

# ענצנת משעמם לך



כשמעמם להם בקיץ הם פשוט יקחו בעצמם פתק מהענצנת (או כל קופסא אחרת לאיחסון) ויקבלו על עצמם משימה/ אתגר/ פעילות להשלים, תעסוקה כדי להעביר את הזמן שלהם.

אבלנו זו ממש אטרקציה עצמאית, כייפית, שימושית, מעשירה, מלמדת ומאתגרת. הפתקים מחולקים לפי זבעים, לכל זבע יש נושא (וכך אפשר לכוון את היעד לפעילות אנרגטית או פעילות שקטה, לפעילות משפחתית).

פתקים בזבע ירוק עבור משימות פיזיות/ אנרגיה.  
פתקים בזבע זהוב עבור פעילות ביתית שקטה.  
פתקים בזבע כחול עבור פעילויות הקשורות לאוכל ומטבח.  
פתקים בזבע כתום עבור פעילות משפחתית.

כמובן שניתן להכין פתקים לפי כל רעיון שלכם או של הילדים, בהתאם לגיל שלהם...



# משימות פיזיות אנרגטיות

לסדר את החדר

לבנות אוהל משמיכות  
ואביזרים נוספים

מסיבת ריקודים סוערת  
במשך 10 דק'.

למדוד דברים בבית  
בעזרת סרגל ולערוך  
רשימה

לבנות מסול מכשולים

משחק עם כדור-לזרוק  
לגובה ואסור שיפול על  
הרצפה

לרוץ 30 שניות במקום

לבנות מגדל הכי גבוה  
שאפשר עם כוסות חרד  
פעמיות

לסדר את הספרים  
בספרייה מחדש

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

לבנות מסול מכשולים  
לגובה או כדור קטן

לבוש תחפושת למרות שלא  
פורים

משחק עם בלון-לזרוק  
מעלה ואסור שיפול על  
הרצפה



# משימות פיזיות אנרגטיות

לחפש את הספר קריאה  
עם הכי הרבה עמודים  
שיש בבית

לזרוק כדורים מנייר  
כסל לתוך סל כביסה  
או דלי

10 כפיפות בטן

לראות קליפ עם  
ריקודים, וללמוד את  
התנועות המדויקות

להמציא משחק חדש,  
עם חוקים חדשים

קליעה למטרה

לספור כמה בלטות  
יש בחדר שלך

לנסות לכדרר כדורסל  
כמה שיותר פעמים

התעמלות ביתית מול  
סרטון הדרכה

25 קפיצות במקום

ללמוד על רגל אחת  
כמה שיותר זמן.

לסובב חישוק (הולה  
הופ) על הבטן הידו  
הרגל

להכין מופע עם  
דברים שיש בבית

למיין דברים לפי צבעים



# פעילות ביתית שקטה

לצייר ציור של גיבור על  
דמיוני

לשחק עם הבג"ח שלנו

לכתוב על חלום שתרכזה  
להגשים

לכתוב 5 דברים שאתה  
אוהב במשפחה שלנו

לכתוב שיר

לצייר ציור לאדם  
אהוב

לכתוב מכתב תודה  
למישהו

לעצור לקפא/למיין  
כביסה

להכין ספר בדיוחות  
להכין סימנייה

לעשות פאזל

להכין אורייגמי על פי סרטון  
ביוטיוב

להכין קומיקס

לצייר מפת אוצר

להכין ציור או שלט לכניסה  
לבית

להכין כתב סתרים וחידה  
מתאימה

להכין מטוסים מנייר

# פעילות ביתית שקטה

משחק דוקים

לעזור להכין רשימת קניות

יציאה עם צבעי מים

לקרוא ספר בעברית

לכתוב סיפור

לקרוא ספר באנגלית

לעשות 4-5 עמודים בחוברת עברית

להכין לעצמך ת"ל אישית

לכתוב יומן

לעשות 4-5 עמודים בחוברת חשבון

לצייר על דמיוני

לעשות 4-5 עמודים בחוברת אנגלית

לסדר את המיטה

לעזור במטלה אחת ממטלות הבית

להכין מניפה צבעונית

לחדד עפרונות

לעשות קסם, ללמוד כיצד ביוטיוב

להכין משחק בינגו





# פעילות אוכל ומטבח

להכין פיצה משפחתית

להכין כוסיות ג'לי

לזרוק את הזבל

הכנת פיקניק משפחתי  
בבית

להכין שייקו גלידה/  
קרטיבי

להכין אימונדזה

להכין סלט פירות

להכין שיפודי פירות

להכין משהו טעים  
עבור בן משפחה אחר

לאפות עוגיות

להכין פנקייקים

להכין חביתה

לבחור מתכון לקנות את  
המצרכים ולהכין

לשטף כלים

לעזור בהכנת ארוחת  
צהריים/ ערב

לעזור לחתוך סלט ירקות

להכין כדורי שוקולד

לפנות את השולחן

לערוק את השולחן



# פעילות משפחתית

להכין אוילן יוחסין

קריאה משותפת של ספר

להכין יצירה משפחתית מטביעות כפות ידיים

ונהפוכו- הילדים הורים וההורים ילדים

להכין ביחד את רשימת חוקי הבית

משחק פנטומימה משפחתי

לעשות מעגל מסאז' משותף

להמציא למשפחה סלוגן פרסומת

לראות סרט

לשחק באולינג בבית  
זמן בלי מסכים וביאוי משותף

מסיבת פיג'מות

לשחק ארץ עיר ביחד

להכין מופע ביחד שכולם שותפים בו

לשחק ביחד משחק קופסא

לשחק טלפון שבור

להכין ביחד ארוחת בוקר משותפת



# פעילות משפחתית

לעבור ולראות תמונות  
וסרטונים ישנים של  
המשפחה

קריאת תהילים משותפת

משחק חיקויים של  
חיות

משחק נחש מה

שכל אחד יספר על חלום  
שהיה רוצה להגשים

שכל אחד יספר על  
משהו טוב שקרה לו  
היום

להמציא שפה חדשה  
ומשפחתית

משחק משותף- דוקים/  
קלפים

להתקשר לקרוב  
משפחה

לעשות מסיבת תחפושות  
משפחתית

משחקים של פעם-  
להעביר ביצה קשה  
ממקום למקום על כל

משחקים של פעם-  
להשחיל נר לבקבוק

לשחק דג מלוח ביחד

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