

הצעות לפעילויות מרגיעות בבית הספר

- לבצע מתיחות
- לבצע פעילות פשוטה מרגיעה
- (השחלת חרוזים, הדבקת מדבקות לפי רצף, הרכבת פאזל)
- לדבר עם חבר/ה או מורה
- להיזכר במשהו טוב
- להפריח בועות סבון
- לחבק את עצמי
- לקמט נייר
- לכתוב ביומן
- לנוח
- לנשום לאט
- לספור
- לעמוד במקום במשך 3 דקות בסביבה רגועה
- לצאת להליכה בחצר
- לצאת לריצה
- לצייר
- לשטוף פנים
- לשמוע שיר
- לשתות מים
- לתרגל מיינדפולנס



הצעות לאביזרים:

- כרית פיתה
- כדור קוצים
- טרפלסט
- אוזניות לעמעום רעשים
- בועות סבון