

שגרת השבוע שלי!

עכשיו כשיש זמן בבית - בואו ננסה לבנות שגרה מהנה שתעזור לנו להירגע!

תוכלו להשתמש במאגר הפעילויות למטה!

יום / זמן	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי
בוקר	לדוג': 1. אוכל ארוחת בוקר עם המשפחה 2. משחק במשחק עם בן משפחה					
צהריים	לדוג': 1. אוכל ארוחת צהריים 2. מתרגל שיעורי					

					בית	
					לדוג': 1. רואה סרט / סדרה שהיא קלילה 2. אופה משהו מתוק עם בן משפחה	אחר הצהריים

					לדוג': 1. אוכל ארוחת ערב עם המשפחה 2. לסדר את החדר לפני השינה	ערב
--	--	--	--	--	---	-----



מאגר הפעילויות הגדול:

פעילויות לבתיים עם חצר/מרפסת	פעילויות מהנות כלליות
- להשקות את הצמחים בבית - לאכול ארוחות בחצר / מרפסת (כשבוטח בחוץ!) - לשחק תופסת - לשחק כדורגל / מחניים - לשחק צלחת מעופפת - לצפות בכוכבים בלילה (לא מאוחר מדי!) - לבנות זברים מחפצים בבית - משחקי מים (עם בלוני, כוסות מים, רובי מים) - לשתול פרחים / צמחים (תנסו לשתול גרעין מפרי או ירק שאכלתם ובידקו מה קורה) - לשחק "נחום תקום" * (הסבר מצורף למטה) - לרוץ - להקרין סרט בחצר / במרפסת (רק כשמותר) - משחקי חברה בחוץ	- לראות סרט עם פופקורן! (בשביל חווית צפייה מלאה) - לראות סדרה - להקשיב למוזיקה - לדבר עם חברים / משפחה - לעסוק בתחביבים שאני אוהב (ציור, בנייה, משחקי מחשב, ספורט) - לעשות קצת ספורט - לרקוד לבד / עם המשפחה (ממש מוזמנים לפתוח JUSTDANCE!) - לתכנן את היום שלי! - לאכול חטיפים שכיף לי לאכול - לבשל לבד / עם המשפחה - לאפות לבד / עם משפחה - לדאוג לצמחייה בבית - קריוקי בבית - לכתוב (על רגשות, תחושות, סיפורים, אירועים מרגשים, זיכרונות, חלומות וכו') - לקרוא ספרים - לעשות שיעורי בית - לתרגל שיעורי בית

- לשים לק
- לעשות מסיכת פנים
- להתאפר
- להתלבש כמו שהייתי מתלבש אם הייתי יוצא מהבית (בשביל ההרגשה!)
- לסדר את החדר
- להזיז רהיטים (כדי לשנות אווירה)
- לשחק עם החיות בבית (במידה ויש כלב, חתול וכו')
- לנקות את הבית
- לשחק במחשב
- לשחק בקונסולה
- לעשות מדיטציה
- לעשות יוגה
- ללמוד שפה אחרת (דרך יוטיוב, אפליקציות וכו')
- ללמוד על מדינות אחרות (מדינות בירה, דגלים)
- ללמוד על ארץ ישראל / צה"ל
- ללמוד תחביבים חדשים
- ללמוד שפות קוד חדשות דרך סירטונים או אתר [קמפוס IL](#) (ובלי קשר, שווה להיכנס אליו כי יש שם הרבה דברים לעשות!)
- לחפש חידות ולפתור אותן
- תשבצים
- לעשות פאזלים

- לשלוח הודעות לחברים / משפחה (הודעות משמחות!) - להכין שייק - להכין אוכל שאני ממש אוהב - לצפות בסטנד-אפ ביוטיוב - להסתכל באלבומים על תמונות מפעם	
--	--

*** נחום תקום -** משחק בו מתחלקים לשתי קבוצות. קבוצת המפילים וקבוצת המרימים. בשטח שיש לנו (חצר, בית, מרפסת וכל עוד הוא בטוח) נפזר בקבוקים, חפצים עומדים. בזמן מוקצב לבחירתכם (למשל 5 דקות) המטרה של קבוצת המפילים היא להפיל כמה שיותר חפצים ושל קבוצת המרימים היא להרים את כל החפצים חזרה. בתום המשחק, אם יהיו יותר חפצים עומדים מאשר נופלים קבוצת המרימים זכו וכן "ל ההפך.



