



הצעות לפעילות הפגה

18.3.2020

אז מה זה צנצנת "משעמם לי"?

יצביעו מי שלא שמעו את המשפט "משעמם לי" לפחות 15 פעמים ביום.. בשעה ... אז נקודת המפתח היא שמותר להשתעמם אך אם רוצים להפוך זאת למשהו חוויתי... כשהם אומרים את המשפט... הם בעצם מקבלים את הזכות לקחת פתק מהצנצנת המשפט ויקבלו על עצמם משימה/ אתגר/ פעילות להשלים כדי להעביר את הזמן שלהם.

הפתקים מחולקים לפי צבעים, לכל צבע יש נושא וכך אפשר לכוון את הילד לפעילות

אנרגטית או פעילות שקטה, לפעילות משפחתית או פעילות מבחצר וכ"ו בהתאם לסיטואציה.

פתקים בצבע ירוק עבור משימות פיזיות/ אנרגיה.

לדוגמא- 10 דקות מסיבת ריקודים סוערת בבית, לבנות פירמידה מכוסות פלסטיק וכ"ו.

פתקים בצבע צהוב עבור פעילות ביתית שקטה.

לדוגמא- להכין ספר בדיחות, לצייר חיה דמיונית, לכתוב שיר, להכין ציור לדלת כניסה וכ"ו.

פתקים בצבע כחול עבור פעילויות הקשורות לאוכל ומטבח.

לדוגמא- להכין שיפודי פירות, לשטוף כלים, לעזור בהכנת ארוחת ערב וכ"ו.

פתקים בצבע ורוד עבור פעילויות מחוץ לבית.

לדוגמא- לצייר עם גירים, רכיבה על אופניים, לקפוץ בחבל, לשחק "שלושה מקלות" וכ"ו.

פתקים בצבע כתום עבור פעילות משפחתית.

לדוגמא-קריאה משותפת של ספר, להכין ביחד ציור משפחתי, משחק קופסא משותף וכ"ו.

כמובן שניתן להכין פתקים לפי כל רעיון שלכם או של הילדים, בהתאם לגיל שלהם...

ממליצה ליצור הפרדה של צבעים בין הפתקים. ניתן לכתוב בכתב יד על פתקים צבעוניים קטנים, או להדפיס כל קטגוריה על ניירות בצבעים שונים. בהצלחה

פעילות פיזית / אנרגטית

לסדר את החדר	לבנות אוהל משמיכות ואביזרים נוספים	לנסות תנוחות שונות של יוגה	10 דקות מסיבת ריקודים סוערת בבית
לסדר את הארון	למדוד דברים בבית בעזרת סרגל ולערוך רשימה	לבנות מסלול מכשולים	להמציא וללמוד ריקוד חדש
לנסות לכדרר כדורסל כמה שיותר פעמים	לעמוד על רגל אחת כמה שיותר זמן	25 קפיצות במקום	התעמלות ביתית מול סרטון הדרכה
"בוטל פליפ" היפוך בקבוק שיעמוד על הפקק שלו	לספור כמה בלטות יש בחדר שינה שלך	לעשות ניסוי במדעים (בעזרת מבוגר)	לבנות מגדל הכי גבוה שאפשר עם כוסות חד פעמיות
לסדר את הספרים בספרייה מחדש	לקפוץ על רגל ימין ואז על רגל שמאל - לפחות 20 פעם רצוף	לבנות מסלול מכשולים לגולה או כדור קטן	ללבוש תחפושת למרות שלא פורים
משחק עם בלון - לזרוק מעלה ואסור שיפול על הרצפה	לרוץ 30 שניות במקום	הכנת 'רכבת' מכוסות חד פעמיות/מכוניות צעצוע וכ"ו	משחק באולינג ביתי
קליעה למטרה	להמציא משחק חדש עם חוקים חדשים	לראות קליפ עם ריקודים, וללמוד את התנועות המדויקות	לסובב חישוק (הולה הופ) על הבטן/ היד/ הרגל
להכין מופע עם דברים שיש בבית	לחפש את הספר קריאה עם הכי הרבה עמודים שיש בבית	לזרוק כדורים מנייר כסף לתוך סל כביסה או דלי	לזרוק כדורים קטנים לתוך סל כביסה או דלי

לשחק ים יבשה	לבנות פרמידה מכוסות פלסטיק	למיין דברים לפי צבעים	10 כפיפות בטן
--------------	-------------------------------	--------------------------	---------------

פעילות ביתית שקטה			
להכין מטוסים מנייר	30 דקות טלוויזיה	לצייר ציור של "גיבור על" דמיוני	לכתוב חמישה דברים שאתה אוהב בכל אחד מבני המשפחה
להכין ספר בדיחות	להכין סימנייה	לצייר מפה של הבית והחדרים	לכתוב על חוויה חשובה שעוברת
לכתוב על חלום שתרצה שיתגשם	לעזור לקפל / למיין כביסה	לכתוב שיר	לכתוב למישהו מכתב תודה
לעשות פאזל	להכין לאמא / אבא ציור	להכין אוריגמי ע"פ סרטון	הכין שלט לדלת בכניסה
להכין קומיקס	לצייר מפת אוצר	ללמוד לעשות קסם ע"פ סרטון	להכין מניפה צבעונית
לבחור חיה שתמיד רצית לדעת עליה, ולחפש מידע במחשב	להכין כתב סתרים וחידה	אמבטיה ארוכה עם קצף	להדפיס דף תביעה לבחירתך ולצבוע

פעילות אוכל ומטבח			
לחתוך סלט ירקות	להכין חביתה	להכין פנקייק	לאפות עוגיות
להכין "מסעדה"	לאפות עוגה	לערוך את השולחן	להכין כדרי שוקולד
להכין ארטיקים תוצרת בית	להכין רשימת קניות	להכין עוגיות בצורות	להכין לימונדה
			לבדוק תאריכי תוקף של מוצרים

פעילות סמוך לבית			
קלאס	משחק כדורסל	משחקי מים (בלוני מים / רובי מים)	לצייר עם גירים
לבחור שיא ולנסות לשבור אותו כל יום	לקפוץ בחבל	לעזור לשטוף את האוטו	5 אבנים
לצבוע ולקשט אבנים	לצאת לפיקניק בחצר	פעילות עם בועות סבון	להשקות את העציצים / גינה

קליעה למטרה	לסדר את החדר	לשחק מחבואים	להכין מסלול מכשולים
-------------	--------------	--------------	---------------------

פעילות משפחתית			
להכין יצירה מטביעות ידיים	קריאה משותפת של ספר	להכין מופע	לארגן מסיבה משפחתית
להסתכל על אלבומים	לשחק "טלפון שבור"	לשחק ארץ עיר	להתקשר לקרוב משפחה
לעשות מעגל מסאג'	להשחיל נר לבקבוק	עיטוף אדם בנייר טואלט	משחק פנטומימה משפחתי
	להמציא למשפחה פרסומת / סיסמא	אם היה לי כוח , איזה כוח היה לי	לספר משהו טוב ומשהו פחות טוב