

		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 רישמה	לבנות מסלול מכשולים	להמציא וללמוד ריקוד חדש
להתקשר לחבר ולספר לו בדיחות	לעמוד על רגל אחת כמה שיותר זמן	25 קפיצות במקום	התעמלות ביתית מול סרטון הדרכה
'בוטל פליפ' היפוך בקבוק שיעמוד על הפקק שלו	להמציא משחק חדש, עם חוקים חדשים	לעשות ניסוי במדעים (בעזרת מבוגר)	לבנות מגדל הכי גבוה שאפשר עם כוסות חד פעמיות
לסדר את הספרים בספרייה מחדש	להכין מסלול דומינו	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	קוביית ספורט- בכל פאה יש משימה אחרת כמו קפיצה, ריצה וכ"ו	לראות קליפ עם ריקודים, וללמוד את התנועות המדויקות	לסובב חישוק (הולה הופ) על הבטן/ היד/ הרגל
להכין מופע מוזיקה עם דברים שיש בבית	לחפש את הספר קריאה עם הכי הרבה עמודים שיש בבית	לזרוק כדרים מנייר כסף לתוך סל כביסה או דלי	לזרוק כדורים קטנים לתוך סל כביסה או דלי
10 כפיפות בטן	למיין דברים לפי צבעים	לבנות פרמידה מכוסות פלסטיק	לשחק ים יבשה

פעילות ביתית שקטה			
לראות סרט בטיוי	לצייר ציור של 'גיבור על' דמיוני	30 דקות טלוויזיה	להכין מטוסים מנייר
להכין יצירה ממנקי מקטרות או חומר אחר	להכין סימנייה	להכין ספר בדיחות	לכתוב 5 דברים שאתה אוהב בחבר טוב שלך
לכתוב על חלום שתרצה להגשים	לכתוב חווייה חשובה שעברת	לכתוב 5 דברים שאתה אוהב במשפחה שלך	לצייר מפה של הבית והחדרים
לעשות פאזל או לבנות בלגו	לכתוב למישהו מכתב תודה על משהו	לכתוב שיר	לעזור לקפל/ למיין כביסה
להכין ציור או שלט לדלת הכניסה לבית	להכין אוריגמי על פי סרטון ביוטיוב	לכתוב מכתב לקרוב משפחה	להכין ציור לעבודה של אמא/ אבא
לצייר מפת אוצר	להכין קומיקס	לצייר ציור על פי ספר אהוב	לצייר ציור על פי סרט אהוב
לבחור חיה שתמיד רצית לדעת עליה- לחפש בגוגל	לחפש מדינה בגלובוס או באטלס ולקרוא עליה בגוגל	להכין מניפה צבעונית	ללמוד לעשות קסם, על פי סרטון מוסבר ביוטיוב
חוברת עבודה לבחירתך, 4-6 דפי עבודה	חוברת עבודה באנגלית, 4-6 דפי עבודה	חוברת עבודה במתמטיקה, 4-6 דפי עבודה	חוברת עבודה בעברית, 4-6 דפי עבודה
להדפיס דף צביעה לבחירתך, ולצבוע	לצייר ציור של החיה האהובה עלייך	לכתוב גלוייה לחבר	להכין כתב סתרים, וחידה מתאימה

פעילות ביתית שקטה			
לחפש בספר בישול מתכון שהיית רוצה לטעום	לעזור ולהכין רשימת קניות לסופר	30 דקות זמן אקס בוקס	30 דק זמן אייפד
לכתוב יומן	להכין לעצמך תעודת זהות אישית	זמן משחק פליידו/ פלסטלינה	יצירה עם צבעי מים
לצייר בית דמיוני	לצייר עץ דמיוני	לצייר חיה דמיונית	לצייר כלי תחבורה דמיוני
לקרוא ספר באנגלית	לקרוא ספר בעברית	לסדר את המיטה	להתקשר לסבא או סבתא
למיין דברים לפי צבעים	משחק דוקים	30 דקות תוכנה בעברית במחשב	30 דקות תוכנה באנגלית במחשב
לחפש באינטרנט פרטים ומידע על השם שלך ומשמעותו	לחפש באינטרנט פרטים ומידע על מאכל אהוב	לחפש באינטרנט פרטים ומידע על מדינה שהיית רוצה לבקר בה	לנסות ולהמציא משחק חדש עם חוקים חדשים
לחפש באינטרנט פרטים ומידע על פרח או צמח	לחפש באינטרנט פרטים ומידע על פרי קיץ	לחפש באינטרנט פרטים ומידע על פירות חורף	לחפש באינטרנט פרטים ומידע על המצאה ישראלית
לכתוב סיפור	30 דק זמן מחשב	להכין ציור לדלת שירותים/ מקלחת	להכין ציור או שלט לדלת של החדר שלך
לשחק במשחק קופסא	לצבוע בחוברת צביעה	להכין משחק בינו	לחדד עפרונות

		פעילות אוכל ומטבח	
לבחור מתכון, לקנות את המצרכים ולהכין	להכין חביתה	להכין פנקייק	לאפות עוגיות
לשטוף כלים	להכין כדורי שוקולד	לעזור לחתוך סלט ירקות	לעזור להכין ארוחת ערב/ צהריים
לאפות עוגה	להכין כוסיות ג'לי אישיות	אחראי לערוך שולחן עבור כל המשפחה	להכין פיצה ביתית
להכין שייק/ גלידה/ קרטיב	לזרוק את הזבל	להכין טוסט	לערוך את השולחן כפיקניק משפחתי על הרצפה
להכין לימונדה	לבחור מה נאכל כולנו לארוחת צהריים או ערב בהמשך השבוע	להכין תפריט לארוחה משפחתית	להיות "מלצר במסעדה", לשאר בני המשפחה
להכין סלט פירות	להכין עוגיות בצורות שונות	להכין שיפודי פירות	להכין כריכים
להכין רשימת קניות	להכין מאכל של חג כשאין חג- סופגניה, לביבה, אוזן המן וכ"ו	להכין משהו טעים, עבור בן משפחה אחר	עזרה בפינוי השולחן מכל הכלים
לחפש באינטרנט פרטים ומידע על מאכל אהוב שלך	לחפש באינטרנט פרטים ומידע על בישול ואוכל איטלקי	לחפש באינטרנט פרטים ומידע על ירק אהוב	לחפש באינטרנט פרי אהוב
לחפש באינטרנט מתכון לעוגיות מתוקות או מלוחות	לבדוק תאריכי תוקף על מוצרים בארון/ במזווה	הכנסת כלים מלוכלכים/ הוצאת כלים נקיים מהמדיח	להכין ארטיקים תוצרת בית

		פעילות מחוץ לבית	
קלאס	משחק כדורסל	משחקי מים (בלוני מים/ רובי מים)	לצייר עם גירים
לקפוץ בחבל	משחק כדורגל	לעזור לשטוף את הרכב	רכיבה על אופניים
לצאת לטיול בשכונה	רכיבה על רולרביידס	רכיבה על קורקינט	משחק עם כדור
ללכת למכולת ולהתפנק בארטיק	להשקות את העציצים/ גינה	לצאת לטיול ולחפש זוחלים	לצאת לטיול ולחפש פרחים/ עצים
לצאת לטיול ולחפש רכב בצבע אדום/ צהוב וכו	לשחות בבריכה/ בים	ללכת לגינת משחקים	פעילות עם בועות סבון
לשחק ים יבשה	לצבוע ולקשט עם צבעים אבנים קטנות וגדולות	לקבוע עם חבר	לצאת לפיקניק עם כריכים/ פירות/ חטיפים
לשחק מחבואים או תופסת	הקפצות של כדור על הרגל	להכין מסלול מכשולים	לשחק "שלושה מקלות"
לחפש פרחים, לצלם אותם ואחר כך לחפש עליהם מידע	לאסוף עלים יבשים ולאחר מכן לעשות איתם יצירה	ריצה	לנקות ולסדר את הגינה/ מרפסת
להמציא פעילות ספורטיבית עם חוקים חדשים	לחפש טביעות רגליים של חיות ואנשים	לצאת לטיול בשכונה ולהכין מפה של הרחוב עם מספרי הבתים	קליעה למטרה

		פעילות משפחתית	
זמן 'בלי חשמל' - ובילוי משותף	לצאת לטיול בטבע ולחפש זוחלים	ללכת לבאולינג	לראות סרט בקולנוע
להמציא שפה חדשה ומשפחתית	לארגן מסיבה משפחתית ולתכנן את כל הפרטים	לשכב כולם ביחד במיטה של ההורים ולצפות בטלוויזיה	להקרין סרט בבית, ולצפות בו כולם יחד
להכין יצירה משפחתית מטביעות כפות ידיים	קריאה משותפת של ספר	להכין ביחד מופע שכולם משתתפים בו	ללכת ביחד לים או לבריכה
לשחק ביחד ארץ עיר	לעשות אילן יוחסין	להכין ביחד ארוחת בוקר משותפת	להתקשר לקרוב משפחה
לעבור ולראות אלבומי תמונות ישנים ולהעלות זכרונות	לשתול פרחים/ ירקות ביחד	להכין ציור משפחתי	לשחק ביחד משחק קופסא
משחק פנטומימה משפחתי	היפוך תפקידים - ההורים ילדים והילדים הופכים להורים	להכין ביחד רשימת חוקי הבית	לעשות מסיבת תחפושות משפחתית
משחקים של פעם - להכין חבילה עוברת עם משימות מתאימות	משחקים של פעם - להשחיל נר לבקבוק	משחקים של פעם - להעביר ביצה קשה על כף ממקום למקום	משחקים של פעם - עיטוף מומייה בנייר טואלט
שכל אחד יספר משהו טוב ומשהו פחות טוב שקרה לו השבוע	לעשות מעגל מסאג' משותף	משחק חיקויים - של חיות	צפייה משותפת בתוכנית ילדים בטיוי
להמציא למשפחה סלוגן או פרסומת	ללמוד אב' של שפה זרה וחדשה לכולם	אם היה לי כוח על, איזה כוח היה לי ולמה...	שכל אחד יספר על חלום שהיה רוצה להגשים

## אז מה זה צנצנת "משעמם לי"?

התחלנו להכין את זה כבר לפני כמה שנים, עכשיו כשהילדים גדלו החלפנו את הפעילויות שיהיו רלוונטיות יותר עבורם (הבנים שלי בני 6.5 ו-8.5).

כשישעמם להם בבית בזמן החופש (או בכלל), הם פשוט יקחו פתק מהצנצנת (או כל קופסא אחרת לאיחסון) ויקבלו על עצמם משימה/ אתגר/ פעילות להשלים, תעסוקה להעביר את הזמן.

אצלנו זו ממש אטרקציה כייפית, שימושית, מעשירה, מלמדת ומאתגרת.

הפתקים מחולקים לפי צבעים, לכל צבע יש נושא (וכך אפשר לכוון את הילד לפעילות אנרגטית או פעילות שקטה, לפעילות משפחתית או פעילות מחוץ לבית וכ"ו).

פתקים בצבע תכלת עבור משימות פיזיות/ אנרגיה.

(לדוגמא- 10 דקות מסיבת ריקודים סוערת בבית, לבנות פרמידה 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 לבן עבור פעילויות הקשורות לאוכל ומטבח.

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

פתקים בצבע טורקיז עבור פעילויות מחוץ לבית.

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

פתקים בצבע ורוד 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...
- ניתן לכתוב בכתב יד על פתקים צבעוניים קטנים, או להדפיס על ניירות בצבעים שונים.
- תהנו וקיץ נעים לכולם ☺