

אפשר לצבוע את הכריכה בצבעים מוזיקליים!

יומן הבידוד החמוד!

fe

ושמירה בריאות אזורי תיכונ: שולמית פירש | 052-7868776

30 רעיונות מה לעשות כשמשעמם



1. לבנות אוהל משמיכות
2. לעשות תרגילי ספורט
3. ללמוד משהו חדש
4. לבנות מגדל יותר גבוה ממך מדברים שיש בחדר
5. לעשות פרצופים למראה
6. לעצב מחדש פינה בחדר או בבית
7. קיפולי נייר
8. לראות סרט
9. לישון!
10. לפתור תרגילים בחשבון
11. להכין תפוזרת ענקית על 2 דפים!
12. לעזור לאמא לנקות חלונות
13. להמציא שיר
14. לקשט עוגת קצפת וסוכריות
15. להכין גן חיות מפלסטלינה
16. לקשט את החלון או המראה בטושים מחיקים
17. לצלם סרטון בפנטומימה ולשלוח לאנשים שינחשו למה התכוונת.
18. להמציא שמות מצחיקים לכל האחים והדודים.
19. ללמוד להגיד "מה שלומך" בארבע שפות
20. להמציא ריקוד לשיר
21. לשמוע מוזיקה
22. לעשות תסרוקת ממש מצחיקה
23. לקרוא ספר
24. לכתוב מכתבים להורים ולאחים
25. לכתוב על פתק משהו מצחיק שקרה לך, וכשעצוב לפתוח אותו ולצחוק.
26. להתקשר למשפחה וחברים.
27. להכין טבלה "מה אוכלים כל יום"
28. ללמוד לסובב כדור על האצבע
29. לבנות פאזל
30. לכתוב רשימת דברים שהרווחת בגלל הבידוד והקורונה

מה מצב הרוח היום?



יום בידוד מספר:



מה אני עושה היום?

1

2

3

4

משימת ספורט

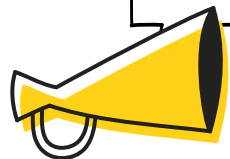
לעמוד על 6 ולהרים את הרגל למעלה. 10 פעמים כל רגל.

היצירה שאני עושה היום...

משימת ציור

לצייר ילד שקורא ספר על העץ ולידו יש 2 חתולים. ליד העץ יש דינוזאור קטן.

היום אתקשר ל...



מה מצב הרוח היום?



יום בידוד מספר:



מה אני עושה היום?

1

2

3

4

משימת ספורט

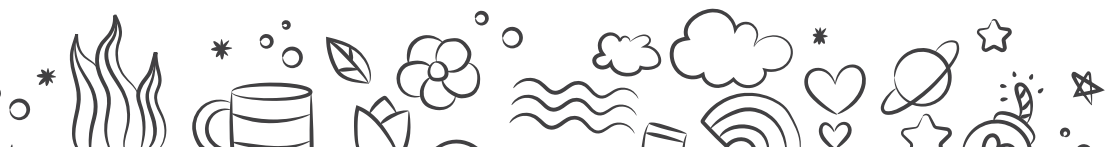
לקפוץ 50 פעמים על 2 רגלים, 50 פעמים על רגל שמאל ו-50 פעמים על רגל ימין.

היצירה שאני עושה היום...

משימת ציור

לצייר נסיך ונסיכה בארמון שאוכלים אבטיח ובשמיים יש כדור פורח שנופלים ממנו כוכבים מחייכים.

היום אתקשר ל...



מה מצב הרוח היום?



יום בידוד מספר:

מה אני עושה היום?

1

2

3

4

משימת ספורט

לעשות את
התרגילים האלו
30 שניות.

היצירה שאני עושה היום...

משימת ציור

לצייר את המתנה
שהיית רוצה לקבל
ליומולדת אם היה
אפשר לקבל הכל!

היום אתקשר ל...



מה מצב הרוח היום?



יום בידוד מספר:

מה אני עושה היום?

1

2

3

4

משימת ספורט

לעשות את
התרגילים האלו 30 שניות.

היצירה שאני עושה היום...

משימת ציור

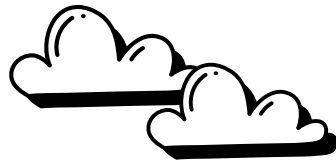
לצייר ארטיק גדול,
מחייך עם נמשים.
ביד אחת הוא מחזיק
פלאפון וביד השניה יש
לו ספר מעניין.
אה, ויש לו גם
משקפיים.

היום אתקשר ל...



מה מצב הרוח היום?

יום בידוד מספר:



שבת שלום!!!

שאלון לשבת!

1. מה הטיול הכי כיפי שהייתם בו?
2. מה בחיים לא תסכימו לאכול?
3. איזה מעשה טוב עשיתם ואתם גאים בו?
4. עם מי הייתם רוצים להיפגש עכשיו?
5. מה יותר כיף, בריכה או ים?
6. אם הייתם בחנות גלידה, אילו שלושה טעמים הייתם בוחרים?
7. מה גורם לכם להיות עצובים?
8. מה אתם אוהבים במשפחה שלכם?
9. מה אתם רוצים להיות כשתגדלו?
10. בשעת כעס, מה מרגיע אתכם?
11. איזה כח-על היית רוצים שיהיה לכם?
12. איזה חג הכי אהוב? למה?

מה מצב הרוח היום?

יום בידוד מספר:



מה אני עושה היום?

1

2

3

4

משימת ספורט

לכדרר כדור 60 פעמים ברצף

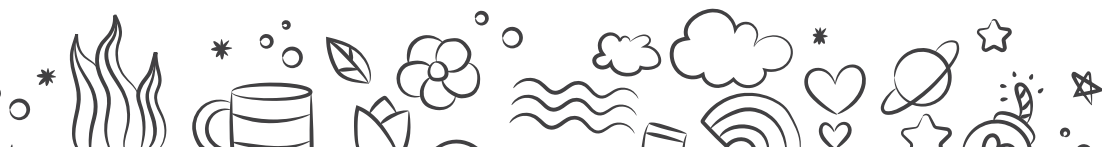
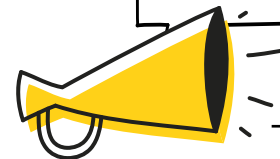


היצירה שאני עושה היום...

משימת ציור

לצייר את הדרקון הכי (אבל באמת הכי) חזק! אפשר להוסיף לו גם בועת דיבור ולכתוב בה משהו שהוא רוצה להגיד.

היום אתקשר ל...



מה מצב הרוח היום?



יום בידוד מספר:



יוצאים מהבידוד!

איזה כיף!!!



יאללה, חסיקה!

מה מצב הרוח היום?



יום בידוד מספר:



מה אני עושה היום?

- 1
- 2
- 3
- 4

משימת ספורט

לרוץ במקום דקה
ואז לקפוץ עוד 20
פעמים.

היצירה שאני עושה היום...

משימת ציור

לצייר משפחה שיצאה
לטיול, אבל האוהל שהם
בנו עף לצמרת העץ. אז
הם יושבים על הרצפה
ואוכלים ביחד עוגה.

היום אתקשר ל...

