

# הקוץ הזה עובר חלק

## ערכת תכנון והתארגנות לקוץ ולחגים



סדר יום, ודאות וסקט נפשי למספחה שלך

מה בערכה?

- מדריך **איורים** לקוץ רגוע ומעצים
- לוחות תכנון **חודשיים** (יולי, אוגוסט, ספטמבר)
- לוח תכנון **שבועי** מסודר לכל שבוע בנפרד

שהיה לכם קוץ קוץ של חוויות, צמיחה וסקט.

אילנה כהנא

הוראה מותאמת | הדרכת הורים ADHD





# איפיוס לקיף רגוע ומעצבים: המזריק למשפחה



החופש הגדול הוא המזמנות נפלאה ליצירת קשר משפחתי חזק, אבל הוא גם דורש היערכות. הנה כמה כלים קטנים שיעשו לכם הבדל גדול בבית:

## נחיתה רכה לספאמבר

אל תחכו ל-1 בספאמבר כדי לחזור לשגרה. באמצע אוגוסט, התחילו להקדים בהדרגה את שעת השינה (רבע שעה בכל כמה ימים) וארגנו יחד ילקוטים וזיוז. החזרה המזדורגת תמנע את ה"שוק" של תחילת השנה ותעזור לכולם לעבור את המעבר בקלות.

## הורה רגוע = עוגן לילד

הורים יקרים, אתם לא יכולים לתת מה שאין לכם. שגרת החופש צריכה לכלול גם "זמן אמא/אבא". סמנו בלוח גם את המינים שלכם למנוחה, ליציאה או לתחביב. ככל שאתם תהיו פנויים ורגועים יותר, הילדים שלכם יהיו רגועים יותר – כי הם מסתכלים עליכם כדי ללמוד איך לנהל את עצמם.

## שהיה לכם קיץ של חוויות, צמיחה וסקט.

### אילנה כהנא

הוראה מותאמת | הדרכת הורים ADHD

## "חוכה קיף" משפחתי (במקום חוקים נוקשים)

במקום לעמוד על המשמר ולהיות "השוטרים" של הבית, שבו יחד עם הילדים ותאמו ציפיות. החליטו יחד על שעות מסך (למשל: "לא לפני שסיימנו משימה יומית"), עזרה בבית ושעת שינה גמישה אך מוגדרת. כשהילד שותף להסכמות, הוא מרגיש אחראי – וזה מוריד המון חיכוכים.

## "תפריט שעמום" יצירתי

המשפט "שעמום לי" הוא לרוב קריאה לעזרה ביוזמה. הכינו יחד עם הילדים "תפריט שעמום" – רשימה של 10 פעילויות שהם אוהבים לעשות (יצירה, קריאה, בנייה בלגו, משחק עם חבד). תלו את התפריט ליד הלוח, ובפעם הבאה שהם יתלוננו, פשוט תציגו בחיוך: "תבדקו בתפריט מה בא לכם לעשות".

## הסקיעו ב"בנק הרגשי" (זמן 1:1)

בחופש האינטראקציה צפופה, ולעיתים התנהגויות מאתגרות נובעות פשוט מצורך בתשומת לב. נסו להקדים בכל יום (או אפילו 3 פעמים בשבוע) 15-20 דקות של זמן איכות עם כל ילד בנפרד – בלי אלמונים, בלי מסכים, רק אתם והוא. זה ממלא את הבנק הרגשי של הילד ויוצר סקט נפשי לכל היום.

# יוני 2026



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

חשוב ↓

---

---

---

---

---

---

אחר ↓

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# החופש הגדול שבוע 1

# יוני 2026



חשוב ↓

\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○

אחר ↓

\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○

שבת 4/7	שישי 3/7	חמישי 2/7	רביעי 1/7	שלישי 30/6	שני 29/6	ראשון 28/6

# החופש הגדול שבוע 2

# יוני 2026



שבת 11/7	שישי 10/7	חמישי 9/7	רביעי 8/7	שלישי 7/7	שני 6/7	ראשון 5/7

חשוב ↓

\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○

אחר ↓

\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○

# החופש הגדול שבוע 3

## יוני 2026



18/7 שבת	17/7 שישי	16/7 חמישי	15/7 רביעי	14/7 שלישי	13/7 שני	12/7 ראשון

חשוב ↓

\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○

אחר ↓

\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○

# החופש הגדול שבוע 4

# יוני 2026



שבת 25/7	שישי 24/7	חמישי 23/7	רביעי 22/7	שלישי 21/7	שני 20/7	ראשון 19/7
		ט' באב				

חשוב ↓

\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○

אחר ↓

\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○



# אוגוסט 2026



חשוב ↓

אחר ↓



Handwriting practice lines for the month of August 2026. The page is divided into two sections: 'חשוב' (Important) and 'אחר' (Other). Each section contains five horizontal lines for writing, with a corresponding empty circle to the right of each line.

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









# החודש הזרול שבוע 10

# אוגוסט 2026



שבת 5/9	שישי 4/9	חמישי 3/9	רביעי 2/9	אלישי 1/9	שני 31/8	ראשון 30/8
				פתיחת שנת הלימודים		

חשוב ↓

\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○

אחר ↓

\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○  
\_\_\_\_\_ ○

# ספאטאָר 2026



חשוב ↓

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון
5	4	3	2	1		
12 (ר"ה - חופשה)	11 (ערכ ר"ה - חופשה)	10	9	8	7	6
19	18	17	16	15	14	13 (ר"ה - חופשה)
26 (סוכות - חופשה)	25 (ערכ סוכות - חופשה)	24	23	22	21 (יו"כ - חופשה)	20 (ערכ יו"כ - חופשה)
3 (סוכות - חופשה)	2 (סוכות - חופשה)	1 (סוכות - חופשה)	30 (סוכות - חופשה)	29 (סוכות - חופשה)	28 (סוכות - חופשה)	27 (סוכות - חופשה)

אחר ↓

Handwriting practice lines with circles on the right side, organized into two sections: 'חשוב' (top) and 'אחר' (bottom).