



## איך ליצור תקשורת טובה ? הכל תלוי באחיזה המשולבת

### מטרת התרגיל:

- ליצור תקשורת טובה בין 2 צדדי המוח
- לשפר מיומנויות כתיבה
- להבין טוב יותר ובקלות את הנקרא
- לשפר יכולות תקשורת בינאישיות בין התלמיד לחברו ובין התלמיד למורה
- עוזר בהכנת המוח לקליטת חומר חדש
- תרגיל זה מסכם את כל התרגילים ומוביל לתחושות חיוביות, שחרור מתח ולהרגעה.

### שלב 1

1. מצליבים רגליים - רגל ימין על רגל שמאל ומצמידים קרסול לקרסול.
2. מצליבים כפות ידיים-
- א. מצליבים את הידיים כשהידיים מושטות קדימה כף אל כף,
- ב. מצמידים כף יד ימין עם כף יד שמאל ומשליבים אצבעות
3. לסובב את הידיים המשולבות והמוצלבות לכוון החזה ושם הן מונחות במשך השלב הראשון של התרגיל.
4. מניחים את הלשון על החיך העליון,
5. עוצמים את העיניים וחושבים על משהו טוב וכיפי שאני רוצה
6. נושפים ושואפים אוויר, מקשיבים ללב ולנשימה במשך 30 שניות לפחות,

### שלב 2

1. לשחרר את הרגליים והידיים,
  2. להצמיד אצבעות יד אחת אל מול אצבעות יד שניה וליצור כדור דמיוני.
  3. להחזיק את הכדור הדמיוני לפני בית החזה,
  4. לנשום נשימות עמוקות ולא לשכוח להצמיד לשון לחיך העליון.
- תרגיל זה חשוב לשחרור מתח ולהרגעה.

### המלצת יפה !!!

בצעו אחיזה משולבת בכל פעם שאתם מזהים תחושות של חוסר שקט, בלבול, מבוכה, מתח והתרגשות לפני מבחנים. הישארו בכל תנוחה כדקה או שתיים, עד אשר תרגישו בנוח



כל הזכויות שמורות ליפה יפתח - תנועה מעצימה

סדנאות ואימוני כושר לגוף ומוח - לילדים מצליחים 052-8351775

כל הזכויות שמורות ליפה יפתח - תנועה מעצימה  
סדנאות ואימוני כושר לגוף ומוח - לילדים מצליחים 052-8351775