

התכנון יומי של _____

שעה	פעילות	חתימה	חתימה אמא/אבא
8:00	משימות לימודיות		
10:00	ארוחת עשר		
10:30	מטלה בבית		
11:00	שיעור ספורט		
11:30	קריאה		
12:00	ארוחת צהרים		
12:30	משחקי קופסה/ יצירה		
13:00	שיחת סקייפ עם חברים		

אפשרויות למטלות בבית (ילדים צעירים):

להפעיל שואב אבק / לסדר חדר / לשים כביסה בחדרים / לסדר סלון

לנקות אבק / לסייע בהכנת ארוחת עשר/ סלט / כדורי שוקולד

מטלה של פסח- אפשר להתחיל לסדר מגירות, ארונות...

הסבר והארות לטבלה:

הטבלה מותאמת לילדים בכיתות א-ג.

את **הפעילות הגופנית** הילדים יכולים לעשות לבד (לדוגמה - עם סרטוני יוטיוב של כושר או של התוכנה just dance) אבל מומלץ לפחות פעם ביום לשלב יציאה החוצה – למשחקי כדור, הליכה וכדומה. אפשר עם האחים הגדולים.

חשוב להתייחס לנושא **התזונה** ולנסות לשמור על סדר יום ותפריט דומה לכל הניתן לשגרה.

אם יש כמה ילדים בגילאים סמוכים הם יכולים **לעשות את המטלות בבית ביחד**, זה הרבה יותר נחמד.

חשוב **לשתף את הילדים** ולתת להם בחירה בתוך סדר היום- אילו מטלות מעדיפים לעשות, האם רוצים לשנות את הסדר בימים מסוימים וכדומה.

ב"חופש" של הצהרים, המקביל לצהרון- רצוי להציע להם פעילויות שאינן במסך. אם הילד נהג ללכת לחוגים, לנסות להכניס אימונים, תרגולים בעולם התוכן של החוג.

אפשר לבנות פעילויות מתמשכות, או לייצר חללים חדשים בבית, כגון הקמת אוהל ילדים שישאר לכל השבועות הקרובים ואפשר להיכנס אליו לפעילויות מסוימות.

והעיקר- שנהיה בריאים!