

## יומן הקורונה של:

---

שם היומן:

---

יצרנו עבורכם יומן אישי / אשפחתי.  
זה הזמן לתעד, רגע לפני שהכל יעבור ונתחיל לשכוח.

היומן נוצר על ידי: נועה ברד ורונית אניץ  
מרפאות בעסוק, מטפלות קוג-פאן ו-C.B.T  
רונית - 054-4963646 ונועה - 052-6166370

עיצוב - מיכל הראל הוכפלד, אומחית ללקויות לצידה.

## הורים, ילדים ובני משפחה יקרים,

כולנו חלק מתקופה שתרשם בדפי ההיסטוריה האנושית ועוד רבות יסופר עליה.

כל משפחה מתמודדת עם המצב כמיטב יכולתה לאור האתגרים והמשאבים שברשותה.

אז למה עכשיו זה הזמן לתעד?  
כי החזרה לשגרה תביא עימה את השכחה... אלאו היום תאריך התחלה והשאירו בינתיים דיוק את תאריך הסיום.

היומן יכול להיות אישי או משפחתי, למשפחה המצומצמת או המורחבת יותר.

ההשקעה ביומן היא הזדמנות לעצירה והתבוננות באגון נושאים וחוויות של הימים האלו, גם ברמה האישית וגם ברמה משפחתית.

מוזמנים להתייחס ביומן לאחשבות, רגשות, עשייה, חלומות... כל אחד וכל משפחה מוזמנים לצקת ליומן את התכנים הרלוונטיים.

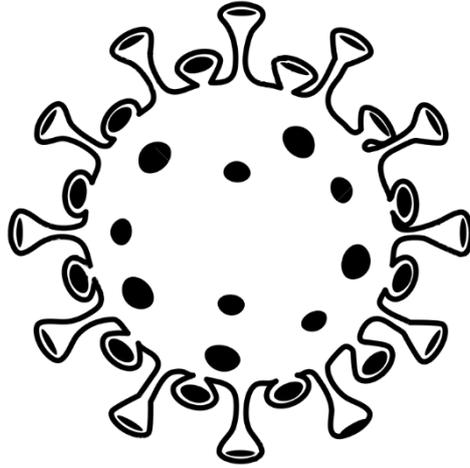
הכנו לכם כאן מספר רעיונות, אבל השמים הם הגבול... וכמו שאומרים "תעופו על עצמכם"...

אפשר ומומלץ להפיץ הלאה...



מוזמנים לעשות לנו לייק

## אז מה היא קורונה?



אגפת הקורונה היא אגפה עולמית מתמשכת שנגרמה אנגיף הקורונה

ונקראת גם - COVID-19

הנגיף, עבר אבעלי חיים נגועים לבני אדם וגרם להדבקה של אנשים רבים.

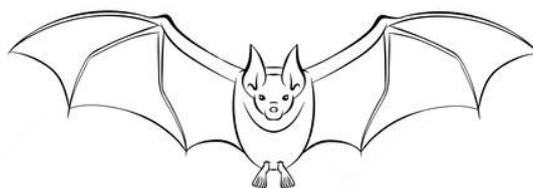
אקרה ראשון של קורונה התגלה בסין, בדצמבר 2019, ואמצע פברואר 2020 התפשטה האגפה במהירות לכל רחבי העולם.

הוטל על ערים רבות סגר, הופסקו תנועת של רכבות ובוטלו טיסות. זו פעם הראשונה בהיסטוריה שעליש מהאנושות, שהם 2.6 מיליארד אנשים, נדרשו להישאר בבתים בתנאי סגר.

אחלת הקורונה גורמת לאחלות נשימה (בדומה לשפעת) עם תסמינים כמו שיעול וחום, ובמקרים חמורים יותר, קשיי נשימה.

נגיף הקורונה מתפשט בעיקר באמצעות אגע עם אדם נגוע בזמן שהוא אשתעל או מתעטש. הנגיף מתפשט גם כשאדם נוגע במשטח או באובייקט שהנגיף נמצא עליו, ולאחר אכן נוגע בעיניים, באף או בפה.

אקרה ראשון של קורונה התגלה בישראל במרץ 2020



## החדשות הטובות:

אנחנו יכולים לשמור על עצמנו ...



כתבו איך אתם שומרים על עצמכם

בתוך הבית אני שומרת על עצמי כך:

---

---

---

אם אני יוצאת מחוץ לבית, אני שומרת על עצמי כך: \_\_\_\_\_

---

---

לאן הולכים ביצי הקורונה? \_\_\_\_\_

---

---

לאן לא הולכים ביצי הקורונה? \_\_\_\_\_

---

---

הייתי שמחה ללכת ל... \_\_\_\_\_

---



אי נמצא איתי בבית בתקופת הקורונה?

A large, empty rounded rectangular box with a red border, intended for drawing or writing.

אפשר להכין ציור של הבית שלכם  
אפשר לצייר גם בתים נוספים של המשפחה ולציין איפה נמצא איפה

## הקורונה שלי:

המציאו וציירו את הקורונה שלכם, אפשר "להתפרע", לתת לקורונה מראה אנושי או דמיוני, להפוך אותה למכוערת, מצחיקה, חביבה או אשעשעת.....



ציור הקורונה מאפשר לנו להיות בדיאלוג עם כל מה שאנו חשים מולה, לשלוט בקורונה שלי ולהפחית תחושת דאגה. מוזמנים לעשות "תערוכת" קורונות אשפחתית.



## פסח בזמן הקורונה - אה נשתנה?

השנה השתנו הצון דברים....

נחשוב על השגרה שהייתה לפני הקורונה ועל השגרה בזמן הקורונה.

בעת הקורונה	לפני הקורונה	
		חגיגת סדר פסח
		סדר יום
		לאידה
		אפגש עם חברים ואשפחה
		חוגים ושעות הפנאי



## אחשבות נעימות ומחזקות, שיש לי בזמן הקורונה

אני נהנה מאד ...

---

אני לא יכולה לצאת מהבית, אך לפחות אני יכולה...

---

אני לא יכולה להיפגש עם חברים אבל אני יכולה...

---

עכשיו יש לי יותר זמן ל...

---

גיליתי שאני אוהבת לשחק ב...

---

עם ההורים שלי אני נהנה ל...

---

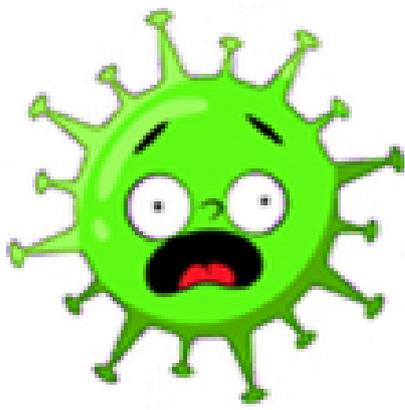
אני מנצלת את הזמן ל...

---

אני

---





אחשבות לא נעיצות ואחלישות,  
שיש לי בזמן הקורונה

קשה לי \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

לא נעים לי \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

אני דואג \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

אני פוחד \_\_\_\_\_

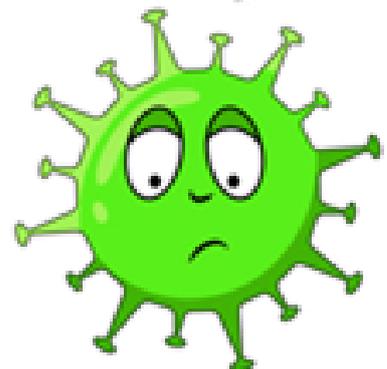
\_\_\_\_\_

נבאס לי \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

אני \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



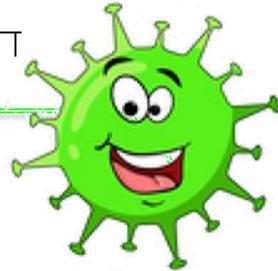
אני צרגישה כל איני רגשות...

דברים שאשאחים אותי :



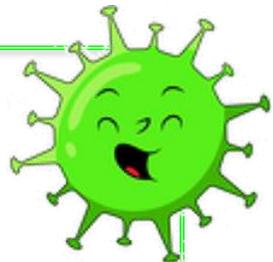
A large empty rounded rectangular box with a green border, intended for writing.

דברים שארגשים אותי :



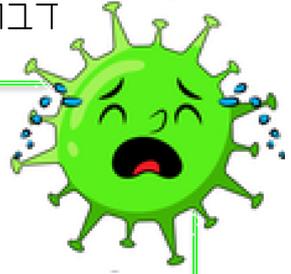
A large empty rounded rectangular box with a green border, intended for writing.

דברים שגוראים לי תחושת הנאה :



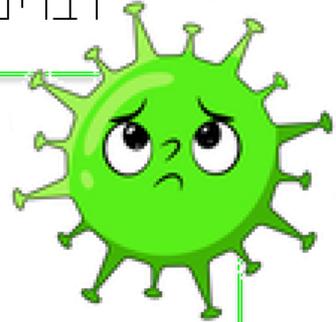
A large empty rounded rectangular box with a green border, intended for writing.

דברים שעצובים אותי :



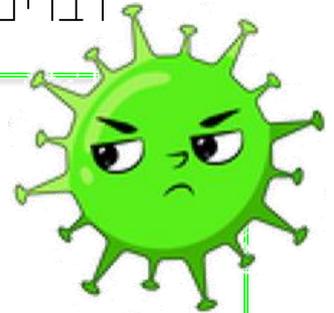
A large, empty rounded rectangular box with a green border, intended for writing.

דברים שעדאיגים אותי :



A large, empty rounded rectangular box with a green border, intended for writing.

דברים שאתסכלים אותי :



A large, empty rounded rectangular box with a green border, intended for writing.

## דברים אהנים שאנחנו עושים בבית בזמן הקורונה

(לאשל: ספורט, בישול, סידור הבית, אסתכלים בתמונות, מאזינים לאוסיקה, יצירה, ריקוד, צפייה בטלוויזיה, אשחקי תחרות, הרכבות.....)





## אירוע ציוד שחגגנו בתקופת הקורונה

מה היה האירוע? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

איך חגגנו? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

במה החגיגה הזו הייתה שונה? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

איך הרגשתי בזמן האירוע? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

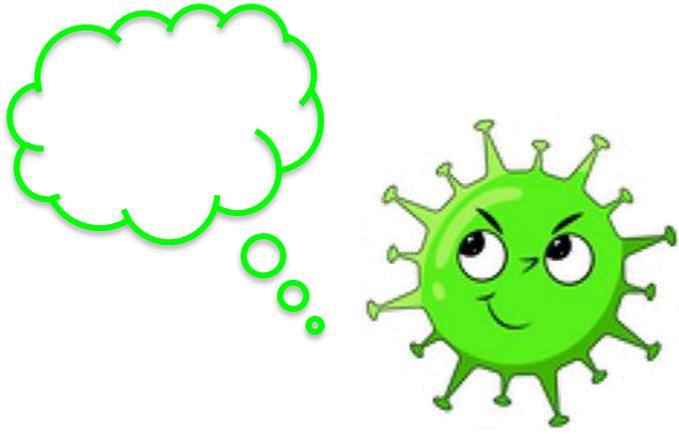
מה ארצה ליזכור מחגיגה זו? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

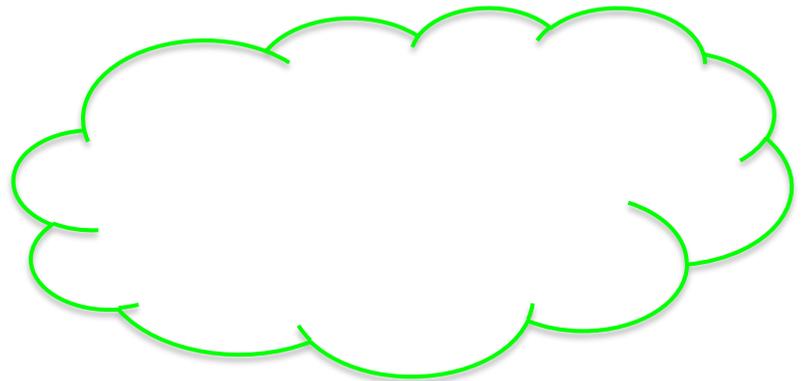
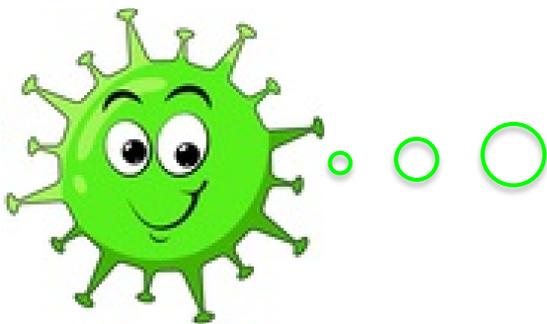
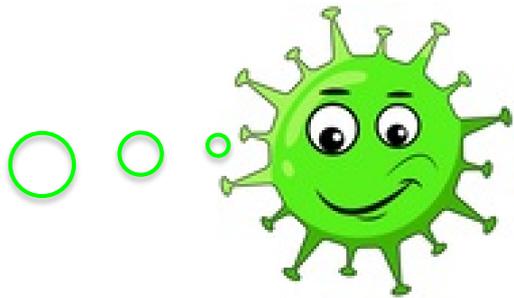
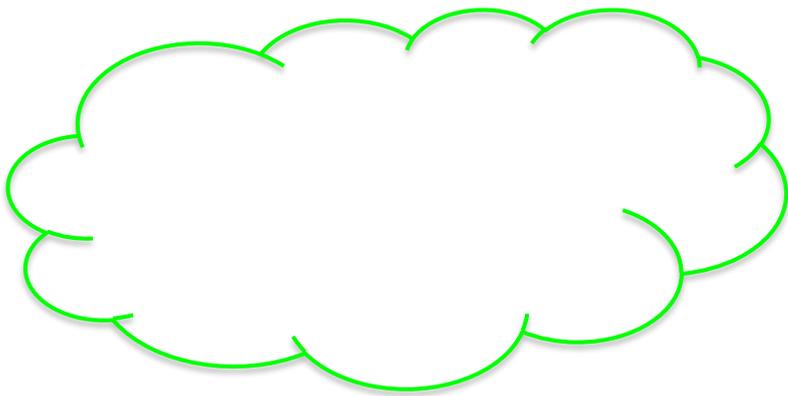
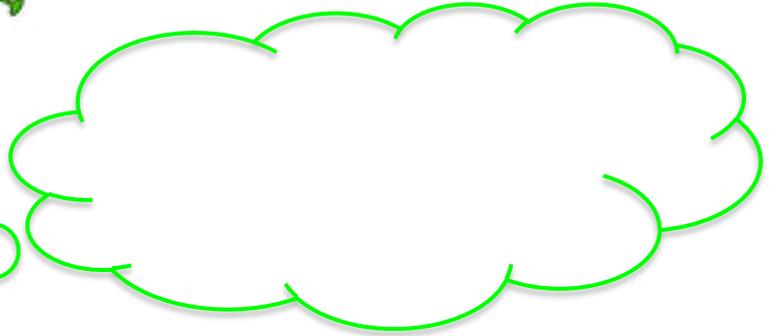
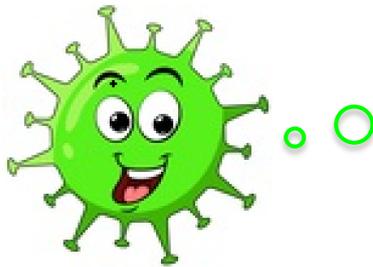
\_\_\_\_\_

(כדאי להוסיף תמונה לאזכרת)

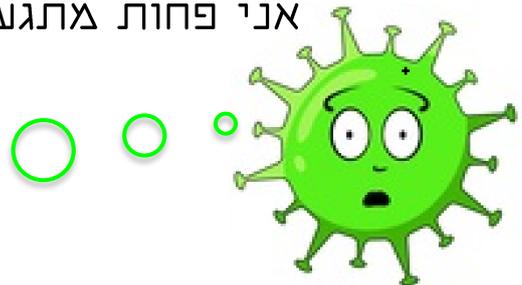
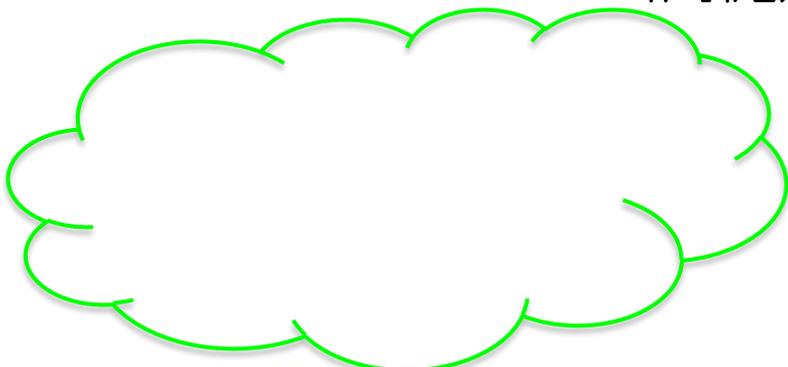
יש בי געגוע

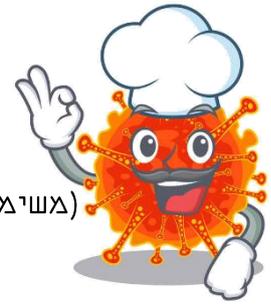


אני הכי אתגעגע/ת ל:



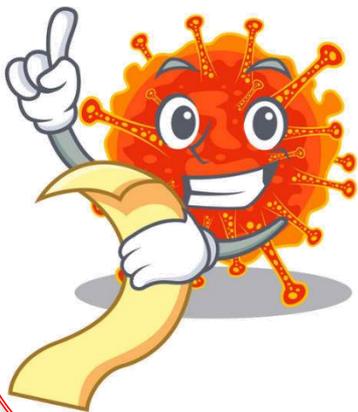
אני פחות אתגעגע/ת ל:





## הצטיאות שלי בתקופת הקורונה

(צטיאות ליצודיות, עזרה במטבח, טיפול באחים או בעלי חיים, סדר וניקיון, שצירה על קשר עם בני המשפחה ועוד...)





## ההצלחות שלי בימי הקורונה

רשימה של כל הדברים עליהם אני חושב  
שמגיעה לי מחמאה.

(הצלחתי להתאפק כש... שלטתי בכעס שלי... ויתרתי על... ויתרתי ל...  
עזרתי ל... נתתי עצה ל... הייתי רגיש ל...)



## נעים לתת ולקבל מחמאות

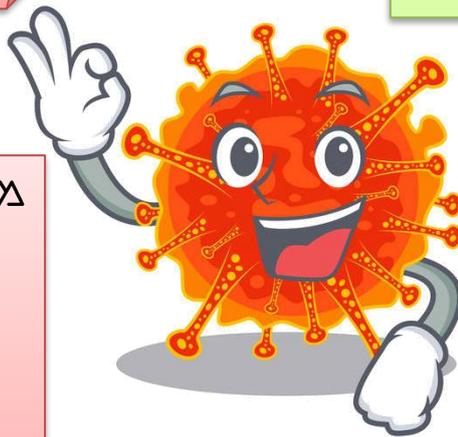
חשוב מאד למצוא מילים טובות שאני יכול לומר לעצמי ולסובבים אותי.  
לכולנו יש הרבה הישגים והצלחות כל יום.  
אמרו כל יום מחמאה למישהו בבית ושתפו אלו מחמאות קיבלתם אתם.

מחמאה שנתתי:

מחמאה שקיבלתי:

מחמאה שנתתי:

מחמאה שקיבלתי:



מחמאה שנתתי:

מחמאה שקיבלתי:



## החלוצות שלי

דברים שהייתי רוצה לעשות כשימי הקורונה יסתיימו:

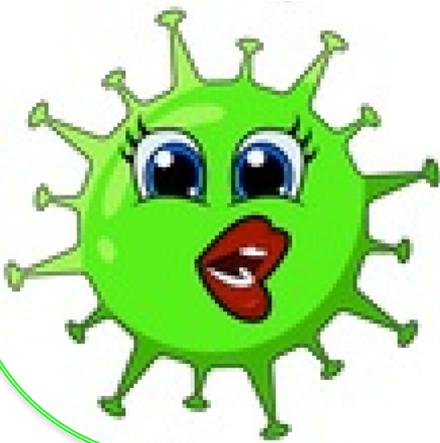
עם הצשפחה:

עם חברים:

לנסוע ל:

לבקר את:

# אחשבות לסיוס....



## העיקר הבריאות.

נועה ברד ורונית אניץ

מרפאות בעסוק, אטפלות קוג-פאן ו-C.B.T

054-4963646 [ronit@efsharuyot.net](mailto:ronit@efsharuyot.net)

052-6166370 [noabarad@gmail.com](mailto:noabarad@gmail.com)

מרכז אפשרויות רצת החייל, תל אביב.



מוזמנים לעשות  
לנו לייק