

תלמידות יקרות, תלמידים יקרים, בכל זמן, אנחנו אתכם ולצידכם

היו ערניים ופעלו לפי
הנחיות פיקוד העורף

תהיו **פעילים!**
זה מחזק את הביטחון

שימו לב למה שאתם
**מרגישים, רוצים,
חושבים**

כדאי **לשוחח עם המשפחה, לשחק עם
החברים ולהיות קרובים** – כשאנחנו יחד זה
מחזק אותנו וגורם לנו להרגיש טוב יותר.

שימו לב לאחים קטנים או לחברים
שזקוקים לעזרה או למילה טובה
ונסו לעמוד לצדם.

נסו לעסוק
**בפעילויות
שמשמחות אתכם**

שימו לב לתכניות
ומשימות שתכנתם לבצע
וחשבו איך אתם יכולים
להמשיך לבצע אותם.

יש **דברים שממשיכים וזה קצת עוזר
לנו להתמודד:** עוד פרק בסדרה, עוד
שלב במשחק, ארוחות משפחתיות, שיר
שאנחנו אוהבים

שימו לב למה שמעניק
לכם כוחות ומחזק אתכם,
וזכרו שמותר לכם גם
לדאוג, לחשוש ולכעוס.

כשקצת קשה לכם, **שתפו את
ההורים והאחים** וספרו להם מה
אתם מרגישים וצריכים.
בעת הצורך התקשרו למוקד הסיוע
הרגשי של משרד החינוך *6552
שלוחה 5.