חמשת החושים ומנהרת הנשימה: יומן שבועי

על פי מצגות שיצרה רוית ראש בן ישי

בונים חוסן ביחד: מתרגלים כל יום, כדי שהכלים יהיו זמינים כשצריך

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

1 תחנת חמשת החושים: מלאו פעם אחת עכשיו.

5 דברים שאנחנו רואים	
4 דברים שנוכל לגעת בהם	
3 קולות או צלילים שאנחנו שומעים	
2 דברים שאנחנו מריחים	
דבר 1 שנוכל לטעום	

2 מנהרת הנשימה: לוקחים אוויר – סופרים בלב עד 4 · מחזיקים את האוויר – עד 7 · מוציאים את האוויר דרך הפה לאט לאט – עד 8. שלוש פעמים ברצף.

3 יומן שבועי: סמנו כשתרגלתם, ודרגו איך הרגשתם לפני ואחרי (1 = לחוץ/ה מאוד, 5 = רגוע/ה).

יום	חמשת החושים	מנהרת הנשימה	לפני (1–5)	אחרי (1–5)
א'				
ב'				
ג'				
ד'				
ה'				
ו'				
שבת				

4 מה גיליתי השבוע? מתי התרגול עזר לי הכי הרבה?

העמקה לחט"ע (י'–י"ב) התרגיל נקרא "קרקוע". הסבירו במילים שלכם למה החושים עוזרים למוח להבין שאנחנו כאן, עכשיו, ובטוחים.