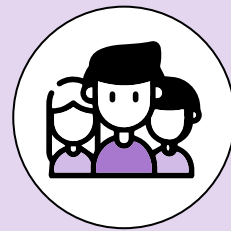


תהליך ליצירת סדר יום אישי לתלמידה בשגרת חירום

חשיבה משפחתית

על סדר יום מצוי ורצוי

בשיחה משותפת נחשוב מהי הפעילות המתאימה לתלמידה בכל אחד מהתחומים, ומתי ניתן לשלב אותה במהלך היום.



01

הכנת סדר יום אישי מאוזן מותאם לתלמידה

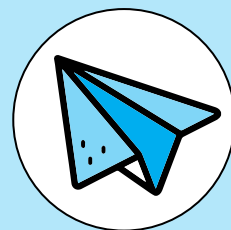
נשבץ את הפעילויות שבחרנו ונשלב אותן בסדר היום הקבוע בבית הכולל התארגנויות וארוחות.



02

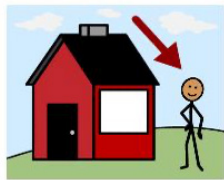
הדפסת סדר היום והצבתו במיקום מרכזי בבית

כדאי לתלות את סדר היום במיקום מרכזי בבית מקרר, לוח מודעות ביתי. רצוי לעדכן אותו מידי פעם בהתאם להעדפות.





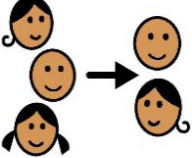
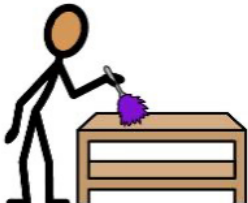

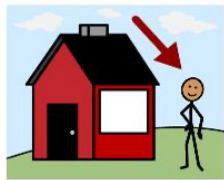
03




איזו פעילות מתאימה, ומתי לדעתך ניתן לשלב?

מהן הפעילויות המתאימות לך?	תחום הפעילות	
	פעילות גופנית	
	זמן עם עצמי	
	פעילות עם אחרים	
	סדר וניקיון הבית	
	פעילות לימודית	
	פעילות בחוץ	

לדוגמה

איזו פעילות מתאימה, ומתי לדעתך ניתן לשלב?

מהן הפעילויות המתאימות לך?	תחום הפעילות	
<p>ארכה על אוסניים</p>	<p>פעילות גופנית</p>	
<p>לשחק באייסב</p>	<p>זמן עם עצמי</p>	
<p>קסב עם אמא</p>	<p>פעילות עם אחרים</p>	
<p>סיוני מדיו</p>	<p>סדר וניקיון הבית</p>	
<p>צום כיתי</p>	<p>פעילות לימודית</p>	
<p>טיוול עם פלא</p>	<p>פעילות בחוץ</p>	

התארגנות בוקר	
ארוחת בוקר	
ארוחת צהריים	
ארוחת ערב	
התארגנות ערב	
שינה	

לדוגמה

צוק כיתי
 לשחק באיים
 טיול עם פלאב
 קסב עם אמא
 פינוי מדיו
 ארבע אא אופניים

התארגנות בוקר	
ארוחת בוקר	
פעילות לימודית	
זמן אישי	
פעילות בחוץ	
פעילות עם אחרים	
ארוחת צהריים	
סדר וניקיון הבית	
פעילות גופנית	
ארוחת ערב	
התארגנות ערב	
שינה	