



המלצה לסדר יום ביתי:

זמן ביום	פעילות	דגשים
התארגנות בוקר	התלבשות, צחצוח שיניים וכו'	לנהל שגרת בוקר כמו שקמים לגן- חשוב להתעורר בשעה סבירה וכן להתארגן ולהתלבש שלא בדומה לסוף שבוע.
ארוחת בוקר	משהו קטן לאכול (פרי, כריך קטן, תה וביסקוויט וכדומה)	
פעילות תנועתית	ספורט, יוגה, מסלול שמכינים מהריהוט בבית.	קיימים סרטונים ביטיוב שיכולים ללוות את הפעילות ולהנחות את ההשתתפות.
פעילות משותפת	פעילות שקטה ליד שולחן- משחק קופסה, יצירה, דפי עבודה וכדומה. או משחק על השטיח-משחקי הרכבה, בובות, כלי נגינה, מכוניות	
ארוחת בוקר		אפשר לעשות פיקניק בחוץ עם המצב מאפשר
יציאה	במידה ובהתאם להנחיות- יציאה לגינה/לטיול קצר/ רכיבה על אופניים.	חשוב לנצל לאורור, הוצאת אנרגיה, הפגת שעמום.
זמן לבד	זמן מסך וכדומה	ניתן בין חצי שעה לשעה לילדים מעל גיל 3
ארוחת צהריים		בגן אנחנו אוכלים בין 12:30- 13:30
מנוחת צהריים	קריאת סיפור, שנת צהריים (למי שישן), הרפייה ועוד	בגן בזמן הזה משתדלים ליצור אווירה רגועה ונינוחה עד כמה שניתן, מפחיתים רמת עוררות,
אחר הצהריים	משחק עם חומרים (בצק, צבעי ידיים, קצף), שירי תנועה וריקודים	ניתן לצאת במידת הצורך והאפשר
זמן לבד	זמן מסך	ניתן בין חצי שעה לשעה לילדים מעל גיל 3
שגרת ערב	מקלחת, ארוחת ערב, צחצוח שיניים, סיפור	

דגשים כלליים:



- חשוב לבחור פעילויות שמתאימות לילד, להקפיד לחזור על סדר היום באופן עקבי במהלך השבוע מה שמסייע לילדים להתרגל ולשתף פעולה, שומר על וויסות ורגיעה.
- בהינתן שהדבר אפשרי חשוב שהילדים יהיו שותפים בשגרת היום הביתית, התארגנות לפעילות, לארוחות (עריכת שולחן, פינוי, הכנת ארוחה וכדומה), סידור הבית (הורדת כביסה, תלייה). זאת בדומה לאחריות הניתנת לילדים בגן במהלך שגרת היום יום. השותפות של הילדים במהלך השגרה יכול להשתנות מילד וילד ותלוי באופי הפעילות. הילדים יכולים להיות לצד המבוגר או לפעול ביחד איתו.
- במידת האפשר ניתן ליצור זמנים של התכנסות ללמידת תכנים תוך קריאת סיפור או צפייה משותפת בתכניות טלוויזיה לימודיות כמו פרפר נחמד. התכנים בהם אנו עוסקים במהלך התקופה הקרובה בגנים הינם עונת האביב וחג הפסח. בהמשך נשתף בחומרים, המלצות לסיפורים ופעילויות.
- במידה וניתן ובהתייחס להנחיות הכלליות- נעודד מפגש עם חבר שגר קרוב לאינטראקציה ומשחק משותף.
- במידה ויש בני משפחה נוספים בבית שיכולים לקחת חלק באחזקת הסדר יום ובטיפול בילד כדאי להיעזר ולחלק את הזמן.

#### ארגון הסביבה הביתית:

- הכנת סדר יום ויזואלי (בעזרת תמונות מודעות, לוח מחיק, כתיבה)
- ארגון המרחב הביתי כך שהפעילויות ייעשו במקום קבוע בבית בכל פעם (גם זמן מסך במקום קבוע ולא משתנה)
- הכנת תיבות פעילות- קופסאות או סלסלות הכוללות את האביזרים של כל סוג פעילות בנפרד (תיבה ליצירה, תיבה של התנסות בחומרים וכדומה) אשר יהיו נגישות במהלך אותה הפעילות.