

חוברת פעילויות חוסן לילדים



THE SEA MUSEUM MARINE ARCHEOLOGY & ECOLOGY

מוזיאון הים ומלואו ארכיאולוגיה ואקולוגיה ימית

בית מרים ע"ש מרים ליפשיץ

2026

הקונכייה הבטוחה שלי

קונכייה מגינה על מה שבתוכה.

גם לנו יכול להיות מקום בטוח - בבית, בדמיון או בזיכרון.

מה עוזר לי להרגיש בטוח/ה?

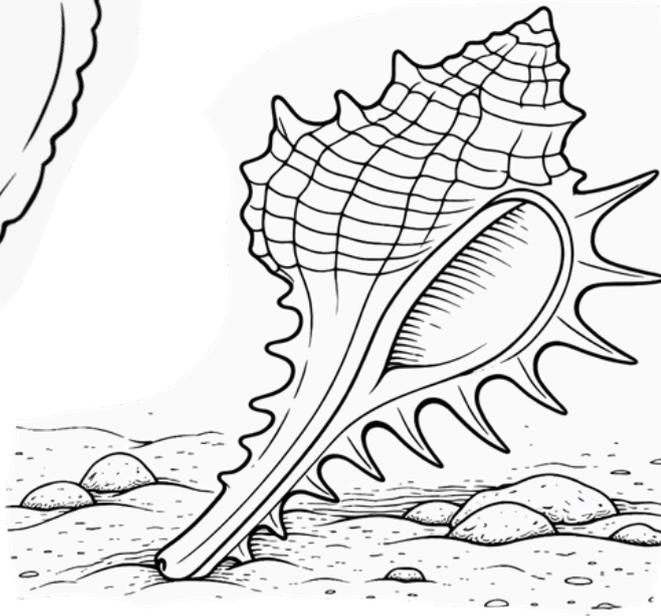
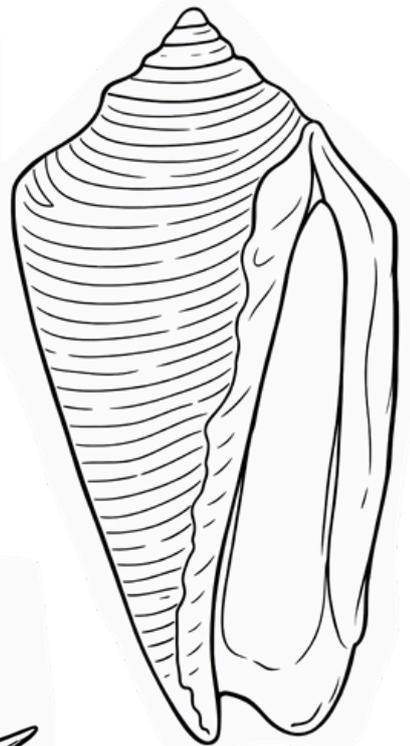
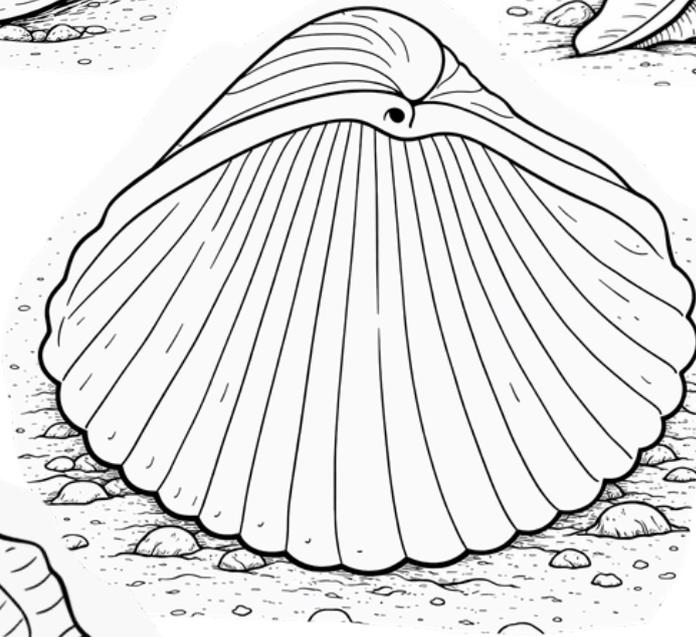
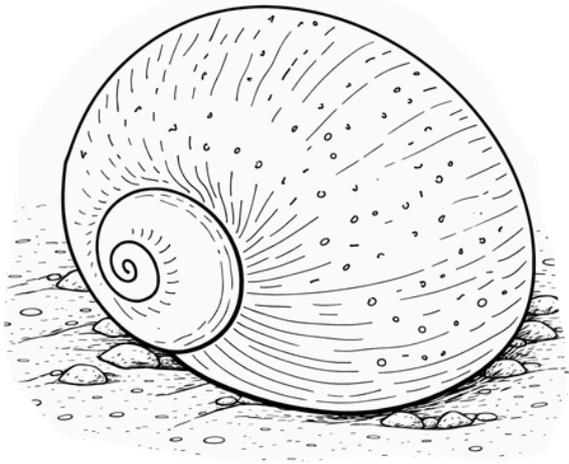
בחרו קונכייה אחת מהדף.

בתוכה ציירו או כתבו משהו שעוזר לכם להרגיש בטוחים:

- אדם שאני אוהב/ת
- מקום שנעים לי בו
- חפץ שמרגיע אותי
- מילה טובה שאני רוצה לזכור



הקונכייה הבטוחה שלי



נשימה כמו גלים

כשמסתכלים על הים
הגלים עולים ויורדים לאט

בואו ננסה לנשום כמו גל

עקבו עם האצבע לאורך הגל
כשהגל עולה - שאפו אוויר לאט דרך האף
כשהגל יורד - נשפו אוויר לאט דרך הפה
נסו כמה פעמים
ותנו לנשימה להיות איטית ורכה, כמו הגלים.

מסר בבקבוק

למילים יש כוח.

לפעמים מילה טובה יכולה להגיע רחוק
כמו מסר שנשלח דרך הים.

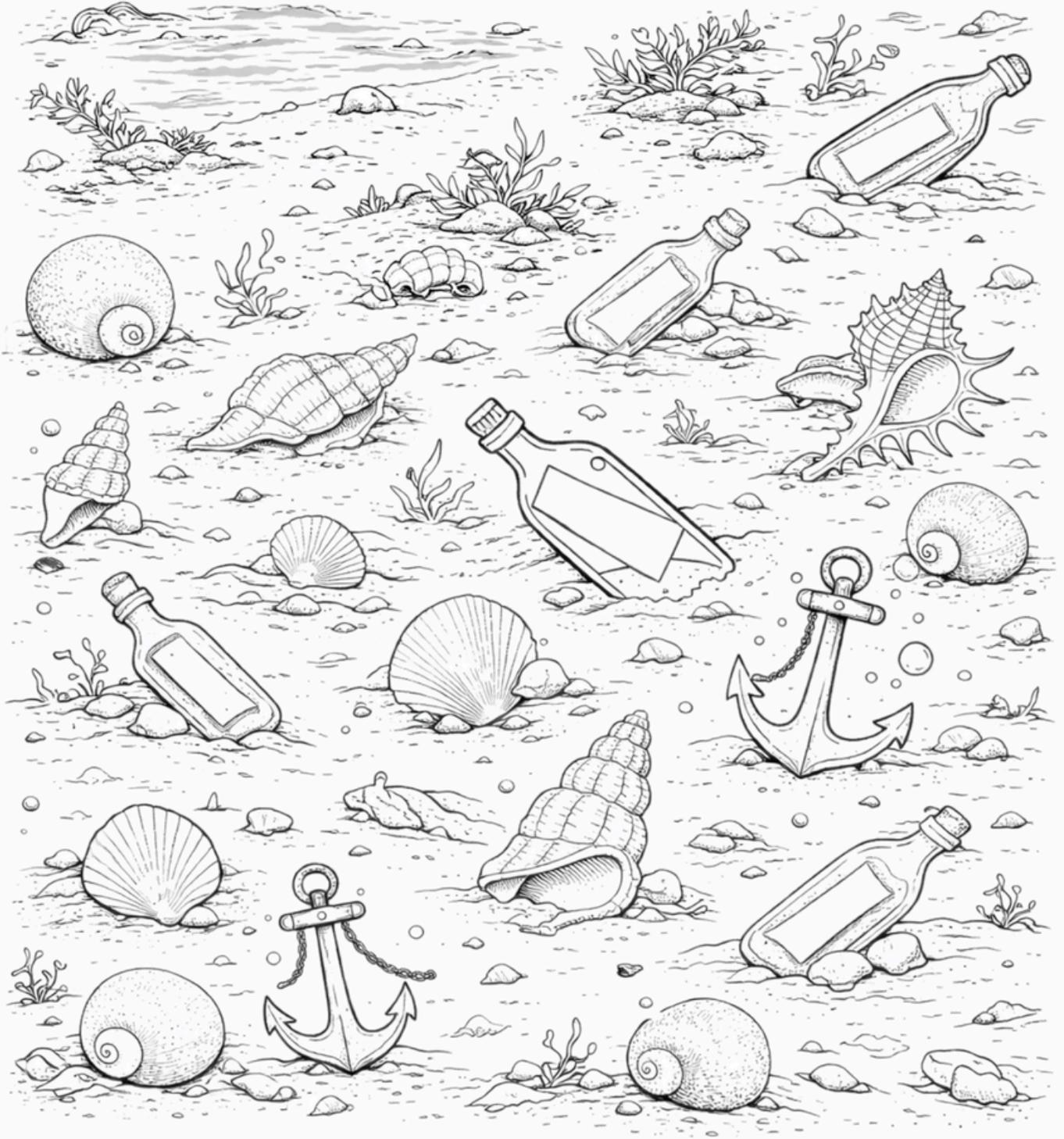
דמיינו שאתם שולחים מסר בתוך בקבוק

ציירו או כתבו בבקבוק
מסר קטן של כוח, תקווה או עידוד.



הפכו לחוקרי חוף!

חפשו את הפריטים בתמונה וספרו כמה מצאתם מכל סוג
 כתבו את המספר במשבצות













הים שסביבנו

גם כשאנחנו לא ליד הים
אפשר למצוא אותו סביבנו

צאו לדרך ומצאו!

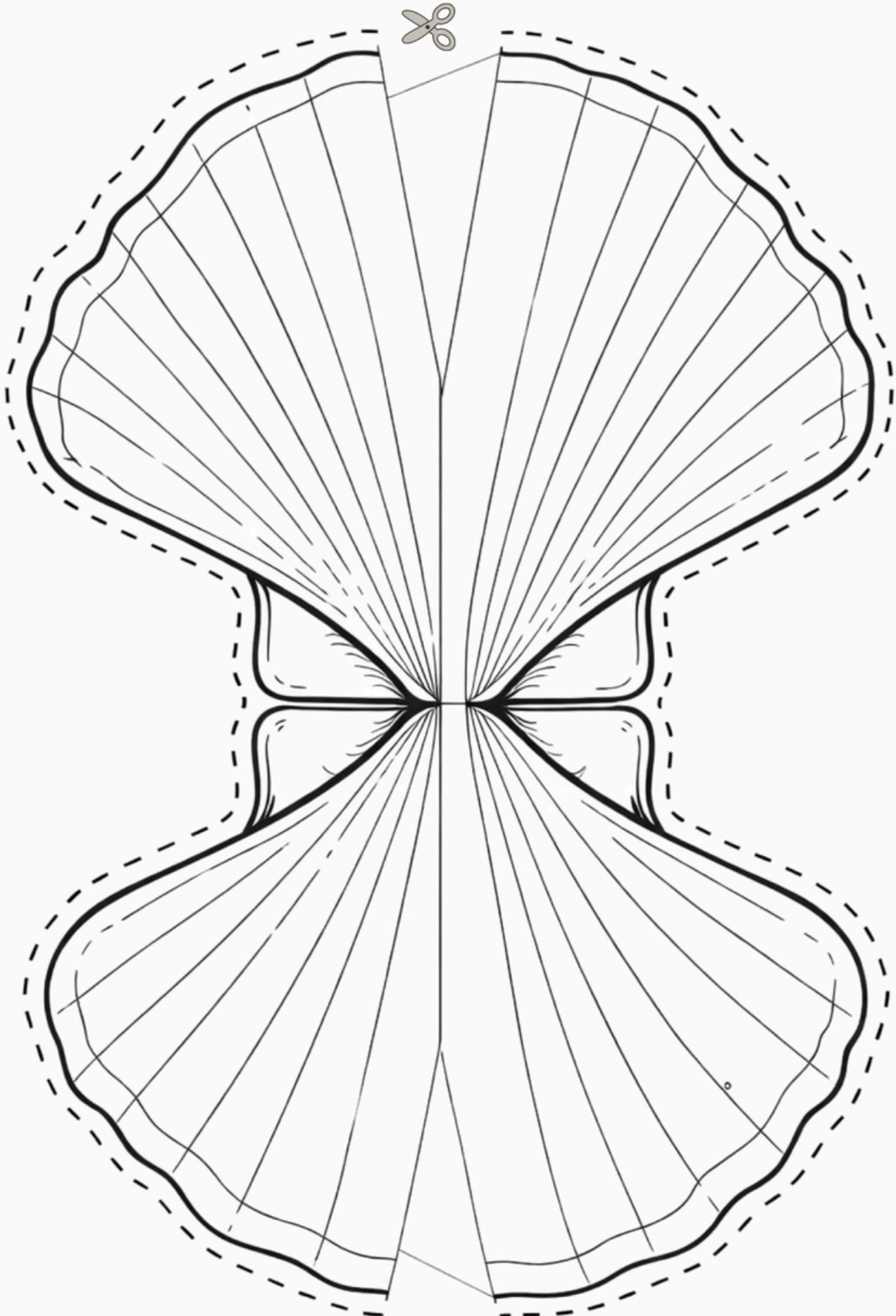
- שלושה חפצים בצבע הים
- שני דברים נעימים למגע
- דבר אחד שעושה תחושת שקט



מה מסתתר בתוך הצדפה?

קשטו את הצדפה

גזרו קפלו והדביקו לפי הסימון



העוגן שלי

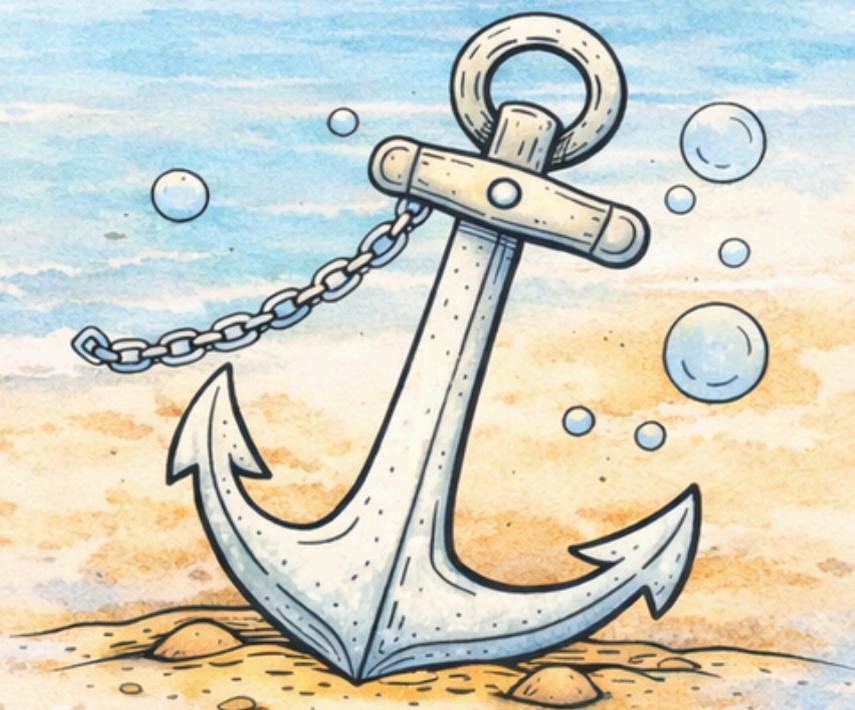
ספינות מורידות עוגן
כדי להישאר יציבות גם כשהים זז.

בואו ננסה להיות כמו עוגן

עמדו במקום.
הרגליים על הקרקע.
נשמו עמוק.
דמיינו שהרגליים שלכם נשלחות עמוק לאדמה
כמו עוגן.
עכשיו נסו להרים רגל אחת.

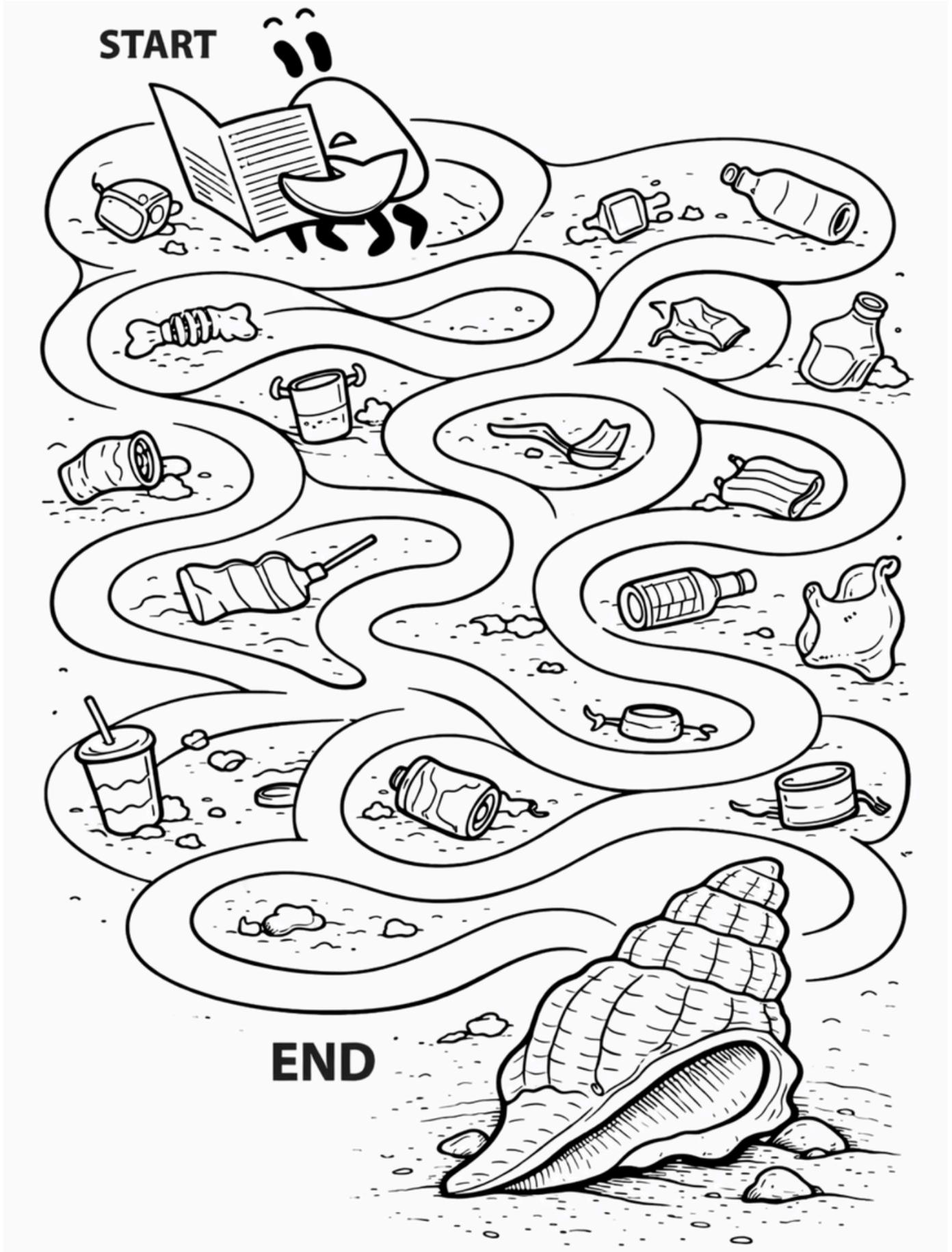


מה עוזר לכם להרגיש יציבים?



עזרו לסרטן למצוא בית

מצאו את הדרך לקונכייה והיזהרו מהזבל בדרך!



בקה באתר שלנו:



betmiriam.co.il

