

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 7.5 ו-9.5).

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

אצלנו זו ממש אטרקציה עצמאית, 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 בהתאם לסיטואציה).

פתקים בצבע ירוק 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 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.
- תהנו וקיץ נעים לכולם ☺

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

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

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	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 פירות 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	להכין מצגת או קובץ עם מידע- על נושא מסויים	להכין משחק בינו	לחדד עפרונות

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

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 ו"לחשב" את לוחית הרישוי של המכוניות שרואים	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/ ראש	להכין מסלול מכשולים	לשחק "שלושה מקלות"
לחפש פרחים, לצלם אותם ואחר כך לחפש עליהם מידע	לאסוף עלים יבשים או אבנים 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			
לראות סרט בקולנוע	ללכת לבאולינג	לצאת לטיול בטבע ולחפש זוחלים	זמן 'בלי חשמל' - ובילוי משותף
להקרין סרט בבית, ולצפות בו כולם יחד	לשכב כולם ביחד במיטה של ההורים ולצפות בטלוויזיה	לארגן מסיבה משפחתית ולתכנן את כל הפרטים	להמציא שפה חדשה ומשפחתית
ללכת ביחד לים/ לבריכה/ לאכול ביחד במסעדה/ ללכת לקניון	להכין ביחד מופע שכולם משתתפים בו	קריאה משותפת של ספר	להכין יצירה משפחתית מטביעות כפות ידיים
להתקשר לקרוב משפחה	להכין ביחד ארוחת בוקר משותפת	לעשות אילן יוחסין	לשחק ביחד ארץ עיר
לשחק ביחד משחק קופסא	משחק משותף- דוקים או קלפים	לשחק "טלפון שבור"	לעבור ולראות תמונות/ סרטונים ישנים ולהעלות זכרונות...
לעשות מסיבת תחפושות משפחתית	להכין ביחד רשימת חוקי הבית	היפוך תפקידים- ההורים ילדים והילדים הופכים להורים	משחק פנטומימה משפחתי
משחקים של פעם- עיטוף מומייה בנייר טואלט	משחקים של פעם- להעביר ביצה קשה על כף ממקום למקום	משחקים של פעם- להשחיל נר לבקבוק	משחקים של פעם- 1,2,3 דג מלוח
צפייה משותפת בתוכנית ילדים בטיוי	משחק חיקויים- של חיות	לעשות מעגל מסאג' משותף	שכל אחד יספר משהו טוב ומשהו פחות טוב שקרה לו השבוע
שכל אחד יספר על חלום שהיה רוצה להגשים	אם היה לי כוח על, איזה כוח היה לי ולמה...	ללמוד אב' של שפה זרה וחדשה לכולם	להמציא למשפחה סלוגן או פרסומת