



חפש את מטמון האושר

משחקים תמיד מעלים את מצב הרוח,
אבל במשחק הזה המשימות נועדו להעלות את מצב הרוח!



איך משחקים?

- # נגזרו את הטבלה ונכין ממנה פתקים. בכל פתק יש משימה שקשורה להורמון אושר.
- # נתכנן את המסלול בבית: כל פתק מוסתר בפניה אחרת בבית.
- כשמוצאים אותו, עושים את משימת האושר שכתובה עליו. בפתק נגלה את המיקום של מחכה הפתק הבא. למשל: מתחילים במגירה העליונה במטבח, ממשיכים לכרית הימנית בספה, משם מתחת לשמיכה של האח הקטן וכן הלאה.
- # הצעה: אפשר גם להדפיס את הטבלה ולתלות בחדר או על המקרר, כדי להיזכר בדברים שמעלים את מצב הרוח.

<p>דופאמין משימה: לאכול כף חמום/ קוטג'/ בשר</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>	<p>אנדורפינים משימה: לעשות 10 שכיבות שמיכה</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>	<p>סרוטונין משימה: ללכת למראה ולחייך את החיוך הכי גדול שלך</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>	<p>אוקסיטוצין משימה: לקבל חיבוק</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>
<p>דופאמין משימה: להקשיב לשיר האהוב עלך</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>	<p>אנדורפינים משימה: לאכול קוביה אחת של שוקולד מריר</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>	<p>סרוטונין משימה: חשוב/חשבי על מה שאת/ה הכי אוהב/ת לאכול (ואם אפשר ביש, עוד יותר טוב!)</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>	<p>אוקסיטוצין משימה: לספר למישהו במשפחה מה את/ה אוהב/ת בו</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>
<p>דופאמין משימה: לישון כמה דקות (או להעמיד פנים שכרגע קמתם)</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>	<p>אנדורפינים משימה: לצחוק מהבטן</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>	<p>סרוטונין משימה: קפוץ/ קפצי על רגל אחת 10 פעמים</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>	<p>אוקסיטוצין משימה: ללטף את הכלב/ החתול שלנו או של השכנים</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>
<p>דופאמין משימה: להקשיב למדיטציה לילדים (אפשר להתקדם עכשיו ולהקשיב בסוף המשחק)</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>	<p>אנדורפינים משימה: להשמיע הכי מקפיץ שאת/ה מכיר/ה ולרקוד</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>	<p>סרוטונין משימה: לצאת לשמש לכמה דקות</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>	<p>אוקסיטוצין משימה: לספר למישהו משהו שמרגש אותך</p> <p>הפתק הבא מחכה ב_____</p>

שתפו אותנו בחוויות שלכם! #סימפלסטפס #סגרביסימפל

@SIMPLESTEPS.CO



לתכנים נוספים אתם מוזמנים להיכנס לאתר www.simplesteps.co

בנוסף למורות וגנוות קיימות קבוצות ווצ'אפ ייעודיות למערכי שיעור למעוניינים צרו קשר - 058-6753131

