אני מתעורר בבוקר

התעוררות והתארגנות בבוקר, צעד אחר צעד.

🌅 1. בוקר חדש מתחיל



בלילה אני ישן במיטה שלי.

בבוקר השמש עולה ומתחיל יום חדש.

לפעמים אני מתעורר לבד, ולפעמים אמא או אבא מעירים אותי.

אני פוקח את העיניים לאט לאט.

😴 2. לפעמים אני עדיין עייף



לפעמים כשאני מתעורר, אני עדיין עייף.

אולי אני רוצה להמשיך לישון.

זה בסדר להרגיש עייף בבוקר.

אני יכול להתמתח, לחבק את הבובה שלי ולנוח עוד רגע.

💛 3. אני אומר בוקר טוב



אמא או אבא באים להגיד לי בוקר טוב.

אני יכול להגיד "בוקר טוב", לחייך או לתת חיבוק.

אם אני עדיין לא רוצה לדבר, זה גם בסדר.

אני יכול לבקש: "עוד רגע, בבקשה".

🛏️ 4. אני יוצא מהמיטה



כשהגוף שלי מוכן, אני מתיישב במיטה.

אני מוריד את הרגליים לרצפה.

אני קם לאט ובזהירות.

הצלחתי! אני כבר מחוץ למיטה.

🚽 5. אני הולך לשירותים



בבוקר אני הולך לשירותים או מנסה לשבת על האסלה.

אם אני צריך עזרה, אני יכול לבקש.

אחר כך אני שוטף ידיים.

👕 6. אני מתלבש



עכשיו הגיע הזמן להתלבש.

אני מוריד את הפיג'מה ולובש בגדים נקיים.

לפעמים אני מתלבש בעצמי, ולפעמים עוזרים לי.

אם משהו לא נעים לי, אני יכול להגיד.

🥣 7. אני אוכל ארוחת בוקר



בבוקר הגוף שלי צריך אוכל ושתייה.

אני יושב ליד השולחן.

אני יכול לאכול משהו שאני אוהב ולשתות מים.

עכשיו יש לי כוח להתחיל את היום.

🎒 8. אני מתכונן ליום החדש



אחרי שהתארגנתי, אני מוכן ליום החדש.

לפעמים אני הולך לגן, ולפעמים נשאר בבית.

אם אני רוצה לדעת מה נעשה היום, אני יכול לשאול את אמא או אבא.

🌈 9. כל בוקר הוא התחלה חדשה



לפעמים קל לי להתעורר, ולפעמים קשה לי.

כל הרגשה היא בסדר.

אני יכול לקחת את הזמן, לבקש עזרה ולהתארגן צעד אחרי צעד.

אני גדל, לומד ומצליח בכל יום קצת יותר!

משפט שכדאי לחזור עליו בכל בוקר:

"אני מתעורר לאט, נותן לגוף שלי זמן, ומתחיל יום חדש בקצב שלי." 🌞