



נותחים את הקיץ בסבב"ה

הורים ומורים יקרים!

באקדמית חמדת חרתנו על דגלנו את המשנה החינוכית - פדגוגיה של חוסן. מיקוד המבט ותשומת הלב לתנאים מקדמי חוסן יכולים להצמיח לסייע לנו. לקראת חופשת הקיץ רצינו להזכיר כמה ערוצי חוסן, שכדאי להשתהות ולבחון אותם בטבע לכל אחד מהילדים. לכל ערוץ הצענו שאלות לדוגמה. אתם מוזמנים להתוודע לערוצים ולהתאים את השאלות לגיל, לסגנון ולהקשר שלכם. בהצלחה וקיץ בריא וטוב.

לפני הכול - ביטחון ומוגנות. חשוב שנוודא שהכיף והחופש מאורגנים בתוך מסגרות מוגנות מפני אנשים ומצבים שאינם רצויים. האם זה מספיק בטוח? האם החברים נשארים יחד במשך כל הפעילות?

ביטחון



גם בתוך החופש אנחנו זקוקים לעוגנים של יציבות - זמן להתפתחות, זמן לשינה, לאכילה ואפילו היערכות לשנה הבאה. חופש נטול מסגרת (גמישה) עלול לגבות מחירים בגוף ובנפש. רוצה שאעזור לך לפרוס את החומר למבחן המעבר לאורך הקיץ? שנקבע זמן שבועי שבו את מתאמנת בנגינה?

סדר יום



כיף לקום מאוחר, כיף לישון מאוחר, כיף לאכול דברים טעימים - אבל לכל אלה נדרשים מידה ושיקול דעת. פעילות גופנית, אבות מזון חשובים ושינה שקולה צריכים להיות בתשומת ליבנו. אפשר לשחרר, אסור להפקיר. רוצה לצאת איתי לסיבוב הליכה? תכינו איתי סלט מושקע לארוחת ערב?

בריאות



לפעמים, התחושה היא שהבית מתנהל כמו תחנה מרכזית, שאנשים חולפים בה בדרך למקום אחר. כדאי להקפיד על זמנים שבהם כולנו עוצרים לשיחה או לפעילות משותפת. מי רוצה לשחק איתי?

ביחד



בתוך החופש נזכור גם להיות מכוונים כלפי האחר, להיות בתנועה של נתינה והענקה. במסגרת גיבוש אורח חיים מיטבי, חשוב שדווקא בחופש נמצא גם זמנים שבהם אנפת לנו גם ממישהו אחר ואנחנו מקדישים לו זמן ומעשה. מחר יאספו בגדים לנזקקים, תעזרו לי למצוא כאן ואצל השכנים? שנכין ארוחה למשפחת כהן? רונית ילדה בשבוע שעבר...

הענקה



בצענחה וחופשה נעימה!!!

