



משרד החינוך

مَنْظُومَةُ الْبَيْتِ الْقُطْرِيَّةِ

مضغوط؟! متوتر؟!

شو تعمل؟

معَ المُستشارَةِ التَّربويَّةِ حسيبة فارس

في لقائنا هذا...

- محادثة قصيرة - حالات الضغط والتوتر
- تمارين الأيدي
- تمارين الاسترخاء

الأغراضُ التي نحتاجُها للقائنا اليوم



تمارين مع الأيدي

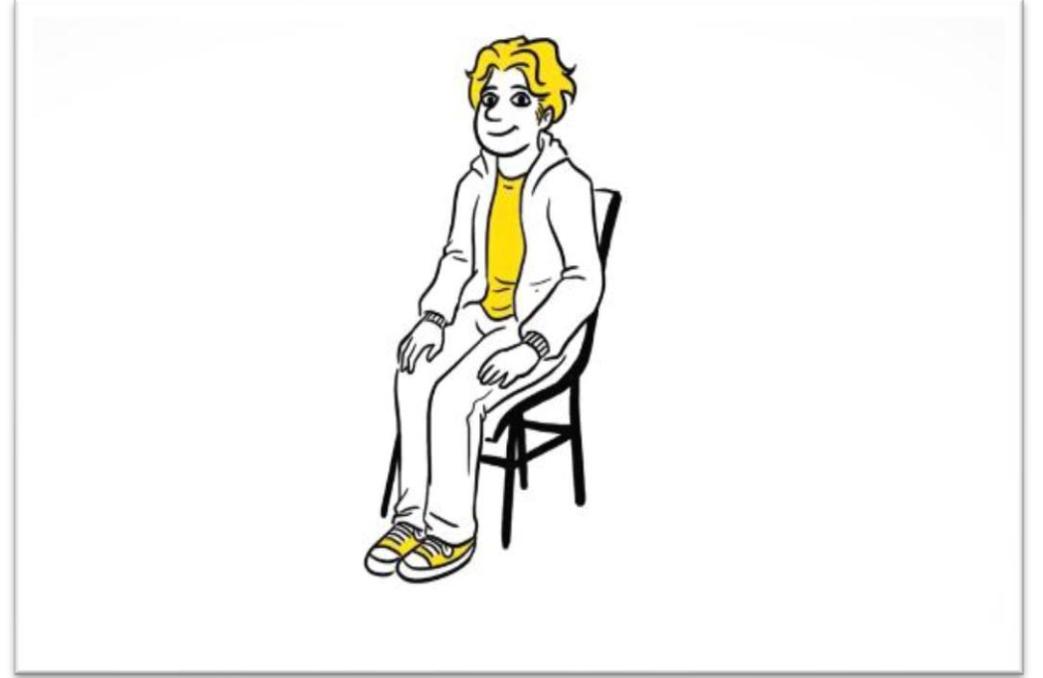
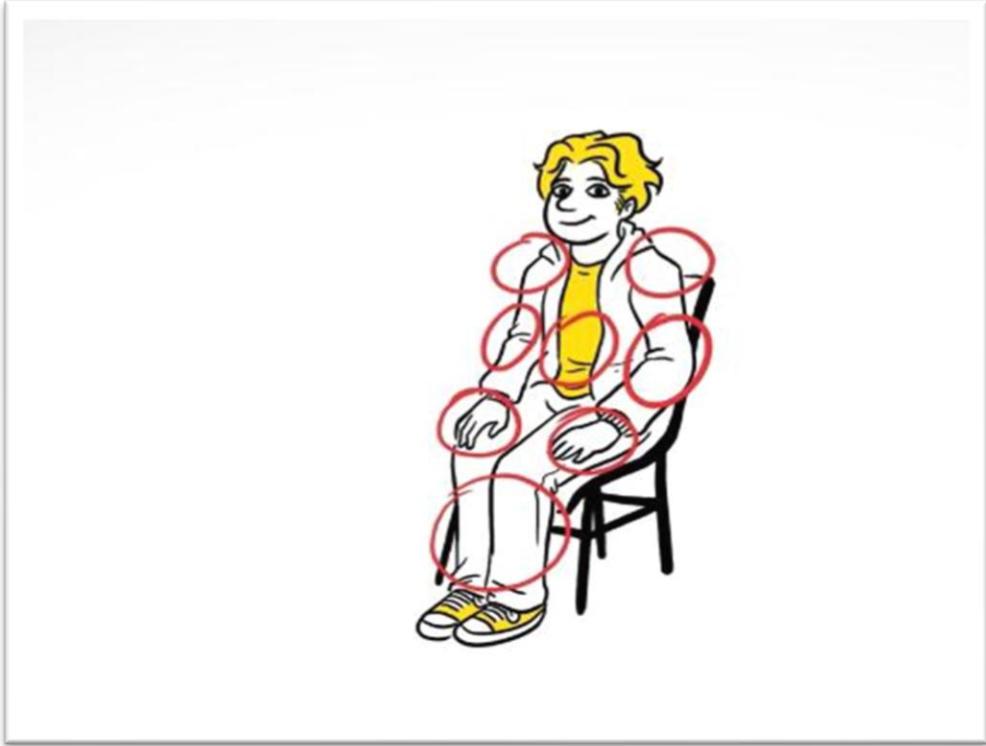




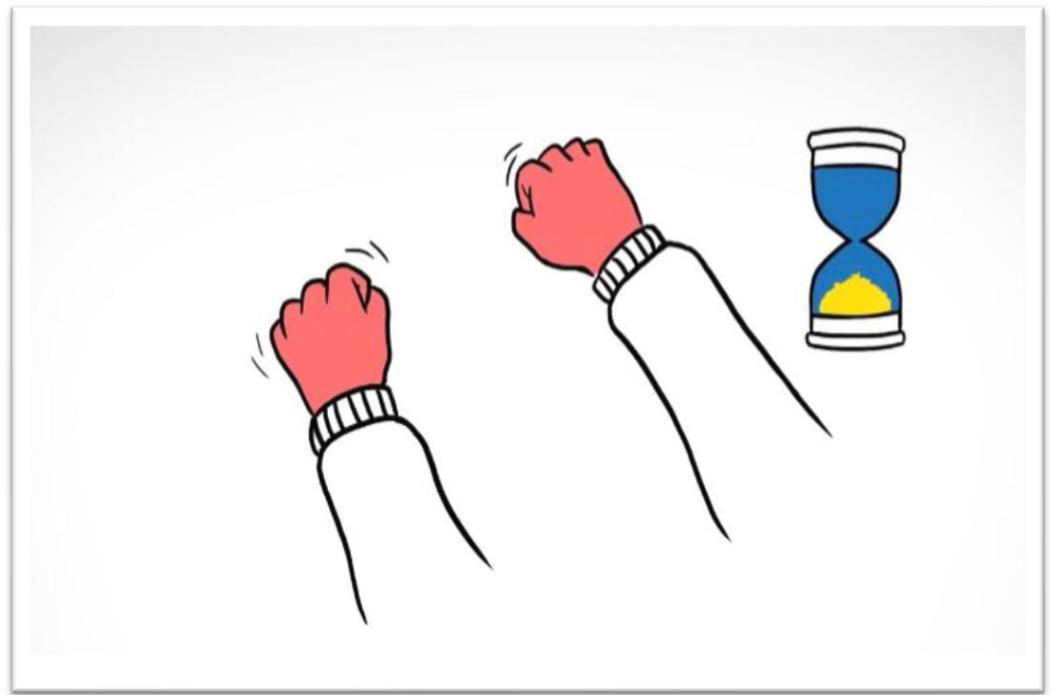
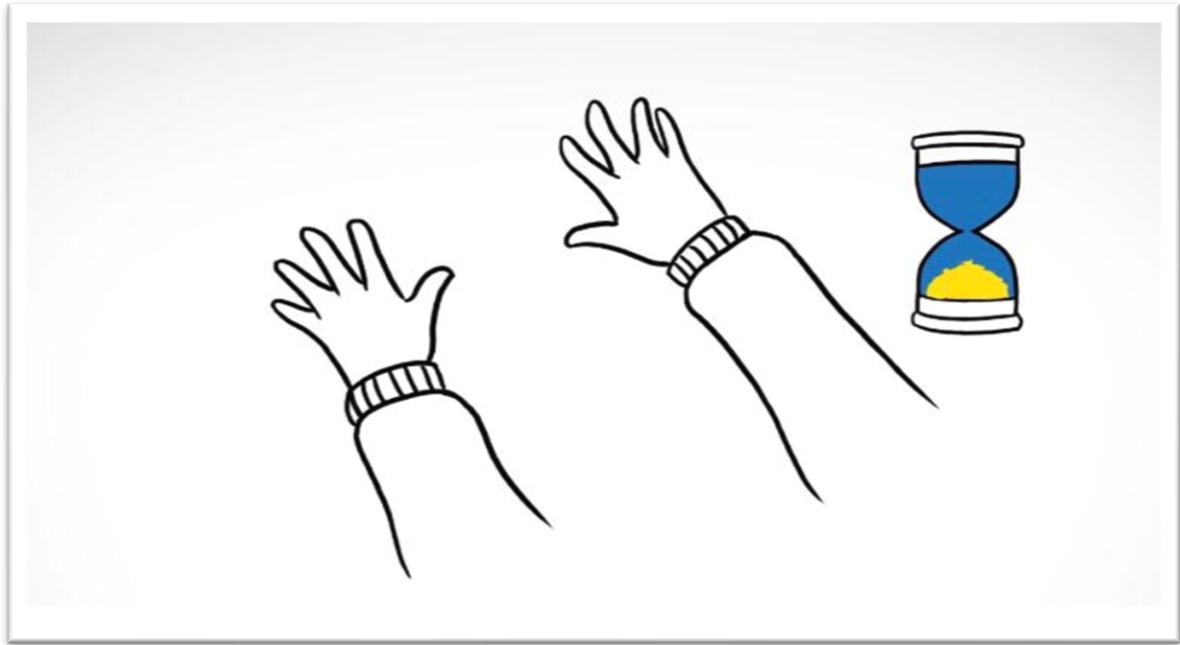


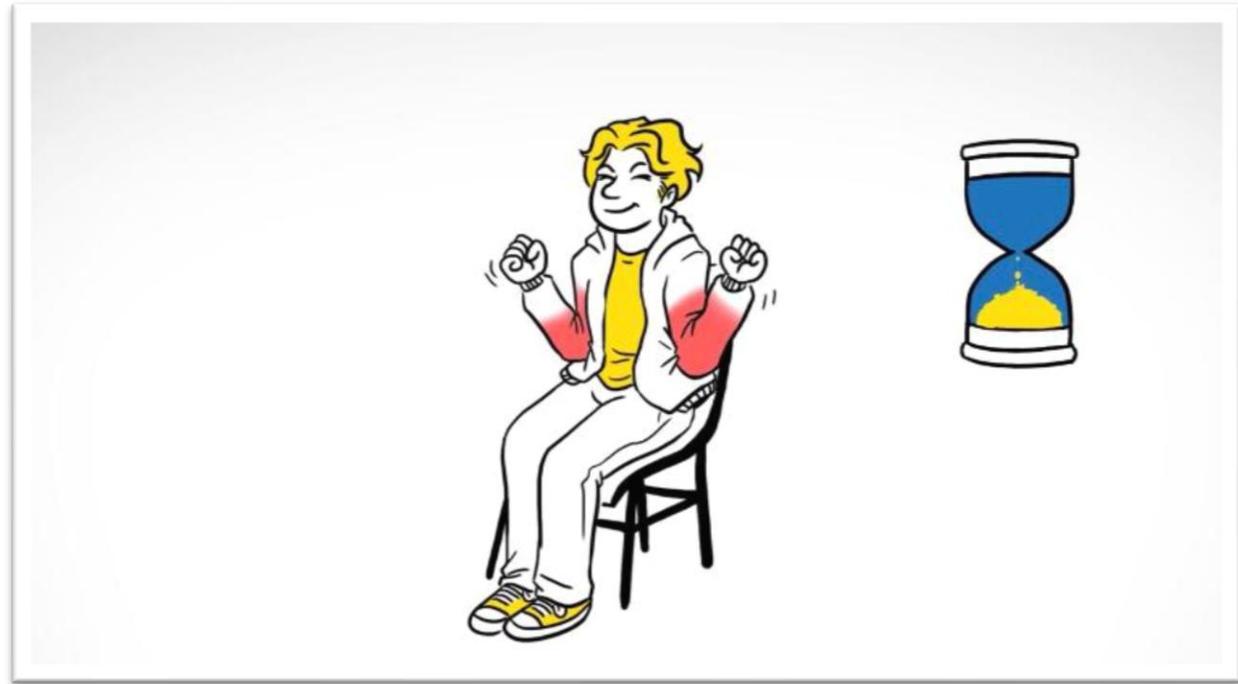
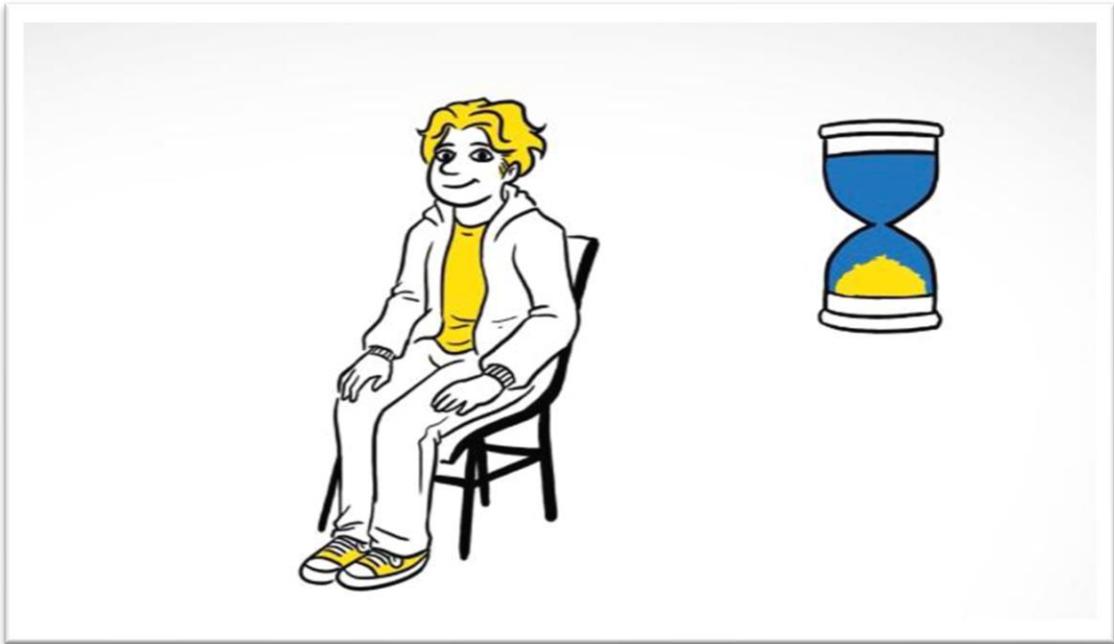




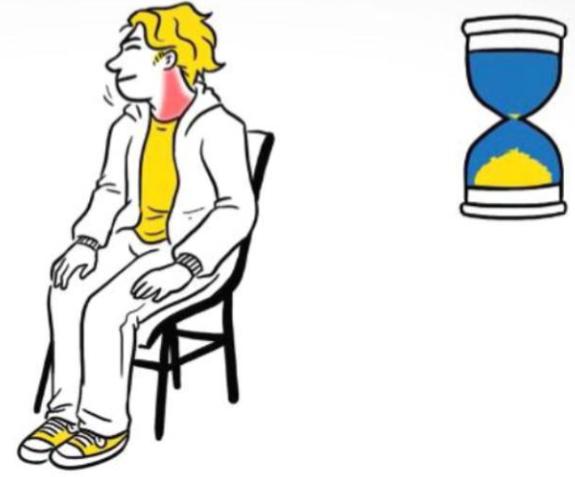




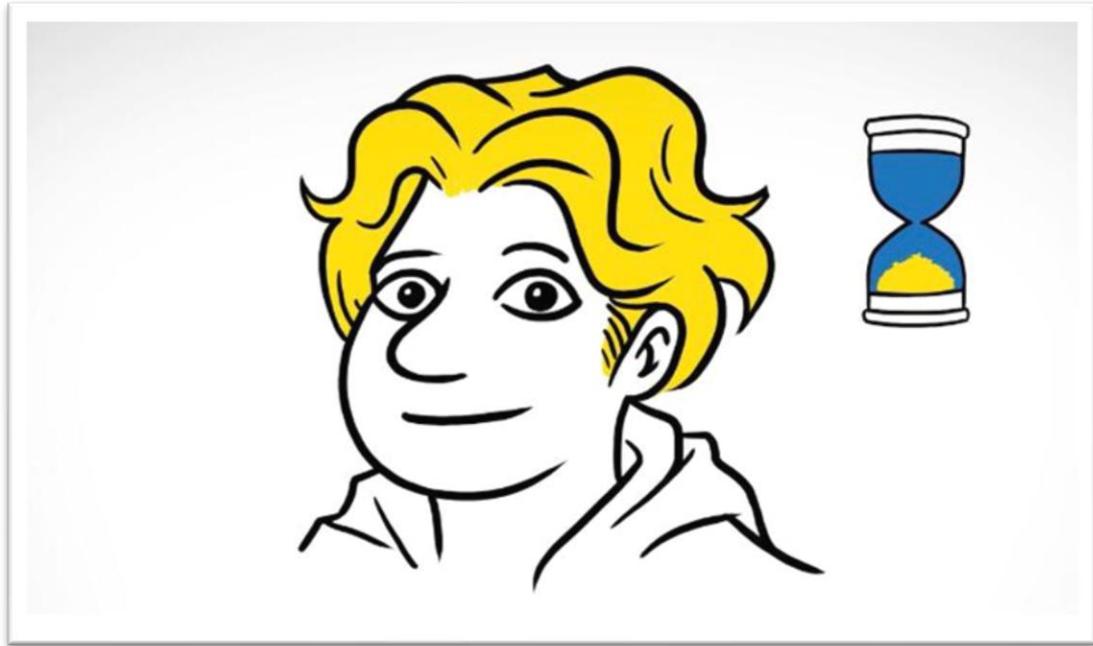


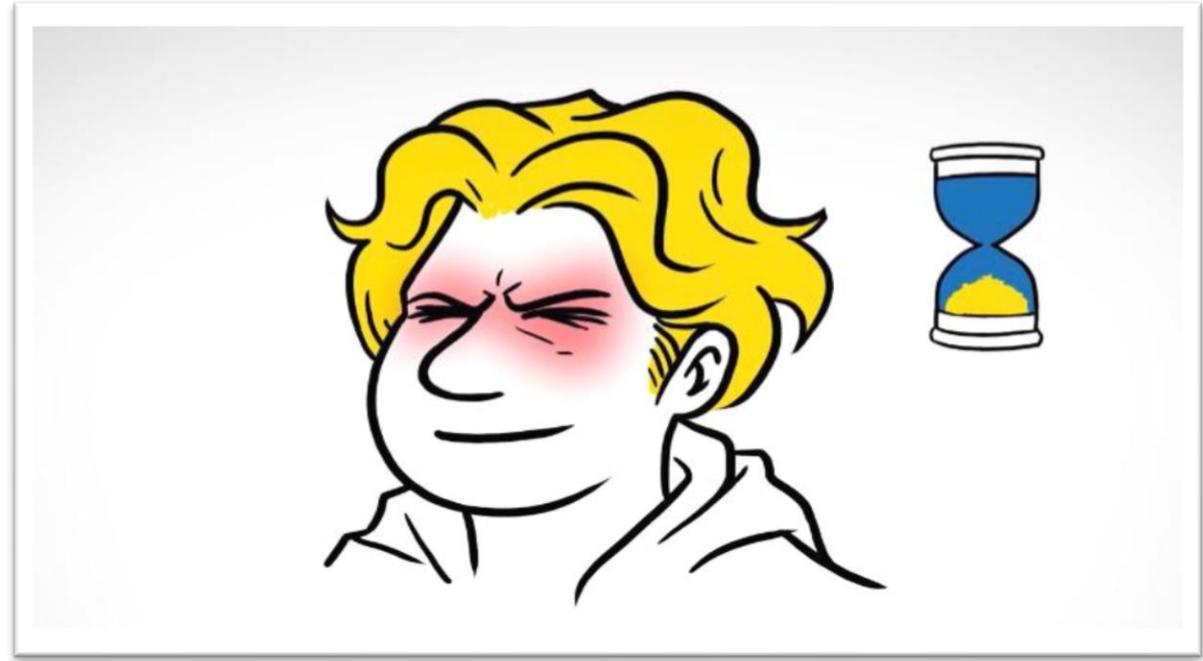


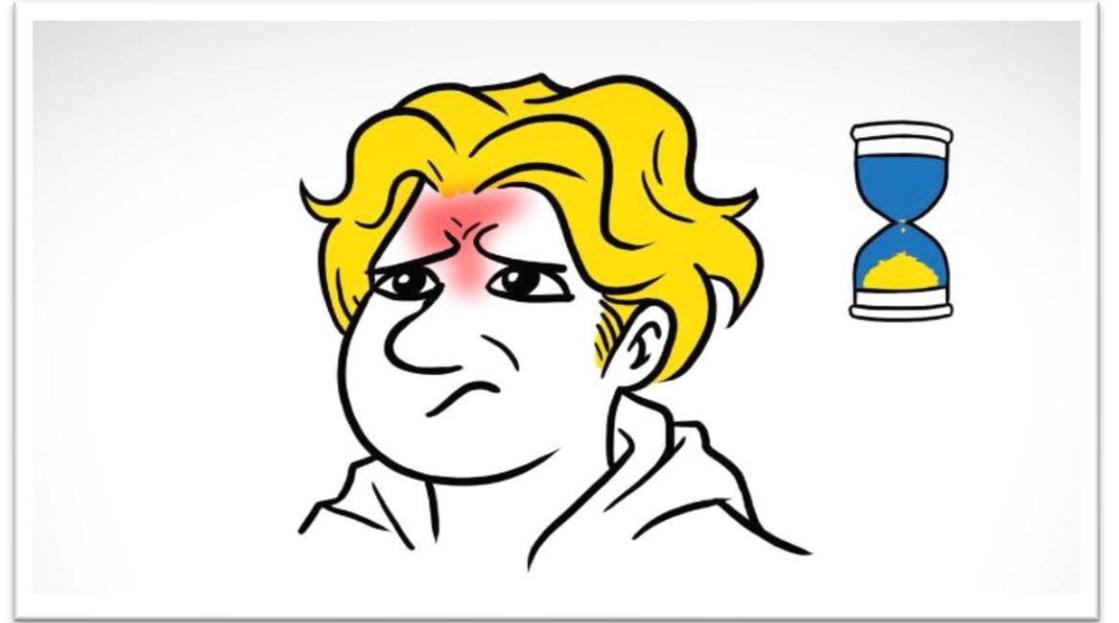
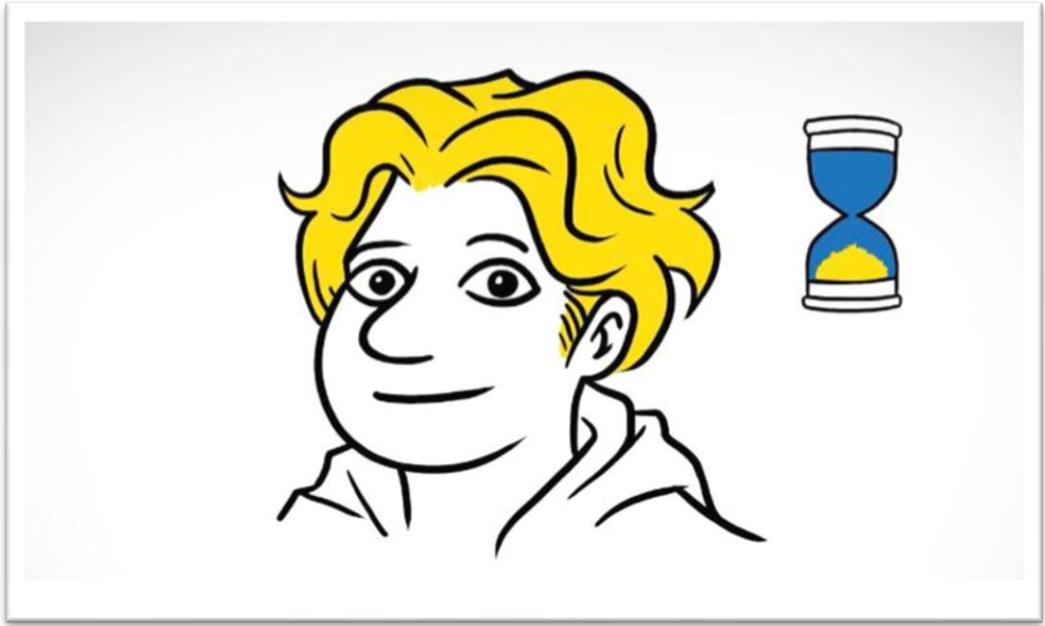




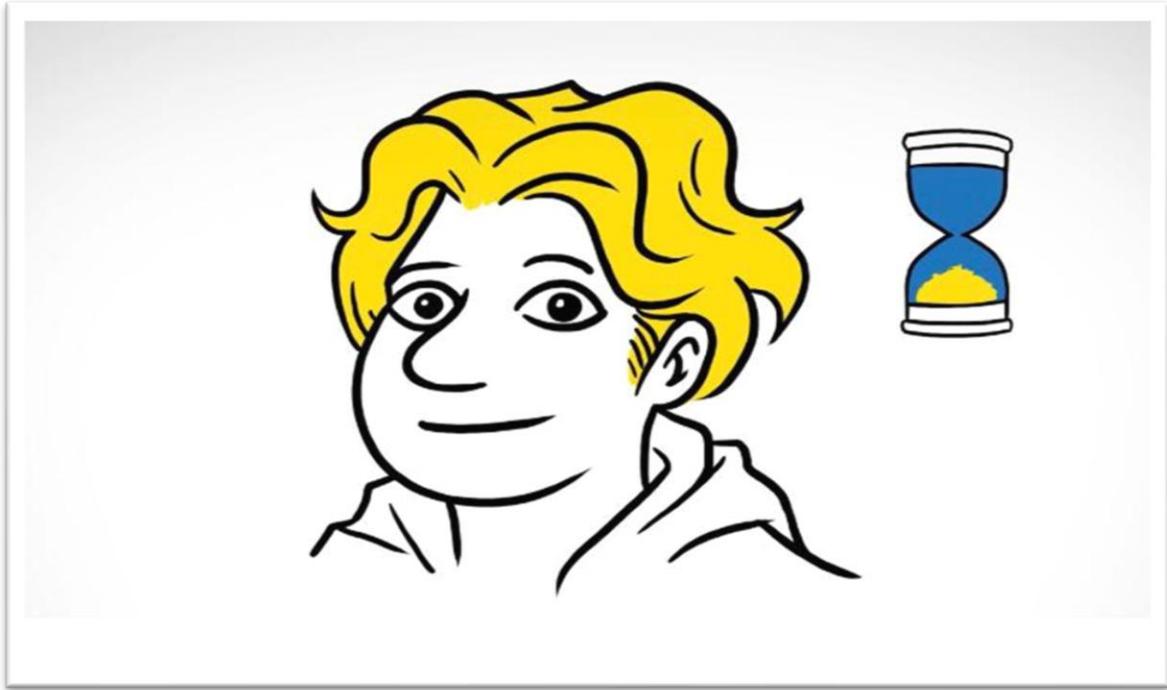














وفي نهاية لقاءنا...

- تحدثنا اليوم عن حالات الضغط والتوتر وكيف نساعد أنفسنا للأفضل.
- قمنا بتمارين الأيدي
- مارسنا تمارين الاسترخاء.





دولة إسرائيل
وزارة التربية والتعليم

استخدام الأعمال الفنيّة والأدبيّة المحميّة بحقوق النّشر وتحديد أصحابها

تمّ استخدام الأعمال خلال هذا الببّ بموجب البند 27أ من قانون حُقوق المُلكيّة الفكرية للعام 2007. إن كُنْتَ صاحبَ الحُقوقِ على إحدى الموادّ التي جرى استخدامها يمكنك أن تطلبَ منّا التّوقّفَ عن استخدامها، وذلكَ بالكتابةِ إلى العنوان التّالي: rights@education.gov.il