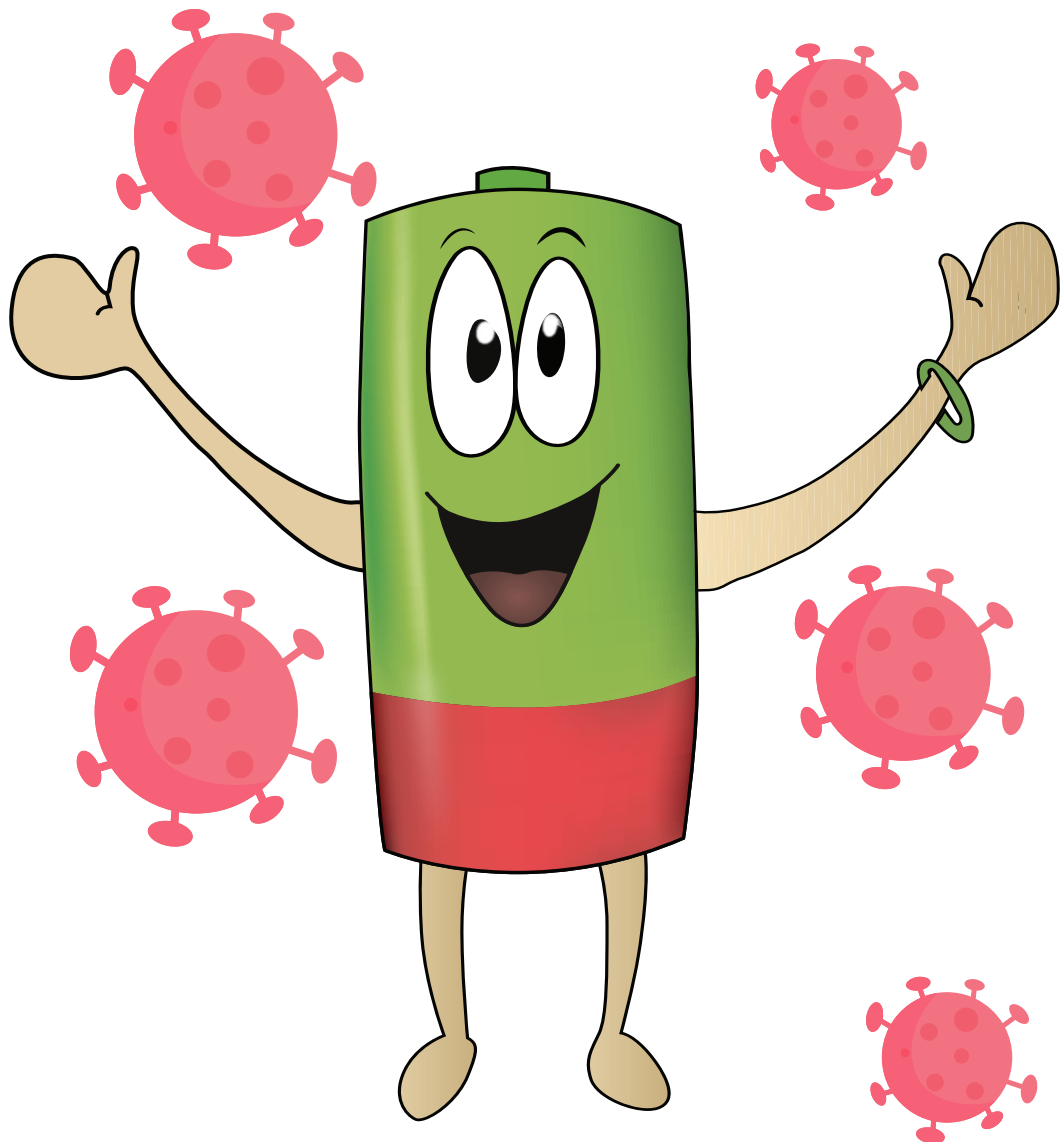


"ימי הקורונה"

ילדים מתעדים את תקופת הסגר





כולנו נמצאים בימים אלה בבתים, השיגרה של כולנו השתנתה ואנחנו עוברים תקופה שלא היתה כמותה בהיסטוריה.
בעתיד עוד ילמדו בבתי הספר על ימי הקורונה וילדי העתיד יהיו סקרנים לדעת כמה שיותר פרטים על איך התמודדנו עם המצב.

אז בואו ננצל את הזמן שיש לנו עכשיו, כדי לתעד את המצב גם כמזכרת עבורנו וגם כמקור מידע לדורות הבאים (לילדים שלכם ולנכדים שלכם...)

אז איך מתעדים?

אפשרות 1: לכתוב בחוברת, לתאר, לספר, לצייר לשים את החוברת בקופסה קטנה ולצורך דברים למזכרת כמו למשל: זוג כפפות, מסיכה, להדפיס דף הנחיות ולשמור וכו'.

אפשרות 2: לפתוח אלבום חדש בגלריית התמונות שבטלפון - קראו לו "יומן הקורונה שלי" או כל שם אחר שתבחרו. וצלמו סרטונים שבהם אתם מתעדים את עצמכם מספרים את הדברים לפי הנושאים שמופיעים בחוברת.



קצת על עצמי -

שם, גיל, כתובת, דברים שאני אוהב/ת לעשות, כמה ימים אני כבר בבית.

סדר היום שלי בימים אלה

מתי אני מתעורר/ת? מה אני עושה? איך אני מעביר/ה את הזמן? איך אני שומר/ת על קשר עם חברים ומשפחה.

"חגים" בקורונה

עם מי חגגתי את החגים השנה? מה היה שונה השנה? למה אני הכי מתגעגע/ת?

הדברים שהשתנו אצלי בעקבות הסגר

הלימודים

שינויים בבית ובמשפחה

הקשר עם החברים

היחסים עם ההורים

היחסים עם האחים

המשפחה המורחבת שלי

מי האנשים המשמעותיים עבורי במשפחה המורחבת?

מתי היתה הפעם האחרונה שנפגשנו?

מה נעשה כשנשוב להפגש?

הדברים שאני הכי מתגעגע/ת אליהם

הדברים הטובים שיצאו לי מהמצב

בכל מצב יש גם יתרונות...נסו לחשוב מה הרווחתם מהמצב?

דברים חדשים שגיליתי על עצמי, על ההורים שלי, האחים שלי

דברים שאני עושה כדי להרגיע את עצמי בימים אלה

רגעים שאני רוצה לזכור מהימים האלה

ה"סולי" שלי תארו את מצב הסולי שלכם לפני הקורונה ספרו מה הטעין אתכם ומה רוקן

והאם משהו השתנה בעקבות המצב? מה מצב הסולי שלכם היום?

מה מטעין ומה מרוקן אתכם בימים אלה?

דברים שאני עושה כדי להטעין את עצמי

לכל אחד מאיתנו יש סוללה בלתי נראית זוהי ה"סולי" שלנו.

כשאנחנו מרגישים טוב עם עצמנו,

כשאנחנו שמחים ומאושרים

ה"סולי" שלנו מלאה.

כשאנחנו עצובים, כעוסים ורע לנו

ה"סולי" שלנו מתרוקנת.

הדברים שאנחנו עושים ואומרים

משפיעים על מצב הסולי שלנו

ומשפיעים גם על ה"סולי" של

האנשים האחרים בסביבתנו.

בואו ננצל את ימי הקורונה

להטענת סוללות!

• עשו פעילויות שגורמות לכם

להתגאות בעצמכם.

• תנו מחמאות ואמרו מילים טובות

לאחים, להורים.

• הכינו מתנות קטנות לאנשים

שאתם אוהבים.

(ציורים, יצירות, סרטונים)

• התקשרו לאנשים שאתם

מתגעגעים אליהם.

• הציעו עזרה בבית.

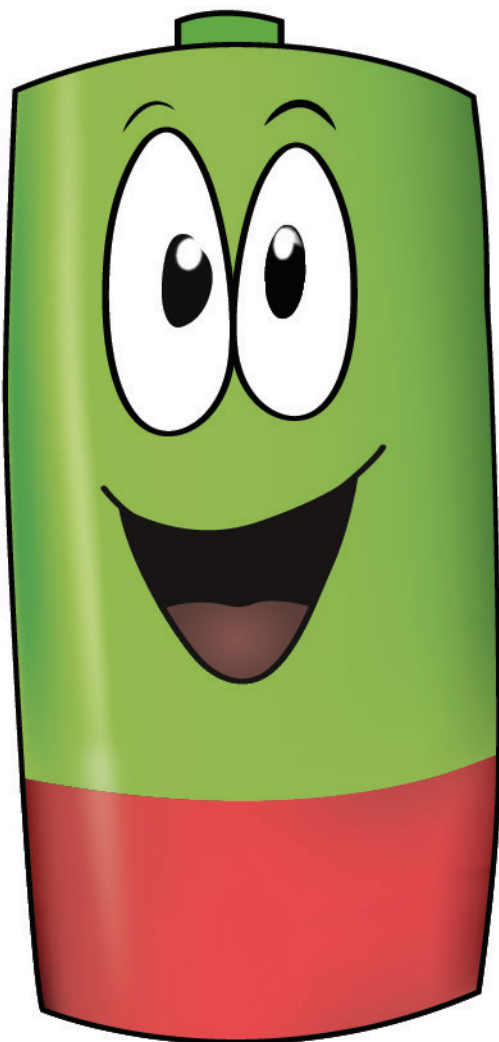
• המנעו מלפגוע באחרים.

• אל תתעקשו, אל תצעקו - זה יוצר

אווירה לא נעימה.

• הסבירו את מה שאתם רוצים בנחת

וברוגע, כך יקשיבו לכם.



פעילויות נוספות מחכות לכם באתר

www.souly.co.il