

- דיאלוג בחשיכה
- מזרקות בפארק טדי
- פסטיבל אור
- שבילי אופניים עירוניים
- באולינג
- חדר בריחה
- פיינטבול/לייזר
- פארק מים
- קמפינג
- טיולים עם מים

- עבודה
- התנדבות
- משימות בית קבועות - ניקיון, בישול
- פרויקטים של בית - מיון, זריקה, שיפוץ, גינון
- גוף: ריצה, כדורגל, חדר כושר, הליכות
- דייט הורים+ילד
- דייט אחים עם עצמם
- משפחה מורחבת, סבתא, חברים
- יצירה: יש כל מיני סדנאות וקורסים, יש ספרי יצירה (לקנות או להשאיל מספריה)
- עם רעיונות שאפשר לעשות בבית למידה: קורסים אינטרנטיים (יזמות, תכנות, יש כל מיני), שיפור אנגלית, מתמטיקה או מה שרוצים, השלמה של ספר/י עיון בנושאים שמעניינים, פודקאסטים, הרצאות טד,
- ניווט עירוני
- מועדון ארוחת בוקר עם חברים
- ים
- בריכה
- להשיג מקרן ולעשות סרט במרפסת ספריה
- תערוכת צה"ל מתחם תחנה
- החלקר
- קיר טיפוס
- סיור מנזר עמק המצלבה
- תערוכות סיום בצלאל
- גן בוטני הר הצופים
- כדורגל רטוב מתחם תחנה
- מגדל דוד - מוזיאון / מופע אורקולי
- סיור חומות
- מוזיאון ישראל
- שוק
- גני שעשועים שלא מכירים
- מוזיאון ילדים
- קפה "נא לגעת" (מלצרים חרשים)

- לפני שצוללים לתוך היומן - עושים זום אאוט וחושבים על החודשיים הקרובים מכל הבחינות, לא רק פתרונות טכניים - מה רוצים לחוות כמשפחה? איך כל אחד מקבל זמן אוורור כדי לשמור על מצברו טוב לאורך כל התקופה? איך רוצים לנצל את הזמן להתפתחות אישית? עם מי רוצים להיות? איזה מערכים תומכים יכולים להיות לנו כדי לעמוד בדברים (לקבוע עם מישהו?) תחשבו: גוף, נפש, התפתחות, מנוחה, חוויה, מערכות יחסים, למידה, מיומנות, כסף
- כדאי להחליט מראש מי נמצא בבית מתי.
- מסמנים בלוח תאריכים ידועים מראש: קייטנות / קורסים / עבודות / טיולים / ימי הולדת / תורנות הורה אחראי / וכו'
- עושים רשימת חוויות אפשריות, ממנה נשבץ אחר כך, או שתהיה בסטנד ביי לביצוע ספונטני כש"אמא משעמם לי". בכל עיר יש אטרקציות, פסטיבלים, מוזיאונים, סדנאות - גוגל אית!
- מקדישים זמן לניסוח **מטרות ומשימות**, ולהערכה כמה זמן דורשת כל משימה, מה סדר עדיפויות, אם יש שותפים למשימה וכו'. משימות גדולות מפרקים לחלקים על מנת לשבץ אותם בקלות בלוח.
- אם יש שותפים - לתאם זמן מתאים לכולם.
- **משבצים** את המטרות והמשימות על גבי הלוח או כמה שבועות קדימה.
- אחרי השיבוץ מומלץ להכניס לטלפון תזכורת שתקפוץ לכם לפני הזמן המתוכנן.
- מעבר לשיבוץ על גבי הלוח במשך החופש כדאי להכין לו"ז יומי - ואולי לכל בן משפחה לו"ז נפרד? אולי לו"ז שונה בתקופת קייטנה ובתקופה שאין קייטנה?
- משאירים את הלוח והרשימות במקום גלוי בבית, שיהיה אפשר לשנות / להוסיף

מטרות אישיות:

זמן

מה

מתי / עם מי / סדר עדיפויות

מה

מתי / עם מי / סדר עדיפויות

לימודים/עסק:

הנאה ומעניית מצברים - מה יאוויר ויטעין אותי?

מערכות יחסים - עם מי בא לי לבלות? יש אירועים? משפחה/חברים/בוגר/ימי הולדת

גוף - מה יעשה לי טוב לגוף?

צמיחה אישית - מה יעשה לי טוב לנפש?

כיתוח מיומנות - במה בא לי להשתפר?

עבודה/נספים - מה רוצה להשיג?



לוי"ז יומי של

8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

לוי"ז יומי של

8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

לוי"ז יומי של

8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

יוני-יולי 2019

סיון-תמוז תשע"ט

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
30	1	2 רי"ח תמוז	3 רי"ח תמוז	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 צום י"ז בתמוז	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2 רי"ח אב	3

אוגוסט-ספטמבר 2019

סיון-תמוז תשע"ט

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
4	5	6	7	8	9	10
11 תשעה באב	12	13	14	15	16 טו באב	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 ר"ח אלול
1	2	3	4	5	6	7