

ארבעת היסודות להתפתחות התקינה



מיספרי "הזהב" להתפתחות התקינה

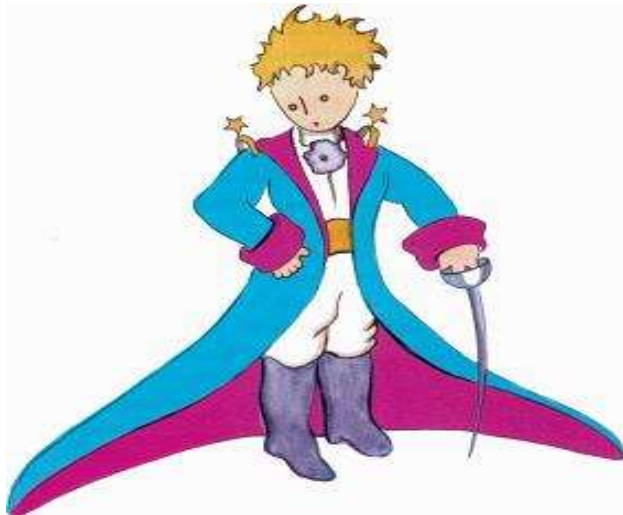
- 20- ד' של סיפור / משחק / שיחה אישית .
- 9 – שעות ל שינה ביממה.
- 6 – נושאים לתכנון יומי (סדר יום, מקלחת, בגדים, שעורים, הכנת תיק, חוגים).
- 5 – צבעים של ירקות ופירות (ירוק, אדום, צהוב, סגול, כתום)
- 4 – קבוצות מזון (פחממות, שומנים, חלבונים, ויטמינים).
- 3 – מוצרי חלב (עד 5%) נוזלי, מוצק, קרם.
- 2 – ש' הגבלה למסכים.
- 1 – ש' לפעילות פיזית.
- 0 – משקאות מסוכרים ו/או ג'נק פוד.

"והנה הסוד שלי. הוא פשוט מאוד: רק בלב אפשר לראות היטב. מה שחשוב באמת, סמוי מן העין."

"אני מחפש חברים. מה פירוש 'מאולף'?" שאל הנסיך הקטן.
זה משהו שלעתים תכופות מדי מזניחים, אמר השועל. "פירוש הדבר לכוון קשרים".

"לכוון קשרים?"

"כמובן", אמר השועל. "בשבילי אינך אלה ילד קטן, ואינך שונה ממאות אלפי ילדים קטנים אחרים, לכן אני אינני זקוק לך וגם אתה אינך זקוק לי. בשבילך אינני אלא שועל כמו מאות אלפי שועלים אחרים. אבל אם תאלף אותי, אזי נהיה זקוקים איש לרעהו. אתה תהיה בשבילי יחיד ומיוחד בכל העולם, ואני אהיה בשבילך יחיד ומיוחד בעולם..."



הנסיך הקטן מאת: אנטואן דה סנט אקזופרי

אהבה

אני הכי הכי....

חום פיזי.

תחושת מגע, ביטחון.

דאגה.

אכפתיות.



"כי עזה כמוות אהבה קשה כשאל קנאה רשפיה רשפי אש שלהבתיה."
שיר השירים פרק ח (ו)

האהבה היא התרופה היחידה לבדידות, לבושה ולסבל.
גרגורי דיוויס רוברטס

"יום אחר יום, ליל אחר ליל, היינו יחד;
השאר כולו נשכח ממני זה מכבר."
וולט ויטמן

"הדברים הטובים והיפים ביותר בעולם אינם נראים או נשמעים. אפשר להרגיש אותם רק דרך הלב."
הלן קלר

"כל אהבה שהיא תלויה בדבר, בטל דבר, בטלה אהבה; ושאינה תלויה בדבר, אינה בטלה לעולם."
פרקי אבות ה' (טו)

"אם העברת חיים שלמים ואף אחד מעולם לא התאהב בך זה חבל, אבל אם העברת חיים שלמים ואתה
לא התאהבת באף אחד, זו כבר טראגדיה" –
אנונימי

אהבה

תחושת ביטחון
חופשי ומוגן
יש מי שיעצור אותי





**גבולות כמו פחדים, הם לעיתים תכופות רק אשליה.
מייקל ג'ורדן**

*חופש אינו שאלה של גודל הכלוב, אלא של מי מחזיק במפתח.
[שרה לורנס](#)*

עצמאות

תחושת יכולת
סומכים עלי
אוטונומיה



אם אנו מעריכים **עצמאות**, אם אנו מודאגים מהעלייה הגואה בידע האדם, עלינו לספק תנאים להשכלה שתוביל לייחודיות.

קארל רוג'רס

להיות חופשי אינו רק לחיות ללא שלשלאות, אלא לחיות בצורה המכבדת ומעודדת את

חופש האחרים

נלסון מנדלה

מטרת החינוך צריכה להיות: אנשים המצטיינים **בעצמאות** - במחשבה ובמעשה - ועם זאת רואים בשירות למען הכלל את משימת חייהם העיקרית.

אלברט איינשטיין

שלוש דרכים מובילות אל הידע: דרך המחשבה - האצילית ביותר, דרך החיקוי - הקלה ביותר, דרך הניסיון - המרה ביותר.

קונפוציוס

בכל פעם שאנו מלמדים את הילד דבר-מה, אנו מונעים ממנו את האפשרות להמציא אותו.

ז'אן פיאז'ה

מטרה

"מי שאין לו מטרה כל דרך תוביל אותו"

ערכי חיים

אמונה

ייעוד



"התואיל להגיד לי, בבקשה, באיזו דרך עלי ללכת מכאן?" שאלה אליסה
"זה תלוי במידה רבה לאן את רוצה להגיע" אמר החתול
"לא אכפת לי כל כך לאן..." אמרה אליסה
"אם כך לא משנה באיזו דרך תלכי" אמר החתול
"ובתנאי שאגיע לאנשהו" הוסיפה אליסה כהסבר
"בטוח שתגיעי" אמר החתול "אם רק תתמידי לכת".

"בצד אחד גר כובען, ובצד השני גר ארנב, ואין זה משנה באיזה דרך תבחרי, שניהם משוגעים"
אמר החתול

"לא הייתי רוצה להסתובב בחברת משוגעים" אמרה אליסה
"אין לך ברירה" אמר החתול, "כולנו משוגעים"
"איך אתה יודע שאני משוגעת?" שאלה אליסה
"בטח שאת משוגעת, אחרת לא היית באה לכאן בכלל" השיב החתול



לואיס קרול – אליסה בארץ הפלאות