

30 רעיונותמה לעשות כשמשעמם



1. לבנות אוהל משמיכות
2. לעשות תרגילי ספורט
3. ללמוד משהו חדש
4. לעשות לעצמי תסרוקת מצחיקה!
5. לעשות פרצופים למראה
6. לסדר פינה בחדר
7. קיפולי נייר
8. לקרוא ספר
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. לחבר שיר בחרוזים על הקרונה.
17. להכין הצגה בפנטומימה ולהציג 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 וחברות.
27. להכין טבלה "מה אוכלים כל יום"
28. סליימסם
29. לבנות פאזל
30. לצבוע מנדלות

יומן הבידוד

החמוד!

של:

איך אני מרגישה היום?



מה אני עושה היום?

- 1
2
3
4

Four horizontal lines for writing answers to the question above.

משימת ספורט

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



משימת ציור

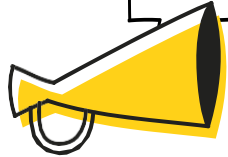
לצייר ילדה עם 4 קוקיות שיש לה 2 חתולים והיא אוכלת גלידה. לכלחתול יש בלון בצורת לב.



היצירה שאני עושה היום...

Three horizontal lines for drawing.

היום אני מתקשרתל...



A horizontal line for writing.

איך אני מרגישה היום?



מה אני עושה היום?

- 1
2
3
4

Four horizontal lines for writing answers to the question above.

משימת ספורט

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



משימת ציור

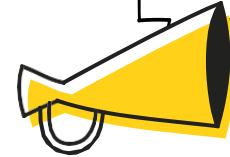
לצייר ילדה בבית שאוכלת אבטיח ובשמייים כדור פורח שנפלים ממנו כוכבים מחייכים.



היצירה שאני עושה היום...

Three horizontal lines for drawing.

היום אני מתקשרתל...



A horizontal line for writing.



איך אני מרגישה היום?



מה אני עושה היום?

- 1
2
3
4

איך אני מרגישה היום?



מה אני עושה היום?

- 1
2
3
4

משימת ספורט



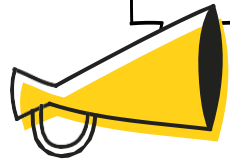
לעשות את התרגיל הזה 30 שניות.

היצירה שאני עושה היום...

משימת ציור

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

היום אני מתקשרת ל...



משימת ספורט



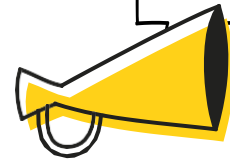
לעשות את התרגיל הזה 30 שניות.

היצירה שאני עושה היום...

משימת ציור

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

היום אני מתקשרת ל...



איך אני מרגישה היום?



שבת שלום!!!



שאלון למוצאי שבת!

1. מה הטיול הכי כיפי שהיית בו?
2. מה בחיים לא תסכימי לאכול?
3. איזה מעשה טוב עשית ואת 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 בוחרת?
7. מה גורם לך להיות עצובה?
8. מה את אוהבת במשפחה שלך?
9. מה את רוצה לעשות כשתהיי גדולה?
10. כשאת כועסת, מה מרגיע אותך?
11. אם היית ראש הממשלה, מה הדבר הראשון שהיית עושה?
12. איזה חג את הכי אוהבת? למה?

איך אני מרגישה היום?



מה אני עושה היום?

- 1
- 2
- 3
- 4

משימת ספורט



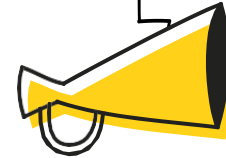
לעשות את התרגיל הזה 30 שניות.

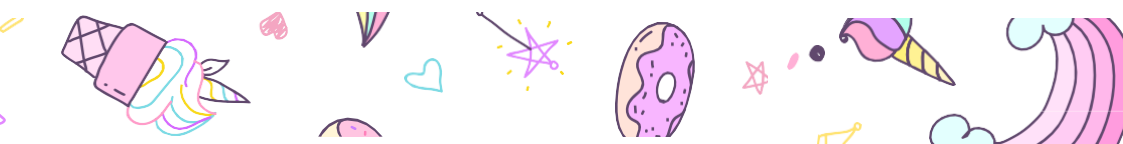
היצירה שאני עושה היום...

משימת ציור

לצייר קומיקס של שתי חברות שרבות ואז משלימות.

היום אני מתקשרת ל...





איך אני מרגישה היום?



איך אני מרגישה היום?



מה אני עושה היום?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

יוצאים מהבידוד!

איזה כיף!!!

**חוגגים,
מסיבה!**

משימת ספורט
לרוץ במקום דקה ואז לקפוץ עוד 20 פעמים.

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

היום אני מתקשרתל...

