



מא'ים ממוצת'ים ארעכ'ם
לעכ'ת מ'ימוצ'ים ארעכ'ם מ'רעכ'ם

של מחוד מרכז



מ'רעכ'ם מ'ימוצ'ים ארעכ'ם | דא'מא זעג'ת'ם ארעכ'ם מ'רעכ'ם!

מאזני מאזניים
לשבת מאזניים
של מחוז מרכז

בני ובנות הנוער במחוז מרכז!

אז הנה אנחנו חוזרים בימים האחרונים לאט לאט לשגרת לימודים פיזית והיברידית בבתי הספר אחרי שלושה שבועות לא פשוטים של מלחמה.

נכון, זה לא פשוט והמצב לא ממש רגוע, אבל אנחנו כאן אתכם! ריכזנו עבורכם כמה טיפים שאנחנו מקווים שיעזרו לכם להתמודד עם החזרה לשגרת הלימודים בצל המצב בצורה הטובה ביותר.

מועצת התלמידים והנוער נמצאת כאן עבורכם ברשתות החברתיות:

אינסטגרם - machozmercaz

טיקטוק - machoz_mercaz

מייל - machoz.mercaz@gmail.com

*הטיפים כתובים בלשון זכר אך מכוונים לשני המינים



מאזני מאזניים | דאָמא זעגן אַלע שטובות אין אַלע שטובות!

מא'ים ממוצאים ארצנו
לשבת מא'מודים ארצ מוצג
של מחוז מרכז

זכרו!

- שצריך לנשום, מומלץ לעצום את העיניים לנשום נשימה עמוקה ולשחרר
- המבחנים והבגרויות נדחו ואין סיבה להילחץ
- כולנו על אותה הסירה וזה יותר מבסדר להרגיש לא בסדר
- לחייך כי יש הוכחות שזה יגרום לכם להרגיש טוב יותר
- לשתות מים ולהביא מלא אוכל טעים בשביל לעשות מתוק על הלב
- לסדר את שעות השינה כמה שאפשר
- שגרה היא לא דבר רע, היא נותנת לנו ודאות
- לזכור שהתקופה המפחידה הזאת תעבור, ולנסות להתרכז בכאן ועכשיו בבית ספר
- לדעת שיש למי לפנות אם אתם מרגישים שהראש שלכם לא בלימודים
- בהישמע אזעקה לרוץ בזהירות למרחב המוגן הקרוב בבית הספר
- לא להסתובב לבד בהפסקות ולוודא שאף אחד לא נשאר לבד



אמיץ שמים אה נואעכ זמרכה! | דאמא זעג השבאב פי המרכז!

האי"ס ממוזיאון ארצות
אלג'נט באימוזיום ארצות
של מחוז מרכז

אנחנו ממליצים...

- להיות עם חברים תמיד בסביבה שלך - חברים יכולים להפיג את הלחץ והתחושה הקשה שאנחנו חווים
- לשתף את התחושות שלכם עם מי שאתם מרגישים בנוח איתו
- לקנות ציוד לימודי צבעוני שיהיה כיף להשתמש בו
- לכתוב ביומן תחושות/ רגשות/ מחשבות
- לצבוע מנדלות כדי להירגע קצת
- להשקיע 5 דקות לפני כל שיעור בנשימות ורגיעה ככה שנוכל להגיע לשיעור מרוכזים
- תשימו את הפוקוס על דברים שאתם אוהבים ולא על הדברים הרעים - יהיה מספיק זמן להתרכז בהם אחר כך
- לקחת איתכם כדור לחץ / משהו שאפשר להתעסק איתו שירגיע אתכם



אמיץ שמים אה נולדך במרכז! | دائماً ضع الشباب في المركز!

צג'כ'ים אצ'כ'ם?

מוקדים טלפוניים לעזרה נפשית:

מוקד ער"ן - 1201

מוקד תמיכה לדוברי ערבית - 1-700-50-1201

קו סיוע של משרד החינוך - *6552 שלוחה 5

פיקוד העורף - 104

מוקד סה"ר לתמיכה נפשית - 0559571399



אמיץ שמים אה נולד במרכז! | دائماً ضع الشباب في المركز!