



משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים
חוסן חברתי לישראל

יחד אתכם - הקדמה



פעילות גופנית



תזונה



ריפוי בעיסוק



תקשורת



טיפים כלכליים



ויסות חושי



עלה בשבילכם ביחד

**עלה
בשבילכם**
אנשים, שאיפות, הישגים.

בבידוד, בסגר
ובימים של
אי שגרה

מרכז מידע יעוץ והכוונה
1-800-201-077



עלה בשבילכם ביחד בבידוד ובסגר

הסגר נמשך ועימו מגבלות, הנחיות, החמרות... כל אלו עשויים להציף בתחושות לא נעימות; חוסר ודאות, מתח, חששות, עצב, דאגות ועוד. אנו מג'נגלים בין תפעול ותחזוק הבית, הכנת אוכל, כביסות, צבירת שעות בעבודה, תמרון בין הצרכים המשתנים של בני הבית, לימודים מרחוק, משימות, קניות וסידורים ועוד ועוד: לא פשוט לעמוד בכל החזיתות ולהחזיק את כל הכדורים באוויר בבת אחת! במשפחות בהן ילד/ה עם צרכים מיוחדים, האתגרים עשויים להיות מורכבים אף יותר.

אנו יכולים להניח שאתם רוויים ומקבלים לא מעט מידע, פעילויות, המלצות ומשימות בשלל קבוצות הוואטצאפ והפייסבוק השונות שאתם חברים בהם. גם בדף זה ישנם לינקים פעילים שכתבו אנשי מקצוע ובהם טיפים בנושאים שונים. אנו ממליצים, רגע לפני שאתם פותחים

וצוללים, לקחת פסק זמן לכמה דקות, ועל כוס קפה ועם הרבה סלחנות וחמלה כלפי עצמכם, לחשוב:

« מה חשוב לנו כרגע כמשפחה? מהם סדרי העדיפויות שלנו? איפה אפשר לשחרר, להקל ועל מה אפשר לוותר? »
 « מה יעשה לנו טוב וישפר את האווירה בבית? מה לחילופין ילחיץ אותנו, יקשה ויעמיס? »
 « איך אנחנו מצליחים לראות את כל בני המשפחה, להתייחס לכל אחד על מאפייניו, תחושותיו, רצונותיו ועוד. ואיך אנחנו כהורים מטענים את עצמנו ושומרים על האנרגיות שלנו? »

לאור התשובות שלכם לשאלות הללו, נסו לבנות לו"ז ושגרה לימי הבידוד כאשר המטרה אינה לעמוד בכל היעדים אלא לייצר מסגרת

כלשהי שתיתן סוג של יציבות ודאות ואיזון בתוך המציאות המורכבת. שלבו בין משימות תפעוליות נדרשות לבין פעילויות שונותנות לכם כוח;

- זמן (אפילו 10 דקות) שקט עצמי/ זוגי.
- לראות סרט / סדרה
- להתפנק על משהו טעים (מוזמן או ביתי)
- פעילות גופנית לסוגיה
- פעילות הרפייה לסוגיה; נגינה, אומנות, גינון וכו'

עוד מילה על אתגר הלמידה מרחוק והחזקת הרצף הטיפולי; אחד התפקידים החדשים שאנו נדרשים אליהם בתקופה זו הוא מעורבות גדולה יותר בלמידה של הילדים וללא ספק אין זה קל לעמוד בכל הציפיות והתוכניות הנשלחות מטעם המסגרות של כל



«««

הילדים. עצתינו היא שתעשו מה שנכון לכם, גם במחיר של ויתור על שיעורים או טיפולים. כמובן שתמיד ניתן לפנות באופן פרטני לבקש הדרכה מהצוות לתוכנית מותאמת עבור הילד/ה וצרכי המשפחה. נסו לבנות מראש לו"ז למידה מרחוק על פי המערכות תוך לקיחה בחשבון של סדרי העדיפויות של כל הנפשות הפועלות.

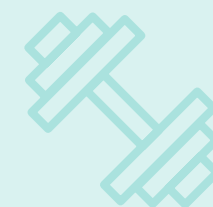
אם יש ילדים גדולים בבית, אפשר וכדאי לצרף אותם לחשיבה, לשיח ולתכנון ובאופן כללי שלבו את הילדים בעשייה - היא מחזקת ומפחיתה מתח וחרדה.

ובמידת הצורך- אל תתביישו לפנות לעזרה! ממשפחה, חברים, קהילה, גורמים מקצועיים ועוד.

בברכת בריאות איתנה, שנה מבורכת ובשורות טובות!

צוות עלה בשבילכם

מרכז יעוץ והכוונה למשפחות לילדים עם מאגבלות: 077-201-1800



הוראות למשחק הזיכרון - תרגילי ספורט

מזהבה אלטשול - מורה לפעילות גופנית

ציוד הנדרש:

- ציוד לפי הכרטיסי תרגילי ספורט (סלסלה, בלון, גרביים, וכו)
- קוביה (מספרים 1-6)
- כרטיסי תרגילי ספורט (מודפס פעמיים)
- חבר לשחק ותמוך בילד (יכול להיות הורה או אח/אחות)

הכנה:

- להדפיס את הכרטיסים פעמים
- לעבור על הכטיסים ולבחור תרגילים מתאימים ורלוונטים לילד שלכם
- לעבור את התרגילים שבחרתם לראות שיש את כל הציוד הנדרש
- לגזור את הכרטיסים לכרטיסים בודדים (אח בבית יכול לעזור)

הוראות המשחק:

- לפזר את הכרטיסים קלפי מטה (לא רואים את התמונה) על הרצפה או על שולחן של הילד או שולחן ליד הילד כדי שהם לא יפילו את הכרטיסים (מה שמתאים לכל ילד).
- בוחרים 2 כרטיסים כדי לחפש זוג
- ברגע שמצאתם זוג, הילד זורק את הקוביה (יכול לזרוק, יכול להפיל מהשולחן, לדחוף אותו-כל ילד לייכולתו)
- לפי המספר שמופיע על הקוביה, הילד צריך לעשות את התרגיל ספורט שמופיע על הכרטיס מספר - פעמים. זה מכניס את הנושא שלמדנו בשיעורים של "מתמטיקה בתנועה".

מטרות המשחק:

- וככה ממשיכים עד הסוף
- להיות פעילים ולהגביר תנועתיות במהלך היום
- להשתתף במשחק חברתי עם אח/אחות
- להיות חשוף למספרים 1-6
- להרגיד עצמאי בזריקת הקוביה
- להיות חשוף לתרגילי ספורט שונים ומגוונים
- להנאות!!!

תפנו!! באהבה,

צ'כבה



אימון TABATA לילדי עלה / "מתחזקים ביחד"

שיטת האימון: טאבטה היא שיטת אימון קצרה, מחזקת ומעצימה.

אורך האימון: 4 דקות.

20 שניות אקטיבי, 20 שניות מנוחה

סך הכל 8 סטים של תרגילים שונים.

כל 20 שניות, תרגיל אחר.

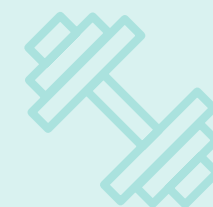
אפשרויות לתרגילים:

לסובב ראש, יד, אצבעות רגליים, להרים ולהוריד ראש, ידיים, רגליים, לפתוח וסגור יד/רגל/כף יד, להרים "משקולת" (חפץ כל שהיא) וכו'.
מקשיבים לקצב המוזיקה ולפי זה יודעים מתי להתחיל ומתי לנוח.
אפשר גם להפעיל שעון טאבטה מיוחד.

מצורף השיר לאימון והטיימר.

שיהיה לכולם בהצלחה!!

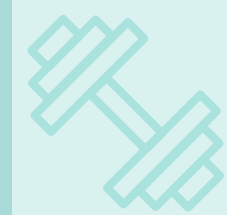
<https://www.youtube.com/watch?v=vlvEAWggAPw> 
[/https://www.tabatatimer.com](https://www.tabatatimer.com) 





תרגילי ספורט א'

פעילות חוליית



לכדרר תוך הליכה

הליכת 6 אחורה

הליכת 6 קדימה

שכיבות שמיכה
לכופף ולישר מרפקים

10x
לכדרר כדור עשר פעמים

הליכת ארבע קדימה

הליכת ארבע אחורה

לזחול על הגחון
(כמו נחש)

לבעוט כדור לשער

לבעוט כדור

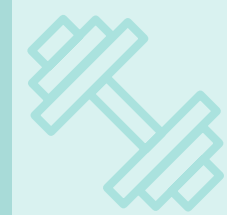
לבעוט כדור לחבר

ריקודים מיוטיוב - just dance



תרגילי ספורט אי'

תזריפוי טול.יזפ



לדחוף את הקיר



לדחוף חבר



לדחוף אחד את השני עם הידים



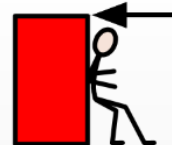
הליכת מריצה



לזרוק בלון



למסור ולתפוס בלון



לדחוף את הקיר



לזחול על הגחון
(כמו נחש)



לקלוע כדור לסל כביסה



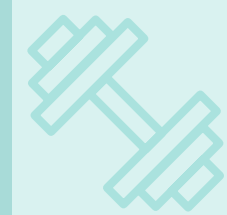
לקלוע לסל



למשוך בחבל



לגלגל כדור



תרגילי ספורט אי'

לרוץ קדימה

ללכת אחורה

ללכת קדימה

לקלוע גרביים לסל הכביסה

כפיפות בטן

לקפוץ קפיצות צפרדע מצד לצד

לרוץ הלוך וחזור

לרוץ אחורה

לקפוץ

לשבת ולקום

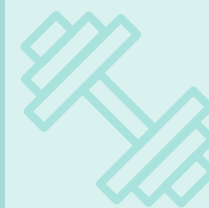
לעלות ולרדת משרפרף

לעלות ולרדת מדרגות



תרגילי ספורט אי'

פעילות מולידת





תרגילי ספורט אי'

פעילות חוץ-בית



לדחוף חבר



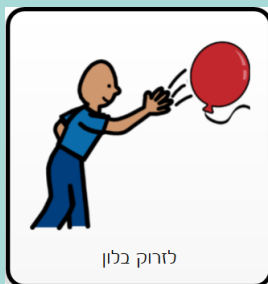
הליכת מריצה



לדחוף את הקיר



לדחוף אחד את השני עם הידים



לזרוק בלון



למסור ולתפוס כדור



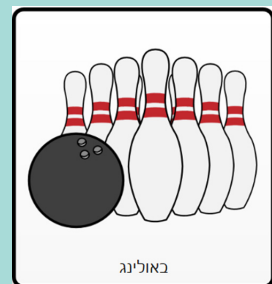
למסור ולתפוס בלון



לדחוף את הקיר



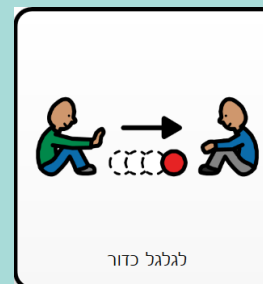
לקלוע לסל



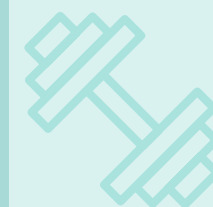
באולינג



למשוך בחבל



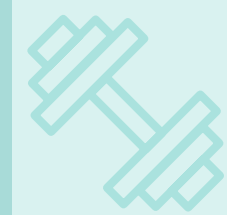
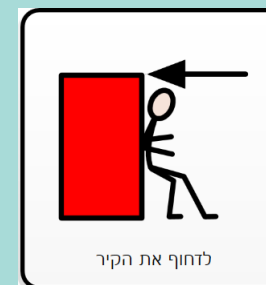
לגלגל כדור





תרגילי ספורט אי'

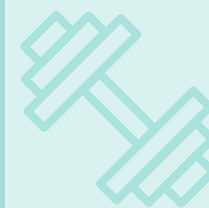
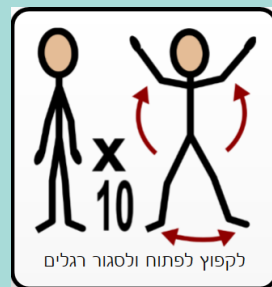
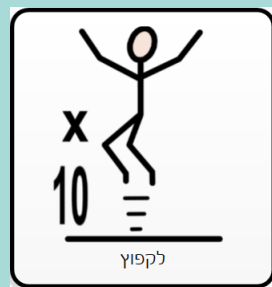
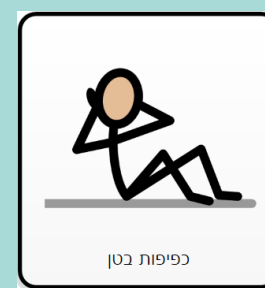
פעילות תולדות





תרגילי ספורט אי'

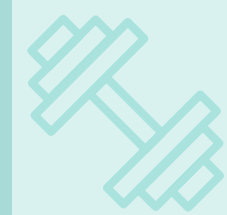
פעילות חוליית





תרגילי ספורט בי'

תזריפוי תול.תדפ



לסובב כתפיים קדימה

לסובב כתפיים אחורה

לסובב כתפיים אחורה

לסובב כתפיים קדימה

להוריד את הראש לכתף שמאל

להוריד את הראש לכתף ימין

להוריד את הראש לכתף שמאל

להוריד את הראש לכתף ימין

לסובב את הראש מצד לצד

לרקוע ברגליים

לסובב את הראש מצד לצד

לרקוע ברגליים



תרגילי ספורט ג'

