



הורים יקרים,

בחדש זה אנו עוסקים בנושא **שְׁלוּמוֹת** - Well Being המתמקד בתחושת הרוגע, השמחה והאיזון הפנימי של הילדים. בשנים הראשונות לחיי הילדים מתעצבות יכולות רגשיות, חברתיות וגופניות והן מהוות בסיס לחוסן נפשי, ליכולת למידה ולתחושת שמחה ושייכות.

התוכנית מציעה פעילויות חווייתיות, המקדמות התבוננות פנימית, מערכות יחסים מיטיבות ואורח חיים בריא. נזמין את הילדים להכיר את עולמם הפנימי, להקשיב לעצמם ולאחרים ולהתחזק בתחושת השייכות והחוסן האישי.

מטרתנו היא להפוך את השיח על רגשות, שמחה ובריאות לחלק טבעי מהחיים בצהרון ובכלל ולהעניק לילדים כלים פשוטים ומשמעותיים לשמירה על איזון, שמחה ושלמות פנימית כבר מגיל צעיר.

במהלך החודש נעסוק בשאלות כמו:
איך מרגיש הגוף כשאנחנו רגועים?
מה עוזר לנו לשמור על מצב רוח טוב?
אילו פעולות קטנות ביום-יום גורמות לנו להרגיש שלווים, מחוברים ושמחים?

במהלך החודש הילדים ייקחו חלק בפעילויות המקדמות מודעות לגוף ולרגש: תרגילי נשימה והרפיה יצירה וציור רגשות סיפורים על שלווה ונדיבות – נשוחח על אמפתיה, חברות והקשבה. משחקי תנועה ומוזיקה המעודדים שמחה ורוגע מעגלי שיח – נעודד שיתוף בתחושות שלנו ונלמד מילים חדשות לרגשות.

מטרת התוכנית היא לחזק את הביטחון העצמי, את יכולת ההקשבה והאיזון הרגשי של כל ילד וילדה.



**בברכה,
צוות ניצנים**