהיו לי ילדים, אני	כתום	אסביר להם בצורה נעימה איך ראוי לנהוג
		תכלת	אעזור להם בהכנת שיעורים ובפרויקטים אחרים
		צהוב	אני אקציב זמן להתייחס לכל אחד מהם באופן אישי
		אדום	אחבק אותם ואנשק אותם כל הזמן
		ירוק	אקנה להם מתנות, אעטוף אותן ואקשט אותן
		תכלת	עוזרים לי להתארגן לקראת האוכל והכנת השיעורים
		צהוב	אמא סוגרת את הפלאפון ושואלת אותי איך עבר עלי היום
		אדום	מגידים לי את הגב
		ירוק	מביאים לי פירות חתוכים וערוכים בצורה דקורטיבית
		כתום	אומרים לי שהתגעגעו אלי
		ירוק	יכינו שיר אישי עלי וישירו לי לפני השינה
		אדום	נותנים לי נשיקת לילה טוב
		צהוב	מקריאים לי סיפור ואנחנו משוחחים על הדמויות בסיפור
		כתום	אמא אומרת לי שהיא אוהבת אותי
		תכלת	אמא מביאה לי משהו לאכול במיטה
		ירוק	קונים לי מתנה על זה
		תכלת	רואים בי אחד שיכול להצליח בחיים ולהועיל לכולם
		כתום	ממסגרים לי אותה
		אדום	ההורים תופחים לי על השכם
		צהוב	קוראים את הציונים ביחד איתי, ואז מסתכלים עלי בהערכה
		אדום	להשתתף בריקודים
		כתום	שאני שומע שאמא מספרת לכולם עלי ועל כמה שאני מוצלח
		ירוק	להכין לוח ציפיה לקראת תאריך מאורע המיוחד, ולהדביק עליו מדבקות כל יום עד האירוע
		צהוב	לפגוש קרובי משפחה שלא ראיתי הרבה זמן ולחדש את הקשר איתם
		תכלת	שמארחים בבית קרובי משפחה וידידים
		אדום	שאמא מושיבה אותנו על הברכיים שלה
		צהוב	כל המסורות והמנהגים שהמשפחה שלנו שומרת
		תכלת	שעוזרים לשכנים, שלווים מאיתנו מוצרים, שעושים בייביסיטר, וכדומה
		כתום	שמות החיבה שאמא המציאה לנו
		ירוק	שעושים בבית יצירות ונותנים במתנה אחד לשני
		כתום	שההורים מבהירים לי שהם אוהבים אותי בדיוק כמו שאני
		אדום	חיבוק ענק של אבא או של אמא
		תכלת	שיפנקו אותי עם הארוחה הכי חביבה עלי
		צהוב	שאבא מספר לי שהיו תקופות בחיים שלו שהוא נכשל בצורה דומה
		ירוק	שאקבל מתנה עם חריטה אישית כגון - "שלימי היקר, אנחנו איתך, באהבה, אבא ואמא"
		צהוב	שיושבים לצדי ומעבירים את הזמן ביחד איתי
		אדום	שיושבים לידי ומחזקים לי את היד
		כתום	שמתעניינים במצבי ומסכימים איתי שזה קשה להיות חולה
		ירוק	שיקנו לי את השוקולדים שאני אוהב ויגישו לי עם איחולי רפואה שלמה
		תכלת	שדואגים לי לטישון, כריות נוחות, שתיה חמה, ומשככי כאבים
11	כשאני חוזר מהחיידר/בית הספר, אני אוהב ש...		
12	לפני שאני הולך לישון אני אוהב ש...		
13	כשאני מביא הביתה תעודה או אות הצטיינות, חשוב לי מאוד ש...		
14	הדבר שאני הכי אוהב בשמחה משפחתית הוא		
15	מבחינתי, מה שהופך את הבית שלנו לבית חם ואוהב הוא		
16	כשנכשלתי במשהו, מה שהכי עוזר לי הוא		
17	כשאני חולה, מה שהכי עוזר לי הוא		



הפעילות היומית:

דימוי עצמי

מטרה:

להגביר את הקבלה
והאהבה לעצמנו

לקבלת מיני קורס במתנה ממני

חני מזרחי מאמנת למציאת הזיווג וליצירת זוגיות יציבה ומאושרת

> משולש הזהב למגנט את בן הזוג המדויק לך <

<https://chanimizrachi.ravpage.co.il/kitana>

תוכלי גם לשלוח אלי מייל: channimizrachi@gmail.com

כתבי בכותרת את המילים 'משולש הזהב' ואשלח לך אותו בע"ה.



חני מזרחי
איסון ליצירת זוגיות יציבה ומאושרת

מהלך הפעילות:

המראה לפיתוח אהבה עצמית

תהליך הבניה של "העצמי" הוא תהליך מורכב, המתחיל עם הלידה ומתקיים לאורך כל החיים. תהליך זה מושפע באופן ישיר מהאינטרקציה שלנו עם הסביבה הקרובה, כגון המטפלים העיקריים שלנו, ההורים, ומהסביבה הרחוקה יותר כגון מעגל חברים, מורים ועמיתים. כל אחד מאיתנו רואה את העולם, מתוך התפיסה שהחלה להתפתח בילדות כתוצאה של מה שאנו שומעים וחווים, בזמן שאנו גדלים במסגרת המשפחה. המבוגרים המשמעותיים בחיי הילד, כגון הורים, קרובים ומורים, משפיעים על תפיסת עולמו, דרך האינטראקציה איתו. הם נוהגים איתו בהבנה ועדינות כאשר הם מסכימים עם התנהגותו, ומשנים התנהגותם כאשר הילד לא עומד בציפיות שלהם.

דימוי עצמי הוא הדרך שבה אדם רואה או תופס את עצמו ואת מה שביכולתו להיות, לעשות ולהשיג. הדימוי העצמי מתקשר לכבוד, לאהבה ולקבלה של ה"עצמי". דימוי עצמי חיובי - נוצר כאשר האדם חש פער קטן בין ציפיותיו והישגיו בפועל. הוא מניע את האדם לפעול בביטחון, ליזום ולהתמודד עם אתגרים.

דימוי עצמי שלילי - נוצר כאשר האדם חש חוסר שביעות רצון מתמשך מהישגיו וממאפייניו האישיים. לרוב עקב ביקורת שלילית שספג בילדותו מדמויות משמעותיות עבורו ("ילד רע", "לא מוצלח", "שמן" ועוד). דימוי זה גורם לחוסר ביטחון, פחד מתמיד מכישלון ויכול אף לגרום לחוסר אונים וייאוש.

השורש של דימוי עצמי שלילי טמון בחוסר האהבה וחוסר ההערכה של האדם כלפי עצמו, ובכך שהוא לא מחשיב את עצמו כבעל ערך, או כראוי לאהבה.

חוויית החיים החיוביות או השליליות שהאדם חווה יוצרות גישה מסוימת כלפי ה"עצמי". יכולה להיווצר גישה חיובית שתפתח רגשות בריאים של קבלה עצמית, ערך-עצמי ואהבה עצמית, ויכולה להיווצר גישה שלילית שתפתח רגשות שליליים בנוגע לערך העצמי וחוסר קבלה ואהבה עצמית. בשנות הילדות המוקדמות, ההורים מהווים את ההשפעה החשובה ביותר בחייו של הילד על קבלה, הערכה ואהבה עצמית, מכיוון שהם המקור החזק ביותר לחוויות חיוביות או שליליות שהילד חווה. לנתינת אהבה בלתי-אמצעית ובלתי-תלויה, חשיבות רבה לכך שהילד יגדל עם חוש בריא והבנה שמטפלים בו ומכבדים אותו. חוויות בסיסיות אלה מתפתחות ומתורגמות מאוחר יותר בחייו של הילד, ומשפיעות על מידת הקבלה, ההערכה והאהבה העצמית שלו בעתיד. הדימוי העצמי שלנו הוא מה שמנווט את המחשבות שלנו, הרגשות שלנו והפעולות שלנו. הוא אחראי לתוצאות שלנו.

מהלך הפעילות:

פעילות המראה לפיתוח אהבה עצמית ודימוי עצמי גבוה

בחרתי דרך אחת מאוד עוצמתית, שנוכל לעשות עם עצמנו ועם ילדינו.

מטרת ה"משחק" להגביר את הקבלה והאהבה לעצמנו.

נשב סביב השולחן. כל ילד (ואמא!) יקבל מראה ויקשט אותה. כשנסיים נתפזר בחדר/בבית. נפעיל סטופר ל-3 דקות. במהלכן כל אחד יתבונן בעיניים שלו, המשתקפות במראה ויאמר לעצמו בקול:

"אני אוהב אותך חיימ'קה. אני ממש אוהב אותך!"

כך נחזור על המשפט במשך 3 דקות.

מומלץ לכוון את הילדים לעשות זאת כל יום.

מחכות לך הפתעות-שתפי אותי בתוצאות

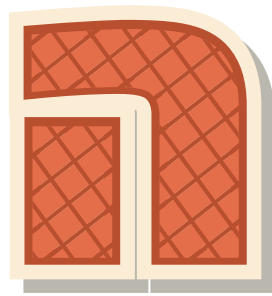
channimizrachi@gmail.com

מה נדרש:

מראות אישיות (אפשר מהכל בשקל)

צבעי טוליפ, מדבקות

ועוד כיז הדמיון הטובה עלייך.



הפעילות היומית:

הרפיה

מטרה:

חיבור להקב"ה
הכל לטובה

עבריות- יעוץ הדרכה וליווי במהלך ההיריון והלידה

בת שבע כהן מיילדת מוסמכת AM/BM

לקורס מתנה מבית עבריות לשיפור איכות חיך

לחצי כאן <https://ivriyt.ravpage.co.il/oops>



מהלך הפעילות:

האות ה' - מזכירה לנו תמיד אבל תמיד!! את השם - הקב"ה

ה' - הכרת הטוב

ה' הכל לטובה

ה' השם שלנו שניתן ע"י ההורים שלנו

ה' - הרפיה

הקב"ה - אבא שלנו אבא שבשמים בכל מצב תמיד איתנו ושומר עלינו משל לתינוק הנמצא בידי אביו בדרך מבני ברק לירושלים, האם שמתקשרת לברר היכן הם בדרך האב עונה בצומת קוקה קולה ואחרי 13 דקות האם שוב שואלת היכן הם והאב עונה בנתב"ג בטלפון הבא הוא עונה בצומת שילת ובעוד 20 דקות אנחנו מגיעים אי"ה לירושלים.

כשהאם מדברת עם בנה ושואלת אותו היכן אתה? בכל פעם הוא עונה לה על אבא, בידיים של אבא ... לא משנה לו אם בצומת קוקה קולה הוא או בצומת שילת בנתב"ג או בירושלים הוא מרגיש בטוח כ"כ הוא מרגיש בידיים של אבא שלו!!! כשאנחנו בידיים של אבא שלנו גם בתקופה מזו של הסתר פנים אבל יודעים בבטחה שאבא מחזיק בנו ומוביל אותנו הרבה יותר קל לנו להבין שהכל אבל הכל לטובה!!! הכל לטובה!! גם כשזה ניראה שזה רע ושלא יכול לצאת מזה טוב. מספרים על ר' עקיבא שיצא לדרך רחוקה ולקח עימו חמור תרנגול ונר. את החמור לקח כדי לרכב עליו כשיתעייף, את התרנגול כשי שיעיר אותו השכם בבוקר לעבודת הבורא. את הנר כדי להדליקו בלילה ללימוד התורה.

הלך ר' עקיבא דרך ארוכה וכאשר הגיע הלילה ונעשה חושך הגיע לעיר אחת וחיפש מלון ולא מצא, ביקש מאנשי העיר ללון בביתם אך נענה בשלילה. עמד בחושך ובקור ואיש לא הזמינו לביתו ובכל זאת אמר כל מה שה' עושה לטובה. לא רצה ר' עקיבא להשאר בעיר זו שאנשיה רעים, יצא לשדה, בחר מקום מתחת לעץ, הדליק נר האכיל את התרנגול והחמור וישב ללמוד תורה. למד עד ששכח שהוא לבד.

פתאום שמע שאגה גדולה וראה אריה גדול מגיע מן מהיער הקרוב וטורף את חמורו. עוד הוא נבהל מגיע חתול וטרף את התרנגול ובאה הרוח וכבתה את הנר. נשאר ר' עקיבא עומד לבד ביער בחושך גמור. לא היה לו לא חמור לא תרנגול ולא נר. אמר ר' עקיבא כל מה שה' עושה לטובה הוא עושה!!

ואז.. פתאום .. הוא שומע רעש גדול מן העיר קריאות, צעקות, מה קרה? אויבים נכנסו לעיר ולקחו איתם את אנשי העיר בשבי. בדרכם עברו בשדה ששם עמד ר' עקיבא אבל

מהלך הפעילות:

בגלל החושך לא ראו אותי, וכך ניצל מידם.

אמר ר' עקיבא: "עכשיו ידעו כולם, כי מה שעושה השם, עושה הכל לטובה" אילו לא היה טורף האריה את החמור היה נוער, אילו לא נטרף התרנגול היה קורא בקול ואילו לא כבה הנר היה מאיר את החושך והיו לוקחים גם אותי בשבי.

הודה ר' עקיבא להשם הטוב והמשיל לדרכו לבדו, עם אמונתו.

התקופה הזו של חוסר בהירות של הסתר פנים ממחישה לנו היטב שאנחנו לא מבינים כלום!! מה קורה איתנו? מה קורה סביבנו? רק נזכור שאנחנו בידיים של אבא ושהכל לטובה

משימה ראשונה:

שבו ביחד אולי במעגל סגרו את העיניים ודמיינו את ר' עקיבא בלי החמור, בחושך, בלי

תרנגול בקור, אומר הכל לטובה!!

עכשיו תורכם...ספרו אתם על מקרה שחשבתם שמהו רע קורה ובסוף התברר שהכל היה לטובתכם...

השם- שמו של האדם היא תעודת הזהות שלו, בתוך אותיות השם מקופלות פרטי זהותו ויותר מכך רמוז בו תפקידו עלי אדמות. שמו של האדם הוא רכס רוחני המלווה אותו מלידה ועד שיבה, ואף אחרי עזיבתו את העולם.

הורי הילד הם הקובעים את שמו של הרך הנולד. אומנם הם עושים זאת מתוך הבנה של מהלכי העולם הזה. אולם יחד עם זאת רוח הקודש נזרקת בהם בשעה גורלית זו, והם מכוונים למהויות רוחניות עלומות הנסתרות מהם.

כאשר ההורים קוראים לרך הנולד בשם, גם בשמים קוראים לו באותו שם. באותה שעה נפתח פנקס לאדם בכותרת מופיעה שמו ותחתיו מופיעות המטרות הרוחניות שמצפים ממנו ששיג בחייו, מה יעודו עלי אדמות ולאן מוטל עליו לשים את מגמת חייו.

על השאלה הבסיסית מי אתה? אנחנו עונים במילה אחת- בשם. בשמו עולה האדם לתורה, בחתונה שמו של האדם נכתב בדיוק רב.

משימה שניה

מה הסיפור שמאחורי השם שלכם? הידעתם? למה נקראת כך?

החופש זה זמן טוב לחקור את הנושא לעומק מה השם שלי אומר עלי

משימה שלישית ועיקרית

הרפיה לילדים לפני השינה

נסו זאת!! לא תאמינו כמה הילדים מתחברים להרפיה, נהנים וישנים טוב ורגוע. מבקשים

שוב ושוב לאחר שמתחברים...

מהלך הפעילות:

ההרפיה

- באמצעות ההרפיה ניתן לשפר היבטים שונים של אישיות: לתקן תכונות לא חיוביות, ולשנות גישות והרגלים לא רצויים. התופעות הגופניות המתרחשות בגוף מלוות בתחושת רוגע ושמחת חיים. הרפיה גורמת לשינוי חיובי בדרך החשיבה ולגישה פתוחה יותר.
- תחושת השליטה על התגובה במצבי לחץ מתגברת ומחזקת את הביטחון העצמי והערכה העצמית. והעיקר – כל השינויים החיוביים הללו נחרטים במודעות הפנימית ובאופן אוטומטי משפיעים על דרך התגובה שלנו ומשנים אותה.
- טוב וכדאי לעשות כל יום הרפיה לפחות חמש דקות.
- ההרפיה מביאה את האדם למודעות עצמית, הסתכלות פנימה וגילוי האני העצמי הגבוה שלנו – הנשמה האלוקית – והחיבור אליה. ההרפיה היא כלי לשינוי דפוסי התנהגות. שינוי חשיבה בכיוון של ההתפתחות עצמית ואמצעי לקבלת השפע האלוקי.
- מומחים טוענים ששלוש דקות של הרפיה שקולות כנגד שלוש שעות שינה.



תרגיל ההרפיה

שכבו על הגב בתנוחה נוחה בנוחיות,
כשעמוד השדרה זקוף, והכתפיים שמוטות.

מה נדרש:

חדר שינה מסודר, אורות עמומים, אפשר גם נר מריח דולק בהשגחה (רק לזמן ההרפיה) מוזיקת רקע שקטה ואמא שמוכנה להקדיש 10 דקות, להביא את הילדים שלה להרפיה, בקול שקט ובטוח. בטוח בזה שיכולים להרפות, כי אנחנו בידיים של ה' אבא שלנו ששומר ודואג כי אנחנו הילדים שלו ואנחנו יודעים בברור כבר עכשיו שהכל לטובה!!!

מהלך הפעילות:

1. הניחו לעיניים להיעצם.
2. נשמו 3 נשימות בטן. (הכניסו אוויר מהאף לכוון הבטן והוציאו לאט וארוך דרך הפה כמו בלון שיוצא ממנו האוויר)
3. קחו לכם מספר רגעים לחוש את הגוף בשלימותו מכף רגל ועד ראש מונח על המיטה
4. שימו לב לתחושות הנוצרות כתוצאה מהמגע בין הגוף לבין המזרן.
5. הבאו את תשומת ליבכם לכפות הרגליים. כאשר אתם חושבים עליהם ומרגישים אותם, נסו "לכוון" את הנשימה אליהם לכפות הרגליים כאילו אתם נושמים אליהם ונושפים מהם. יתכן ובהתחלה יהיה לכם קשה לעשות זאת. כדי להקל, דמיינו לכם את האוויר נכנס דרך הנחיריים ועובר דרך הריאות והבטן, וממשיך לאורך הרגליים עד שמגיע לכפות הרגליים.
6. הרפו את כפות הרגליים ועברו לחלקי הגוף הבאים – חזרו על פעולה זו, כשאתם מתמקדים כל פעם באיבר אחר. עברו דרך: שוקיים, ירכיים, האגן, בטן, גב תחתון, גב עליון, חזה, כתפיים, כפות ידיים, זרועות, צוואר, שרירי הפנים, עיניים לחיים, מצח והשיער.
7. הרגישו את כל הגוף כיחידה אחת, רפוי ורגוע.
8. מקדו את כל תשומת הלב לנשימה ונשיפה, האוויר נקי וזך. הרגישו כיצד כל נשימה ונשיפה מעמיקים ומרחיבים את ההרפיה. הישארו כך מספר דקות.
9. דמיינו את השמים התכולים מעליכם זכים ונקיים את הים שקט ורגוע.
10. נשמו מספר נשימות עמוקות, פקחו את עינייך, ומתחו את גופכם בהדרגה.
11. חזרו על תרגיל זה כל יום, ועלו בהדרגה במשך הזמן.



בהצלחה, הנאה גדולה מובטחת !!!

1

הפעילות היומית:

ורי גוד קוקיס
VERY GOOD COOKIES

מטרה:

חווייה והעשרה באנגלית

מעוניינים בשירים וסיפורים ועוד תפריטים להעשרת האנגלית?

כתבו למייל

funisus360@gmail.com

מהלך הפעילות:

אמהות וילדים יקרים,
לפניכם מתכון לעוגיות כתוב באנגלית,
ובהמשך יש לכם גם תרגום לעברית.

אשמח מאוד לקבל ממכם משוב למייל שבתחתית הדף.

אפיתם?

נהניתם?

יצא טעים?

הצלחתם לעשות את התפזורת?

המילון הספיק לכם ?

או קראתם את התרגום המלא?

בהצלחה!

עדינה funisus360@gmail.com

מה נדרש:

מצרכים כפי המצוין במתכון

מהלך הפעילות:

בס"ד

Chocolate Chip Cookies

Utensils:

- ❖ Bowl
- ❖ Cup
- ❖ Teaspoon
- ❖ Tablespoon for mixing



Ingredients:

- 2/3 cup oil--



- 2 ½ cups sifted flour---



- 1 teaspoon baking powder--



- ½ teaspoon baking soda-----



- 1 cup chocolate chips white or dark



- ¾ cup brown sugar-----



- ¼ cup white sugar-----



- 2 eggs-----



מהלך הפעילות:

Preparation:

1. Preheat oven at 160°
2. Mix all ingredients to a smooth batter.
3. Line baking pan with baking paper.
4. Roll balls to ping pong size & place in pan, Leave spaces in between.
5. Bake 15 minutes.
6. Cookies are ready when golden.
7. Clean up



ENJOY !



מילון

כלים – utensils

מרכיבים – ingredients

קמח מנופה – sifted flour

אבקת אפיה – baking powder

סודה לשתיה – baking soda

עיסה חלקה – smooth batter

לחמם מראש – preheat

לרפד – line

רווחים – spaces

מוזהב – golden

מהלך הפעילות:

עוגיות שוקולד צ'יפס

כלים:

- ❖ קערה
- ❖ כוס
- ❖ כפית
- ❖ כף לבחישה



מצרכים:

- $\frac{2}{3}$ כוס שמן
- $2\frac{1}{2}$ כוסות קמח מנופה
- 1 כפית אבקת אפיה
- $\frac{1}{2}$ כפית אבקת סודה לשתייה
- 1 כוס שוקולד צ'יפס לבן או כהה
- $\frac{3}{4}$ כוס סוכר חום
- $\frac{1}{4}$ כוס סוכר לבן
- 2 ביצים

הכנה:

1. לחמם את התנור מראש ל- 160°
2. לערבב את כל המצרכים לעיסה חלקה
3. לרפד תבנית עם נייר אפיה
4. ליצור כדורים בגודל פינג פונג להניח בתבנית, להשאיר רווחים.
1. לאפות 15 דקות.
2. העוגיות מוכנות כשהן מוזהבות.
3. לנקות.

תהנו !

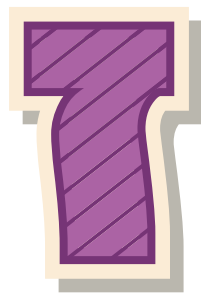
מהלך הפעילות:

Word Search

U	H	A	P	F	W	D	X	R	I
R	T	V	O	C	L	S	W	R	N
E	L	E	S	M	O	O	T	H	G
N	A	O	N	I	B	M	U	Y	R
B	N	P	T	S	K	A	T	R	E
B	A	T	O	L	I	N	E	E	D
S	L	K	I	W	A	L	Q	R	I
A	O	N	I	C	D	A	S	H	E
U	R	D	E	N	T	E	D	U	N
H	B	B	A	T	G	E	R	T	T

UTENSILS
INGREDIENT
FLOUR
BAKING

POWDER
SODA
SMOOTH
LINE



הפעילות היומית:

זהות אישית

מטרה:

מי היא הזהות ?
משחק האישיות עם כתר על הראש

את רוצה להגשים לך את החלום?
המדריך שיביא לך מידע על 4 סוגי אישיות.
כך תצליחי להשפיע על הסובבים אותך
<https://lp.vp4.me/m4he>
או במייל: biz33224@gmail.com



רבקה פרנקל
השיטה המנטלית לצמיחה עסקית

מהלך הפעילות:

היי ילדים

בואו נתחיל ישר במשימה

מכירים את משחק האישיות ?

רוצים לשדרג אותו ?

קדימה

מה עליכם לעשות :

קחו רצועה מכל חומר שיש לכם בבית.

בריסטול, מפל או כל דבר שאפשר לשים על הראש ולהצמיד עם סיכת משרד אביזר או דף.

ועכשיו תכינו אביזרים שתמצאו לשתף אותם במשחק כדי לנחש מה הם. אתם יכולים להכין כרטיסים עם ציורים ואחר כך תצטרכו לנחש מהם התמונות בשעת המשחק.

מה מטרת המשחק?

לזהות חפצים דמויות מאכלים אותיות תוך כדי משחק.

למה כדאי לנחש ?

כיון שכל פעם שחושבים מפעילים במח תאים שעד עכשיו ישנו וברגע שאנו משתמשים בתאים האלו

הם מתחזקים ומגבירים אצלינו את היכולת לזכור, לחשוב, לפעול ועוד אלפי פעולות.

אז קדימה צאו לפעולה ותשחקו בהנאה.

כמה משתתפים? בין 2 ל 6

הוראות המשחק: בכל פעם בוחרים ילד אחד שהוא המלך ששם עליו את הכתר.

מה נדרש:

רצועה שאפשר ליצור ממנה כתר,
סיכת משרד ואביזרים שונים לבחירתכם

מהלך הפעילות:

המשחקים בוחרים קלף או אביזר שאפשר להצמיד לכתר. והמלך לא יודע ולא רואה מה מצמידים בכתר.

בתיאום עם המשתתפים המלך מתחיל לשאול שאלות. על המשתתפים לכוון אותו בענית תשובה כן או לא.

בנוס: כשכולם רגועים אפשר לשלב גם שקית עם מאכלים בריאים או ממתקים.

כאשר המנצח צריך להכניס את היד לשקית או קופסא לנחש מה הוא מחזיק תוך כדי מישוש.

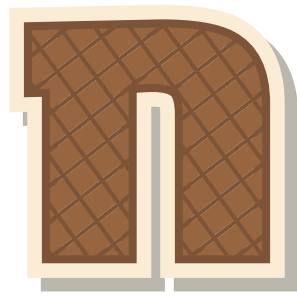
כך חיזקנו כמה מהחושים והרווחנו שיפור הריכוז, הזיכרון והחשיבה. לנצח זו חווית הצלחה המביאה לחווית הצלחה נוספת. ערך חשוב להצלחה בחיים! כך משיגים חיזוק ביטחון עצמי וחוסן נפשי.

לך אמא יקרה כשאת כבר ארגנת לילדים את המשימה. קחי לך רגע לעצמך וגלי בך את הזהות האישית שלך. ישנם סוגי אנשים וטיפוסים שונים.

ובכלל ישנם פעולות שאת מאד אוהבת ופעולות אחרות את ממש מתחמקת. עד היכן הגבול שבו את צריכה לתת מעצמך ומה הגבול שאת צריכה לומר לא?

ובכלל מה הטיפוס שלך?

על שאלות אלו ועוד אחרות תקבלי את התשובות במדריך המצורף בקישור. המדריך יביא לך חוסן פנימי ותדעי אחת ולתמיד מי את ומה את אוהבת ומה הכי חשוב לך בחיים.



הפעילות היומית:

חתימות וחותמות

מטרה:

יצירת חותמת אישית
בקלי קלות
מתאים לכל גיל!

גלי מהם 6 הסימנים שצריך לדעת כדי
לאבחן חתימות בלי להיות גרפולוגים!

כאן את מקבלת את מפצח החתימות שלי:

[/https://dinipit-graphology.com/c-makirim-gy-dafn](https://dinipit-graphology.com/c-makirim-gy-dafn)

או במייל: dinipit@gmail.com

דיני פיטרקובסקי,

גרפולוגית מוסמכת מטעם המרכז הישראלי לגרפולוגיה



מהלך הפעילות:

כולנו חותמים. על צ'קים, פתק לגננת, אישור לילדה שאחרה, או על הצהרות בריאות...

היום נעניק את התענוג הזה גם לילדים שלנו, ובזמן שהם ישאירו חותם בכל מקום (רוצי לבדוק! :)

את תתרווחי עם כוס קפה ומפצח החתימות שהכנתי לך, ותלמדי לפענח בקלי קלות את מה שהם (ולא רק) חתמו.

מה אפשר לעשות באות ח'?

מה דעתכם על חותמת אישית?

קדימה, איך עושים את זה?

אפשר לקחת חימר, מפסלים צורה של חותמת וחורטים עם קיסם צורה של חיוך או את השם שלכם בכתב ראי - בכיוון הפוך כדי שמתי שחותמים - השם יחתם בכיוון ישר על הדף.

מחכים שיתייבש מורחים בגואש וחותמים.

אפשר ליצור חותמת כזו מעוד חומרים כמו פלסטלינה, בר בצק ועוד חומרי יצירה חדשים שקיימים בחנויות יצירה ואני לא יודעת את שמם...

אבל את החותמת הכי מוצלחת גילתה לי

הבת שלי איך מכינים:

לוקחים מחק לבן פשוט וטושים.

כותבים על המחק בכתב ראי (הפוך) את השם שלכם ומקשטים. ו- חותמים!

נכון חמוד?

לא מלכלך, מבצעים ברגע ואפשר ליצור שוב

דוגמאות חדשות על אותו מחק כשהדיו נגמר.

אפשר אפילו לחתום עם חותמת-מחק על

המחברות של השנה החדשה!



מה נדרש:

מחק לבן פשוט, טושים ודף



הפעילות היומית:

טלפון שבור

מטרה:

תקשורת נכונה וטובה
וטיפול בקצרים/כשלים/קשיים.

לקבלת המתנה:

טיפים לקניית דירות בצורה נכונה וקלה. שלחי מייל
רוצה את הטיפים ואשלח לך בהקדם.
ysrvlndln@gmail.com



מהלך הפעילות:

פעילות מדגימה:

הזמינו את ילדי השכנים או בני דודים, אחיינים, חברים וכו' העמידו אותם בשורה עורפית ארוכה ככל האפשר, (כמה שיותר משתתפים יותר טוב) כאשר כולם עומדים הראשון בשורה ידפוק על גב הילד הבא אחריו וכשהשני מסתובב אליו הוא יציג לו סיטואציה בפנטומימה כשכל השורה העורפית עם הגב אליהם כדי שלא יראו מה הוא מציג לו, בסיום השני צריך לדפוק לשלישי על הגב שיסתובב ויציג לו את מה שהראשון הציג לפניו וכן הלאה... תראו מה האחרון בשורה מציג לראשון: לא יתכן שיהיה אותו דבר! כך התקשורת שלנו נראית, כל אחד קולט רק חלק ממה שרואה או שומע וזה מה שהוא מעביר הלאה.

הסבר להורים ולמארגנים:

קל לנו יותר לראות ולחוות את הליקוי בתקשורת, כאשר נכנסים לדמות שונה. ומכאן להבחין איפה נתקלים בחוסר הבנה, ולמצוא פתרונות יצירתיים כדי לתקן את הטעות.

שוחחו על זה עם הילדים וצאו לסיור בין סוגי הבתים השונים, נסו להרגיש ולחוות היכן נוצרים הקצרים והקשיים בתקשורת ומה יכולות להיות הפתרונות לכך. הנה לפניכם כמה דוגמאות: הרחיבו, הוסיפו והתאימו, כידי הדמיון הטובה לכם. (ניתן לחלק תפקידים, או לתת לכל ילד לבחור מה הוא רוצה להיות) וכמובן שניתן להסריט ולתעד למזכרת.

היום ילדים אנחנו ננהל הרבה סוגי בתים, בכל בית יש כמה וכמה סוגי מנהלים וכל מיני תפקידים אנחנו ננסה לעשות אותם על הצד הטוב ביותר, נשתדל לא לטעות, ואם טעינו, נשתדל ללמוד מזה איך לתקן, ולהקיש גם על מקומנו וחיינו ביום יום.

מה נדרש:

יצירתיות.

תחפושות ביתיות לדוג' פאה, חליפה כובע ומצלמה לתיעוד.

מהלך הפעילות:

לדוגמה:

בית הכנסת,

מי כאן המנהל?

הגבאי, הרב, החזן, מוסר השיעורים?

כל אחד מנהל כאן חלק אחר של בית הכנסת,

את מה מנהל הגבאי?

הרב?

החזן?

מוסר השיעור?

תנסו לזהות היכן יכול להיות טלפון שבור?

למשל: חיים רוצה להתפלל שחרית ליד העמוד ושכח לעדכן את הגבאי בזמן,

מה יכול לקרות? ואיך אפשר לתקן את הטעות? נסו להעלות

רעיונות....(כמו אולי לחלק את המניין לשניים)

הנה הגענו לבית הארחה,

ארוחת בוקר מי מכינה?

מי מנהל את המטבח?

מי מזמין את המוצרים?

מי דואג לנקיון ולחלוקת האוכל?

איפה כאן אנחנו נתקלים בטלפון השבור?

מה יקרה אם שכחו להזמין חלבי?

מה נעשה שהטבחית שרפה את החביתה?

ואם הלחם מאתמול לא מוצא חן בעיני המתארחים?

@@@@@@

מהלך הפעילות:

את בית הבובות מי מכיר?

אני האבא ואת האמא,

לוקחים את הילדים לגינה

ואבוי לנו אין הסכמה לאיזו מהשניים?

איך להסכם כאן מגיעים?

@@@@@@@@

ומה קורה בבית-הספר

מי כאן המנהלת?

מי מלמדת חשבון?

מי מחליטה מתי יוצאים לטיול?

ואם מתנגש לנו המבחן ביום הפעילות,

איך מונעים כאן התנגשות?

@@@@@@@@

בבית חולים מתי מבקרים?

אולי תינוק נולד או תאומים?

יכול להיות שבגלל הקורונה,

לא מכניסים, איך מסתדרים?

את מי מציבים כשומרים?

@@@@@@@@

ואם את הקורונה הזכרנו

לבית מלון הגענו.

מה קורה כאן היום?

איפה המנקים נעלמו?

ולמה כאן הפכו את הסדרים?

ארוחות ארוזות מגישים,

ואין כניסה למקומות ציבוריים....

@@@@@@@@

וכמובן מי שהצליח להבליג ולהבין

והשתדל לגשר על הפערים

אותו נצי'פר בטופי טעיםסססס

ואולי יש לכם טיפ טיפה רצון

טיול קצר לכל המשפחה לארגן,

טרופית קרה לא לשכוח

ובזה נסיים יום מוצלח!!!

@@@@@@@@

ואחרי יום ארוך

ומעיף כל כך

נזמין את אמא

לבית הבראה.

@@@@@@@@

מסקנה:-

הבעיות מתחילות מחוסר הבנה ותקשורת

לקויה,

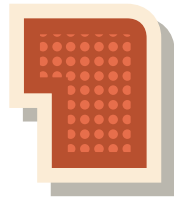
ועל הטעויות ניתן להתגבר בהידברות

מתאימה.

לפעמים אפשר לבד להסתדר

והרבה פעמים צד שלישי יעזור

להבין אחד את השני טוב יותר.



הפעילות היומית:

ירקות הכנת סלט בתחפושת

מטרה:

לימוד על חשיבות
אכילת ירקות

לקבלת חוברת מתכונים בריאים וקלים להכנה
במתנה לחצי כאן:

<https://katzr.net/55ec7b>
או במייל: ettyesty@gmail.com



מהלך הפעילות:

בואו נדבר קצת על ירקות

שלום ילדים יקרים!
אנחנו היום באות י'. ירקות.
אילו ירקות אתם מכירים?
רשמו אותם כאן בריבוע:

את משפחת הירקות אפשר לחלק ל5.

לפי הצבעים שלהם:

- | | |
|---|--------------|
| 1 | ירקות ירוקים |
| 2 | ירקות סגולים |
| 3 | ירקות כתומים |
| 4 | ירקות אדומים |
| 5 | ירקות לבנים |

לכל צבע יש תכונות אחרות שעוזרות לבריאות שלנו.

1. בירקות הירוקים- יש חומר הנקרא: "כלורופיל".

החומר הזה עוזר לנו להלחם במחלות קשות המסכנות את החיים!

חוץ מהכלורופיל יש בירקות הירוקים גם חומר בשם: "לוטאין". הלוטאין נמצא בירקות ירוקים

עליים כמו חסה ותרד. הוא עוזר לנו לשמור על הראיה.

הירקות הירוקים מחזקים את העצמות שלנו.

אילו ירקות ירוקים אנו מכירים?

מלפפון, קישוא, חסה, ברוקולי, פטרוזיליה, פלפל ירוק, וגם פירות כמו: אגס, ענבים, קיווי ואבוקדו.

2. בירקות הסגולים יש קבוצת חומרים חשובים מאד הנקראים: "אנתוציאנינים".

האנתוציאנינים הם כמו חיילים שנלחמים חזק מאד במחלות קשות. כמו כן הם מחזקים את

המח והופכים אותנו לחכמים יותר!

אילו ירקות סגולים אנו מכירים? כרוב סגול, חציל, בצל סגול, סלק וכן פירות כמו: שזיף,

ענבים סגולים ואוכמניות.

מהלך הפעילות:

3. בירקות הכתומים יש חומר שנקרא "בטא קרוטין" זה חומר שאחראי על מערכת החיסון שלנו, ושומר עלינו מחיידקים ונגיפים.

אילו ירקות כתומים אנו מכירים? גזר, דלעת, בטטה, דלורית, פלפל כתום וצהוב, תירס. וכן פירות כמו: מלון, נקטרינה, מנגו, משמש, אפרסק, תמר, אפרסמון, פירות הדר ועוד.

4. בירקות האדומים יש חומר שנקרא "ליקופן".

הליקופן עוזר לשמירה על לב חזק, וכלי דם בריאים.

אילו ירקות אדומים אנו מכירים? עגבניות, פלפל אדום, צנון, צנונית. וכן פירות כמו: אבטיח, תפוח אדום, תות שדה, דובדבנים, פירות יער, רימונים ועוד.

5. בירקות הלבנים יש חומר שנקרא אליצין" האליצין נלחם בחיידקים, בדלקות ובעוד מחלות.

אילו ירקות לבנים אנו מכירים? בצל, שום, כרוב לבן, כרשה, כרובית, שורש, סלרי, תפוחי אדמה. וכן פירות כמו: בננה, ליצי" ועוד.

היום תעזרו לאמא להכין ארוחת ערב לאחים הקטנים שלכם.

הארוחה הזו בריאה מאד ומכילה הרבה ירקות, מהרבה סוגים.

היא נקראת "פטריה בגינה".

עקבו אחר השלבים, העזרו בתמונות. בהצלחה!



אופן ההכנה:

1. מפזרים את החסה בצלחת, זהו ה"דשא".



2. חותכים מעט את החלק הרחב של הביצה,

להשגת יציבות ומעמידים במרכז הצלחת.

מה נדרש:

החומרים למנה אחת:

ביצה, חצי עגבניה, חסה, מלפפון, גזר, גמבה, מעט מאד גבינה- לבחירה.

מהלך הפעילות:

3. חוצים את העגבניה ומנקים מהזרעים (הם משמשים כפרחים ל"דשא").



4. מוסיפים "פרחים" ממלפפון, גזר וגמבה.



5. אם רוצים מקשטים בנקודות גבינה לבנה.



6. נזהרים לא לאכול כי חבל על פטריה יפה שכזו...





הפעילות היומית:

לחזק בטחון פנימי
בתוך חשש חברתי

מטרה:

חיזוק הבטחון הפנימי
שמתערער לא פעם
מחשש חברתי.

מאמנת רגשית לביטחון פנימי ושיפור מערכות יחסים

לסדרה חינמית

לאימהות לנוער בסיכוי! לחצי כאן

[/https://saribekesher.ravpage.co.il](https://saribekesher.ravpage.co.il)



מהלך הפעילות:

הקדמה בשבילך אמא:

אמא יקרה,

שלל תפקידים וגוונים בתוכך,
והבקר, הערב מה תהא דעתך
על אימון רגשי לבנך או בתך?
כן, את, המאמנת הכי טובה לילדך!

והנושא הפעם: בטחון פנימי בתוך חשש חברתי

אז איך נחזק את הבטחון הפנימי של ילדנו המתקנים?
אז בואו קודם נספר להם סיפור קצר (אמא, קדימה!)

בקר אחד נחמי קמה בבקר והתכוננה ללכת לביה"ס
אמא הכינה לכל ילדיה כמדיי יום סנדביץ ופרי,
ולנחמי הניחה את המארז בתוך הילקוט הישן.

הילקוט החדש שנחמי כל כך אוהבת התלכלך אתמול
ועדיין לא זכה לייבוש הטבעי והשלם
לאחר שרחץ וכבס אמש באמבט ע"י אמא....

כשנחמי באה ליטול את הילקוט ולצאת החוצה כמדיי יום ביומו,
פגשו עיניה בילקוט שפחות אהבה:
זה ששירת אותה יפה בשנה שעברה,
אך זה שגם קיבל קצת חבלות וכתמים
ובקיצור לא נראה מי יודע מה ברבות הימים.

נחמי לא רצתה לקחת אותו כי דמיינה כבר את עיניהן הבוחנות של חברותיה לכיתה,
אבל איך שפגשה במחוגי השעון הבינה שנשארו לה רק ארבע דקות
והיא עלולה לאחר להסעה.
לכן החליטה לקחת את הילקוט הישן אך בחוסר שביעות רצון,
לפני שיצאה מהבית פלטה:
איזה בושות"

מה נדרש:

את אמא נדרשת, ילדייך האהובים,
דף ועט (או הדפסת קובץ זה) וזמן איכות.
הערה חשובה: חשוב לעשות פעילות כזו בזמנים רגועים
ולא תוך סערת רגשות.

מהלך הפעילות:

ועכשיו:

בואו נשאל את עצמנו ילדים מתוקים:

1. האם גם אנחנו לפעמים מתביישים מחברים/שכנים/אחים

אם כן באילו מצבים?

רשמו כאן בטבלא למטה:

(למשל נחמי היתה רושמת:

"אני מתביישת ללכת לביה"ס עם ילקוט ישן"

ויוסי (השכן של נחמי) היה רושם משהו אחר לגמרי:

"אני מרגיש לא נעים כשלא מזמינים אותי לשחק בהפסקות")

באילו מצבים גם אתם מתביישים או אולי חוששים מחברים, שכנים...? רשמו כאן או על דף/לוח שלכם.

*ילד שעונה שלא... ואמא מזהה שכן: האמא שואלת בעדינות:

זוכר שפעם שהלכנו למכולת והתביישת לשאול כמה עולה קרטיב...?

איך הרגשת אז?

אז אפשר שנרשום את זה כאן?

2. ועכשיו כשאתם נזכרים במה שרשמתם למעלה,

על מה אתם חושבים כשאתם מתביישים או חוששים?

רשמו כאן בטבלא למטה

(למשל נחמי היתה רושמת :

"עם הילקוט הזה בטח יחשבו שאנחנו בית של מוזנחים"

ויוסי השכן של נחמי היה רושם:

מהלך הפעילות:

3. האם הייתם רוצים להרגיש אחרת או לנהוג אחרת?
אם כן איך זה היה נראה כמו שאתם רוצים?

ועכשיו חשבו יחד עם אמא על משהו שונה שיוכל לעזור לכם
להגיע למטרה:
אולי מחשבה אחרת
אולי עשייה אחרת שמתגברת על החשש?

למשל נחמי:
אני ילדה חזקה ויודעת שהיום אני הולכת לביה"ס עם הילקוט שלא אומר עליי כלום. ומחר בע"ה
אלך עם הילקוט אותו אני אוהבת.

למשל יוסי:
אני רוצה להתקשר לאבי, מקסימום יגיד לי לא.
אבל שווה לי לנסות, כי אולי יגיד לי כן?

איך אתם מרגישים עכשיו?

רוצים לשתף אותי ?
אשמח שתכתבו לי ואמא תשלח אליי את השיתוף.
123sari45@gmail.com
המון הצלחה ומחכה לשמוע על החיזוקים שלכם.



הפעילות היומית:

מטבח משפחתי

מטרה:

אפיית חלות משותפת מחברת ומעצימה.
תוך כדי הכנת החלות, מתפתח
קשר נפלא בין הילדים לבין האם
ובינם לבין עצמם.

(עוד על מעלת שיתוף הילדים בהכנת החלות ב'ערכת הזהב')

קבלי את 'ערכת הזהב' להפרשת חלה

כולל טיפים לאפיה מוצלחת

<https://estertoledano.ravpage.co.il/chala>

או במייל: hamifgash2000@gmail.com

אסתר טולדנו - מלווה נשים ונערות לצמיחה והעצמה בגישה תורנית.
מחברת ספרים, מדריכת כלות, מכשירה מדריכות כלות,
מטפלת רגשית בשיטת NLP ומרצה.



המפגש

אסתר טולדנו. לשמחה בחיי הגישות

מהלך הפעילות:

הזיכרונות הטובים ביותר שאנו מנחילים לילדינו אלו הם הרגעים של השמחה והשייכות, רגעים שבהם ראו את אמא מתפללת ליד הבצק ואמא ששמחה אתם בקליעת החלות.
במקום להילחץ מהילדים, כדאי להפך: להיעזר בהם ולשתף אותם במצווה היקרה. הדבר יתרום להם ולנו.
מצורף לך כאן מתכון לחלות ודוגמאות שונות לקליעות (מתוך ספרי 'שבילי החלה').
כדאי להקפיד על אופן ההכנה לחלות תפוחות ונאות.
בהצלחה!

מתכון לחלות

החומרים:

4 כפות שמרים יבשים
10 כפות סוכר
2 ק"ג קמח
2 כפות מלח
6 כוסות מים פושרים
1 כוס שמן

אופן ההכנה:

*שימי בקערה את הסוכר והשמרים היבשים עם מעט מים פושרים, ערבבי היטב.
חכי כמה דקות ולאחר מכן:
*הוסיפי את הקמח.
* מעל לקמח הוסיפי את המלח.
*הוסיפי מים וערבלי.

מה נדרש:

הכנת בצק לחלות, מערוך.

מהלך הפעילות:

* כשהעיסה מתחילה להתאחד, הוסיפי את רוב השמן, ערבלי והוסיפי את שאר השמן, ולושי לבצק אחיד.

*לושי את הבצק לסירוגין:

כמה דקות לישה

וכמה דקות מנוחה, וכך כמה פעמים.

*הניחי לבצק לתפוח באחד משתי השיטות הבאות:

העבירי את הבצק אל תוך שקית ניילון משומנת, וסגרי את השקית בצורה רפויה כדי שיהיה לבצק מקום לתפוח.

או העבירי את הבצק אל תוך קערה משומנת, וכסי את הקערה במכסה או בשקית.

בשיטות אלו הבצק מזיע ותופח טוב ויפה.

השאירי לתפיחה במשך 40 דקות עד שעה ורבע, עד שהבצק תפח דיו.

*הוציאי את הבצק מהשקית, הפרישי חלה בליווי תפילות ובקשות.

*חלקי את הבצק לחלקים הרצויים, צרי רצועות בצק בצורה של רידוד וגלגול, והשאירי לתפיחה קצרה מאוד של 5 דקות כדי שהרצועות תהיינה תפוחות וחלקות יותר.

*קלעי את הבצק לחלות בצורה הרצויה, (ראי בעמודים הבאים קליעות שונות), והניחי לתפיחה נוספת כעשרים דקות או קצת פחות.

*טרפי ביצה עם מעט חומץ (הוא מוסיף ברק לחלות).

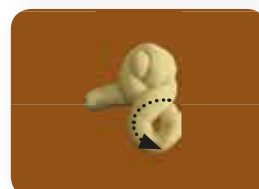
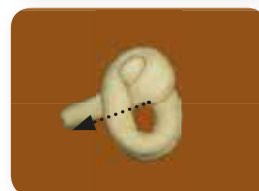
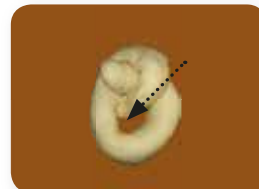
* זרי שומשום או פרג.

*אפי בחום של 200 מעלות צלזיוס במשך כ-10 דקות, הנמיכי את החום ל-180 מעלות צלזיוס ואפי עד להזהבה נאה.

מהלך הפעילות:

ג. חלה בצורת שמונה

- 1 | צרי רצועת בצק והניחי אותה בצורת הספרה 6.
- 2 | קחי את קצה הבצק העליון והכניסי לתוך הלולאה.
- 3 | משכי את קצה הבצק שהכנסת ללולאה והוציאי אותו מצד שמאל מתחת לבצק - החוצה.
- 4 | אחזי בידייך את החלק התחתון של הלולאה והפכי את כולו לצד שמאל.
- 5 | את קצה הבצק שנותר בצד שמאל הכניסי ימינה, אל תוך הלולאה.
- 6 | החלה לאחר האפייה.



מהלך הפעילות:

ה. חלה קלועה מ-4 רצועות בצק וחלה עגולה המוקפת ב'זר'

1 | צרי 4 רצועות בצק וחברי אותן בחלקן העליון.



2 | התחילי לקלוע את רצועות הבצק: הביאי את שתי הרצועות החיצוניות פנימה בצורת איקס (הרצועות המסומנות באדום ובירוק).



3 | שוב הביאי את שתי הרצועות החיצוניות פנימה בצורת איקס (כעת אלו הרצועות המסומנות בצהוב ובכתום).



4 | חזרי על שלבים 2 ו-3 שוב ושוב עד לקצות הרצועות.



5 | צורת החלה שהתקבלה



6 | החלה המאורכת לאחר האפייה.



מהלך הפעילות:

במקום לאפות את החלה בצורה מאורכת, יש גם אפשרות לעגל אותה ולהוסיף לה 'זר':

7 | לאחר שלב 5, חברי את שתי קצות החלה כך שתיווצר חלה מעוגלת.



8 | צרי 2 רצועות בצק, חברי אותן בקצה העליון ולפפי אותן עד לקצה התחתון.



9 | הקיפי את החלה העגולה ברצועת הבצק המלופפת כך שיווצר מעין 'זר' לחלה.



10 | החלה לאחר האפייה.

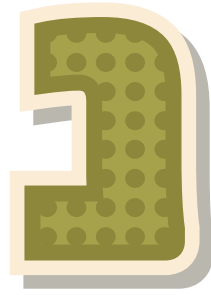


מהלך הפעילות:

טו. חלת חצי ירח בדוגמת רצועות

- 1 | רדדי כדור בצק לצורת פיתה שטוחה.
- 2 | גלגלי את הבצק, אך לא עד סופו - השאירי את הקצה שטוח.
- 3 | חתכי רצועות אלכסוניות לאורך כל החלק השטוח.
- 4 | העלי את רצועת הבצק האלכסונית השמאלית על גליל הבצק, תוך כדי סלסול הרצועה סביב עצמה.
- 5 | חזרי על שלב 4 בכל הרצועות האלכסוניות.
- 6 | את צורת הבצק שהתקבלה עגלי מעט, לצורת חצי ירח.
- 7 | חלת חצי ירח לאחר האפייה.





הפעילות היומית:

נגינה

מטרה:

לחוות את המקצבים שהם הבסיס למוסיקה,
לחזק את היצירתיות של הילדים, לתת להם להרגיש
"מקצבים", מחזק גם חלוקת מילה להברות,
לתת לילדים לבטא את המוסיקליות שלהם ולא לתר.
ללמוד "לדבר" ע"י המוסיקה-
שאלה ותשובה במקצבים.

רוצים לנגן שיר תוך 8 דקות? כנסי כאן למתנה>>

<https://musiczchoot.ravpage.co.il/nehitachildren?makor=keitana>

חסומה? שלחי מייל:

zchoot.music.media@gmail.com



מהלך הפעילות:

היום אנחנו ננגן על כלי מאד מיוחד-
על הגוף שלנו!

פעילות 1-

כל ילד אומר את השם שלו ומקיש עם כל הברה.
לדוג' - יו-נ-תן (בכל הברה מוחא כף), מ-שה.
אפשר לעשות את זה יותר יצירתי- כל ילד מוצא מקום בגוף שאפשר להקיש עליו, לא
דווקא למחוא כפיים.
למשל- להקיש על הברכיים, על הראש, על הלחיים, על העיניים, על הבטן, על
הגב... (יו-נ-תן: מקיש 3 פעמים על העיניים, מ-שה: פעמיים על הראש...)
אפשר לעשות שאסור לחזור על מקום פעמיים.

פעילות 2-

הפה שלנו הוא כלי נגינה. מישהו מקיש מקצב (קל) וכולם חוזרים אחריו בנקישות
לשון וכד'.

פעילות 3-

מתרחבים לכלים נוספים.
כל ילד מוצא לעצמו כלי נגינה מאולתר להקשה (סיר+כף, כפות, דלי, קפלות וכו'...
ילדים הם בד"כ מספיק יצירתיים...)
ילד אחד מקיש וכולם חוזרים אחריו.
אח"כ אפשר לעשות אחד מול אחד-
הראשון מקיש והשני "עונה" לו במקצב שנשמע "תשובה"- מקצב שמתחיל דומה
לראשון ומסתיים באופן אחר.
לסיום אפשר לעשות "תזמורת כלי הקשה" ואפילו ללוות שיר כשכל ילד מקיש
כרצונו...

מה נדרש:

את המשתתפים! (:
ואח"כ גם כלי הקשה מאולתרים
(כפות, סיר, דלי, קפלות וכד').



הפעילות היומית:

סדר בכיף

מטרה:

סדר יכול להיות פס
כמטלה מעצבנת,
אך הוא יכול להיות
נחמד ממש!

רוצה לקבל את הסיפור המלא שיקנה לילדיך
כלים לסדר וארגון בצורה חוויתית?
היכנסי לכאן:



https://mailchi.mp/biztangram/seder_yeladim

חסום לך? שלחי מייל ל info@biztangram.com

מהלך הפעילות:

אוספים פטריות

מאז שרחל לימדה אותי איך לסדר את החדר, ועבדתי קשה לעשות את זה יחד אתה, ראיתי שהרבה יותר אכפת לי ממנו. אני כבר לא מניחה דברים סתם כך, ומקפידה לסגור את המיטה שלי מיד שאני קמה כדי שהחדר לא יתבלבל.

אבל האחיות הקטנות שלי, תמי ושבי - בכלל לא שמרו על הסדר! הן המשיכו להוציא כמה משחקים בבת אחת, להשתמש בחומרי יצירה ולהשאיר אותם מפוזרים, להסתכל בספרים ולהשאיר אותם בכל מקום, ולא לקחת את הבגדים שלהן לכביסה. הייתי מתוסכלת מאוד, ושאלתי את תמי שעולה לגן חובה: למה אתן לא אוספות את הצעצועים בסוף המשחק? תמי הסתכלה עלי בעיניים מתפלאות, ואמרה בקול כזה שלא מבין איך אני לא יודעת את זה בעצמה: הכי נחמד זה לשחק! לאסוף זה לא כיף, אז אין לי כח! פתאום הבנתי משהו שגרם לי להתרגשות גדולה: תמי לא אוספת כי זה לא כיף לה, זאת אומרת שאם האיסוף של המשחקים ייהפך למשהו כיף - אז היא כן תעשה את זה.

ניסיתי לחשוב: הרי גם לי לא נחמד לסדר את החדר. אני לא אוהבת את העבודה הזו אבל התוצאה והחדר המסודר שווים לי את המאמץ ולכן אני מסדרת. בשביל תמי ושבי התוצאה פחות מעניינת אותן. לא שווה להן להתאמץ כדי שבסוף יהיה מסודר, אז מה עושים כדי שעצם הפעולה של הסדר תהיה להן חווייתית?

הרצפה הייתה מלאה בקפלה וקליקס, כשנזכרתי פתאום בשיעור טבע, שלמדנו בו על הפטריות ועל הדרך שבה מלקטים אותן, ואמרתי לתמי: את יודעת שהפטריות גדלות מתחת לשיחים, ויש פטריות עם צבעי הסוואה, שלא מצליחים לגלות אותן כל כך מהר? זה ממש עבודה להסתובב בין השיחים ולנסות למצוא את הפטרייה בלי לפספס אותה. בואי נחשוב שהחלקים של הקליקס הם כמו הפטריות שאנחנו צריכות למצוא אותם בין כל שאר המשחקים.

פתאום עלה לי עוד רעיון. רצתי למטבח שם יש לנו סלסלה מקש, כמו של פורים, שבתוכה אמא שלי שמה לימונים ותפוחים. רוקנתי את הסלסלה מהפרות והבאתי לחדר: תראי תמי, יש לנו אפילו סלסלה כמו של מלקטים אמתיים! והן אספו מהר ובחשק - אפילו אני לא האמנתי כמה זה יצליח. שבי ותמי מלאו את הסלסלה ושפכו אותה לקופסה של הקליקס, מלאו ושפכו עד שכל ה"פטריות" נאספו מהשדה. עכשיו נחשוב שהקפלה היא הקש המפוזר על האדמה ואנחנו אוספות אותן, הכרזתי.

זה היה מדהים: החדר נהיה מסודר תוך כמה דקות, ושתי הקטנות שאלו אותי בעיניים נוצצות: אפשר לפזר את המשחקים כדי שנוכל לשחק עוד פעם בלאסוף אותם?



הפעילות היומית:

עין טובה

מטרה:

להרחיב את היכולת
שלנו ושל ילדינו
להסתכל על הזולת
בעין טובה

עין טובה מתחילה מעצמי. גם ה' מסתכל עליך בעין טובה!
מאמינה? יודעת איזה רוגע זה יכול להכניס לך?
כנסי כאן, זה מדהים!

<https://meusheret.ravpage.co.il/mad.bit>

או שלחי מייל: meusheretb@gmail.com

מזריה מייסון | משנה לך אוירת חיים
להתאהב מחדש בקשר עם ה'



מהלך הפעילות:

פעילות א: בכתיבה. יושבים במעגל סביב שולחן או על הרצפה. כל אחד מקבל דף ועט. מציירים הדף עין גדולה, וכותבים מעל את השם של המשתתף. מתחילים! כל אחד כותב על עצמו משהו טוב /תכונה טובה / מעשה טוב / משהו שאני מעריך. ואז מעבירים את הדף לזה שיושב מימין. כעת כותבים דבר טוב על מי שהדף שלו. כך ממשיכים שניים או שלושה סבבים (תלוי במספר המשתתפים ובגיל שלהם). ולא מוותרים לכתוב על עצמנו כאשר הדף שלנו חוזר אלינו בסבב!

פעילות ב: בדיבור. יושבים על כיסאות במעגל, ומוסיפים כסא ריק אחד. אמא מוחאת כף וכולם קמים ומתחלפים במקומות. שני אלו שביניהם יש כסא ריק צריכים לומר משהו טוב אחד על השני - מעשה טוב שעשה, תכונה, עקרונות טובים שחשובים לו, גם מהיום וגם מלפני כמה ימים. לאחר מכן שוב אמא מוחאת כף וכולם מתחלפים וחוזר חלילה.

זכרי! עין טובה יכולה להיות גם 'לדון לכף זכות' מעשה לא טוב שעשיתי או שמישהו אחר, שהיתה כוונה לטובה וכדומה. כך יוצאים נשכרים ולומדים לדון לכף זכות.

אם רוצים להמשיך את העין הטובה גם הלאה, קחי בריסטול גדול לבן, ציירי עליו עין גדולה. חלקי את העין לחלקים כמספר בני המשפחה, והצמידי עט מלמעלה.

כל אחד יכול כרצונו לכתוב למישהו מבני הבית ובשבת מקריאים את זה ליד השולחן!

גם אותך זה יצריך לפקוח עיניים, את יכולה אפילו להרגיל את עצמך כל ערב לכתוב לכל אחד משהו. לפעמים קשה אולי... אבל התוצר הנפשי הוא נפלא ממש!

מה נדרש:

דף ועט לכל משתתף
כיסאות כמספר המשתתפים + אחד



הפעילות היומית:

צ-ד-י-ק-י-ם וטהורים!!!

מטרה:

כן, כן, אתם, צדיקים וטהורים!
בואו יחד נתרגל מחשבות מנצחות,
נחשוב טוב ויהיה טוב
בעזרת השם!

לקבלת סרטונים של סיפורי צדיקים שירגילו את ילדיכם למחשבות
מנצחות, חיוביות וחזקות, שלחו לנו מייל לכתובת
mirimushinski@gmail.com
עם הבקשה – "מעוניינת לקבל סיפורי צדיקים"
ואנו נעביר לכם זאת בשמחה רבה!

מהלך הפעילות:

יוספי שמר על אחותו הקטנה בגינה, פתאום הגיע ילד ודחף אותה והיא בכתה.

תעזרו ליוספי למצוא את המחשבה המנצחת:

1. יוספי צריך לכעוס על הילד שדחף את אחותו.
2. יוספי צריך להסביר לילד בצורה נעימה להיזהר בפעם הבאה ולעזור לאחותו להירגע.
3. יוספי צריך לכעוס על עצמו שהוא לא מספיק שמר על אחותו.
4. יוספי צריך לחשוב על עצמו שהוא ילד לא אחראי ולהגיד לאמא שלו שהוא לא יכול ללכת יותר עם אחותו לגינה.
5. יוספי צריך לבכות יחד עם אחותו.

המחשבה המנצחת היא:

יוספי צריך להסביר לילד בצורה נעימה להיזהר בפעם הבאה ולעזור לאחותו להירגע.

הרב'ה כעס על שמואל כי שמואל איחר לכיתה והוא לא הביא אתו פתק איחור מההורים.

תעזרו לשמואל למצוא את המחשבה המנצחת:

1. שמואל צריך לכעוס על הרב'ה ולחשוב בליבו "מדוע הוא כועס עלי, הוא פשוט מתנכל אלי".
2. לשמואל לא איכפת שהרב'ה כעס עליו ובפעם הבאה שהוא יאחר הוא לא יתאמץ להביא פתק איחור.
3. שמואל חושב "ידעתי שהוא יכעס עלי, הוא תמיד כועס עלי ובכלל הוא תמיד כועס על ילדי הכיתה".
4. הרב'ה צודק, זה לא אחראי להגיע באיחור לכיתה מבלי להביא פתק איחור, בפעם הבאה שאחר אשתדל ואתאמץ מאוד להביא פתק איחור.
5. שמואל צריך לשבת בכיתה בפנים כעוסות ולא לשתף פעולה עם הרב'ה.

המחשבה המנצחת היא:

הרב'ה צודק, זה לא אחראי להגיע באיחור לכיתה מבלי להביא פתק איחור, בפעם הבאה שאחר אשתדל ואתאמץ מאוד להביא פתק איחור.

עקיבא לא ידע לקרוא ולכתוב... והוא כבר היה גדול, הוא התבייש ללכת בגיל 40 לחיידר... מה הוא יעשה ?

תעזרו לעקיבא למצוא את המחשבה המנצחת:

מהלך הפעילות:

1. עקיבא צריך לחשוב- "אין מה לעשות, אני כבר בן 40 , זה לא שייך שבגיל כזה אתחיל ללמוד לקרוא ולכתוב, כולם יצחקו עלי.."
2. עקיבא צריך לבכות ולהצטער שכך עלה בגורלו... לבכות, לבכות ורק לבכות...

3. עקיבא צריך להגיד לעצמו - "לא נורא אם יצחקו עלי, נכון זה לא יהיה נעים בתחילה אבל לאחר מכן כולם יתרגלו ויפסיקו לדבר על זה ואני בעזרת השם אדע כבר לקרוא ולכתוב וכך אצליח ואלך מחיל אל חיל !"
4. עקיבא צריך לפחד ולחשוב ששום דבר טוב לא יצא ממנו.
5. עקיבא צריך להגיד לעצמו - "לא נורא, אז מה אם אני לא יודע לקרוא ולכתוב, ממילא זה לא כל כך חשוב בחיים לדעת לקרוא ולכתוב.."

המחשבה המנצחת היא:

עקיבא צריך להגיד לעצמו -
"לא נורא אם יצחקו עלי, נכון זה לא יהיה נעים בתחילה אבל לאחר מכן כולם יתרגלו ויפסיקו לדבר על זה ואני בעזרת השם אדע כבר לקרוא ולכתוב וכך אצליח ואלך מחיל אל חיל !"

רבי עקיבא הלך לעיר אחרת, בלילה הוא חיפש מקום ללון בו, אבל דא-עקא אף אחד מתושבי העיר לא הסכים להכניסו ללון בביתו, מה יעשה עקיבא ומה הוא יחשוב ?

תעזרו לרבי עקיבא למצוא את המחשבה המנצחת:

1. השם לא אוהב אותי, למה הוא לא שם בליבם של תושבי העיר מחשבות חיוביות שיסכימו להכניסני ללון אצלם.
2. רבי עקיבא צריך לכעוס על אנשי העיר ולחשוב "איזה אנשים לא טובים לא יודעים להכניס אורחים"
3. השם רוצה שיקרה לי משהו רע... אז איך זה שהוא משאיר אותי לבד בחוץ, בחושך ...
4. רבי עקיבא צריך לחשוב : "למרות שאני לא מבין מדוע זה כך ... שאני בחוץ לבד בחושך, בכל זאת , אני יודע, מאמין ובוטח בהשם שלא אנזק ושהשם ישמור עלי ויגן עלי מכל דבר , וכל מה שהשם עושה , הכל לטובה, השם משגיח עלי, השם אוהב אותי, השם שומר עלי ורוצה שאני אהיה בריא ושמח אז אני אבטח בהשם ולא אפחד"
5. רבי עקיבא צריך לפחד ולבכות בלי סוף.

המחשבה המנצחת היא:

רבי עקיבא צריך לחשוב : "למרות שאני לא מבין מדוע זה כך ... שאני בחוץ לבד בחושך, בכל זאת , אני יודע, מאמין ובוטח בהשם שלא אנזק ושהשם ישמור עלי

מהלך הפעילות:

ויגן עלי מכל דבר , וכל מה שהשם עושה , הכל לטובה, השם משגיח עלי,
השם אוהב אותי, השם שומר עלי ורוצה שאני אהיה בריא ושמח אז אני אבטח
בהשם ולא אפחד"

**רבי עקיבא לימד והעמיד אלפי תלמידים והיו לו 24,000 תלמידים,
וואווו, זה מספר עצום.... פרצה מגיפה וכל התלמידים נפטרו מצער
מאוד מאוד , מה יעשה רבי עקיבא, כל האימפריה שלו התמוטטה, כל
העמל שהשקיע ירד לטימיון מה יעשה , מה יחשוב ?**

תעזרו לרבי עקיבא למצוא את המחשבה המנצחת:

- 1.השם כועס עלי....אחרת מדוע כל התלמידים שלי שכל כך השקעת
בהם, מדוע כולם נפטרו.... השם לא שמח בי ולא שמח בתורה שלימדתי....
- 2.רבי עקיבא צריך להיכנס לעצבות וייאוש, לשכב במיטה ולבכות...
- 3.רבי עקיבא צריך לאזור כוחות ולמרות כל הקשיים והעצב בכך שנפטרו
כל תלמידיו, ללכת ולהעמיד תלמידים נוספים שיעבירו את המסורת והתורה
לדורות הבאים.
- 4.רבי עקיבא צריך לפחד ולא ללמד עוד תורה.

המחשבה המנצחת היא:

רבי עקיבא צריך לאזור כוחות ולמרות כל הקשיים והעצב בכך שנפטרו כל תלמי-
דיו, ללכת ולהעמיד תלמידים נוספים שיעבירו את המסורת והתורה לדורות
הבאים.
ואכן זה מה שעשה רבי עקיבא , העמיד עוד 5 תלמידים שמהם יצאה התורה
לדורות הבאים !

זכרו ילדים צדיקים וטהורים את הכללים הבאים:

- 1.לעולם לא להתייאש, תמיד להיות בשמחה.
- 2.לזכור תמיד – השם אוהב אותנו תמיד בכל מצב ובכל רגע ורגע.
- 3.השם שומר עלינו ורוצה שנהיה בריאים, מאושרים ושמחים.
- 4.גם אם לפעמים אנחנו לא מבינים מדוע קורים דברים לא טובים - זכרו –
כל מה שעושה השם, הכל לטובה !
- 5.להרגיל את עצמנו לומר – כל מה שעושה השם, הכל לטובה !
אלו ממש מילות קסם, שהופכות כל מצב בחיים לטוב ולשמחה ! תנסו זאת
ותראו בעצמכם.

מאחלים לכם את כל הטוב שבעולם,
באהבה ענקית ועצומה !
מחשבות טובות ומנצחות !



הפעילות היומית:

יום קניות

מטרה:

הצטרפו אלינו ל"יום קניות" חוויתי, מרגש ופעיל במיוחד מגיל צעיר ועד גילאי העשרה. את ה'רווחים' של יום כזה - אשאיר לך, אמא, למצוא. תופתעי כמה תכונות/מיומנויות/ תובנות/ כשרונות ויצירתיות יגלה ויפתח כל ילד/ה. רצוי לצלם 'תוך כדי תנועה' את הפעילות על שלביה.

אם את בעלת עסק או חנות – אל תפספסי את המדריך שפותח ראש ועונה תשובות מרתקות לשאלות הכי בוערות לעסקים: **'איך להפוך לעסק חדשני ומוביל בשוק רווי?'** כתבי לי במייל 'אני רוצה את המדריך': almogimpirsum4@gmail.com
כבי רוזן



אלמוגים

פרסום | אסטרטגיה | כתיבה שיווקית

מהלך הפעילות:

אז קדימה, זה קל וקורץ: כל אחד מהילדים בבית 'פותח חנות'.

שלב ראשון - בחירת חנות לכל ילד:

כל ילד/ה מחליט איזה חנות הוא פותח: סופר או מכולת/ ירקן/ חנות בגדי ילדים/ חנות גרביים/ חנות מטפחות ראש או כובעים/ חנות נעליים/ חנות רהיטים/ חנות כלי כסף/ חנות ספרים/ חנות מכשירי כתיבה וכד'. כל ילד מחליט על שם לחנותו.

שלב שני - הכנת הסחורה:

ישנה אפשרות לסחורה 'ריאליסטית' כמו נעליים מהמלאי הקיים בבית/ ירקות מהמקרר/ מוצרי מזון מהמזווה/ בגדי ילדים מארונות הבגדים/ בגדי תינוקות כנ"ל/ ספרי ילדים מהמדפים וכד'.
אופציה אפשרית נוספת: הקדשת זמן להכנת ה'סחורה' ממגוון חומרי יצירה שבבית. לדוגמה: ירקות מפלסטינה/ מוצרי מזון מחלקי קרטון/ לורדים ומנקי מקטרות/ בגדים משאריות בדים/ ספרים מחלקי דפים וקרטונים וכו'.

שלב שלישי - הכנת ועיצוב החנות:

כל ילד/ה מכין לעצמו 'דוכן' הבנוי משולחן/כסא/ קרטון/ על שידה וכד', ועליו ה'סחורה' למכירה'. קובעים מקום ל'חנות' של כל ילד ברחבי הבית. אופציה להכנת 'חלון ראווה' מרשים לחנות בשימוש בחומרי יצירה שונים כידי הדמיון הטובה.

שלב רביעי - מיקום הסחורה בחנות ותמחור המוצרים:

בתוך הדוכן שלו הילד מניח את הסחורה שלו, מעצב ומארגן ומתמחר כל מוצר בפת-קיות או במדבקות, עם מחיר הגיוני שנראה לו. (המחיר ייקבע בהתאמה לשטרות הכסף המשתתפים במשחק ולא יכלול אגורות או סכומים שאין שטרות משחק תואמים אליו) וכן מכין 'קופה' לתשלום. מכיוון שבמהלך הקניות ה'מוכר' יהפוך לקונה, והדוכן יתפקד ללא 'מוכר', ולכן דרושה קופה להנחת התשלום של 'הלקוחות'.

מה נדרש:

אביזרים שנמצאים בכל בית
(אופציה לחומרי יצירה, לא חובה)

מהלך הפעילות:

שלב חמישי - פרסום ושיווק:

כל ילד/ה מכין שלטים ומודעות פרסום ברחבי הבית לחנותו, למבצעים שבה ולטיב הסחורה. כל ילד צריך לחשוב מה המיוחד בחנות שלו. החנות הזאת היא לא סתם 'חנות בגדי ילדים' אלא 'הבגדים שלנו מאד איכותיים' או: החנות הזאת היא לא סתם חנות תיקים, אלא 'תיקי מותגים', הסופר הזה הוא 'הכי זול בעיר' וכד'. הפרסומות יכולות להיות ברחבי הבית. ניתן להכין גם 'פליירים' אישיים לכל אחד מהאחים, מקושטים ומעוצבים, ניתן לחלק גם שוברים או קופוני הנחה, או לספר בפרסומים על אחוזי הנחה/ מכירת חיסול/ מבצע 'חבר מביא חבר', השלישי חינם וכדו'. אפשרי לחשוב על 'גימיקים' מעניינים כמו 'פרסום יצירתי' במיקום אסטרטגי מעניין בבית, לדוגמה: בתוך המקרר תלוי דף ענק של פרסום לחנות של מושי, או רבקי תתלה הזמנה אישית לחנות שלה לכל ילד על המגירה/ הארון שלו. הכנת השלטים, החשיבה של הילדים וההתארגנות בפרסום חוויתית במיוחד ונותנת תמריץ להמשך המשחק. ילדים קטנים שעדיין אינם יודעים לכתוב - יציירו מה הם מוכרים, ויכולים להיעזר באחד האחים שיכתוב להם.

שלב שישי - בעלי החנויות מתכוננים להפוך ל'קונים':

כל ילד מקבל 'סכום כסף' זהה מכסף של מונופול או שטרות משחק מ'הכל בשקל'. לדוג' כל אחד מהילדים מקבל 1000 ₪, שמורכבים משטרות שונים של כסף. הדוכנים ריקים ממוכרים, כי כולם כרגע הופכים ל'קונים'. ניתן לקנות מראש ארנק חמוד זהה לכל המשתתפים, או שכל ילד שם את הכסף בארנק השייך לו, ואפשר להכין ארנקים מחומרי יצירה, לתוכם ייכנס הכסף. בשלב זה הילדים נחשפים לפרסומות השונות שהכין כל אחד, ומתרשמים ונהנים. כדי שלילדים תהיה סיבה לקנות כדאי לבצע 'משחק תפקידים'. כל ילד/ה מרים פיתקית גורל, ואת הדמות הרשומה בפתק הוא מייצג. לדוג': אמא/ ילדה/ בחור בן 17/ סבתא/ אבא/ בחורה/ סבא/ גננת/ מורה וכד'. כך תהיה סיבה לקנות בחנויות השונות, כל אחד לפי תפקידו וצרכיו, לא סתם לבחור פריטים עפ"י טעם אישי. באופן זה הילד מתרגל כניסה לדמות אחרת, חשיבה מתוך 'ראש' שונה וניהול קניות מושכל המתאים לצרכים ולרצונות של הדמות אותה הוא מייצג. הילד לומד לצאת מעצמו ולחשוב על צרכים של דמות שונה ממנו: מה סבתא היתה קונה עכשיו? מה

מהלך הפעילות:

אבא היה צריך? מה הילדה היתה רוצה? מה חשוב למורה? וכדו'. ניתן לשלב כאן שיחות עם הילדים, 'תכנון קניות מושכל', הילדים משתפים זה את זה מה הם הולכים לרכוש, צוחקים ונהנים...

שלב שביעי- קניות בשטח:

הילדים מסתובבים בין הדוכנים ומתחילים 'לקנות'. רצוי להגביל את הזמן והכמות, לדוגמה: עכשיו עורכים קניות במשך רבע שעה, וכל משתתף/ת קונה לפחות 5 פריטים ה'נדרשים לו', ולא שומר את הכסף בארנק. כאן מתרחשת חגיגת הקניות הגדולה והכיפית.

שלב שמיני- התאספות וסיכום:

לסיום הילדים מתקבצים, מראים זה לזה מה קנו, משתפים ועורכים 'סבב מחמאות' לכל אחד על החנות שלו/ על הפרסום וכד'. ההנאה רבה.

שלב תשיעי - פירוק דוכנים והחזרת הסחורות:

מסדרים את ה'שוק' או 'מתחם השופינג' ומגלים בחזרה את 'הבית שלנו'. יוצאים עם 'שלל' של חוויות ומסקנות, גם אם כל מה שקנו - הוחזר למקומו... אפשר ללקק תוך כדי קרטיב קר או קוביות קרח.

הצעות שדרוג ועוד ווריאציות:

1. אופציה להכנת וניהול כל 'חנות' ע"י שני ילדים, שגם מכינים אח"כ ביחד את הפרסום לחנותם, ובמהלך הקניות אחד עומד בדוכן למכור והשני מסתובב לקנות, בתור הדמות אותה הוא מייצג. כך קיימת יותר אינטראקציה בין הילדים והחוויה גדלה. ניתן להזמין להגדלת החוויה את ילדי השכנים/ הבני דודים/ החברים וכו'. זהירות מקורונה.

2. במקום להכין חנויות 'ריאליסטיות' - כל ילד /ה יכול להכין 'דוכן' לממכר דברים מאוספיו וחפציו הפרטיים, כמו: מחזיקי מפתחות/ מדבקות/ כוסות/ מכתביות/בולים וכד' מהאוספים/ מכשירי כתיבה מעניינים/ פרסי 'הכל בשקל' שצבר וכדו'. באופן זה כל ילד מכין לעצמו דוכן ונותן שם לחנותו, הכוללת מגוון 'שמונצעס' ואח"כ מכין פרסום מפתה הכולל 'מחירי מוצרים' לדוג' וכד'.

אמור להתבצע סיכום מראש האם הרכישות הן לתמיד והילד 'ימכור' לאחיו' חפצים שאינו מעוניין בהם, או רק כמשחק ליום אחד, שהחפצים יחזרו לרשותו לאחר המשחק.

מהלך הפעילות:

3. לבוגרים יותר: ניתן לשחק שכל שני ילדים פותחים חנות זהה, לדוג': שני ילדים מקימים חנויות נעליים שונות/ שני ילדים פותחים כל אחד חנות בגדי ילדים וכו', ואז כל ילד ידרש להשקיע בנראות דוכנו וטיב סחורתו, ואח"כ 'למתג' את חנותו, 'לבדל' מהחנות המתחרה ולשכנע בפרסום למה לבוא לקנות אצלו ומה מיוחד בסחורה שלו דווקא. כמו עולם השיווק האמיתי ☒

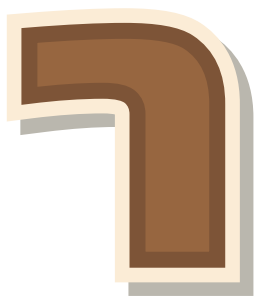
כך ניתן לפתח יכולות חשיבה ויצירתיות, בנוסף לתובנות של צרכנות נבונה, כאשר העסקים מנסים לפתות אותנו שה'חנות שלנו היא מותג' ו'הסחורה כאן מספר 1'. יזהו הילדים איך 'עובד עלינו השיווק' וילמדו לקנות בחוכמה בחיים האמיתיים... 'קנייתם את הרעיון?' איך היה? ספרי לי במייל: almogimpirsum4@gmail.com תוכלי גם לשתף בתמונות מהשטח.

נכתב ע"י:

כבי רוזן, מנהלת משרד אסטרטגיה ופרסום 'אלמוגים' קרוב לעשור של שליחות להפוך את העשייה העסקית והשיווקית של מאות עסקים ליעשה מושכלת' שמרוויחה יותר ובגדול:

- בניית אסטרטגיות מיתוג ושיווק לעסקים שרוצים להתקדם
- כתיבה שיווקית: מודעות/סלוגנים/ אתרים/בורשורים ועוד
- הרצאות וקורסים להוראת קופירייטינג ואסטרטגיה בסמינרים והשתלמויות.
- ייעוץ אישי אסטרטגי ושיווקי לבעלי ובעלות עסקים. אופציה לשיחה טלפונית חד פעמית לקידום ולדיוק מהלכי שיווק.
- עבודה בשיתוף פעולה עם משרדי פרסום ומעצבות גרפיות להובלת מהלכי פרסום וקמפיינים.

מיתוג חדש בדרך, תחת הסלוגן: לקנות לקוחות.
כי אני מאמינה שעסקים לא 'מוכרים' סחורה או שירות.
הם אמורים דווקא 'לקנות' את לב הלקוחות, לחבב את החנות/ השירות, המותג והסחורה על קהל היעד, עד שהלקוח יאמר 'קניתי'.



הפעילות היומית:

רגשות

מטרה:

ככל שילדים נעשים
יותר מודעים לרגשות שלהם,
הם נעשים יותר רגועים.
המודעות מפחיתה חרדה
ועוזרת לנו להתנהל בעולם גם כאשר
לא הכל הולך כמו שתכננו...

מתנה ממני אלייך – אמא! ערכת חירום להורים לילד עם קושי בוויסות
רגשי בה תוכלי למצוא דרכים סופר מעשיות ומוכחות מחקרית איך
לעזור לילדך! הערכה ניתנת לך ללא עלות!
מאחלת לך הרבה נחת,
רות רואה, מטפלת רגשית M.A.,
נותנת כלים לאימהות איך להעצים ילדים
לקבלת המתנה:

<https://ruth.ravpage.co.il/visut?ref=kaytana>
horutbona@walla.co.il



מהלך הפעילות:

שלום חמודים!

את הפעילות שלנו היום נעשה בשלבים:

שלב א': אני בטוחה שכבר אתם יודעים, שיש המון רגשות שאנחנו חווים. מאוד חשוב להכיר ולשים לב מה אנחנו מרגישים, זה עוזר לנו להתמודד יותר טוב עם מה שקורה!

מי יכול להגיד, איזה רגשות הוא מכיר? בואו נראה כמה רגשות אתם יכולים למצוא. כתבו את כל הרגשות על דף, ובסוף תוכלו להסתכל בבנק הרגשות ולראות- אולי שכחתם איזה רגש? אולי מצאתם רגש שאני לא כתבתי??

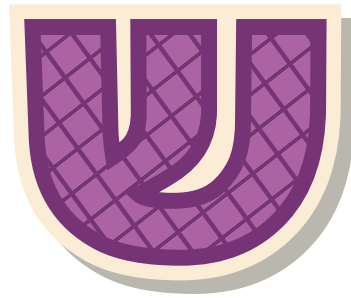
בנק רגשות: אהבה, אושר, אשמה, בושה, בלבול, געגוע, דאגה, דחייה, התרגשות, זלזול, חרטה, חוסר אונים, כעס, כאב, לחץ, נקמנות, נעימות, סקרנות, עצבות, עצבנות, פחד, ציפייה, הנאה, רוגע, שמחה, תסכול.

שלב ב': עכשיו יש משחק חמוד, שילמד אתכם לזהות ולהביע רגשות! הכינו במה מאולתרת. רשמו את הרגשות על פתקים קטנים וקפלו אותם. כל אחד בתורו יוציא פתק. עליו לעלות לבמה ולהציג בפנטומימה את הרגש שיצא לו. אם אחד המשתתפים מצליח לזהות את הרגש, הילד המציג וזה שזיהה את הרגש מקבלים נקודה. נו- מי ניצח? האמת- זה לא חשוב! מה שחשוב זה שלמדתם היום עוד משהו על איך לזהות ולהביע רגשות!

שלב ג': קחו עיתונים ישנים, חפשו יחד תמונות שונות של אנשים המביעים רגשות. כל ילד יבחר תמונה ויספר סיפור על הדמות: איך היא מרגישה, למה, מה קרה וכדו'. בסוף אפשר להדביק את התמונות וליד כל תמונה לכתוב את הסיפור, כך יצא לכם ממש ספר שלם של סיפורים מעניינים!

מה נדרש:

דפים, מכשירי כתיבה, עיתונים ישנים



הפעילות היומית:

שבת קודש

סדנה מצולמת

הכנת שמרים שוקולד בצורה מיוחדת

מטרה:

יצירתיות וחשק
בהכנות לשבת

הזדמנות לקבל את ערכת השבת במתנה!!
הכנות לשבת בשמחה, ויצירת אלבום מעוצב.
לכניסה להגרלה וקבלת הערכה מעוצבת, מזמינה עשיה ברוכה!
(יש לך בפנים גם סרטון להתרשמות)

<https://chanimoment.ravpage.co.il/shabbat>
או לשלוח "הצטרפות להגרלה על ערכת השבת" לכתובת
chani.moment@gmail.com



מהלך הפעילות:

שלום מתוקים!

היום נכין עוגות שמרים קטנות מיוחדות לכבוד שבת.
האורחת החשובה שמגיעה אלינו,
בזכותה יש לנו שפע גדול בכל יום מימות השבוע...

נתחיל בניפוי קילו קמח,
נוסיף 2 כפות שמרים.
נערבב,
נוסיף 7 כפות סוכר,
2.5 כוסות מים,
3/4 כוס שמן,
נלוש כמה דקות,
ואח"כ נוסיף מעט מלח.
נשאיר להתפחה של שעה.

התחילו לעבוד ע"פ ההוראות והתמו-
נות,
תכף תיצרו עוגה בצורה מיוחדת וגם
טעימה....

הדליקו שירי שבת ברקע, מוסיף שמחה
ואוירה טובה
וכמובן תכוונו לכבוד שבת קודש.

אם אתם כבר במטבח,
תוכלו להכין פרות לשייק טעים ובריא-

מילוי-
6-7 כפות סוכר,
3 כפות קקאו,
כף קנמון.

חתכו כמה בננות,
קלפו וחתכו כמה תפוחים,
הקפיאו לחצי שעה.
הכנסו לבלנדר עם חופן תותים קפואים,
כמה תמרים.
מים או חלב.

תוכלו להפוך את היחס בין הקנמון לקקאו,
אם תרצו מילוי בטעם קנמון.

מזגו לכוסות, הוסיפו קש,
תהנו... ואל תשכחו לנקות ולסדר.

הבצק תפח? נתחיל בשמחה,
נשטוף ידיים, נכין את השולחן עם מה שצריך-
משטח עבודה, מערוך, צלחת עם מילוי, מגש
עם ניר אפיה.

מה נדרש:

מצרכים כפי המופיע במתכון

מהלך הפעילות:

עוגת שמרים מיוחדת לכבוד שבת הבצק תפח? מוכנים? מתחילים:



אחת עם המילוי ואחת עם השמן.



הכינו 2 קערות.



חלקו את הבצק ל-4 חלקים.



חלקו את המלבן ל-7 חלקים.



סגרו את המלבן.



רדדו כל חלק למלבן, מרחו מעט שמן פזרו מהמילוי בשליש האמצעי.



גלגלו את הצמה לכדור, יצא יפה נכון? עבדתם נהדר!



קלעו צמה.



חלקו כל חלק ל-3.



נהדר, ממש עונג שבת! עבדתם מכל הלב. אחרי שטיפת הכלים והסדר... תוכלו להכין לכם שייק מפנק, כמו בתמונה!



סדרו בתבנית, והכניסו לתנור מחומם, מכונן על טורבו 180 ד-16-13 דקות (משנתה מתנור לתנור) לכל לקילו תצטרכו 2 תבניות.



המשיכו כך ב-7 החלקים, ובכדור בצק נוסף. מרחו ביצה/ שמן ופזרו שומשום.

לכבוד שבת קודש!



הפעילות היומית:

תסרוקות

מטרה:

נלמד לקלוע
צמה סינית

מעוניינת לקבל מתנה החינמית
לטיפול הפאה שלך
לחצי כאן:
<https://did.li/Pfjw5>

FEIGI TROM
פייגי אירום סלון פאות בוטיק

מהלך הפעילות:

בואו ננסה לעשות צמה סינית!
בשביל זה צריך לדעת לעשות צמה רגילה ואז
נסתכל על התמונות ונפעל לפי ההוראות 😊:

תחילה נפתח את השיער ונבריש ביסודיות
את השיער.



ניקח קבוצת שיער ממרכז הראש



נחלק את הקבוצה ל3 חלקים שווים כמו בצמה
רגילה



נתחיל לקלוע כרגיל כמו צמה רגילה



נמשיך גם בצד השני כמו צמה רגילה!



מה נדרש:

ילדה עם שיער לא מאד מדורג

מהלך הפעילות:

חלק א'

ניצור שביל מקביל לגובה הצמה, וניקח איתנו את כל השערות של השביל ונחבר אותה לקליעה

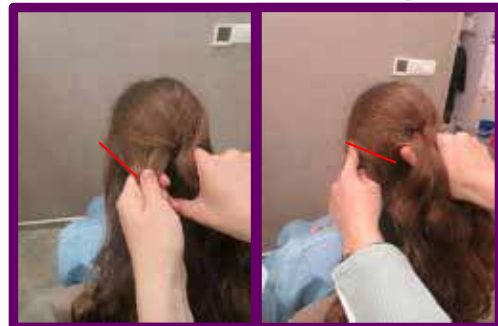


נקלע את קבוצת השיער לתוך הצמה, כולל השערות שהוספנו



חלק ב'

עכשיו נעבור לצד השני: שוב ניצור שביל מקביל וניקח את קבוצת השיער ונוסיף אותם לקליעה של הצמה



ונקלע את הקבוצה שהוספנו לצמה



מהלך הפעילות:

עכשיו נעבור לצד השני ונחזור על הפעולות שעשינו בחלק א':
שביל לקחת את השיער ולקלוע לתוך הצמה



עכשיו נעבור לצד השני ונחזור על הפעולות שעשינו בחלק ב':
שביל, לקחת את השיער ולקלוע לתוך הצמה



ושוב נעבור מצד לצד ניקח קבוצת שיער נוסף אותה לקבוצה
המתאימה ונקלע לצמה.

כך נמשיך ונקלע עד למטה



מהלך הפעילות:

כשמגיעים לעורף ממשיכים כצמה רגילה



והנה הצמה היפה לפניכן

הוסיפו סרט בסוף וזה יהיה ממש מושלם!



מקווה שנהנתן:

ומהיום תוכלו לגוון בשיער!

FEIGI TROM
פייגי אירום סלון פאות בוטיק