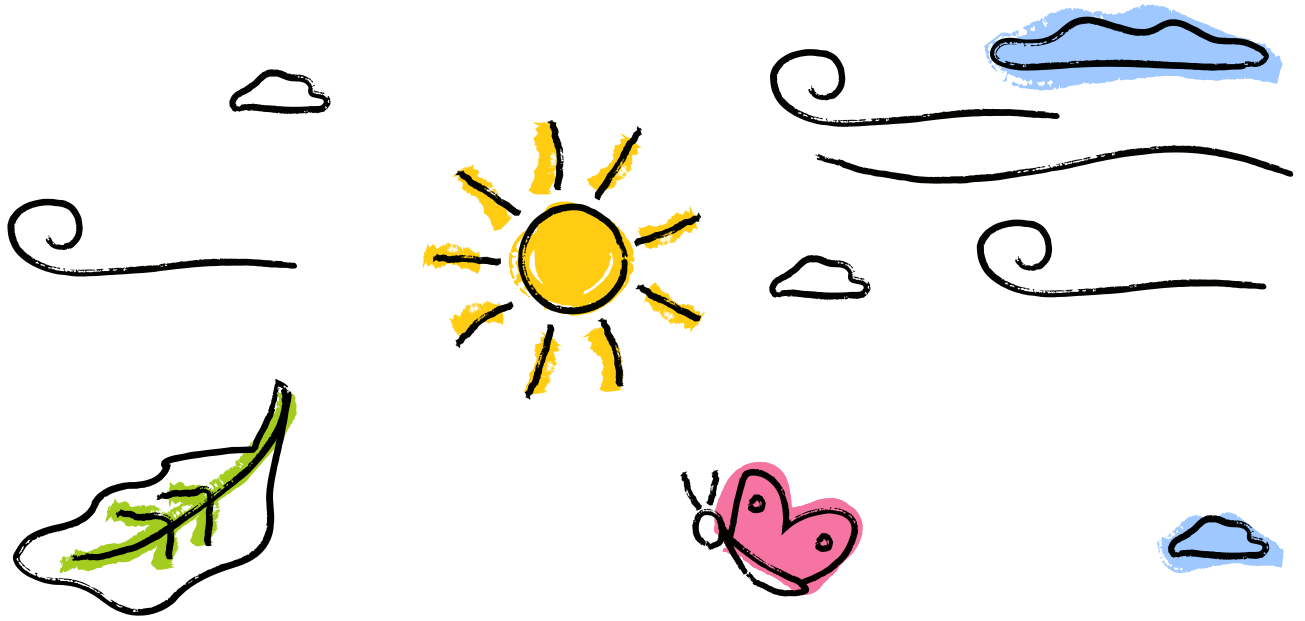
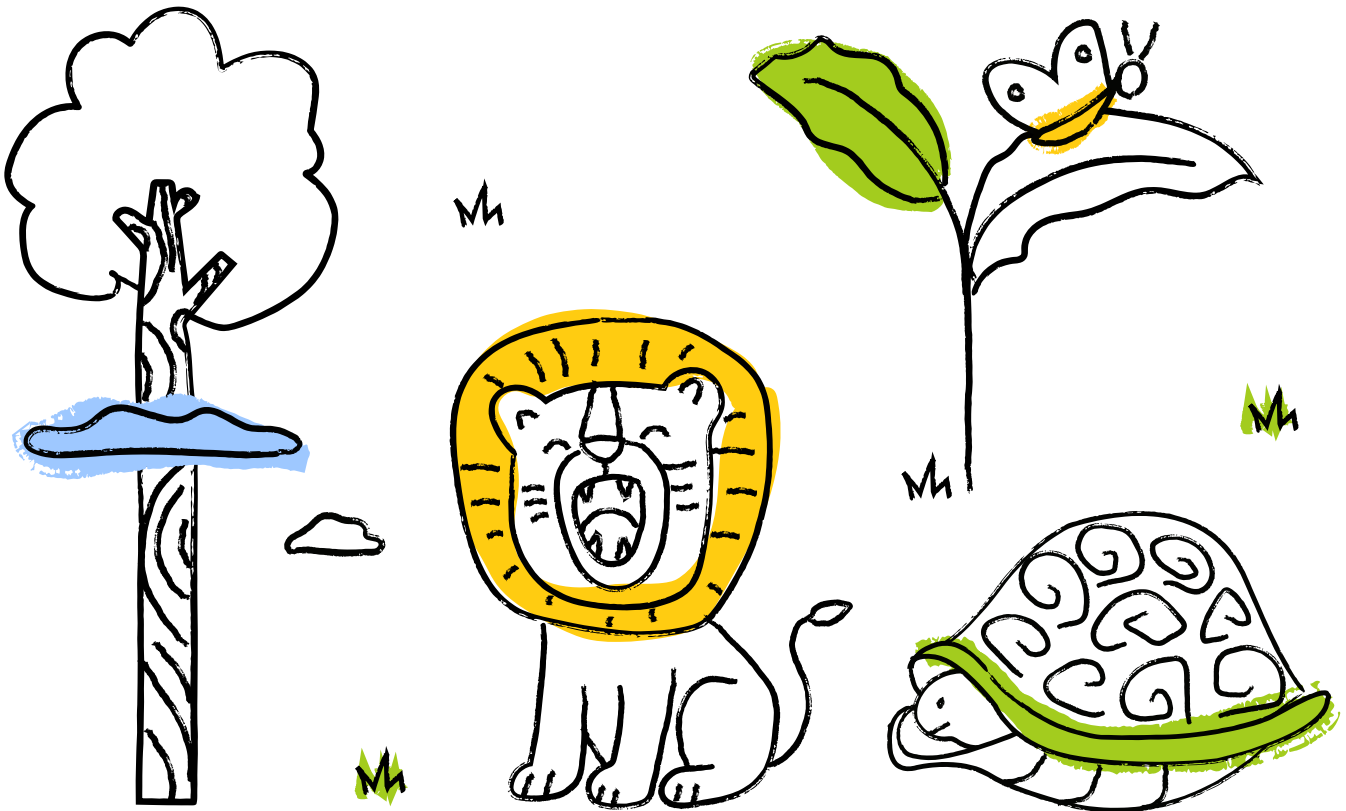


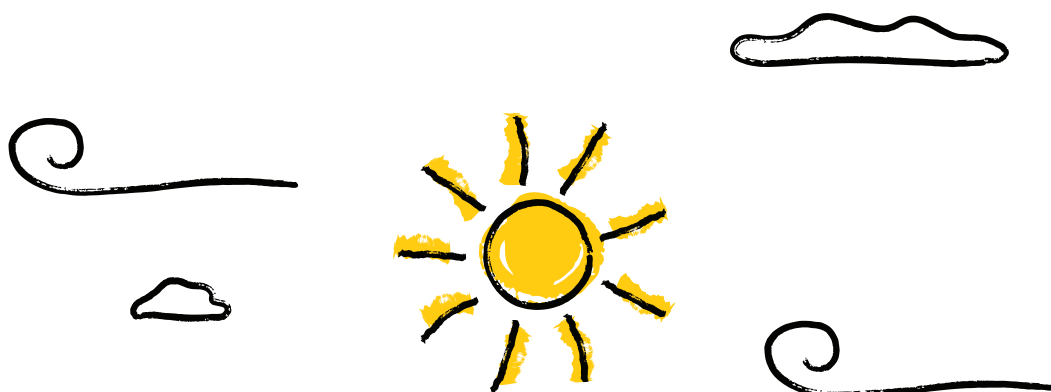
ענבל ויינברג



מָה עוֹשׂוֹת הַחַיּוֹת

סיפורים ודפי פעילות שעושים
נעים מבפנים כשבחוץ מעונן





יש רגעים שאי אפשר לשנות את מה שקורה בחוץ.
אבל אפשר לשנות את מה שקורה בפנים.
ויש יותר מדרך אחת לעשות זאת.

יש מי שנע, יש מי שנכנס פנימה, ויש מי שמשחרר
החוצה. הפרפר זז, הצב מתכנס, והאריה שואג.

מוזמנים לצבוע, לגזור, לשחק, ולגלות
מה הדרך שלכם. אין דרך אחת.



שלכם,
ענבל.



ענבל ויינברג

מה עושות החיות

סיפורים ודפי פעילות שעושים
נעים מבפנים כשבחוץ מעונן

הצב שנכנס פנימה

כשהצב מרגיש לא בטוח, הוא נכנס פנימה
לתוך השריון שלו. לפעמים להתכנס לרגע
פנימה יכול לעזור לנו להרגיש יותר בטוחים.



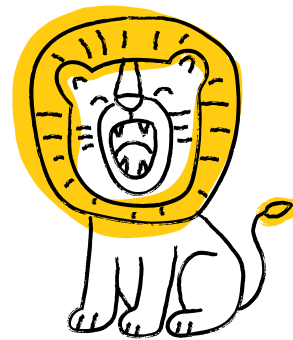
הפרפר שעף במקום

כשהפרפר לא יכול לעוף, הוא מניע את
כנפיו במקום. לפעמים תנועה קטנה יכולה
לשנות את הכל.



האריה ששואג ושואג

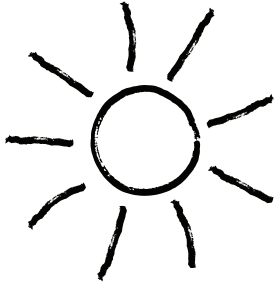
כשהאריה מרגיש משהו חזק בפנים, הוא
פותח את פיו ושואג. לפעמים להוציא
החוצה את מה שאנחנו מרגישים בפנים
יכול לעזור לנו להרגיש טוב יותר.



הַצֵּב שֶׁנִּכְנַס פְּנֵימָה

הצב יצא לגינה.

הכל היה כמו שהוא מכיר, האבנים, העלים, השמש.

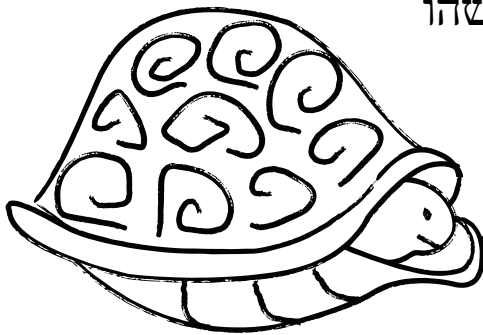


אבל פתאום הופיע משהו חדש ולא מוכר. ובאותו הרגע זה לא הרגיש בטוח.

אז הצב הכניס את הראש, את הרגליים, ונכנס כולו אל תוך השריון.

הוא חיכה. וחיכה.

עד שהיה מוכן להציץ, לפגוש את המשהו החדש ולגלות שזו חיפושית.



בחוץ שום דבר לא השתנה. האבנים נשארו, העלים נשארו, וגם החיפושית נשארה.

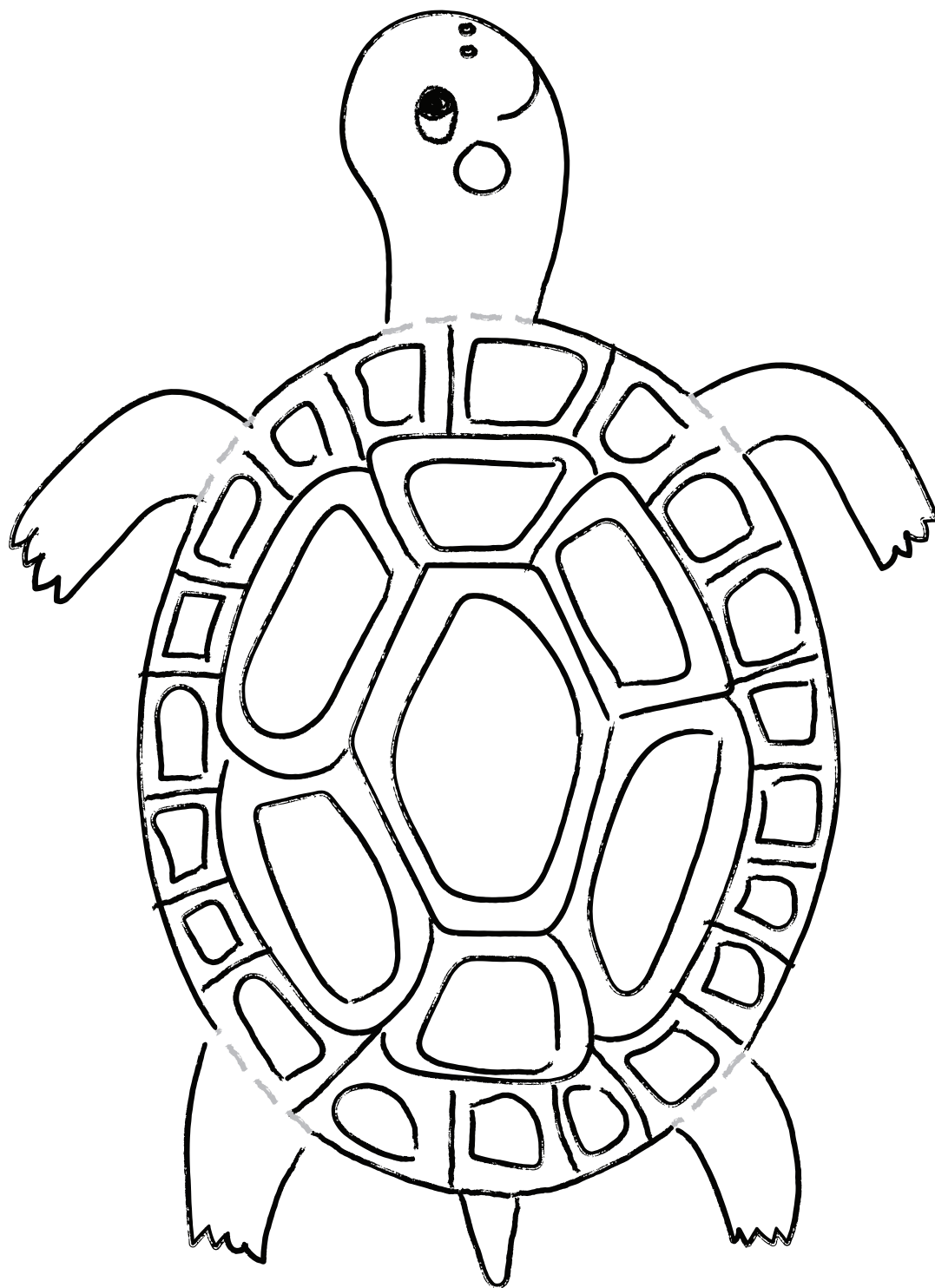
אבל מבפנים זה הרגיש קצת יותר בטוח.

נסו גם אתם:

עשו "שריון" עם הגוף או בקשו ממישהו קרוב להיות השריון שלכם לרגע ואז הציצו החוצה לאט

הַצֵּב שֶׁנִּכְנֵס פְּנִימָה

צבעו את הצב איך שתרצו, גזרו, וקפלו את הראש, הידיים והזנב פנימה לאורך הקווים המקווקים, כדי שיוכל להיכנס לשריון שלו כשצריך.



הַפְּרַפֵּר שֶׁעָף בַּמָּקוֹם

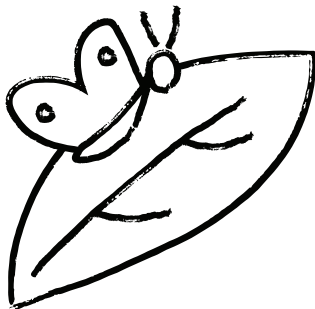
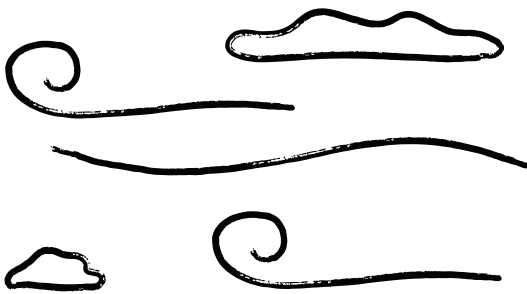
הפרפר פותח וסוגר את הכנפיים שלו כדי לעוף ממוקום למוקום.

אבל לפעמים יש רוחות חזקות שנמשכות הרבה זמן.

אז הפרפר נשאר על העלה ולא עף.

ובזמן שהוא נשאר, הוא עדיין פותח וסוגר את הכנפיים שלו כמה פעמים.

זה לא גורם לרוח לחלוף, אבל זה נותן לגוף שלו לזוז קצת, כאילו לרגע הוא במקום אחר.

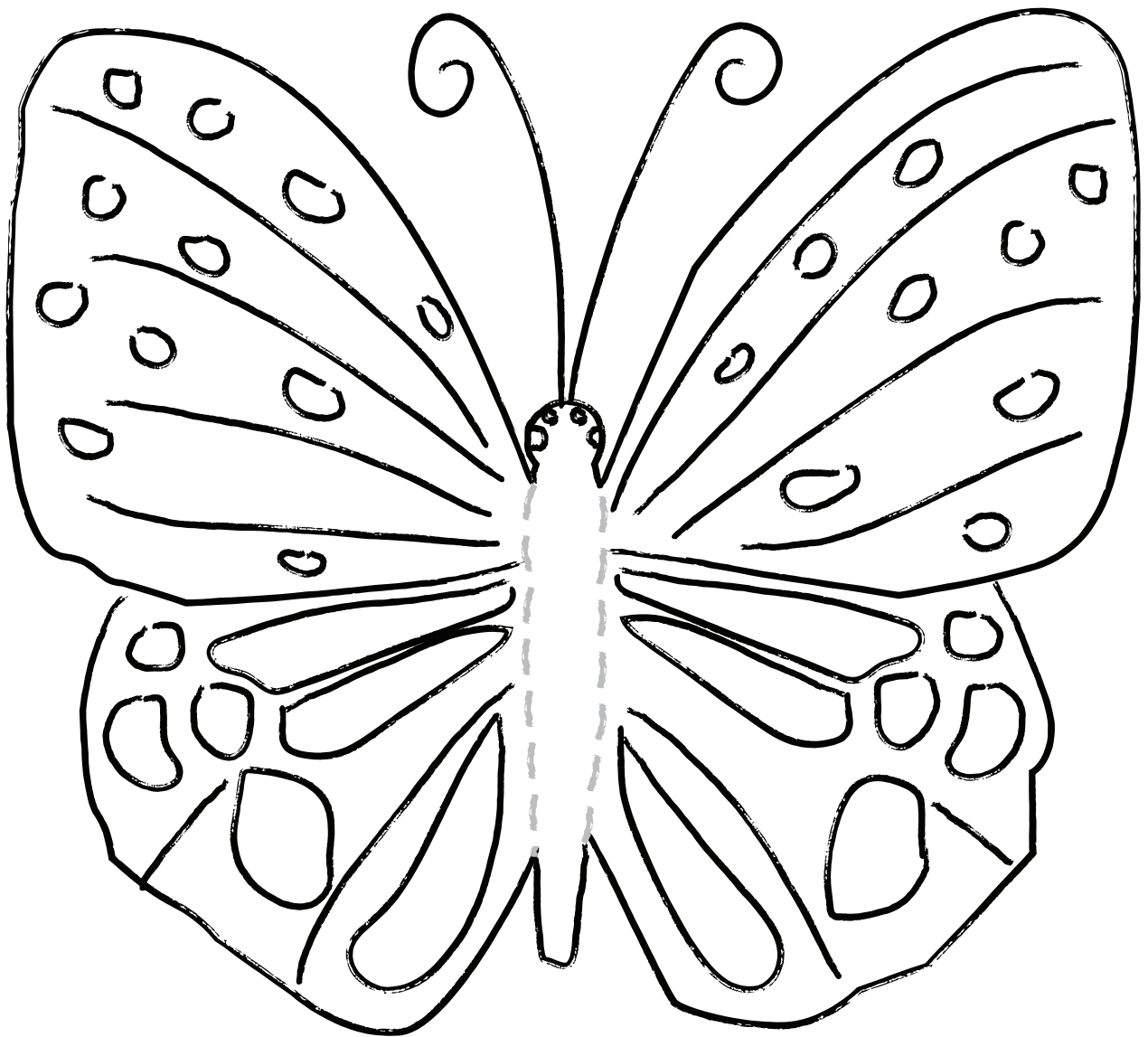


נסו גם אתם:

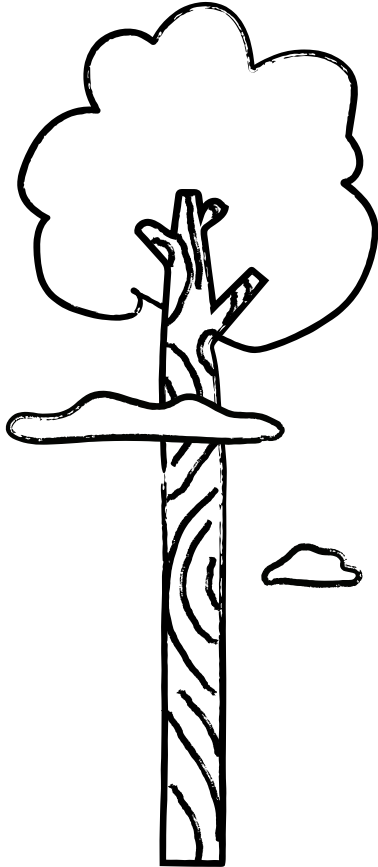
פתחו את הידיים וסגרו כמה פעמים כמו כנפיים.
שימו לב איך הגוף מרגיש.

הַפְּרַפֵּר שֶׁצֶף בַּמָּקוֹם

צבעו את הפרפר איך שתרצו, גזרו, וקפלו את הכנפיים,
כדי שיוכל לפתוח ולסגור אותם כשצריך.



הַאֲרִיָּה וְשֵׁאֵג וְשֵׁאֵג



הארייה רצה לטפס על העץ הכי גבוה ביער.

הוא ניסה פעם אחת,

ניסה פעם שנייה,

ופעם שלישית, ולא הצליח.

אז הוא עמד במקום,

פתח את הפה הכי גדול שיכול ושאג.

שאגה, ועוד שאגה,

ועוד אחת קטנה.

עד שלא נשארו לו יותר שאגות בפנים.

זה לא עזר לו לטפס על העץ,

אבל אחרי זה הוא הרגיש הרבה יותר טוב.

נסו גם אתם:

הוציאו קול. אפשר לשאוג או לנשוף חזק.

ותראו מה זה עושה בגוף.

הַאֲרִיָּה שֶׁשָּׂאג וְשָׂאג

צבעו את האריה איך שתמצו, גזרו, וקפלו את הפה שלו פנימה לפי הסימונים, כדי שיוכל לפתוח אותו ולשאוג כשצריך.

