



1 אפריל 2020

טיפים ורעיונות לפעילויות הלבשה, טיפוח והיגינה לאנשים עם מש"ה בתקופת הקורונה

1. **פעילות מול המראה** - להקדיש 2 דקות ביום לעמידה מול המראה. לגלות דרך המראה את התשובות לשאלות הבאות:

פעילות בעמידה או ישיבה מול המראה	
1 מה צבע העיניים שלי?	
2 מה צבע השיער שלי?	
3 מה צבע החולצה שאני לובש היום?	
4 מה צבע המכנסיים שלי היום?	
5 מה צבע הגרביים שלי היום?	
6 מה צבע תכשיט/משקפיים/שעון שיש לי?	
7 אם כתוב או מצוייר לי משהו על החולצה, מהו?	

ניתן כמובן להוסיף שאלות ספונטניות.
הערה להורים/מלווה: האם האדם יוצר קשר עין עם עצמו? האם הוא יודע למקד את מבטו באיזור הנכון על פי השאלה? אם האדם נמנע מיצירת קשר עין או לא מתמקד במבטו – ניתן להירשם לשיעור זום בנושא התבוננות במראה.

2. **פעילות היגינה משותפת** ימי הקורונה בהם אנו בבית יחד מבוקר עד ליל, הם הזדמנות ללמד דרך דוגמה אישית. אני מציעה לבחור כל יום 1-2 פעולות היגינה ולעשות אותן לא מאחורי דלת אמבטיה סגורה, אלא בשיתוף – יחד.
במקום להתגלח מול המראה לבד, אני יכול להזמין את בני להסתכל. במקום להגיד לבתי – "לכי להסתרק", לומר "אני הולכת להסתרק, אשמח אם תבואי לראות איך אני עושה את זה".
ותוך כדי הפעולה לדבר על מה אני שמה דגש.

. להלן הצעות לפעילויות שונות:

הערות	פעילות היגינה להדגמה אישית	
	לשטוף ידיים	1
	לשים דיאודורנט	2
	לצחצח שיניים	3
	לנקות ציפורניים	4
עם נייר או מגבת, לא עם מקלון אזניים	לנקות אוזניים	5
בבוקר כשקמים, או אחרי ארוחה	לשטוף פנים	6
	להסתרק	7
	להתגלח	8

3. החלפת בגדים "חורף-קיץ" בארון יחד





לעשות את הפעולה יחד עם בן המשפחה. לעשות מיון של פריטים – אם יש בגד מוכתם או קרוע – להציב אותו ליד בגד שנראה טוב, ולדבר על ההבדלים. מה לא מכובד בלבוש בגד עם כתם או קרע. אם יש בגדים קטנים או גדולים מידי – למדוד ולהסתכל ולהחליט יחד אם הבגד מכובד ושימושי. לדבר על מה לא מכובד בלבוש בגד קטן או הדוק מידי, גם אם אנחנו מאד אוהבים את הצבע או הדוגמה שלו.

4. אתגר משפחתי מי שלבש את אותם הבגדים הכי הרבה פעמים השבוע הוא המפסיד!

בכל יום כל בני הבית מצטלמים בטלפון בערך באותו הזמן (בוקר/אחה"צ וכו'). אפשר בתמונה משפחתית, ואפשר כל אחד בנפרד, וזה מאפשר גם לעוד בני משפחה להשתתף באתגר, גם אם הם לא באותו בית איתנו. בסוף השבוע אנחנו נעבור יחד על כל התמונות ונכתוב בכמה ימים היה לנו בגד שונה. ומי שגיוון הכי הרבה ולבש מבחר גדול יותר של פריטים וצבעים – הוא הזוכה! באותו האופן אפשר לעשות משחק על מי היה הכי פחות בפיג'מה (🙄)

כתבה :

רותי טרבס-אלון, מנחת אנשים ומשפחות להרגלי טיפוח, היגיינה והלבשה, מפתחת תוכנית "תראו אותי!" בשיתוף קרן שלם

