# צ'ק ליסט הכנות למקווה

## איך עובדים עם הלוח

**1**

### בתחילת החודש

כתבי בראש העמודה איזה חודש זה. החליטי כמה זמן תרצי להקדיש לכל שלב, וכתבי את הדקות בעמודה "מטרה". אפשר למלא רק חלק מהשלבים.

**2**

### בזמן ההכנות

עברי על השלבים לפי הסדר, מהראש עד הרגליים. בסוף כל שלב כתבי בעמודה "בפועל" כמה זמן הוא ארך.

**3**

### בחודש הבא

עברי לעמודה הבאה, והשווי לזמנים של החודש הקודם. כל דף עבודה מיועד לשלושה חודשים.

**זכרי:** הדרך היא חד-סטרית. בהשלמת צעד אל תחזרי אליו בשום אופן!

כדי להקל על ההכנות והארגון, אנחנו עובדים לפי סדר שמתחיל בראש ונגמר ברגליים. משך הזמן הוא משוער. תהיינה נשים שתזדקקנה לזמן מעט ארוך יותר, ואחרות תסיימנה בפחות.

### לפני כל צעד

תוכלי לקחת נשימה מרגיעה: שאפי באיטיות (ספרי לאט 1, 2, 3), ואז נשפי החוצה את האוויר באיטיות רבה עוד יותר דרך הפה. כשאת משחררת את הנשיפה, את יכולה לומר לעצמך (בלב) "לשחרר" בטון מרגיע.

### בדקי את הרשימה. מה עלייך לעשות?

הזכירי לעצמך שאינך אמורה להרגיש שהגעת לתוצאה מושלמת, וייתכן שעדיין תחושי מתח או חרדה כשתסיימי. בסיום כל שלב, אמרי לעצמך **"זה מספיק טוב! אני לא חייבת לשאוף למושלמות"**, והמשיכי לשלב הבא.

**הערה:** שלבים 1-3 ניתן לעשות בתוך האמבטיה.

© כל הזכויות שמורות. מותר לצלם לשימוש אישי בתנאי שמופיעים פרטי זכויות היוצרים.

# הוראות, שלב אחרי שלב

| # | השלב | מה עושים |
|---|---|---|
| 1 | **אוזניים וחורי עגילים** | **אוזניים:** על קצה האצבע שימי מעט מים וסבון, ונקי את האוזן בעדינות עד לפתח של תעלת האוזן (אבל לא בתוך התעלה).<br>צבע צהוב ("שעווה") אינו מהווה חציצה ואין צורך להכניס לתעלת האוזן מקלות אוזניים (קיסמי אוזניים).<br>**חורי העגיל:** אם לא לבשת עגילים באותו יום, קחי עגיל והעבירי אותו בעדינות דרך החור. |
| 2 | **ציפורני ידיים (והסרת לק אם צריך)** | (כדאי לגזור את הציפורניים מוקדם יותר באותו יום כדי שלא תמצאי חתיכות קטנות שמתפוררות מהציפורניים.) גזרי אותן כפי שאת גוזרת בדרך כלל, בלי לפגוע בעצמך (אפשר להשאיר קצת "לבן"). שאריות לק מומלץ להוריד יום לפני יום הטבילה. בדקי את הציפורניים בדיקה מהירה תוך כדי ספירה עד שלוש, והמשיכי הלאה לשלב הבא. |
| 3 | **ציפורני רגליים** | הציפורניים צריכות להיות קצרות יותר מקצה אצבעות הרגליים. **אל תחתכי יותר מדי.** |
| 4 | **שיניים ופה** | צחצחי כמו ביום רגיל, בהחלט לא יותר ממה שאת עושה לפני שאת הולכת לרופא שיניים או שיננית. תוכלי להשתמש בחוט דנטלי רק אם את עושה את זה לפחות 3-4 פעמים בשבוע. השתמשי בחוט איכותי שאינו מתפרק.<br>**אינם חציצה:** רוק, אבנית, וכל דבר אחר שרגיל להיות בפה. אם יש צורך, השתמשי בקיסם כדי להסיר שאריות אוכל **שאת מודעת להם**.<br>בעזרת הלשון נקי את החניכיים ובתוך הלחיים. |
| 5 | **שהייה באמבטיה (כולל 6-20)** | סבני את כל האיברים החיצוניים (אין צורך ליצור קצף).<br>שימי לב לקפלי עור (במקום שעור נוגע בעור), ונקי את כל הפתחים הנסתרים עד לכניסת הפתח. אם יש לך גלד יבש השרי אותו במים - אין צורך להסיר אותו.<br>**שימי לב: הכנות 6-20 נעשות באמבטיה או במקלחת. אין זה משנה אילו הכנות תעשי באמבטיה ואילו במקלחת - זה ניתן לשיקול דעתך. אם אחרי חצי שעה שאת באמבטיה עדיין לא סיימת, קומי וסיימי תוך כדי מקלחת. תוך 30 דקות לכל היותר עלייך להיות בסיום הרחצה באמבטיה, ואחרי שהייה במקלחת למשך עשר דקות נוספות לכל היותר, עלייך לצאת מהמקלחת.** |
| 7 | **עיניים וגבות** | נקי בעדינות. אפשר להשתמש בצמר גפן. נקי את העפעפיים העליונים והתחתונים, ואת בלוטות הדמעות שבקצה העין. |
| 8 | **אף** | נקי את הנחיריים וודאי שאין לכלוך בולט. דבר שלא רואים אינו מהווה חציצה. |
| 14 | **שדיים ופטמות** | נקי את השד עצמו, מתחת לשד ואת הפטמה. חלב יבש אינו מהווה חציצה; הוא יישטף במקלחת (נקודות לבנות הן צינוריות החלב). |
| 15 | **בטן וטבור** | נקי, ובדקי שהאזור נקי. עור מתקלף ועור לבן אינם חציצה (רק לכלוך "שחור" עם ממשות). |
| 16 | **אזורים אינטימיים** | נקי את השפתיים הפנימיות והחיצוניות שמכסות את פתח המקור (המקום שבו את מבצעת בדיקות פנימיות). |
| 21 | **מקלחת** | שטפי במים כרגיל. לאחר השטיפה אין צורך לוודא ששטפת את כל הסבון. |
| 22 | **סירוק שיער ראש** | לאחר המקלחת, שימי חלוק או התעטפי במגבת, וסרקי את השיער כמו שאת עושה תמיד (לא במסרק סמיך). סרקי את השיער רק פעם אחת, אפילו אם את מרגישה צורך לסרק יותר. |
| 24 | **הסרת איפור אם צריך** | הסירי כרגיל. אל תסתכלי קרוב מדי, אל תשפשפי יותר מדי. אל תפגעי בעצמך. |
| 25 | **שירותים אם צריך** | לא נדרש אלא אם יש ממש צורך. אין צורך להתרחץ או לסרק שוב לאחר שהיית בשירותים. בדקי אם נדבק נייר טואלט רק בחלקי הגוף החיצוניים (אם נשאר משהו בפנים זה לא מהווה בעיה). |
| 26 | **בדיקה מכף רגל עד ראש** | ערכי סקירה מהירה על הפנים. אם אינך מבחינה בשום דבר שהיה מפריע לך בדרך כלל, הכול בסדר. הרימי כל זרוע, והסתכלי במהירות על כל צד. בדקי ידיים וכפות רגליים. במבט חטוף עברי על שאר הגוף. הורידי במהירות כמה שערות תלושות, וזהו, סיימת. אל תתני לזה מחשבה נוספת! |

© כל הזכויות שמורות. מותר לצלם לשימוש אישי בתנאי שמופיעים פרטי זכויות היוצרים.

# צ'ק ליסט הכנות למקווה

| | | ההכנה | זמן מוערך | חודש 1: | | חודש 2: | | חודש 3: | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | מטרה | בפועל | מטרה | בפועל | מטרה | בפועל |
| | 1 | אוזניים וחורי עגילים | 1.5 דקות | | | | | | |
| | 2 | ציפורני ידיים (והסרת לק אם צריך) | 3-5 דקות<br>עוד 2-3 דקות להסרת לק | | | | | | |
| | 3 | ציפורני רגליים | 3-5 דקות | | | | | | |
| | 4 | שיניים ופה | 1-3 דקות | | | | | | |
| | 5 | שהייה באמבטיה (כולל 6-20) | 20-30 דקות | | | | | | |
| טמלבעד אי טיבטשאב | 6 | שיער | 5 דקות | | | | | | |
| | 7 | עיניים וגבות | 2 דקות | | | | | | |
| | 8 | אף | 30 שניות | | | | | | |
| | 9 | שפתיים | 15 שניות | | | | | | |
| | 10 | סנטר וצוואר | 1 דקה | | | | | | |
| | 11 | בין האצבעות | 1 דקה | | | | | | |
| | 12 | בית השחי | 30 שניות | | | | | | |
| | 13 | ידיים ומרפקים | 1 דקה | | | | | | |
| | 14 | שדיים ופטמות | 1 דקה | | | | | | |
| | 15 | בטן וטבור | 1 דקה | | | | | | |
| | 16 | אזורים אינטימיים | 2 דקות | | | | | | |
| | 17 | ישבן וגב | 1 דקה | | | | | | |
| | 18 | ירכיים, בתוך ברכיים, וכל הרגל | 2 דקות | | | | | | |
| | 19 | בין אצבעות הרגליים | 1 דקה | | | | | | |
| | 20 | כפות הרגליים | 1-2 דקות | | | | | | |
| | 21 | מקלחת | 5-10 דקות | | | | | | |
| | 22 | סירוק שיער ראש | 2 דקות | | | | | | |
| | 23 | סירוק שיער גוף | 1 דקה | | | | | | |
| | 24 | הסרת איפור אם צריך | 3-8 דקות | | | | | | |
| | 25 | שירותים אם צריך | 2 דקות | | | | | | |
| | 26 | בדיקה מכף רגל עד ראש | 1-2 דקות | | | | | | |
| | 27 | בדיקת עיניים וקינוח אף | 1 דקה | | | | | | |
| | | **סה"כ זמן** | **עד שעה** | | | | | | |

5 **ריבוע סגול:** לשלב הזה יש הוראות מפורטות בעמוד 2. לשאר השלבים אין הוראות נוספות.

© כל הזכויות שמורות. מותר לצלם לשימוש אישי בתנאי שמופיעים פרטי זכויות היוצרים.