



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
האגף לחינוך יסודי
תוכנית הצהרונים הלאומית

קלפי היוגה נועדו להזמין את הילדים להניע את גופם באופן עצמאי, חופשי ומודע. כל קלף מציג תנוחה מעולם היוגה, כפי שמדגימים האיורים בקלפים כדי לעודד הזדהות, סקרנות ונכונות להתנסות.

מטרת הפעילות היא לא שלמות הביצוע, אלא הקשבה לגוף, נשימה, שיווי משקל וריכוז. בעת השימוש בקלפים, אפשר לאפשר לילדים לבחור תנוחה, לחקות אותה, להישאר בה כמה נשימות ולהרגיש מה קורה בגוף.

חשוב להזכיר להם שגופנו משתנה מיום ליום, ולכל אחד יש את הדרך הייחודית שלו לבצע את התנוחה.

הקלפים תומכים בפיתוח:
מודעות לגוף ולתנועה
יכולת ריכוז והתמקדות
תחושת שלווה וביטחון עצמי
עבודה בקבוצה מתוך הקשבה ושקט

עבור הילדים, זוהי הזדמנות לעצור לרגע, להתחבר אל עצמם דרך הגוף, ולהתנסות בתנועה שמביאה שמחה, שקט ורוגע.

מוזמנים להדפיס, לגזור ולניילן את הקלפים לשימוש לאורך כל השנה.

ניצנים

המרכז הלאומי לבריאות
הילדים



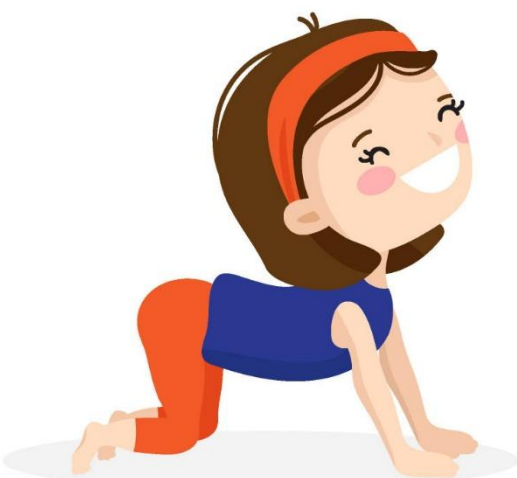
ניצנים

המרכז הלאומי לבריאות
הילדים



ניצנים

המרכז הלאומי לבריאות
הילדים



ניצנים

המרכז הלאומי לבריאות
הילדים



ניצנים
מרכז התנועה והספורט
בית דן



ניצנים
מרכז התנועה והספורט
בית דן



ניצנים
מרכז התנועה והספורט
בית דן



ניצנים
מרכז התנועה והספורט
בית דן



ניצנים

המחלקה לבריאות ילדים
המרכז הרפואי



ניצנים

המחלקה לבריאות ילדים
המרכז הרפואי



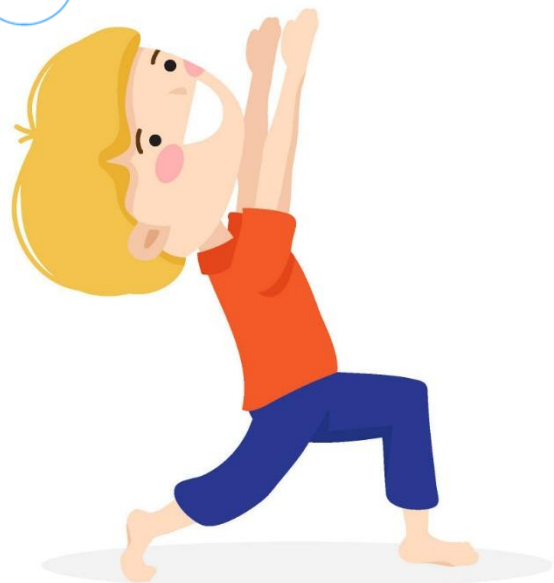
ניצנים

המחלקה לבריאות ילדים
המרכז הרפואי



ניצנים

המחלקה לבריאות ילדים
המרכז הרפואי



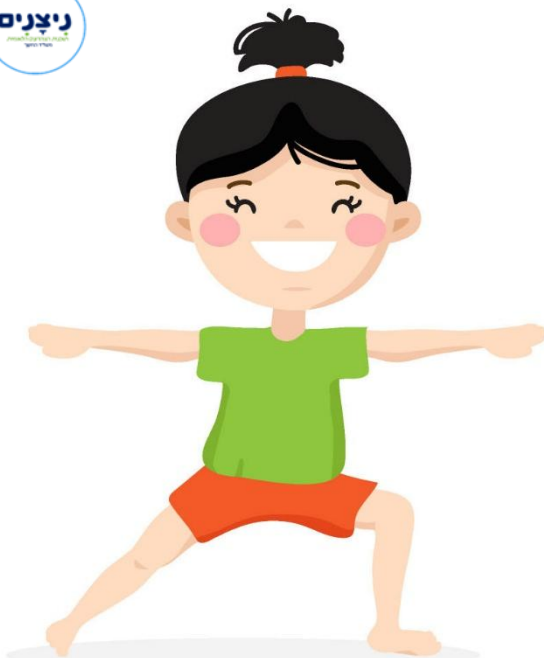
ניצנים



ניצנים



ניצנים



ניצנים



ניצנים

המרכז הלאומי לטיפול
בילדים עם צרכים מיוחדים



ניצנים

המרכז הלאומי לטיפול
בילדים עם צרכים מיוחדים



ניצנים

המרכז הלאומי לטיפול
בילדים עם צרכים מיוחדים



ניצנים

המרכז הלאומי לטיפול
בילדים עם צרכים מיוחדים



ניצנים



ניצנים



ניצנים



ניצנים



ניצנים

המרכז הלאומי להוראת
המיון והחשיבה



ניצנים

המרכז הלאומי להוראת
המיון והחשיבה



ניצנים

המרכז הלאומי להוראת
המיון והחשיבה



ניצנים

המרכז הלאומי להוראת
המיון והחשיבה



ניצנים
המרכז הלאומי לבריאות
הילדים



ניצנים
המרכז הלאומי לבריאות
הילדים



ניצנים
המרכז הלאומי לבריאות
הילדים



ניצנים
המרכז הלאומי לבריאות
הילדים



ניצנים



ניצנים



ניצנים



ניצנים



ניצנים
מרכז התנועה והספורט
במסגרת תוכנית הלימודים



ניצנים
מרכז התנועה והספורט
במסגרת תוכנית הלימודים



ניצנים
מרכז התנועה והספורט
במסגרת תוכנית הלימודים



ניצנים
מרכז התנועה והספורט
במסגרת תוכנית הלימודים

