



משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף א' חינוך מיוחד

יחד
אתכם ובשבילכם
במיוחד בעת הזאת



חומרים לשגרת חרום בתחום הריגשי – חברתי

סרטונים לשגרת חרום בתחום הריגשי – חברתי:

- [כולנו נפגש בקרוב – סרטון הרגעה לילדי הגן על מלחמה](#), סרטון הרגעה לילדי הגן על מלחמה, מרים אוחיון, מתי"א רן
- [מה עושים כשפחדים?](#) מה עושים כששומעים צלילים מלחיצים ומילים מפחידות?, סיגל וינטור, מתי"א רן
- [תרגול נשימה עמוקה](#) תרגול נשימה עמוקה לתלמידים, סיגל וינטור, מתי"א רן
- [תרגול נשימה – שאיפה ונשיפה](#) תרגול נשימה: הסבר- שאיפה ונשיפה, סיגל וינטור, מתי"א רן
- [סרטון – עזרה ראשונה ריגשית לילדים](#) סרטון "ריקו ודנאילה" -עמותת IDI, המרכז לטיפול במתח, חרדה וטראומה
- [סרטון – עזרה ראשונה למבוגרים](#) סרטון למבוגרים "עזרה ראשונה ריגשית, ג'ינה רוס, THE INTERNATIONAL TRAUMA INSTITUTE
- [במרחב המוגן עם הדוד חיים](#) נכנסים למרחב המוגן עם הדוד חיים | פיקוד העורף
- [מיינדפולנס לתלמידי החינוך המיוחד](#) הסיפור של גבי, סיגל וינטור, מתי"א רן
- [להרגיש טוב](#) סרטון והצעות לפעילות. הסבר על המוח, על רגשות, הורמונים. מה זה אומר להרגיש טוב?. מתי"א רן
- [איך להרגע במצבי חירום ולחץ](#) סיגל וינטור. מתי"א רן

כלים לשגרת חרום בתחום הריגשי – חברתי:

- [ילדים שואלים "מה זה?"](#) 20 שאלות ותשובות בשפה מונגשת לצוותי החינוך ותלמידים, בנושא מלחמת חרבות ברזל, סיגל וינטור וכרמית שיש, מתי"א רן
- [ויסות ריגשי](#) כלים מעולמות הטיפול הקוטנטיבי ההתנהגותי, דנה עמר, מדריכת הורים
- [קופסת ההתמודדות שלי – סיפור באיורים](#) כלים לשיח ריגשי, שירת הלב
- [מפלצחון – משחק להדפסה](#) המשחק עוסק בכוחות ובאורור רגשות, שלי זאנטקרן, מטפלת CBT, מנהלת המרכז לויסות רגשי
- [ערכת חוסן לבית](#) ערכה לגילאי גן חובה/כיתות א' - ב', מרכז חוסן, עמותת אותי
- [מרגישונים](#) "פינת משחקים" ו"שעת סיפור", מט"ח
- [חבר מביא חבר](#) סיפור ליום אחד, אגף הגיל הרך וספריית פיג'מה
- [שעת סיפור הדרקון והכעס](#) שעת סיפור - חוסן רגשי לגיל הרך רבות ברזל, עדינה יגוד מוריס
- [קירקוע בגוף; נשימה ונשמה; עבר- הווה-עתיד](#) מסמך עבודה עם פליטי/מפוני יישובי