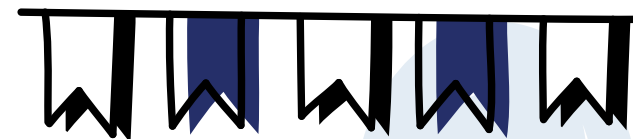


30 רעיונות מה לעשות כשמשעמם



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. לסדר פינה בחדר
7. קיפולי נייר
8. לראות סרט
9. לישון!
10. לפתור תרגילים בחשבון
11. להכין תפוזרת ענקית על 2 דפים!
12. ללמוד פרשת שבוע
13. להמציא שיר
14. לקשט עוגת קצפת שאמא תכין..
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. להגיד תהילים
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

יומן הבידוד
החמוד!
:fe

איך אני מרגיש היום?

יום בידוד מספר:



מה אני עושה היום?

1

2

3

4

משימת ספורט

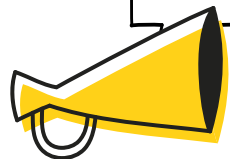
לעמוד על 6 ולהרים את הרגל למעלה. 10 פעמים כל רגל.

היצירה שאני עושה היום...

משימת ציור

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

היום אני מתקשר ל...



איך אני מרגיש 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 אביר בארמון שאוכל אבטיח ובשמייים יש כדור פורח שנופלים ממנו כוכבים מחייכים.

היום אני מתקשר ל...



איך אני מרגיש היום?



יום בידוד מספר:



מה אני עושה היום?

1

2

3

4

משימת ספורט

לעשות את
התרגיל הזה 30
שניות. הצלחת
בלי ליפול? נסה
ברגל השניה דקה
שלמה!

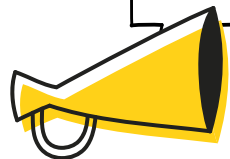


משימת ציור

לצייר את המתנה
שהיית רוצה לקבל
ליומולדת אם היית
יכול לקבל הכל!

היצירה שאני עושה היום...

היום אני מתקשר ל...



איך אני מרגיש היום?



יום בידוד מספר:



מה אני עושה היום?

1

2

3

4

משימת ספורט

לעשות את
התרגיל הזה 30 שניות.



משימת ציור

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

היצירה שאני עושה היום...

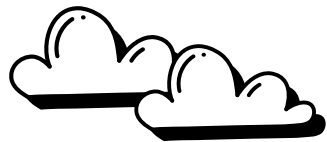
היום אני מתקשר ל...



איך אני מרגיש היום?



יום בידוד מספר:



שבת שלום!!!



שאלון עצמי!

1. מה הטויל הכי כיפי שהיית בו?
2. מה בחיים לא תסכים לאכול?
3. איזה מעשה טוב עשית ואתה גאה בו?
4. עם מי היית רוצה להיפגש עכשיו?
5. מה יותר כיף, בריכה או ים?
6. אם היית בחנות גלידה, אילו שלושה טעמים היית בוחר?
7. מה גורם לך להיות עצוב?
8. מה אתה אוהב במשפחה שלך?
9. מה אתה רוצה לעשות כשתהיה גדול?
10. כשאתה כועס, מה מרגיע אותך?
11. איזה כח על היית רוצה שיהיה לך?
12. איזה חג אתה הכי אוהב? למה?

איך אני מרגיש היום?



יום בידוד מספר:



מה אני עושה היום?

1
2
3
4

משימת ספורט

לכדרר כדור 60 פעמים ברצף

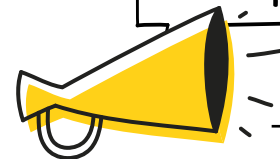


היצירה שאני עושה היום...

משימת ציור

לצייר את הדרך
הכי (אבל באמת הכי)
חזק!

היום אני מתקשר ל...



איק אני מרגיש היום?



יום בידוד מספר:



איק אני מרגיש היום?



יום בידוד מספר:



מה אני עושה היום?

1

2

3

4

יוצאים מהבידוד!

איזה כיף!!!



יאללה, חסיקה!

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 אני מתקשר ל...

