

# קייץ על מלא

קבעו זמנים למנוחה. ככה תדעו  
מתי הזמן לנוח ומתי הזמן לפעול  
ולנצל את הזמן לעשייה  
ולהתקדמות.

**המפתח הוא לשמור על שגרה  
מסוימת ומטרות ברורות, אך גם  
לתת מרווח רב לגמישות, יצירתיות  
וספונטניות. כך תוכלו להנות  
מחופשה איכותית ומהנה.**



הכינו לוח שנה/יומן,  
רשמו בו את הפעילויות והמשימות  
שתרצו לעשות בחופש.  
זה יעזור לכם לארגן את הזמן.

התייעצו עם ההורים. שתפו את  
ההורים בתכניות היומיות שלכם  
והיעזרו בהם על פי הצורך.

קבעו שעות קימה וערבות - למרות  
החופשה, חשוב לשמור על שגרה  
מסוימת ולקום בשעות סבירות.

קחו חלק בעבודות הבית  
(עזרה בבישול, סידור חדרים וכו').

נהלו רשימת משימות יומית. רשמו  
לעצמכם את המשימות שאתם  
רוצים להשלים באותו יום. מחקו  
אותן לאחר ביצוע.

חלקו את היום למספר יחידות זמן -  
הקדישו חלק מהיום לפעילות  
גופנית, משחק חופשי, קריאה,  
פעילות יצירתית וכדומה.