

מרכז חוסן בשבילכם

# מסיבידוד!

פעילויות לכל המשפחה  
להפוגה בזמן הבידוד, סגר ולימים  
טובים.

# תושבי אשקלון היקרים!

הכנו לכם חוברת למסיבידוד

עם פעילויות, משחקים, סיורים דיגיטליים,

אימוני ספורט קצרים ועוד,

כדי לסייע לכם להעביר את הסגר

בצורה נעימה יותר.

שמרו על ההנחיות ובריא אתכם.

פה בשבילכם,

מרכז חוסן אשקלון

# הנחיות להתמודדות נפשית עם וירוס הקורונה

אמנם אין לנו שליטה על כל המתרחש בנושא הקורונה,  
אך יש לנו מידה גדולה של שליטה על הביטחון האישי  
והמשפחתי על ידי הישמעות להנחיות והתמקדות בשגרה  
ובפעילויות המסבות הנאה ותחושת רווחה:

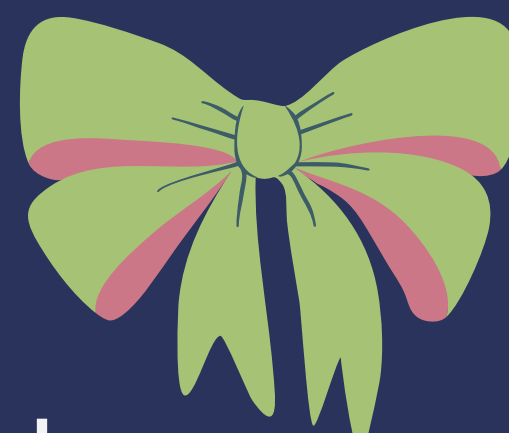
- עדכון מגורמים מוסמכים ורשמיים - הקפידו על  
קבלת מידע מהימן, בתדירות סבירה, ולגבי  
ההערכות המעשית המתבקשת.  
הקפידו להישמע להוראות המתעדכנות באתר משרד  
הבריאות.

- התמקדות בשגרה - לשם שמירה על האיזון בין  
ידיעה והישמעות להנחיות לבין קיום אורח חיים  
ושגרה שלווה ואפקטיבית עלינו: לצמצם חשיפה  
מוגזמת ו/או ממושכת לערוצי החדשות לעיסוק  
בנושא וירוס הקורונה, ועם זאת, להפיג את  
החששות והמחשבות על עתיד לא ברור ואף מאיים  
ע"י התמקדות במרכיבי שגרת חיים פעילה וחיונית  
בהווה!



# הנחיות להתמודדות נפשית עם

## וירוס הקורונה



- שיתוף - יש לשתף את האנשים הקרובים אליכם במחשבות, רגשות וחששות אם ישנן.

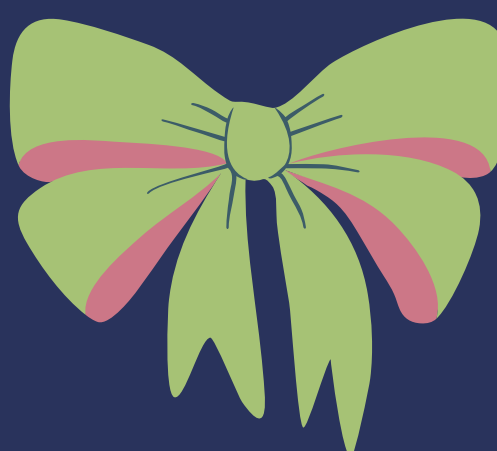
- טכניקות הרגעה - הרבו בפעילויות שמרגיעות ומסבות הנאה: פעילות גופנית, תחביבים, יצירה ועוד - **השתמשו בחוברת למטרה זו.**



- תמיכה וסיוע - הקדישו תשומת לב לעצמכם ולסובבים אתכם, במידה ומתקיים קושי להתמודד עם המצב כדאי לפנות לעזרה.

- ארגונים ושירותים המסייעים במשבר הקורונה - עיריית

אשקלון



נכון, יש מקום גם לקשיים אבל כמה כלים פשוטים יכולים להפוך את זה לחוויה יותר

נעימה!



# ניסויים מדעיים לילדים

1. ניסוי הר געש

2. ניסוי מנורת לבה

3. ניסוי מצפן פשוט

4. ניסוי קשת בענן

5. ניסוי בלון עם סודה

6. ניסוי כלים שלובים



עיריית אשקלון



מרכז  
חוסן  
אשקלון



הקואליציה הישראלית לטראומה  
מניעה והתמודדות (ע"ר)



משרדי הממשלה

# שירה, מוזיקה ועוד

1. לא נפסיק לשיר.

ניתן להתחלק לקבוצות או שכל בן משפחה הוא משתתף.  
כל שיר ששרים הוא נקודה.  
שירים על פי נושאים:

ים, בית הספר, משפחה, חגי ישראל, שירי ילדים, שירי אהבה ועוד.

שירים עם מילה מסויימת:

שמש, לב, בית, אבא, פרח וכו'.

2. אוניברסיטת בר אילן - חידונים ומשחקים מוזיקליים.

3. פודקאסט כאן 11 - היסטוריה לילדים.

4. פודקאסט ראש מלא סיפורים - סופרים ישראלים.

5. כיסאות מוזיקליים.

סדרו כיסאות לפי מספר המשתתפים. הורידו כיסא אחד  
כך שמקום ישיבה אחד ייחסר. הפעילו את המוזיקה  
והסתובבו סביב (אופציה לשדרוג - כל ילד בתורו שר/מנגן  
ועל פיו מסתובבים). בעת עצירת המנגינה כל אחד צריך  
לתפוס כיסא ומי שנותן ללא מקום ישיבה - יוצא מהסיבוב.  
לקטנטנים יותר מומלץ לא להוציא כיסא, אלא להשאיר  
כיסא פנוי לכל אחד כדי למנוע תסכולים מיותרים.



# פעילויות ספורטיביות



1. רועיקי מצחיקי

2. פעילות גופנית ללימוד מושגי מרחב באמצעות מגבות - לילי כהן

3. אימונים לגיל שלישי - דניאל בן חפץ

4. סרטון פעילות גופנית לגיל השלישי - משרד הבריאות (כתוביות בשפה הרוסית)

5. טיפים להתמודדות ול'טיפול- עצמי' בבית במהלך מגפת וירוס הקורונה - קמפוס שיאים

6. יוגה הורים ילדים - KIDS YOGA | יוגה במרכז

7. סדרת תרגילי חימום - מכבי שירותי בריאות

8. סדרת תרגילי שחרור ומתיחות - מכבי שירותי בריאות



# סיורים וירטואליים

1. מוזיאון ישראל

2. המוזיאון הלאומי להיסטוריה של הטבע |  
National Museum of Natural History.

3. מוזיאון מגדל דוד

4. סדרת צלילות וירטואליות דרך הלאומי מקלטים  
ימיים - שימו לב כי ניתן להזיז את התמונה ע"י  
לחיצה ארוכה על העכבר.

5. מרכז המחקר גלן של נאס"א

6. סיור בבית הלבן

7. לייב ספארי באפריקה - ניתן להכנס למשתמש  
ולעבור ללייב בחלק אחר בספארי



# פעילויות יצירה

1. עדן מויאל - חוברת פעילויות להדפסה

2. פעילויות נוספת - עדן מויאל מרפאה  
בעיסוק.

3. מגוון פעילויות - רכבת ישראל

4. מדעטק - המוזיאון הלאומי למדע, טכנולוגיה וחלל

5. simple steps - פעילויות יצירה בנושא  
רגשות

6. חוברת פעילויות להדפסה - עמותת אלו"ט

# רק לרקוד!

1. גלגל"צ - מסיבה ישראלית

2. מסיבת ריקודים

3. מסיבה לילדים

4. DANCE HITS

5. מסיבת ריקודים סלוניים

6. שירי ילדות ישראלית - ערוץ הופ

# פעילויות שונות

1. דמיון מודרך - אתה שמיים כחולים

2. חידוני חלל - סוכנות החלל הישראלית

3. צפייה בסיפורי ילדים

4. סדנת חוסן לצעירים (גילאי 18-35) ב 18.1 -  
לחצו להרשמה

5. פואטרי בסלון לצעירי אשקלון - קהילת אג'נדה

6. פיקניק בסלון - תוכלו לשבור את השגרה עם פיקניק זוגי או משפחתי. תכינו ארוחה או תזמינו טייק אוווי, פירסו שמיכה ותתפנקו.

# זמן בישול ואפייה

1. בלוג תיאבון בריא - 16 מתכונים לסגר

2. מתכונים ב10 דקות - אפרת סיאצ'י

3. "פשוט לאכול בריא" - אורית הלר דיאטנית  
קלינית ואודליה רדמי דיאטנית קלינית

4. מתכוני בריאות - EatWell

5. "המטבח של נטע - בלוג מתכונים בריא  
וטעים במיוחד"

6. krutit - מתכונים ב-5 דקות - רחלי קרוט



מקוות שנהנתם, צחקתם, השתחררתם  
והצלחתם לשכוח מעט מהגבלות.  
אל תשכחו לשמור על קשר עם הקרובים שלכם,  
בידקו מדי פעם מה שלום השכנים  
ואל תתביישו לפנות לעזרה בעת הצורך.

תמיד בשבילכם  
מרכז חוסן אשקלון  
**\*2452**

