



חופשה משפחתית מושלמת

תכננתם לצאת לחופשה משפחתית באילת? ביטלתם את הצימר שסגרתם? הסגר נכפה עלינו, אך ניתן לשהות בבית ולבצע דברים שחלמנו עליהם בימים אחרים, בימים לחוצים. בואו ניצור אורה אחרת, מיוחדת, חגיגית ומחבקת. נתכנן את הימים, נקרא להם בשמות מסקרנים, נחלק תפקידים וננצל את הזמן לשמח וליהנות יחדו. הכינו לוח עם סדר יום מובנה לילדים, שיהיה במקום בולט בבית (למשל, על המקרר) שכולם שותפים בהכנתו ומחויבים לו. הלוח יאפשר לכם עוגן ומקום לחזור אליו בזמני חוסר וודאות ועומס.



ארוחת בוקר:

התעוררתם בחופשה, איך תרצו את החביתה שלכם? הורים, הפתיעו את הילדים עם ארוחת בוקר כמו בבית מלון (שולחן בסגנון בופה, קישוטים, מאכלים אהובים, פנקייק וכו'). במהלך ארוחת הבוקר לדבר על הרכיבים שנבחרו, בריאות, טעמים... בשאר ימי החופשה - ההורים והילדים יחד יכנו את ארוחת הבוקר, כל יום בסגנון שילד אחר בוחר. הוסיפו אווירה של חופשה עם ושבנו סביב השולחן עם עניבות (כן, אפילו עם הפיג'מה).

רעיונות פעילות בחוץ ובבית

מומלץ לעשות פעילויות "חוץ" - בגינה הפרטית או במרפסת: משחקי כדור, פעילות מים, בועות סבון, תופסת, מחבואים או כל פעילות ספורטיבית מהנה ומשפחתית. ראו את ההזדמנות לצאת כחלק מסדר היום הקבוע שלכם.

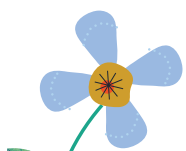
לגזור ולשמור -



פק"ל משחקי חוץ למשפחה!

- ★ תופסת - תופסת גובה, תי-פ-סו-ני!, תופסת צבעים, תופסת גובה!
- ★ תחרויות - מי מסתובב הכי הרבה במקום (לשחק בדשא בלבד),
- ★ מי מכין שרשרת הכי ארוכה של חפצים מדברים שהבאנו איתנו מהבית.
- ★ הכינו פסל משפחתי מחומרים שמצאתם בפארק.

מוזמנים לחשוב על עוד רעיונות מיוחדים והתכוננו אליהם מראש :)





בילוי בתיאטרון -

זה הזמן לרענן את ארגז התחפושות, ולתת לילדים משימה להכין הצגה ולהמחזיז את אחד מהסיפורים שהם אוהבים.

את הסלון אפשר להפוך לאולם באמצעות הווילונות בשילוב בדים אדומים וצבעוניים אחרים, הושבה וסידור כסאות מאורגן ועוד. הציעו להם להמחזיז את סיפורים מחיי המשפחה. את היום בו נולד האח הקטן, ארוחת פסח בלתי נשכחת ועוד.

יום קולנוע -

מארגנים מראש "כרטיסים" ונותנים לילדים להיות כרטיסנים, הם יבדקו את הכרטיס, ובאמצעות פנס יובילו את האורחים אל מקום ההושבה.

על הכיסא אפשר להשאיר גביע פופקורן, חטיף קטן ובקבוק שתיה. את הבית יש להחשיך מעט ולייצר אווירת קולנוע ביתי מרתקת. את הסרט הילדים בוחרים כמובן:



מסביב לעולם -

גם אם לא עליתם על מטוס, מי אמר שאי אפשר לטייל בעולם? אטלס, מפות, דגלים ואוכל מכל רחבי תבל - למידה והנאה מובטחת. הילדים יכולים לצייר דגלונים, לדבר על מנהגים בכל אחת מהארצות, לציין מאפיינים בולטים, לדבר על תרבות וכדורגל, לשחק "ארץ עיר" ולבסוף לקנח בארוחת צהריים של המדינה האהובה עליהם.

ספא מפנק -

כולנו נהנים מזמן רוגע וספא. אפשר להפוך את חדר האמבטיה ואת הבית כולו ליום של פינוק לכולם. הכינו ופזרו בבית עמדות פעילות: עמדת פילינג (טבעי בהכנה ביתית), עמדת מניקור ולק, עמדת איפור, עיסוי וכדומה, כמובן חשוב להקפיד על חומרים בריאים שמתאימים לילדים או שהם רק "בכאילו", מוסיקה נעימה, חלוקי רחצה, ריחות נעימים של בשמים, עיגולי מלפפונים לעיניים ולא לשכוח כסאות מפנקים:

צלמו את כל בני המשפחה בחלוקים, עם פרוסות מלפפון על העניים. אנחנו בטוחים שתמצאו לשחזר גם בשגרה.





יום הפוך -

לא ממהרים לצאת מהמיטה בבוקר, ממשיכים להתכרבל ולהתפנק כל המשפחה יחד, בחדר הילדים או ההורים, תוך כדי משלבים משחקי חברה וחשיבה מילוליים (הפכים, משחק השקט, מילים נרדפות ועוד). שבו יחד כל המשפחה ורשמו מה כל אחד בבית עושה - סידור החדרים, הכנת שוקו וקפה וארגון השולחן לארוחת בוקר. רשמו את המשימות על פתקים וחלקו בין בני הבית. כל אחד יקבל משימה חדשה ומפתיעה. כמובן שיש לשים לב להתאמת המשימה לגיל וליכולות הילד.

חולמים על חופשה ביחד -

מאחר ואי אפשר עדיין לצאת לחופשה, לפחות אפשר לתכנן אותה. פותחים אטלס, בוחרים יעד ולומדים עליו - מהם גבולות המדינה שנבחרה, איזה מדינות שכנות לה, כמה תושבים גרים בה, מהו המאכל הלאומי, המנהגים, תרבות, אקלים, אטרקציות ועוד. לאחר מכן מכינים יחד תכנית ומסלול טיול שתרצו לעשות, להציע לילדים להכין מחברת טיול עם ציורים, מסלולים ותמונות שידביקו, יכתבו בה דברים שרוצים לעשות וברגע שהשמיים יפתחו, תוכלו ליישם ולהגשים את החלום.



יוצרים אלבומים -

זה הזמן לרכז את כל התמונות מהנייד של כל המשפחה וכל ילד והורה יוכלו להכין אלבום של רגעים משפחתיים חשובים או בילויים עם חברים. עושים סדר, ממיינים, בוחרים ויוצרים אלבום דיגיטלי - חוויה לילדים ולמידה של על ויתורים, בחירות, קבלת החלטות וניהול זמן.

גם אני הייתי ילד -

זמן הורה בו אחד ההורים מספר על חוויה שלו מהילדות - דרך משחק, שיר, סיפור, סרט או שיתוף זיכרון. אפשר ללמד את הילדים משחק שהם לא מכירים, סרט שאהבתם פעם, שיר וכדומה. מאפשר לילדים להכיר את ההורים לעומק ולהתחבר.



זמן איכות מוזיקלי -

כולם אוהבים מוזיקה, אבא אוהב שירים של שנות ה-90, אימא אוהבת מזרחית, הילדים בכלל מעדיפים את השיר האחרון של כוכבת הנוער. סגר בבית יכול להיות הזדמנות לזמן איכות מוזיקלי. הורידו אפליקציית מוזיקה והכינו פלייליסט משפחתי, שכולם מסכימים עליו, שישמש אתכם בנסיעות הארוכות בעתיד. הכינו את הפלייליסט בנחת, הקשיבו כבר עכשיו לשירים, תוך כדי הבחירה תגלו דברים נפלאים על ההעדפות המוזיקליות של בני המשפחה.

מה מסתתר במגירות ?

בכל בית יש מגירות, עמוסות פחות או יותר. בכל מגירה מסתתרים גם סודות וגם הפתעות מהעבר, דברים ששכחנו שהם שם. החליטו יחד על אזור בבית שבו אתם מתחילים, הוציאו את המגירה ושבנו יחד בסלון לגלות מה מסתתר בה. על הדרך הרווחתם סדר מופתי וגם גיליתם דברים שהרבה זמן לא ראיתם או לא ידעתם עליהם.



"אחה"צ קריאה" -

בבית, בספריה הציבורית או במרכז הקהילתי הקרוב - שעות סיפור הן דבר נפלא. אם אתם מעדיפים לקרוא בבית, הכינו בטבלת הפעילות את שמות הספרים שבחרתם, אפשר לקרוא יחד, להמחזיז או להציג ספר בבית, ובחור יחד ספר חדש שמתאים לכולם. קיימו שיחה על הספרים בבית, שאלו את הילדים למה הם אוהבים במיוחד את הספר הזה? מי הדמות האהובה עליהם? האם יש דמות שמפחידה אותם?

זמן מסך -

אם טלוויזיה או טאבלט - קשה מאוד להימנע ממסכים אך יש לקחת בחשבון את נזקי המסך. כבר בתחילת הסגר הגדירו מידה ומינון תוך השגחה על תכנים והתאמת גיל. אפשר לשמוע יחד פודקאסט, לצפות בסרט, לשחק משחקים יחד ועוד. אפשר לעשות יחד עם הילדים סרטון טיק-טוק, ולחזק בנינו את החיבור.



פוס משחק-

צרו בבית פינה להורה ולילד, שמרגישים ש"יותר מידי" להם כרגע והם רוצים להירגע ושיעזבו אותם בשקט, הם רוצים חופשה משל עצמם. הזמינו את חברי הבית להשתמש במרחב לפי בחירתם. הימנעו מלהפוך את המרחב ל"פינת עונשים".

ערב יורד, וגם מחר יש לנו יום של חופשה

זה זמן לסיכום היום, לדבר על מה שחויינו, איך התרשמנו, מה אהבנו ומה פחות, מה היינו משנים, זמן למנוחה ושיחה.

הוציאו עצמכם לארוחת ערב חגיגית, בבית!- אחרי שהייתם בספא, לבשו בגד יפה, ערכו את השולחן והימנעו משיח של יומיום, על הסדר בבית או הדברים שחייבים לעשות. הכינו מאכל מיוחד, צלחתו יפה ותהנו! מומלץ להורים לפרגן לעצמם בערב כזה גם אחרי שכולם נרדמו.

הרדמות-

זה מפתה להישאר ערים עם הילדים- עשו מאמץ ושמרו על סדר היום שבחרתם והכנה לשינה. החשכת הבית, סיפור ונשיקה לפני השינה.

ו...תזכרו לתעד את בני הבית בחופשה החלומית ואף הכינו סרטון משפחתי מהמם.