

לחן משפחה

חזקים ומחזקים. הראל.

הראל 



סוכנות וסוכנים יקרים,

ריכזנו עבורכם מגוון פעילויות ביתיות וחוייתיות מוזמנים. את ללחוץ על התוכן הרצוי או לדפדף בחוברת

	3-9	צנצנת "משעמם לי"
	10-11	אוריגמי
	12	סופלה שוקולד
	13	עוגיות שכל המשפחה מכינה
	14	מר גמיש
	15	לוכד חלומות
	16	ארץ עיר
	17-20	חידות
	21	למדו לצייר
	22	נחש את השיר
	23	ספר דיגיטלי המסייע בהתמודדות עם התקופה הנוכחית
	24	8 צעדים לרגיעה עצמית

צנצנת "משעמם לי"

הכינו צנצנת להפגת השעמום.
כשילדים ישעמם, הם יוכלו לקחת בעצמם.

הפתקים מחולקים לצבעים לפי נושאים, כך אפשר לכוונם לפעילות אנרגטית, רגועה, משפחתית וכו'.

- פתקים בצבע ירוק עבור משימות פיזיות/ אנרגיה
- פתקים בצבע צהוב עבור פעילות ביתית שקטה
- פתקים בצבע כחול עבור פעילויות הקשורות לאוכל ומטבח
- פתקים בצבע כתום עבור פעילות משפחתית

*ניתן להכין פתקים לפי רעיון שלכם או של הילדים ובהתאם לגילם

רעות משה
©

לחצו כאן לצפייה במשימות <<

צנצנת "משעמם ליי"

פתקים בצבע ירוק - משימות פיזיות/ אנרגיה

ללבוש תחפושת
למרות שלא פורים

לבנות מגדל הכי גבוה
שאפשר עם כוסות חד פעמיות

לבנות מסלול מכשולים

לסדר את החדר

משחק עם כדור- לזרוק
לגובה ואסור שיפול על הרצפה

לסדר את הספרים
בספרייה מחדש

משחק עם בלון- לזרוק
מעלה ואסור שיפול על הרצפה

לקפוץ על רגל ימין ואז על רגל
שמאל - לפחות 20 פעם רצוף

לרוץ 30 שניות במקום

לבנות אוהל משמיכות
ואביזרים נוספים

לנסות לכדרר כדורסל
כמה שיותר פעמים

מסיבת ריקודים סוערת
במשך 10 דק'

לחפש את הספר קריאה
עם הכי הרבה עמודים שיש בבית

למדוד דברים בבית
בעזרת סרגל ולערוך רשימה

לזרוק כדורים מנייר
כסף לתוך סל כביסה או דלי

לבנות מסלול מכשולים
לגולה או כדור קטן

צנצנת "משעמם ליי"

פתקים בצבע ירוק - משימות פיזיות/ אנרגיה

10 כפיפות בטן

25 קפיצות במקום

לבנות מסלול מכשולים

25 קפיצות במקום

לעמוד על רגל אחת
כמה שיותר זמן

למיין דברים לפי צבעים

להכין מופע עם
דברים שיש בבית

לסובב חישוק (הולה הופ)
על הבטן/ היד/ הרגל

להמציא משחק חדש
עם חוקים חדשים

לראות קליפ עם ריקודים, ו למוד
את התנועות המדויקות

לספור כמה בלטות יש בחדר
שלך

קליעה למטרה

צנצנת "משעמם לי"

פתקים בצבע צהוב - פעילויות ביתית שקטה

לחדד עפרונות

לעזור להכין רשימת קניות

משחק דוקים

לכתוב סיפור

לקרוא ספר בעברית

לעשות 4-5 עמודים בחוברת עברית

להכין מניפה צבעונית

לעשות 4-5 עמודים בחוברת חשבון

להכין לעצמך ת"ז אישית

יצירה עם צבעי מים

לכתוב יומן

להכין משחק בינגו

לצייר עץ דמיוני

ללמוד לעשות קסם (ניתן להעזר ביוטיוב)

לסדר את המיטה

לעזור במטלה אחת ממתלות הבית

צנצנת "משעמם לי"

פתקים בצבע כחול - פעילויות אוכל ומטבח

להכין שיפודי פירות

לפנות את השולחן

לאפות עוגיות

להכין פיצה משפחתית

להכין חביתה

להכין כוסיות ג'לי

לבחור מתכון למשהו טעים,
לקנות את המצרכים ולהכין

לזרוק את הזבל

לשטוף כלים

הכנת פיקניק משפחתי בבית

לעזור בהכנת ארוחת צהריים/
ערב

להכין שייק/ גלידה/ קרטיב

להכין כדורי שוקולד

להכין לימונדה

לערוך את השולחן עבור בן
משפחה אחר

להכין סלט פירות / ירקות

צנצנת "משעמם לי"

פתקים בצבע כתום - פעילויות משפחתיות

לראות סרט

להכין ביחד ארוחת בוקר
משותפת

זמן בלי מסכים ובילוי משותף

להכין אילן יוחסין

מסיבת פיג'מות

קריאה משותפת של ספר

לשחק ארץ עיר ביחד

להכין יצירה משפחתית
מטביעות כפות ידיים

לשחק באולינג בבית

ונהפוכו- הילדים הורים וההורים
ילדים

להכין מופע ביחד שכולם
שותפים בו

להכין ביחד את רשימת חוקי
הבית

לשחק ביחד משחק קופסא

משחק פנטומימה משפחתי

לשחק טלפון שבור

מעגל מסאג' משותף

צנצנת "משעמם לי"

פתקים בצבע כתום - פעילויות משפחתיות

מסיבת תחפושות משפחתית

להמציא למשפחה סלוגן/
פרסומת

משחקים של פעם- להעביר ביצה
קשה ממקום למקום על כף

לספר אם היה לי כוח על, איזה
כוח היה לי ולמה

להתקשר לקרוב משפחה

קריאה משותפת של ספר

לשחק דג מלוח ביחד

לעבור ולראות תמונות וסרטונים
ישנים של המשפחה

להמציא שפה חדשה ומשפחתית

משחק חיקויים של חיות

משחקים של פעם- להשחיל נר
לבקבוק

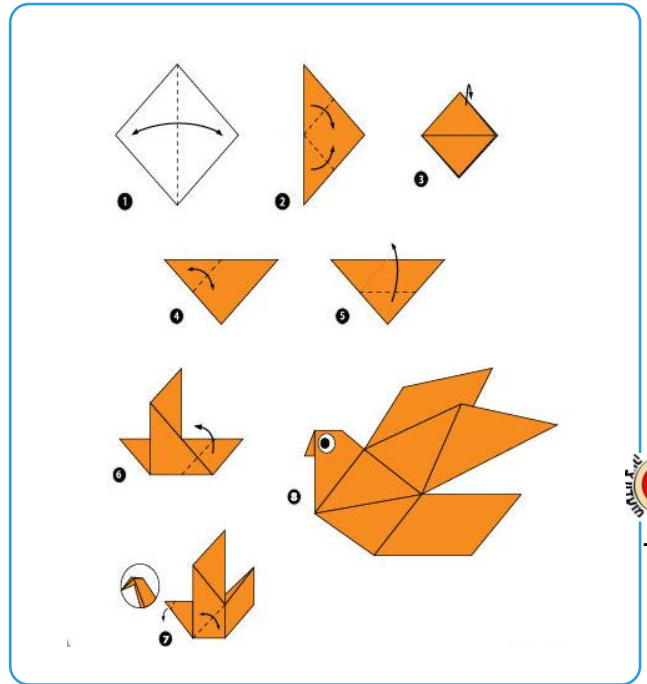
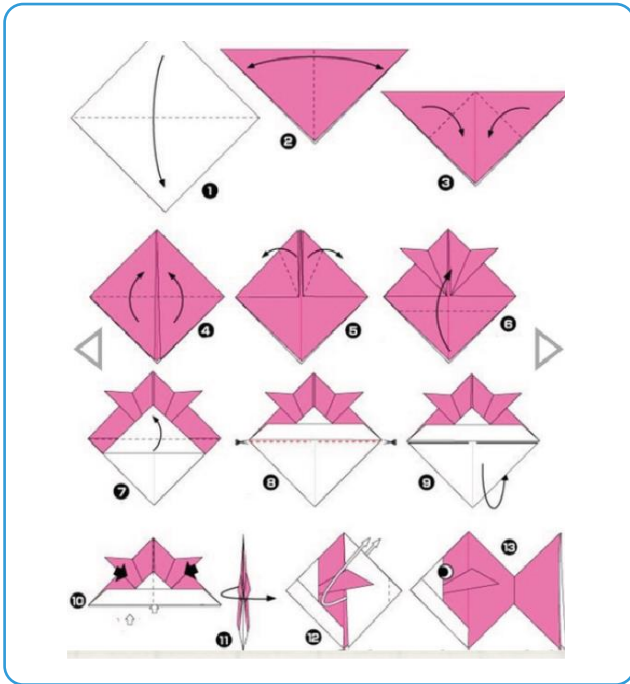
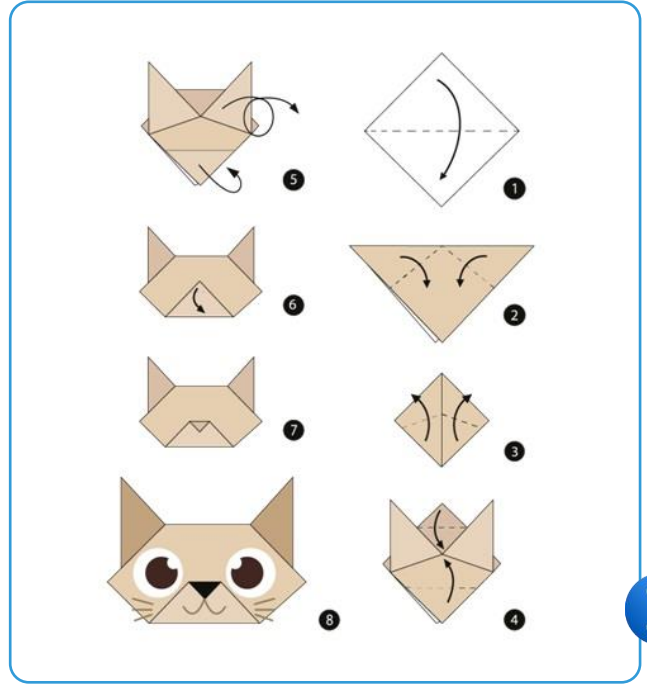
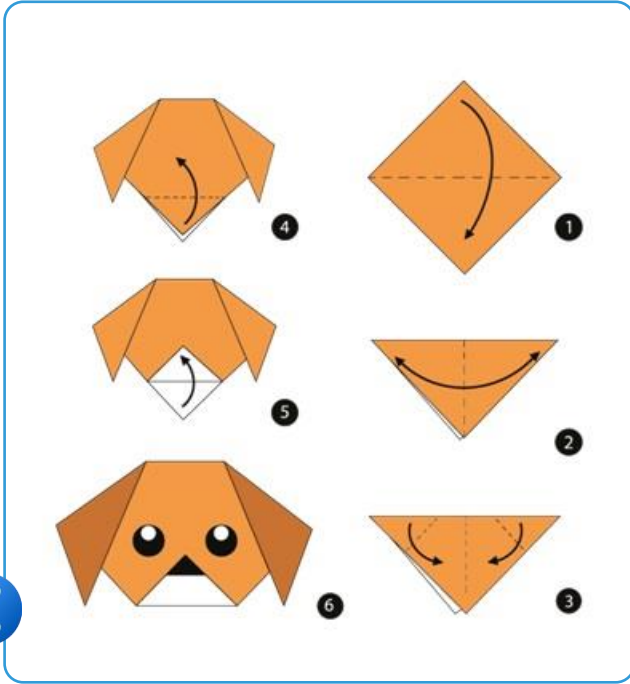
משחק "נחש מה" שכל אחד
יספר על חלום שהיה רוצה
להגשים

משחק משותף- דוקים/ קלפים

שכל אחד יספר על משהו טוב
שקרה לו היום

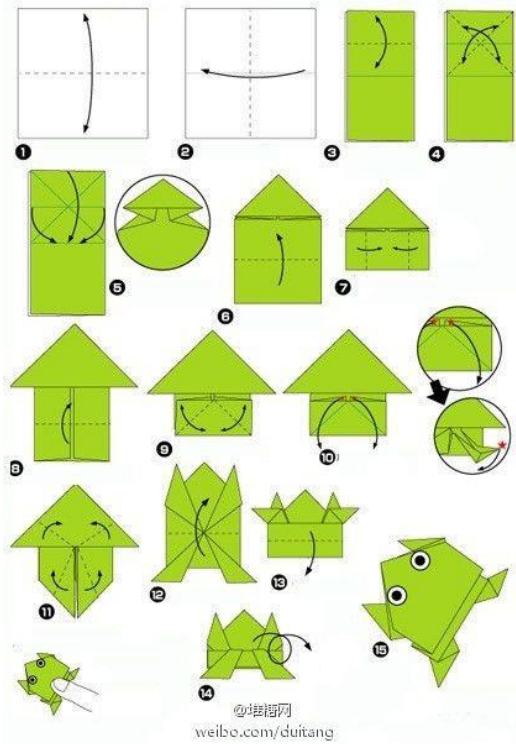
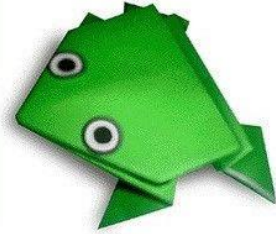
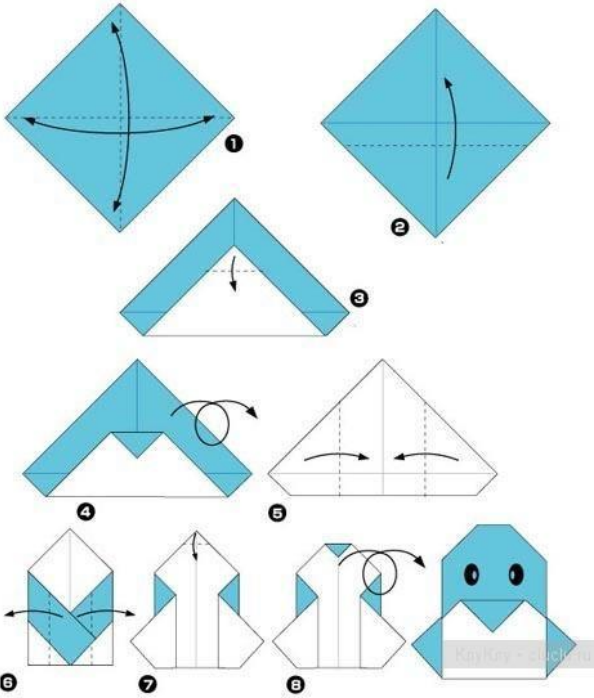
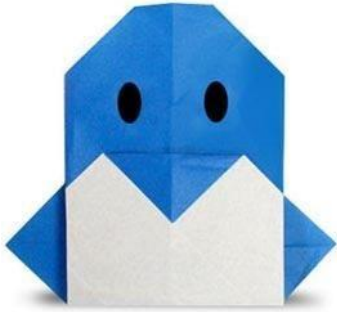
אוריגמי

אוריגמי זו דרך יצירתית ומאתגרת להעביר את הזמן בבית
ציוד נדרש: נייר / בריסטול



אוריגמי

אוריגמי זו דרך יצירתית ומאתגרת להעביר את הזמן בבית
ציוד נדרש: נייר / בריסטול



סופלה שוקולד - במיקרו

מתכון קל ומושלם לטעם מתוק בפה.
כל שאתם צריכים זה שבעה מצרכים ועשר דקות

הוראות הכנה:

1. מערבבים את הקמח, הסוכר ואבקת הקקאו בתוך הספל.
2. מוסיפים לתערובת היבשה בספל את הביצה, החלב והשמן ומערבבים היטב.
3. מעל התערובת מניחים את קוביות השוקולד.
4. מחממים את הספל במיקרו על העוצמה הכי גבוהה למשך 3 דקות.
5. מחכים עוד כ-3 דקות להתייצבות העוגה, מוציאים מהמיקרו ומגישים לצד כדור גלידה.

המרכיבים למנה אחת:

- 4 כפות קמח תופח
 - 4 כפות סוכר
 - 2 כפיות קקאו
 - ביצה אחת
 - 3 כפות חלב
 - 3 כפות שמן קנולה
 - 4 קוביות שוקולד
- גודל תבנית: ספל עמיד לחום

בתאבון!



עוגיות שכל המשפחה מכינה

מתכון לעוגיות מושלמות שכל המשפחה מכינה יחד ..

המרכיבים:

- 100 גרם
- חמאה רכה
- 1 ביצה
- ½ כוס סוכר לבן
- ½ כפית תמצית
- 2 כוסות קמח לבן
- כפית אבקת אפייה
- כף חלב
- לקישוט: כל מה שאוהבים

הוראות הכנה:

1. מחממים תנור ל 180 מעלות
2. לקערת המיקסר מוסיפים חמאה, סוכר ותמצית וניל – מקציפים עד למרקם שמנת בצבע בהיר
3. מוסיפים ביצה ומערבבים עד קבלת תערובת אחידה
4. מנמיכים למהירות נמוכה ומנפים לקערה את הקמת ואבקת האפייה
5. מוסיפים חלב ומערבבים עד לכדי בצק אחיד
6. מוציאים את הבצק, עוטפים בניילון נצמד ומניחים לחצי שעה.
7. לשים את הבצק קלון ומרדדים לגודל תבנית רגילה
8. קורצים מהבצק צורות, מרפדים תבנית בנייר אפיה ומעבירים את העוגיות לתבנית
9. אופים על 180 מעלות במשך 15-18 דקות או עד להזהבה.
10. מוציאים את העוגיות עד לצינון מוחלט

החלק הכי כיפי:

התחרו עם כל בני המשפחה
בתחרות צורות של העוגיות



מר גמיש עשה פרצוף!

הכינו יחד מר גמיש שתוכלו לעצב איך שתרצו

הוראות הכנה:

1. שופכים באמצעות משפך או נייר מגולגל קמח לתוך הבקבוק
2. מלבישים את הבלון על פיית הבקבוק והופכים אותו כדי שהקמח יישפך לתוך הבלון.
3. מחלצים את הבלון מהבקבוק וקושרים אותו.
4. מציירים עם טוש (עדיף לורד) עיניים ופה. אפשר להוסיף גם חוט צמר כשיערות

מה צריך?

- בלון
- בקבוק פלסטיק רגיל
- קמח

תיהנו!



לוכד חלומות

סרקו וצפו כיצד להכין לוכד חלומות משלכם!



ארץ עיר

אאאאאללללףףףףףף!
אתגרו את עצמכם מול בני המשפחה ונסו להתחרות
ולסיים את הטבלה עם כל האותיות

מקצוע	ילדה	ילד	דומם	צומח	חי	עיר	ארץ	
								א
								ב
								ג
								ד
								ה
								ו
								ז
								ח
								ט
								י
								כ
								ל
								מ
								נ
								ס
								ע
								פ
								צ
								ק
								ר
								ש
								ת



חידות הגיון

מה הופך להיות רטוב יותר בזמן שהוא מייבש?

רכבת חשמלית נוסעת לכיוון דרום. לאיזה כיוון יעוף העשן של הקטר?

מה שייך לך אבל אנשים אחרים משתמשים בו הרבה יותר ממך?

מה תמיד עולה ואף פעם לא יורד?

לכמה חודשים יש 28 ימים?

לתשובות לחצו כאן <<



חידות הגיון - תשובות

מגבת

ברכבת חשמלית לא יוצא עשן מהקטר

השם שלך

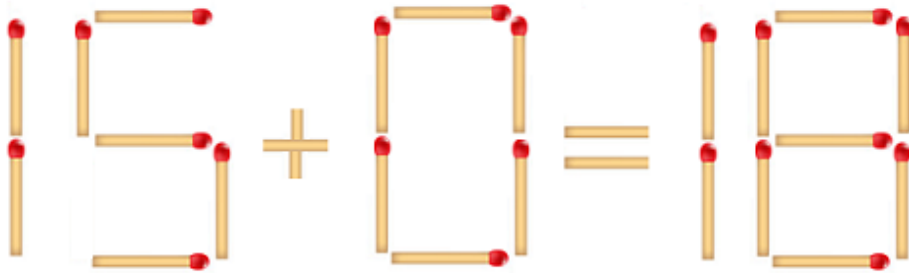
הגיל שלנו

לכל החודשים

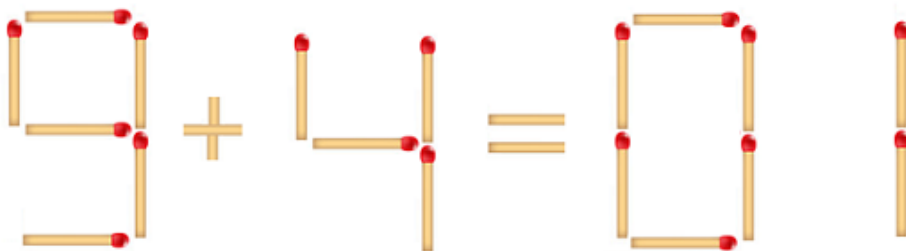


חידות גפרורים

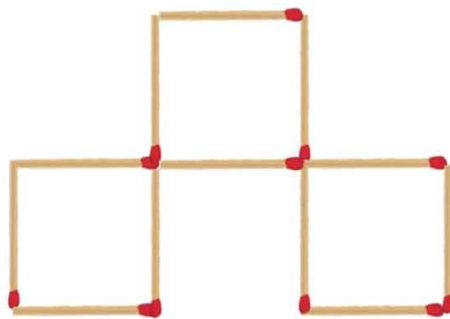
הזיזו גפרור אחד כדי שהתרגיל יהיה נכון.



שייך לפינת יויו חידות לפעוד חידות כנסו ליויו www.yo-yoo.co.il



שייך לפינת יויו חידות לפעוד חידות כנסו ליויו www.yo-yoo.co.il

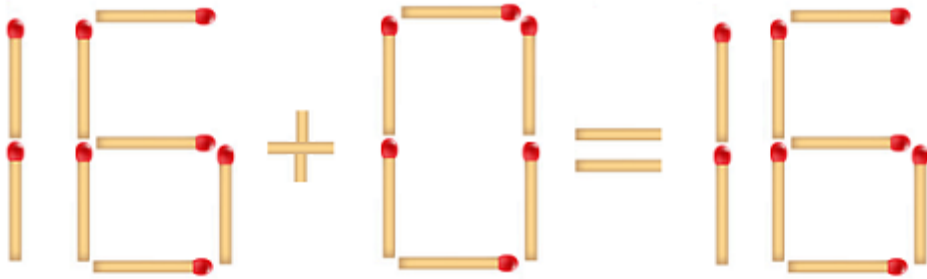


שנו את מיקומם של 3 גפרורים
כך שיתקבלו 4 ריבועים זהים

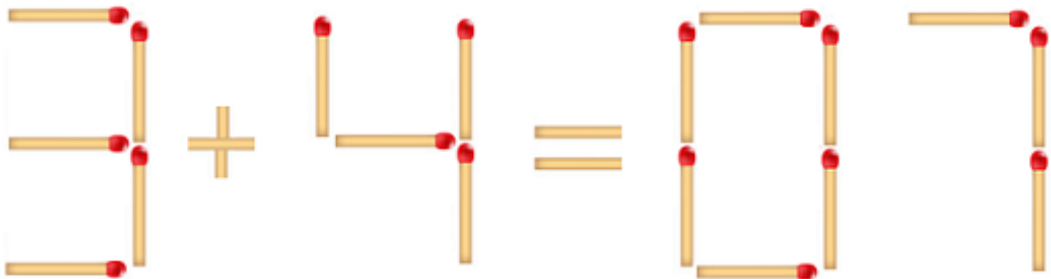
לתשובות לחצו כאן <<

חידות גפרורים - תשובות

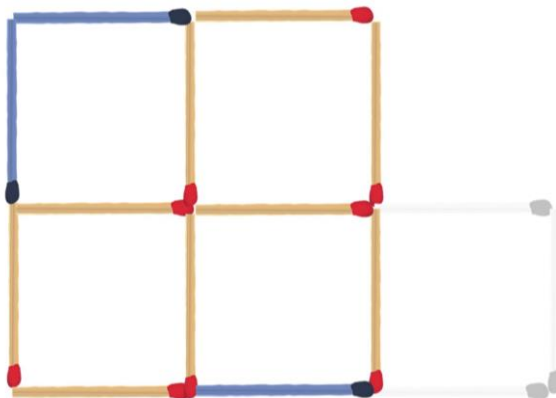
הזיזו גפרור אחד כדי שהתרגיל יהיה נכון.



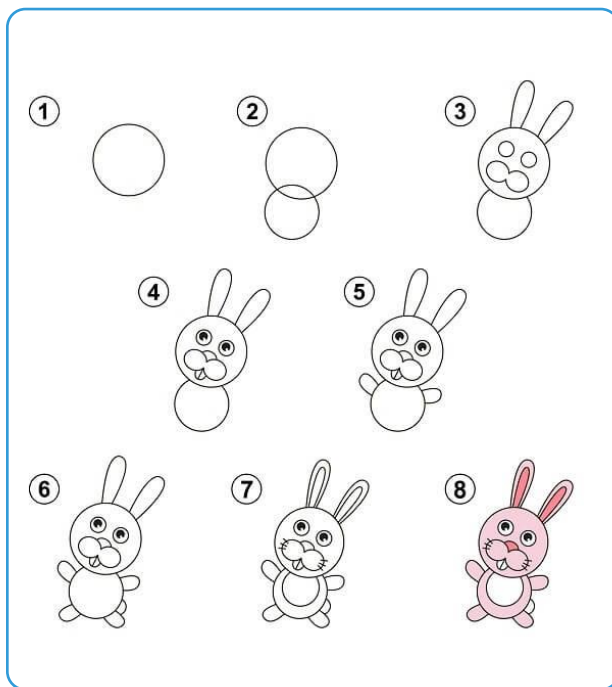
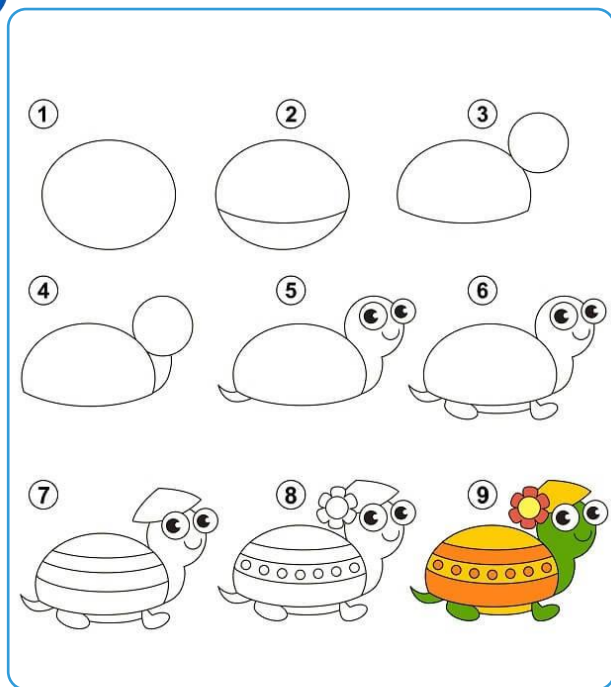
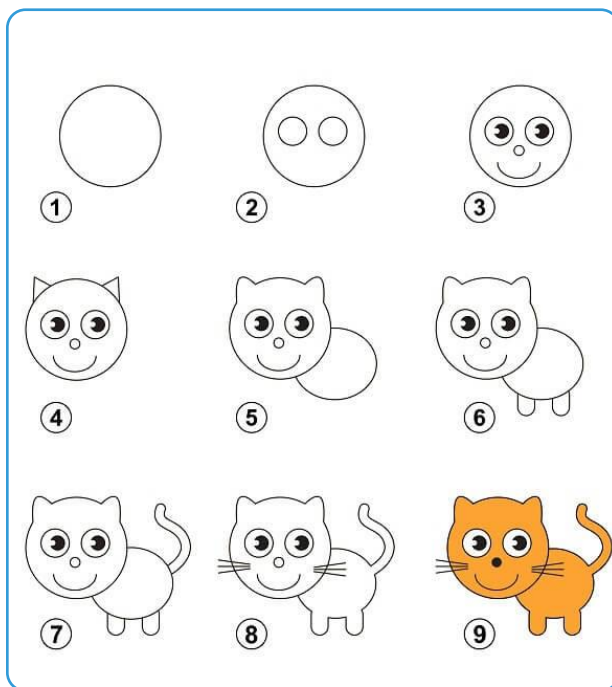
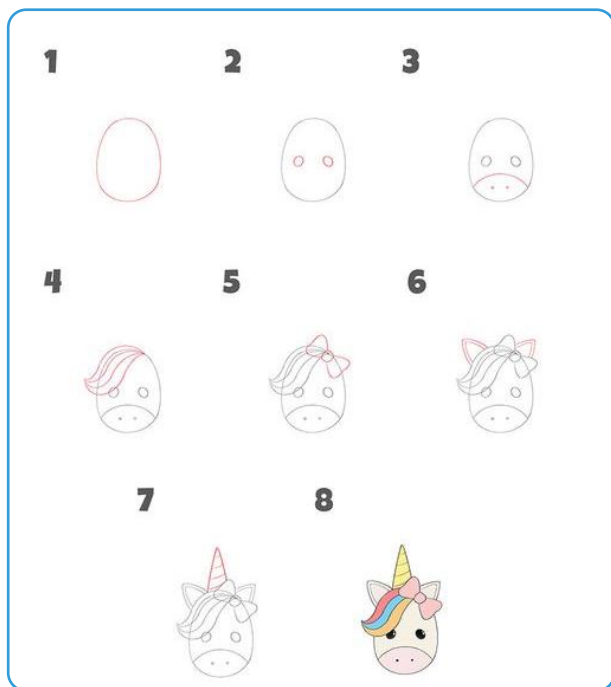
שייך לפינת יויו חידות לעוד חידות כנסו ליויו www.yo-yoo.co.il



שייך לפינת יויו חידות לעוד חידות כנסו ליויו www.yo-yoo.co.il



איך לצייר דברים חמודים?



נחשו מהו השיר - גרסת אימוג'י

1.   .1
2.    .2
3.   .3
4.  .4
5.    .5
6.     .6
7.        .7
8.      .8
9.      .9
10.     .10
11.    .11
12.      .12
13.     .13
14.   .14
15.    .15
16.     .16



"ירח מלא עלה וצבע את היער
בגונים של סגל ואפר, ואדם יכול היה
להשבע שראה פנים מרשעות על גבי
קלפות העצים." דייגו, איפה אנחנו?
שאל.

"זה יער המחשבות המפחידות,"
דייגו השיב. "לכאן אנחנו מגיעים
כשאנחנו מרגישים פחד או חרדה."



ספר דיגיטלי

המסייע בהתמודדות עם התקופה הנוכחית

אדם נשאר לבד בבית ביום גשום ונתקף חרדה בזמן שהוא ממתין לשובם של הוריו. דייגו, כלבו הנאמן, נחלץ לעזרתו, ויחד הם יוצאים להרפתקה ביער המחשבות המפחידות, הרפתקה שיחזור ממנה ובידיו הכלים והיכולות לנצח את החרדה. אדם ודייגו ביער המחשבות המפחידות הוא ספר מרתק המיועד לילדים בני חמש ומעלה המתמודדים עם פחדים וחרדות. הספר נכתב על פי הפרוטוקול המקצועי המקובל בטיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) בפחדים ובהפרעות חרדה בילדים קטנים וגדולים.

להורדת הספר הדיגיטלי
ללא עלות לחצו כאן <<

8 צעדים לרגיעה עצמית



לכווץ את כף היד
לאגרוף חזק, להחזיק
מכווץ ולהרפות. לחזור
על הפעולה כמה פעמים

לעצור

לזכור שאני
במקום מוגן

לחייך למי שלידיכם
(גם אם זה חיוך קצת
מאולץ) או לצלם סלפי
מחויך ולשלוח

להוציא אוויר בנשיפה ארוכה
ואיטית, עד שהריאות
מתרוקנות. למלא מחדש
דרך האף ולחזור על
הפעולה כמה פעמים

להסתכל סביב -
מה אני רואה, מי נמצא
לידי, לספור 5 דברים
עגולים



אם התחושה
השתפרה - לחפש
מישהו לעזור לו

לזכור שכל תגובה
היא נורמלית למצב
לא נורמלי



חזקים ומחזקים. הראל.

יחד נצבור את זה!

