👂 בַּלַּשׁ הַקּוֹלוֹת

📚 חוּשִׁים – שְׁמִיעָה | ⏱️ 10 דַּקּוֹת

🧺 מָה צָרִיךְ?

- דַּף וְעִפָּרוֹן
- שָׁעוֹן אוֹ טֶלֶפוֹן שֶׁל מְבֻגָּר לִמְדִידַת דַּקָּה

🤔 מָה אַתֶּם מְשַׁעֲרִים?

כַּמָּה קוֹלוֹת שׁוֹנִים תִּשְׁמְעוּ בְּדַקָּה אַחַת שֶׁל שֶׁקֶט?

👣 מָה עוֹשִׂים?

1. שְׁבוּ בְּנוֹחַ וְעִצְמוּ עֵינַיִם.
2. הַקְשִׁיבוּ בְּשֶׁקֶט דַּקָּה אַחַת.
3. פָּקְחוּ עֵינַיִם וְצִיְּרוּ כָּל קוֹל שֶׁשְּׁמַעְתֶּם.
4. מִיְּנוּ: קוֹל חָזָק אוֹ קוֹל חַלָּשׁ? קָרוֹב אוֹ רָחוֹק?
5. נַסּוּ שׁוּב, וְהַפַּעַם הַקְשִׁיבוּ רַק לְקוֹלוֹת שֶׁל אֲנָשִׁים.

📝 מָה גִּלִּיתִי?

הַקּוֹל שֶׁשָּׁמַעְתִּי	חָזָק אוֹ חַלָּשׁ?	קָרוֹב אוֹ רָחוֹק?

💡 מָה קוֹרֶה כָּאן?

הָאָזְנַיִם קוֹלְטוֹת קוֹלוֹת כָּל הַזְּמַן, גַּם כְּשֶׁאֲנַחְנוּ לֹא שָׂמִים לֵב. כְּשֶׁאֲנַחְנוּ שְׁקֵטִים וּמַקְשִׁיבִים, אֲנַחְנוּ שׁוֹמְעִים הַרְבֵּה יוֹתֵר.

🧘 רֶגַע שֶׁל הִתְבּוֹנְנוּת

אֵיזֶה קוֹל הָיָה הַכִּי נָעִים לָכֶם לִשְׁמֹעַ? צִיְּרוּ אוֹתוֹ.

⚠️ בְּטִיחוּת

מַקְשִׁיבִים בְּשֶׁקֶט, בְּלִי לָשִׂים דְּבָרִים בָּאָזְנַיִם.

⭐ אֶתְגָּר נוֹסָף

הַשְׁמִיעוּ קוֹל חַלָּשׁ וְקוֹל חָזָק עִם כַּף יָד עַל הַשֻּׁלְחָן. מָה הַהֶבְדֵּל?