



אווו הנחנים שלי

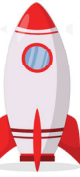
מה עושים מחר?



מה עושים?	זמן ביום
	בוקר
	צהריים
	א.צהריים
	ערב

מיה עיצוב גרפי





פעילות אנרגטית

משחק ביתי מחוברת המשחקים של עוז! (בפייסבוק)
 להכין הצגה ולהציג אותה בבית .
 לשמור את הבקבוקים למיחזור.
 לבנות בית בלגו.
 לשחק עם המשפחה משחק קופסא.
 לבנות מסלול מכשולים
 להמציא וללמוד ריקוד חדש.
 לנסות לכדרר כדורסל כמה שיותר פעמים.
 להקים מחנה שווה בבית.
 לבנות מכוסות חד פעמיות את המגדל הכי גבוה.
 לעשות ספורט.
 לקפוץ על רגל אחת 25 פעם ולשיר את ההמנון של עוז במקביל.
 ליצור את הסמל של עוז מספרים/חפצים שונים.
 לצייר ציור שיעודד את המובדדים.
 10 דקות ריקודים ושמחה בבית.
 לשחק ים יבשה.
 משחק באולינג ביתי.
 קליעה למטרה.
 להמציא משחק חדש, עם חוקים חדשים.
 לבנות מגדל של 5 קומות מקלפים.
 לשחק משחק הכיסאות.
 לשחק דג מלוח.
 להשען על הקיר בצורת ישיבה על כיסא למשך 20 שניות.
 להכין מד גובה.
 לסדר את מגירת הנעליים.
 לרוקן את התיק (ולהוציא ממנו את כל החמץ).
 להכין שלט לדלת.
 לראות סרטון בנושא שמעניין אותי.

פעילות שקטה

לקרוא ספר.
 ליצור באוריגמי (קיפולי נייר)
 לצבוע דפי צביעה.
 להכין עבודות מהבית ספר שנתנו לחופש.
 להרכיב פאזל.
 לכתוב שיר/סיפור.
 ליצור יצירה מגילילי נייר טואלט
 ללמוד מילה חדשה.
 להכין מטוסים מנייר
 לכתוב על חלום שתרצה להגשים
 זמן בלי פלאפונים או מסכים ביחד.
 לארגן מסיבה משפחתית לפרטים
 שכל אחד יספר משהו טוב שקרה לו השבוע
 שכל אחד יספר על חלום שהיה רוצה להגשים

חסד ותורה

לסדר ולנקות את החדר שלי.
 לפנות מקום בחדר לספרים ולמשחקים חדשים.
 לעזור לאמא לנקות לפסח!
 לסדר את ארון הבגדים.
 לנקות ולסדר את הגינה/מרפסת
 לעזור לקפל/למיין כביסה
 לצייר קומיקס על סיפורי חז"ל.
 להכין כרטיס ברכה מושקע לסבא וסבתא.
 לקרוא פרק תהילים לרפואת החולים.
 להתקשר לסבא וסבתא .
 ללמוד את פרשת השבוע.
 להתפלל בכוונה.
 לראות סרטון "רצים למשנה" היומי!

אוכל ומטבח

ללמוד להכין קיפולי מפיות לשבת.
 לעזור להכין ארוחת צהריים.
 לשטוף כלים/לעזור בשטיפת כלים.
 לסדר את המקרר.
 לערוך את השולחן לארוחה.
 להכין כדורי שוקולד
 להכין עוגיות בצורות מיוחדות
 להכין שקשוקה
 ערב פנקיקים משפחתי
 לנקות מגירה במטבח לפסח
 לשתות רק מים .
 להכין ארטיקים תוצרת בית

פעילות בחוץ

למצוא 5 סוגי פרחים שונים.
 לגלות שם של 3 עצים/צמחים.
 לשחק כדורגל/חיי שרה.
 לקפוץ בחבל.
 לשחק 3 מקלות.
 לצייר קלאס ולשחק בו.
 לעשות ריצה.
 להשקות את העציצים/ גינה

זמן מסך

המלצת ארגון הבריאות העולמי בגילאי א-ג - בין שעה לשעתיים גג זמן מסך ביום!
 וגם בשעות האלה להקפיד על תוכנת סינון תכנים, לצפות בדברים מתאימים עם ההורים, לתת דוגמה הורית לזמן מסך קצוב, ולכבות מסכים שלא בשימוש.
 יצא מדריך מפורט ומוסבר בהמשך בשיתוף ארגון לוקחים אחריות משנים מציאות ברשת (:

