



דוגמא לתוכנית

לכל ההורים היקרים ,

תודה על השתתפותם בהרצאה. מקווה שלקחם כמה טיפים.. כל אחד והטיפ שמתאים לו....

הכנו דוגמא לסדר יום על פי ההרצאה של ד"ר שערץ. אבל כל אחד ימלא כמובן לפי מה שמתאים
למשפחה ולילד האישי שלו!!!

זכרו!

זהו זמן לבילוי והיכרות עם ילדיכם. קחו זמן לעצמכם, זמן שקט ורגוע בכדי להצליח בתכנון היום
המשותף.

- חלקו את היום למטלות קטנות, שיובילו להישגים קטנים.
- חלקו את היום- למטלות של פעילות אנרגטית אקטיבית שלאחריהן יבואו מטלות אחרות של למידה ומשחק במהלך היום.
- תכננו את היום עם הילד- השליטה ובחירה חשובה לשיתוף פעולה. שלבו פעילויות שהוא אוהב ופעילויות שחייבים לעשות... חלקו אותם במהלך היום ... שיהיה שיותר קל...
- שימו לב לסביבה סביב הילד-קשה להתרכז בסביבה עם הרבה רעש וגירויים...
- סכמו את היום עם הילד, חזקו את הצלחות וסלחו לעצמכם ולילד על חוסר הצלחה-מחר יום חדש!
- לגבי תרופות-יש להתייעץ עם הרופא המטפל ! רק חשוב לזכור, התרופות הן בשביל הילד ולא בשביל ביה"ס.
- במקרים של קושי שלכם ושל הילד, תרופתי או התנהגותי ריגשי- פנו לתמיכה במוקדי הסיוע במשרד החינוך, מכונים להתפ' הילד.

תוכנית בוקר

שעה	פעילות	תיכנון	הערות
8:00	קימה		
8:20	התארגנות		
8:40	הכנת ארוחת בוקר	על מה אני אחראי היום?	
9:00	ארוחת בוקר ונקיון מטבח		
9:20	ישיבת בוקר מתכננים את היום- כל המשפחה		
9:40	ספורט חוץ	כל יום משהו מאתגר נוסף!	
10:00	מטלות למידה	ביה"ס או העשרה שאני בוחר	



העמותה הישראלית
להתפתחות הילד ושיקומו

	אולי נבנה משהו מחומרים מיוחדים? קיפולי נייר? אוהל?	הרכבה	10:20
	משחקי קופסא	מטלות למידה /משחק	10:40
	למידה מרחוק	משחק /מטלות למידה	11:00
	מה אני רוצה מיוחד...	כיבוד -חטיפים או פירות	11:20
	דבר אחד לנקות בכל יום	ניקיון בית	12:00
	לבנות מסלול, קפיצת חבל, זחילת גחון-הון הצעות ברשת: שהילד יבחר 5 תרגילים	ספורט פנים	12:20
	רק 20 דק!!! אולי להקריא לסבא/תא או לאחים???	קריאת סיפור/מטלת למידה	12:40

תוכנית צהריים

הערות	תיכנון	פעילות	שעה
	מה התפקיד שלי היום?	הכנת ארוחת צהריים	13:00
		ארוחת צהריים	13:20
	להיות יצירתיים!	מסלול מכשולים	13:40
		זמן מסך	14:00
		זמן מסך	14:20
	חיזוק שרירים - שכיבות שמיכה, שרירי בטן -הרבה הצעות און ליין וגם במשרד החינוך	ספורט פנים 2	14:40
	חשוב!	זום חברים /סבא סבתא	15:00
		הכנת עוגיות	15:20
	המון הצעות און ליין	ציור/ צביעה	15:40
	גם זה כדאי..	מנוחה בחדר	16:00

	אני שותף!	הכנת כיבוד משותף	16:20
		כיבוד 2-פירות/כריך	16:40
	מדרגות ... ריצה ..הליכה בצעדים גדולים וכו	ספורט חוץ 2	17:00
		מטלת למידה	17:20
	בחירה של הילד-זמן של צ'ופר	זמן מסך	17:40
		זמן מסך	18:00
	מה נכין מעניין? חביתה פרצוף? חיתוך מצחיק של ירקות? פשטידה?	הכנת ארוחת ערב	18:20
		ארוחת ערב ונקיון שולחן	18:40
	כל אחד יכול להיות חלק .. מה החלק שאני יכול לעשות למשפחה?	קריאה/הקראה לאחים/פעילות למשפחה-הצגה	19:00
	לשאול את הילד מה הוא אומר... ומה הוא היה רוצה לעשות אחרת, ולחזק אותו..חשוב!	מפגש סיכום יום- משוב הצלחות, חשיבה ראשונית על מחר	19:20
	חשובה לכניסה לתהליך השינה.. אפשר לתת בחירה מה קודם-רחצת פנים או ציחצוח שינים...	היגיינת שינה	19:40
	פעילות רגועה לפני השינה מסייעת בתהליך ההירדמות	קריאה במיטה או האזנה לפודקאסט	20:00
			20:20
	בהצלחה!! ומחר יהיה יום חדש....	לילה טוב!	20:40