

# הקונכייה הבטוחה שלי

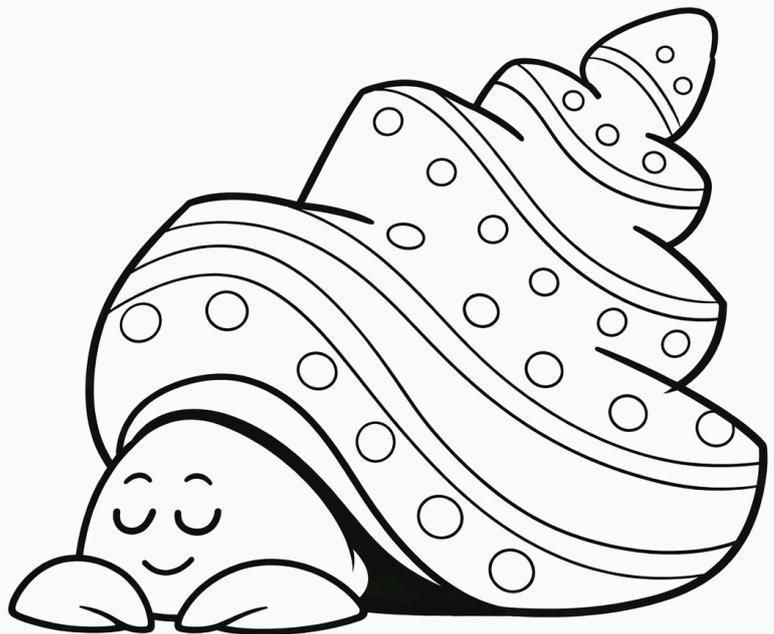
קונכייה מגינה על מה שבתוכה.

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

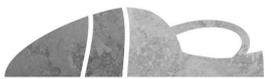
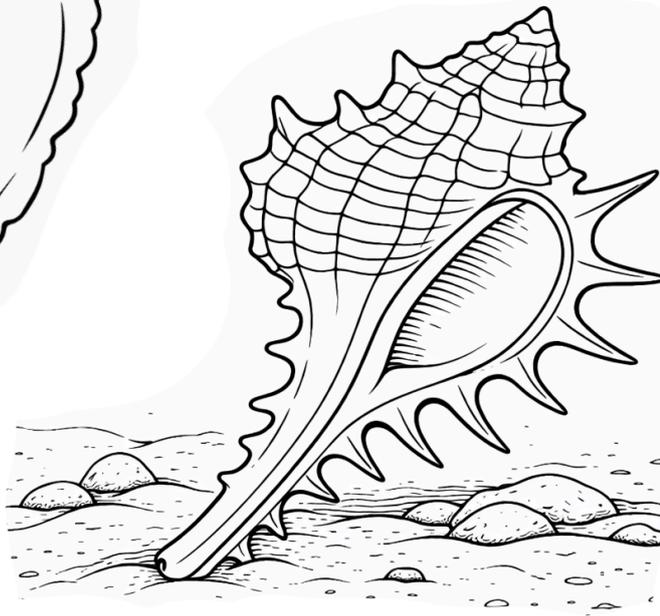
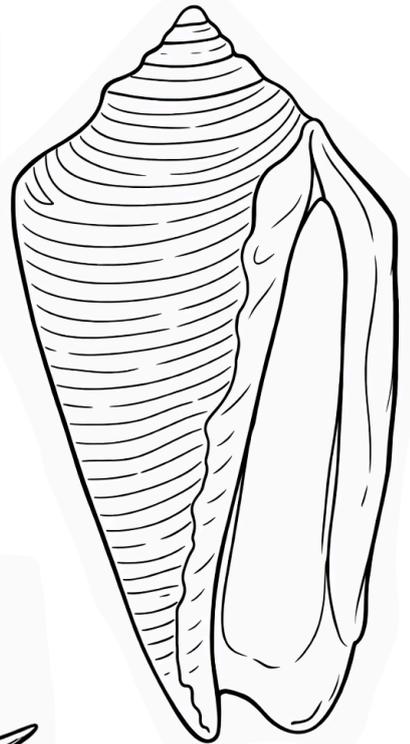
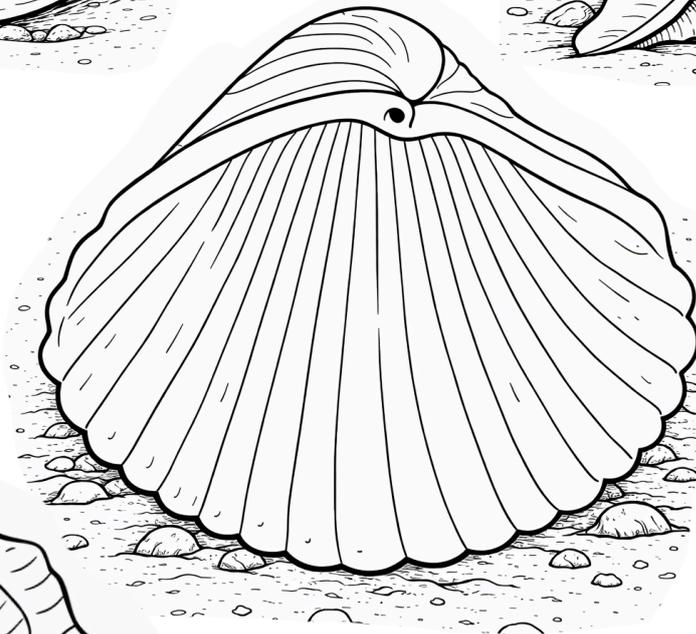
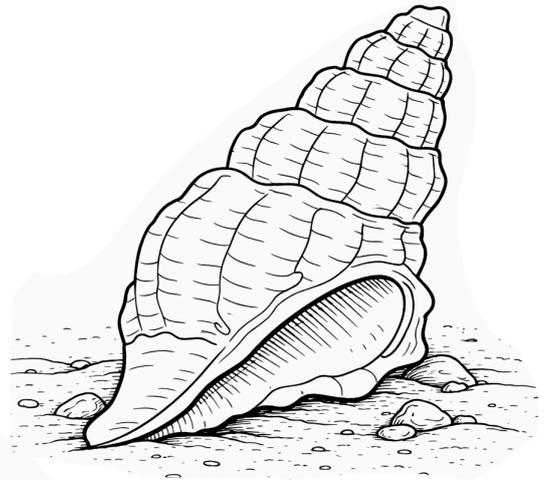
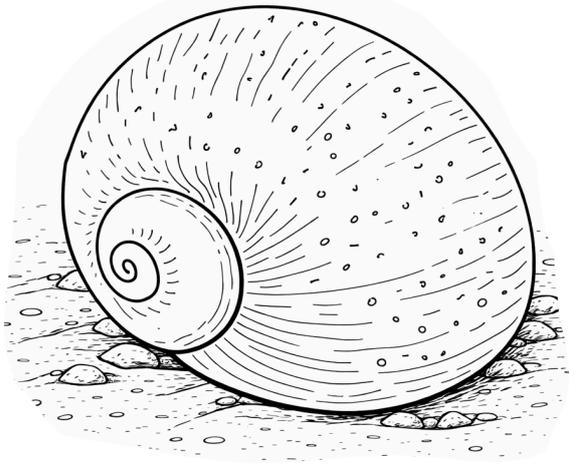
## מה עוזר לי להרגיש בטוח/ה?

כתבו או ציירו בתוך קונכייה לבחירתכם:

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



# הקונכייה הבטוחה שלי



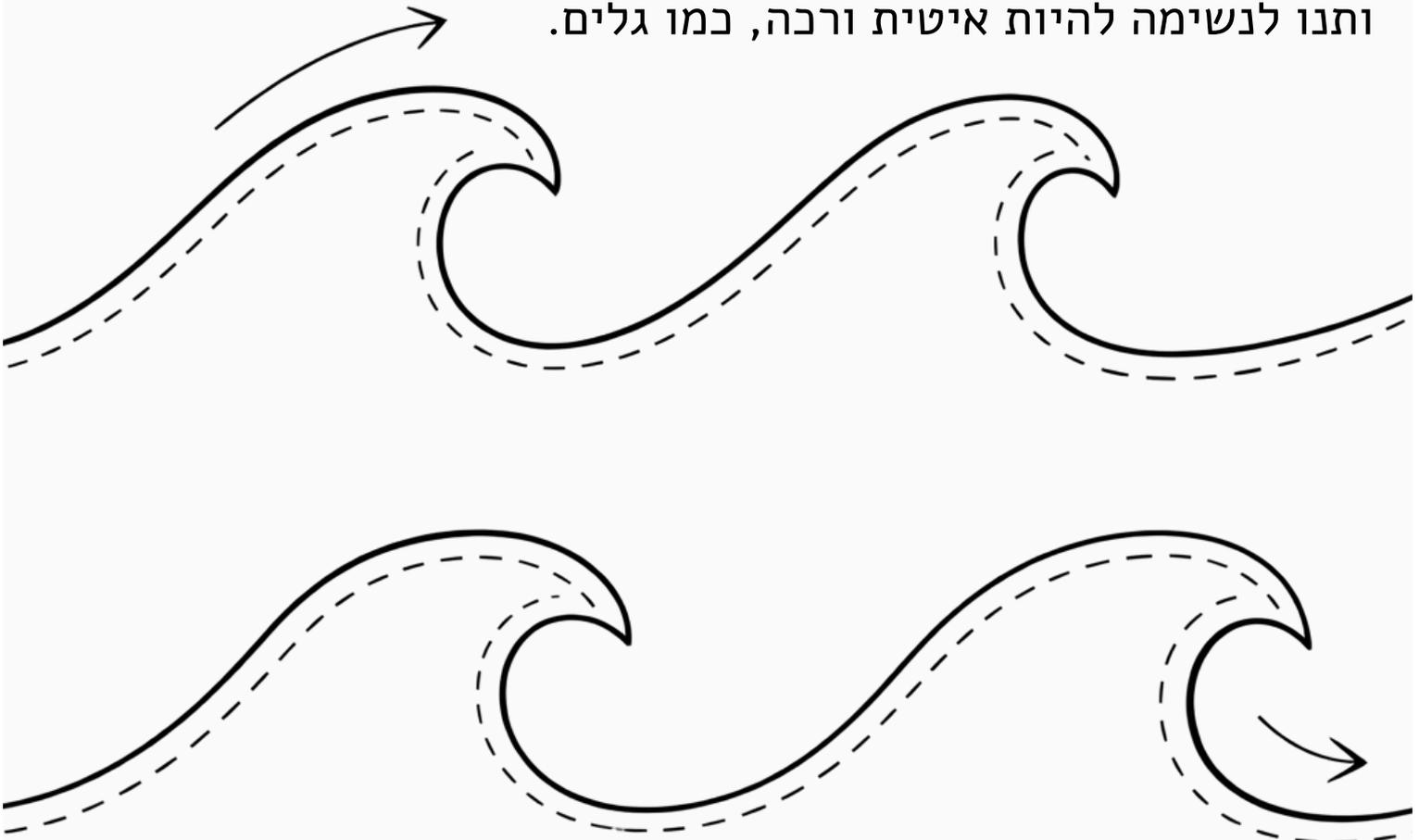
# נשימה כמו גלים

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 גלים.



# מסר בבקבוק

למילים יש כוח.

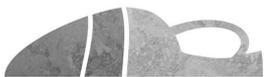
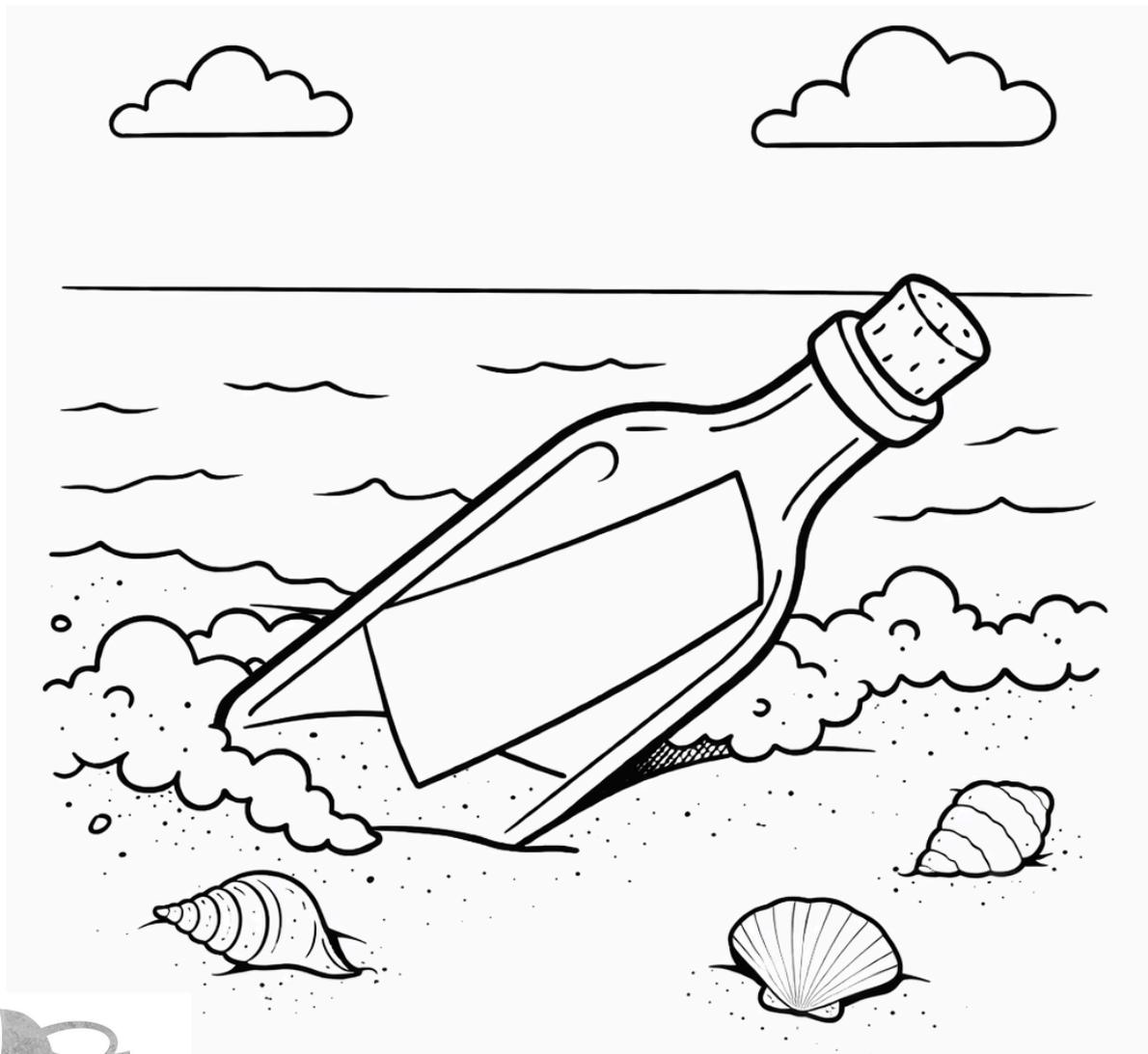
לפעמים מילה טובה יכולה להגיע רחוק

כמו מסר שנשלח דרך הים.

## דמיינו שאתם שולחים מסר בתוך בקבוק

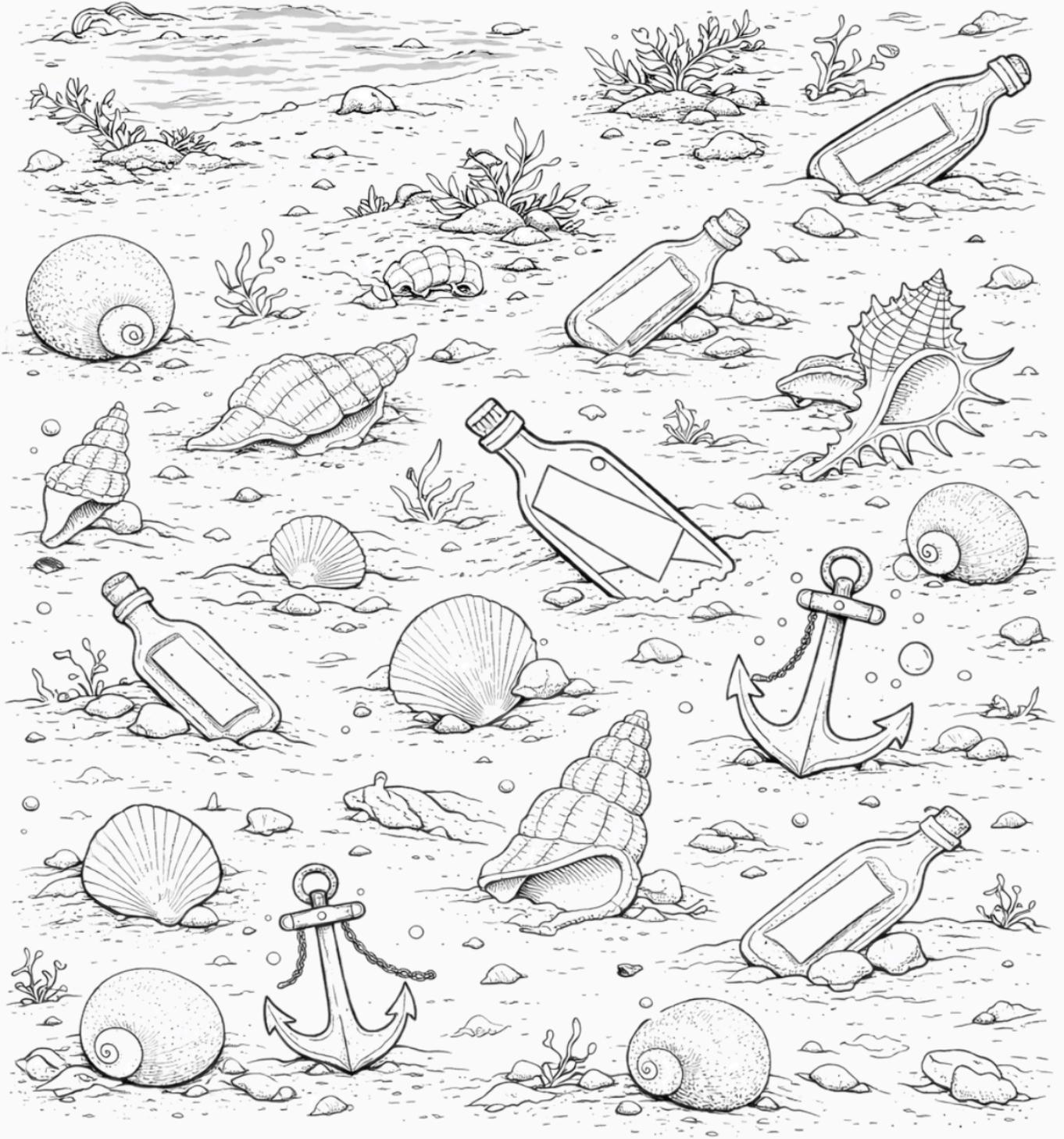
ציירו או כתבו בבקבוק

מסר קטן של כוח, תקווה או עידוד.



# הפכו לחוקרי חופי!

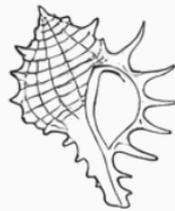
חפשו את הפריטים בתמונה וספרו כמה מצאתם מכל סוג  
 כתבו את המספר במשבצות

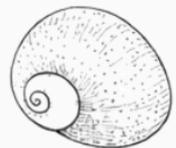












# הים שסביבנו

גם כשאנחנו לא ליד הים  
אפשר למצוא אותו סביבנו

## צאו לדרך ומצאו!

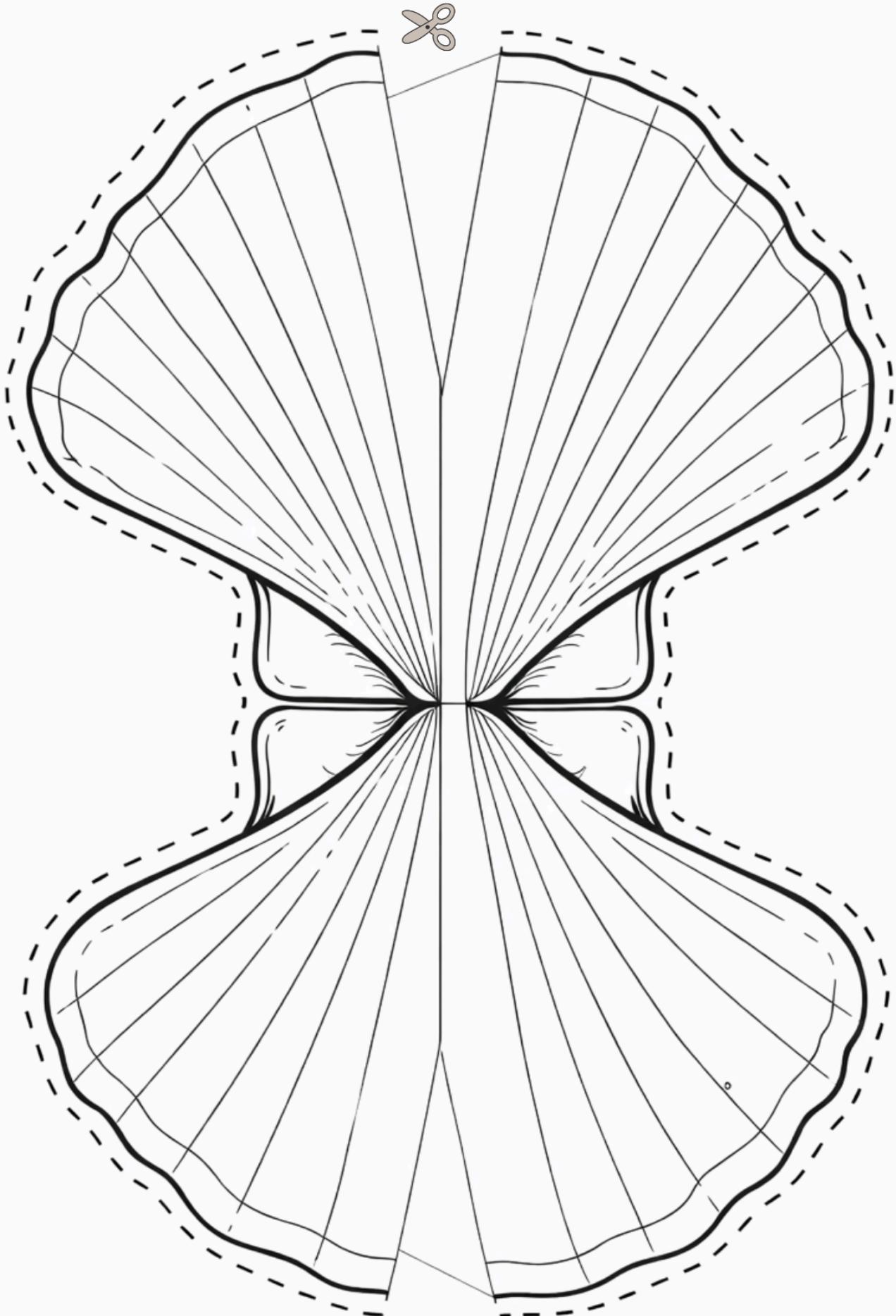
- שלושה חפצים בצבע הים
- שני דברים נעימים למגע
- דבר אחד שעושה תחושת שקט



# 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



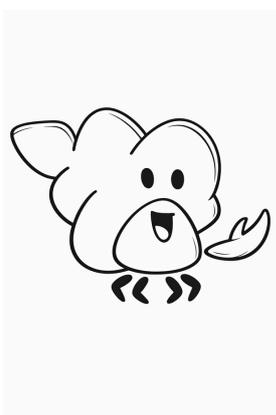
מה עוזר לכם להרגיש יציבים?

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





**בקרו באתר שלנו:**



**BetMiriam.co.il**

