

ערכת ניהול
סדר יום
לקטנים
וגדולים
ביחד

היום הצבעוני שלי



סדר יום מתוכנן חשוב לכל הילדים, ובמיוחד לילדים שחווים קשיים (ייתכן בשל חרדה, אוטיזם, הפרעות קשב ועוד...) **ערכת "היום הצבעוני שלי" נועדה לעזור לילדים ולמשפחות לתכנן את היום בצורה קלה, ברורה ומהנה. היא מאפשרת לראות מה עושים בכל חלקי היום: בבוקר, בצהריים, אחר הצהריים ובערב.**

בעזרת סדר היום הצבעוני אפשר לוודא שבמהלך היום יש פעילויות מששה תחומים החשובים להתפתחות ילדים: תזונה, תנועה, קשר חברתי, פנאי משחק ולמידה, מנוחה, בריאות והגיינה.

הצבעים היחודיים לכל פעילות עוזרים לסדר את היום כך שיהיה מגוון, נעים ומתאים למה שהילד והמשפחה צריכים.

מה בערכה:

- דף מידע בנושא סדר יום ודף מידע בשפה פשוטה 
- דוגמה לסדר יום מגוון
- כרטיסיות צבעוניות עם מגוון אפשרויות לפעילויות
- כרטיסיות צבעוניות ריקות לכתובה של פעילויות נוספות
- לוח חלקי היום (שני דפים שצריך להדביק)

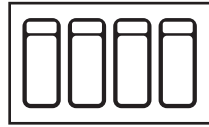
מה עוד צריך?

מספרים
דבק
דפים ומדפסת (מומלץ צבעונית)



איך מכינים סדר יום שיש בו פעילויות שונות?

1. מדפיסים את כל הדפים בערכה
2. גוזרים את הכרטיסיות הצבעוניות של הפעילויות
3. מחברים את שני הדפים של לוח חלקי היום. זה צריך להראות כך:



4. בוחרים מהכרטיסיות הצבעוניות את הפעילויות שרוצים לעשות באותו היום
5. מסדרים את הפעילויות לפי הסדר שרוצים:



בוקר

צהריים

אחר צהריים

ערב



6. מסתכלים יחד על סדר היום שבניתם. האם יש בו כמה צבעים שונים? אם כן – סימן ששילבתם פעילויות מסוגים שונים וזה נהדר!



המלצות נוספות:

לילדים קטנים – כדאי להראות רק את הפעילויות שמתאימות לחלק הזה של היום. למשל: בבוקר – מציגים רק את כרטיסי הפעילות של הבוקר.

לילדים גדולים – אפשר להראות את הלוח המלא.

מומלץ לבחור את הפעילויות יחד עם הילד. זה עוזר לילד להרגיש בטוח, עצמאי, והוא גם לומד לתכנן בעצמו.



דף מידע בנושא סדר יום

שפה פשוטה



מה זה סדר יום?

סדר יום הוא רשימה מסודרת של פעילויות.
הרשימה עוזרת לזכור את הפעילויות שאנשים רוצים לעשות.
הרשימה עוזרת לבחור זמן לכל פעילות.



למה חשוב שיהיה סדר יום?

סדר יום עוזר לאנשים בוגרים וגם לילדים להרגיש מאורגנים, בטוחים ורגועים.
בעזרת סדר היום אפשר לשמור על בריאות, למידה והנאה.



חשוב שסדר היום יהיה:

מגוון – ישלב את כל התחומים החשובים

מאוזן – יהיו בו פעילויות שהילד אוהב וגם פעילויות שהילד צריך לעשות.

מתאים לצורך – סדר יום שיש בו דברים שהילד צריך ומתאים לחיי המשפחה.



בסדר היום יהיו פעילויות מתוך ששת התחומים:

קשר חברתי



משחקים ופעילויות עם חברים ובני משפחה חשובים להתפתחות רגשית וחברתית.

קשרים חברתיים טובים משפרים את ההרגשה ותחושת הביטחון.

תנועה



תזוזה ופעילות של הגוף חשובות כדי שהגוף והמוח יתפתחו בצורה טובה.

- לילדים עד גיל 5 מומלץ לזוז לפחות 30 דקות ביום
- לילדים גדולים יותר – שעה ביום

- כדאי להפחית ישיבה ממושכת

תזונה



חשוב לאכול אוכל בריא כדי לתת לגוף אנרגיה ולשמור על הבריאות.

- כדאי לשתות הרבה מים
- כדאי לאכול פירות, ירקות וקטניות (למשל: עדשים חומס ושעועית)

- פחות חטיפים וממתקים

מנוחה



שינה ומנוחה חשובים כדי שהגוף והמוח יעבדו טוב.

מספר שעות השינה משתנה לפי הגיל.

ילדים קטנים צריכים יותר שעות שינה

בריאות והגיינה



שמירה על גוף נקי חשובה לבריאות ולהרגשה טובה.

- כדי שיהיו פעילויות קבועות בכל יום. למשל: לצחצח שיניים ולהתלבש.

ילדים לומדים בגיל צעיר הרגלים (דברים שעושים באופן קבוע) כדי לשמור על הגוף

פנאי, משחק ולמידה



לשחק וללמוד זה כיף. ככה ילדים לומדים לחשוב ולהכיר את הדברים בעולם.

- כדאי לקרוא או להקשיב לסיפור
- כדאי לשחק בכל מני משחקים

- פחות זמן מול מסכים



דוגמה לסדר יום מגוון

זה יכול להראות ככה:

ערב	אחר צהריים	צהריים	בוקר
ארוחת ערב שיחת וידאו לחץ סיכוי לישון (לילה)	פרי פאזל מסלול בבית להתרחץ	ארוחת צהריים שיחת טלפון מנוחה	לצחצח שיניים להתלבש תפילה ארוחת בוקר חוברת עבודה

או יכול להראות ככה:

ערב	אחר צהריים	צהריים	בוקר
ארוחת ערב שיחת וידאו לחץ סיכוי לישון (לילה)	פרי פאזל מסלול בבית להתרחץ	ארוחת צהריים שיחת טלפון מנוחה	לצחצח שיניים להתלבש תפילה ארוחת בוקר חוברת עבודה