



מרכז

חוסן, קהילה ומנהיגות

המרכז האקדמי רופין

ילדי רופין

מעבירים את הזמן בכיף!

אנו במרכז החוסן, חשוב שאתם ובני משפחותכם

תעבירו את הזמן יחד בכיף עם כמה שניתן...

אכן הכנו עבורכם חוברת מותאמת שמכילה תכנים בחלוקה

לפי גילאים עם רעיונות לפעילויות מגוונות.


מרץ 2026

**ילדים והורים יקרים,
הכנו לכם חוברת כיפית עם משחקים,
שאלות, מתכונים, כרטיסיות ופעילויות
שאפשר לעשות בבית עם המשפחה.**

**מטרת החוברת היא לעזור להעביר את
הזמן יחד, ליהנות, להתחזק ולזכור שגם
בימים פחות פשוטים אפשר למצוא רגעים
של חיוך, חיבור וכוחות.**

**נשמח שתשתפו אותנו בצילומים שלכם
משחקים, מכינים, יוצרים ונהנים מהפעילויות
בחוברת.**

**וגם נשמח שתשלחו לנו טיפים קטנים שלכם
להתמודדות עם המצב - דברים שעוזרים
לכם להירגע, לשמוח ולהרגיש טוב יותר.**



מתכונים טעימים
שמכינים יחד

כדורי שוקולד קלאסיים

מצרכים:

1 חבילה ביסקוויטים פתי בר, כ-250 גרם
100 גרם חמאה מומסת
1/2 כוס סוכר
3 כפות קקאו
1 שקית סוכר וניל
1/2 כוס חלב
2 כפות שוקולית
קוקוס לציפוי או סוכריות צבעוניות

אופן הכנה:

מפוררים את הביסקוויטים לפירורים דקים.
מעבירים לקערה גדולה.
מוסיפים את הקקאו, השוקולית, הסוכר וסוכר הווניל.
מוסיפים את החמאה המומסת ואת החלב.
מערבבים היטב עד שמתקבלת תערובת רכה ונוחה ליצירת כדורים.
יוצרים כדורים קטנים בידיים.
מגלגלים כל כדור בקוקוס או בסוכריות.
מניחים במקרר לפחות 30 דקות לפני ההגשה.

טיפ: כל אחד במשפחה מכין 3 כדורים ומקשט איך שהוא אוהב.



עוגיות שוקולד צ'יפס רכות

מצרכים:

100 גרם חמאה רכה
1/2 כוס סוכר לבן
1/2 כוס סוכר חום
1 ביצה
1 שקית סוכר וניל
1 ו-1/4 כוסות קמח
1/2 כפית אבקת אפייה
קורט מלח
3/4 כוס שוקולד צ'יפס

אופן הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות.
בקערה מערבבים חמאה, סוכר לבן וסוכר חום עד שמתקבלת תערובת אחידה.
מוסיפים את הביצה וסוכר הווניל ומערבבים.
מוסיפים קמח, אבקת אפייה ומלח.
מערבבים עד שמתקבל בצק רך.
מוסיפים את השוקולד צ'יפס ומערבבים בעדינות.
יוצרים כדורים קטנים ומניחים על תבנית עם נייר אפייה.
משטחים מעט כל כדור.
אופים 10-12 דקות עד שהעוגיות מזהיבות קלות.
מצננים כמה דקות לפני שמרימים מהתבנית.



טיפ: אפשר להוסיף סוכריות צבעוניות במקום חלק מהשוקולד צ'יפס כדי שיהיה יותר חגיגי לילדים.

קרפים מתוקים לכל המשפחה



מצרכים:
2 ביצים
1 כוס חלב
3/4 כוס קמח
1 כף סוכר
1 שקית סוכר וניל
1 כף שמן או 20 גרם חמאה מומסת
מעט חמאה או שמן למחבת

להגשה:
שוקולד למריחה
בננות חתוכות
תותים
אבקת סוכר
סירופ מייפל

אופן הכנה:

שמים בקערה ביצים, חלב, סוכר, סוכר וניל ושמן. מוסיפים את הקמח בהדרגה וטורפים עד שהתערובת חלקה וללא גושים. מחממים מחבת שטוחה עם מעט חמאה. יוצקים מעט מהבלילה ומסובבים את המחבת כך שתיווצר שכבה דקה. מטגנים כדקה מכל צד. מעבירים לצלחת. ממלאים במה שאוהבים ומקפלים.

רעיונות למילוי:

שוקולד ובננה, גבינה מתוקה, ריבה, תותים עם אבקת סוכר.


עוגת תפודים בחושה

מצרכים:
3 ביצים
3/4 כוס סוכר
1/2 כוס שמן
1 כוס מיץ תפודים
2 כוסות קמח
1 שקית אבקת אפייה
גרידת תפוד אחד

אופן הכנה:

מחממים תנור ל-180 מעלות. טורפים ביצים עם סוכר. מוסיפים שמן ומיץ תפודים. מוסיפים קמח, אבקת אפייה וגרידת תפוד. מערבבים עד שהתערובת אחידה. יוצקים לתבנית. אופים 35-40 דקות.





משחקים ופעילויות

משחק: "גלגל הכוחות שלי"

איך משחקים:

מכינים עיגול גדול ומחלקים אותו ל-6 חלקים.
בכל חלק כותבים או מציירים דבר שנותן לי כוח.

לקטנים:

חיבוק

אמא / אבא

משחק אהוב

שיר אהוב

בובה / שמיכה

ציור

לא-ג': אחא / גאא

חכוק

חברים

משפחה

מוזיקה

נשימות

יצירה

משחק

אחא / אגא

חשתק אחוה

לד'-ו':

שיחה עם מישהו קרוב

מוזיקה

כתיבה

ספורט / תנועה

זמן לבד

מחשבות טובות / משפט מחזק

מה עושים אחר כך?

כל ילד מצביע על דבר אחד שיעשה היום כדי להתחזק.

"כרטיס כוח"

מתאים לא'-ו'

איך משחקים? כל ילד בוחר כרטיס ועליו משימה קטנה.
*יש להדפיס את הכרטיסיות לפני המשחק

תגיד משהו טוב
על עצמך

תחשוב על אדם
שעוזר לך ותספר
במה הוא עוזר

צייר/ ספר על
דבר שעוזר לך
להירגע

ספר על רגע
ששימח אותך

תן מחמאה
למישהו בבית

קח 3
נשימות
עמוקות



**גם עוזרים וגם נהנים!
בחברת הזו מחכים לכם שני סוגי קופונים:
קופונים של עזרה בבית שהילדים יכולים לממש באהבה,
וקופונים של פינוק, זמן איכות ופעילות משפחתית
שההורים מממשים לילדים.**



קופונים למימוש ע"י הילד. הילד נותן להורה את הקופון שהוא מעוניין

קופון לקינוח לבחירתי
מה מקבלים? אני בוחר/ת קינוח אחד טעים לכל המשפחה.
מומש בתאריך: _____
 מומש בשמחה:

קופון לערב סרט לבחירתי
מה מקבלים? אני בוחר/ת את הסרט המשפחתי לערב אחד.
מומש בתאריך: _____
 מומש בשמחה:

קופון לזמן מיוחד עם אמא או אבא
מה מקבלים? 15-20 דקות של זמן אישי, רק אני ואחד ההורים.
מומש בתאריך: _____
 מומש בשמחה:

קופון למשחק משפחתי לבחירתי
מה מקבלים? אני בוחר/ת את המשחק שכולם משחקים יחד.
מומש בתאריך: _____
 מומש בשמחה:

קופון לארוחת ערב לבחירתי
מה מקבלים? אני בוחר/ת מה אוכלים בארוחת ערב משפחתית אחת.
מומש בתאריך: _____
 מומש בשמחה:

קופון לסיפור נוסף לפני השינה
מה מקבלים? עוד סיפור אחד או זמן קריאה נוסף לפני השינה.
מומש בתאריך: _____
 מומש בשמחה:

קופון לפיקניק בסלון
מה מקבלים? פורסים שמיכה, מביאים נשנושים ועושים פיקניק ביתי בסלון.
מומש בתאריך: _____
 מומש בשמחה:

קופונים למימוש על ידי ההורים. ההורה נותן לילד את הקופון שבוחר

קופון לעזרה בעריכת השולחן
מה עושים? מסדרים צלחות, כוסות ומפיות לפני
הארוחה.
מומש בתאריך: _____
 בוצע באהבה:

קופון לפינוי הכלים
מה עושים? מפנים את הכלים מהשולחן לכיור אחרי הארוחה.
מומש בתאריך: _____
 בוצע באהבה:

קופון לסידור המשחקים
מה עושים? מחזירים משחקים, בובות, קוביות וספרים
למקום.
מומש בתאריך: _____
 בוצע באהבה:

קופון להשקיית עציצים
מה עושים? משקים את העציצים בבית או במרפסת בעזרת
מבוגר אם צריך.
מומש בתאריך: _____
 בוצע באהבה:

קופון לסידור החדר
מה עושים? מסדרים את המיטה, אוספים דברים
מהרצפה ומארגנים את החדר.
מומש בתאריך: _____
 בוצע באהבה:

קופונים ריקים למילוי חופשי

קופון ל:
מה עושים?
מומש בתאריך: _____
 בוצע באהבה:

קופון ל:
מה מקבלים?
מומש בתאריך: _____
 מומש בשמחה:

שאלות לשיח

מדמינים אתכם לשאול את ילדיכם וליצור שיח

קטנטנים - עד כיתה א'

מה עושה לך נעים בלב?
מי מצחיק אותך בבית?
מה אתה הכי אוהב לשחק?
איזה צבע עושה לך שמח?
מתי אתה מרגיש אמיץ?
את מי אתה אוהב לחבק?
מה עוזר לך כשאתה עצוב?
מה אתה אוהב להכין עם אמא או אבא?
מה הצלחת לעשות היום?
איזה דבר קטן שימח אותך היום?

כיתות א'-ג'

מה עוזר לך להירגע?
מה אתה אוהב לעשות כשיש לך זמן בבית?
מי האדם שעוזר לך להרגיש בטוח?
מה הכוח הכי חזק שלך?
מה אתה עושה כשמשהו לא מצליח בפעם הראשונה?
איזה זיכרון משמח יש לך?
מה הכי משמח אותך במשפחה שלך?
מתי הרגשת גאה בעצמך?
איך אפשר לעזור למישהו בבית?
אם היית יכול לבחור פעילות משפחתית אחת, מה היית בוחר?

כיתות ד'-ו'

מה עוזר לך להתמודד עם ימים עמוסים או לחוצים?
איזה כוח יש בך שאולי לא כולם רואים?
מה נותן לך תחושת ביטחון?
איך אתה יכול לעזור לאח, אחות או חבר כשקשה להם?
מה אתה עושה כדי לשפר מצב רוח?
מה למדת על עצמך בתקופה האחרונה?
איזה משפט מחזק אתה אוהב לשמוע?
מתי התגברת על קושי והרגשת חזק יותר?
מה הדבר הראשון שאתה עושה כשאתה צריך להירגע?
מה עוזר למשפחה להיות חזקה ביחד?

איזה צבע מקבלים כשמערבבים אדום ולבן?

- א. כתום
- ב. ורוד
- ג. סגול

תשובה: ב
כמה רגליים יש לכלב?

- א. 2
- ב. 4
- ג. 6

תשובה: ב
מה עושה דבורה?

- א. מכינה דבש
- ב. שוחה בים
- ג. מטפסת על עצים

תשובה: א
מה שותים בדרך כלל מכוס?

- א. מים
- ב. כובע
- ג. גרב

תשובה: א
איזו חיה אומרת "מיאו"?

- א. כלב
- ב. חתול
- ג. פרה

תשובה: ב
כמה אצבעות יש בשתי ידיים?

- א. 10
- ב. 8
- ג. 6

תשובה: א
מה צומח על עץ?

- א. נעליים
- ב. פירות
- ג. כריות

תשובה: ב
מתי רואים בדרך כלל את הירח?

- א. בלילה
- ב. בבוקר
- ג. בצהריים בלבד

תשובה: א
איזה כלי עוזר לנו לצבוע?

- א. מזלג
- ב. צבעים
- ג. כרית

תשובה: ב
מה עושים כשעייפים?

- א. קופצים לבריכה
- ב. הולכים לישון
- ג. אוכלים מרק עם מזלג

תשובה: ב

כיתות א'-ג'

כמה ימים יש בשבוע?

- א. 5
- ב. 6
- ג. 7

תשובה: ג

איזו עונה מגיעה אחרי החורף?

- א. קיץ
- ב. אביב
- ג. סתיו

תשובה: ב

איזה איבר בגוף עוזר לנו לשמוע?

- א. אוזניים
- ב. מרפקים
- ג. ברכיים

תשובה: א

מהו בעל החיים הגבוה בעולם?

- א. פיל
- ב. ג'ירפה
- ג. סוס

תשובה: ב

כמה חודשים יש בשנה?

- א. 10
- ב. 11
- ג. 12

תשובה: ג

איזה צבע יש בדרך כלל לשמש בציור ילדים?

- א. צהוב
- ב. ירוק
- ג. שחור

תשובה: א

איפה בדרך כלל שוחים דגים?

- א. בים
- ב. בשמיים
- ג. על עצים

תשובה: א

מה צריך צמח כדי לגדול?

- א. מים
- ב. טלוויזיה
- ג. נעליים

תשובה: א

כמה גלגלים יש לאופניים?

- א. 1
- ב. 2
- ג. 4

תשובה: ב

איזה חג מגיע עם סופגניות?

- א. חנוכה
- ב. פסח
- ג. שבועות

תשובה: א

מה עוזר לנו להירגע כשקצת לחוצים?

- א. נשימות עמוקות
- ב. לצעוק בלי סוף
- ג. לזרוק משחקים

כיתות ד'-ו'

כמה יבשות יש בעולם?

- א. 5
- ב. 6
- ג. 7

תשובה: ג

איזה כוכב לכת הוא הקרוב ביותר לשמש?

- א. מאדים
- ב. חמה
- ג. צדק

תשובה: ב

כמה דקות יש בשעה?

- א. 60
- ב. 100
- ג. 30

תשובה: א

מהו בעל החיים הגדול בעולם?

- א. פיל
- ב. כריש
- ג. לווייתן כחול

תשובה: ג

איזה חומר נותן לצמחים את הצבע הירוק?

- א. חלבון
- ב. כלורופיל
- ג. סידן

תשובה: ב

כמה צדדים יש למשושה?

- א. 5
- ב. 6
- ג. 8

תשובה: ב

מה הגוף צריך כדי להישאר חזק ובריא?

- א. שינה, מים ואוכל
- ב. רק ממתקים
- ג. רק מסכים

תשובה: א

איזה רגש יכול לעזור לנו להבין שאנחנו צריכים רגע לעצמנו?

- א. עומס
- ב. שמחה
- ג. פחד

תשובה: א

מה אפשר לעשות כדי לחזק מישהו אחר?

- א. להקשיב לו
- ב. להתעלם ממנו
- ג. לצחוק עליו

תשובה: א

מהו חוסן?

- א. לדעת לא לפחד אף פעם
- ב. היכולת להתמודד, להסתגל ולהתחזק
- ג. תמיד להיות הכי חזק

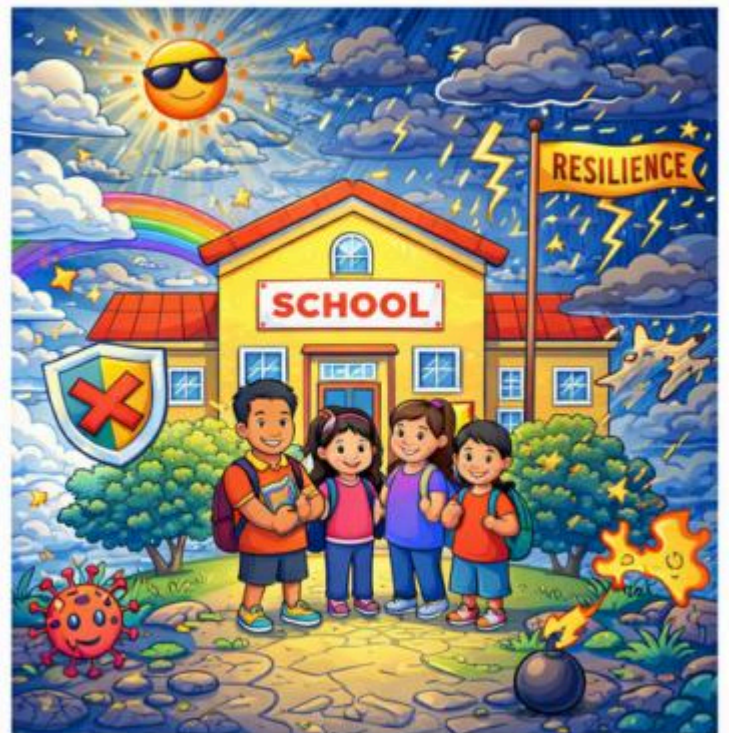
תשובה: ב

מצא את ההבדלים

משפחת החוסן! עליכם למצוא חמישה הבדלים:

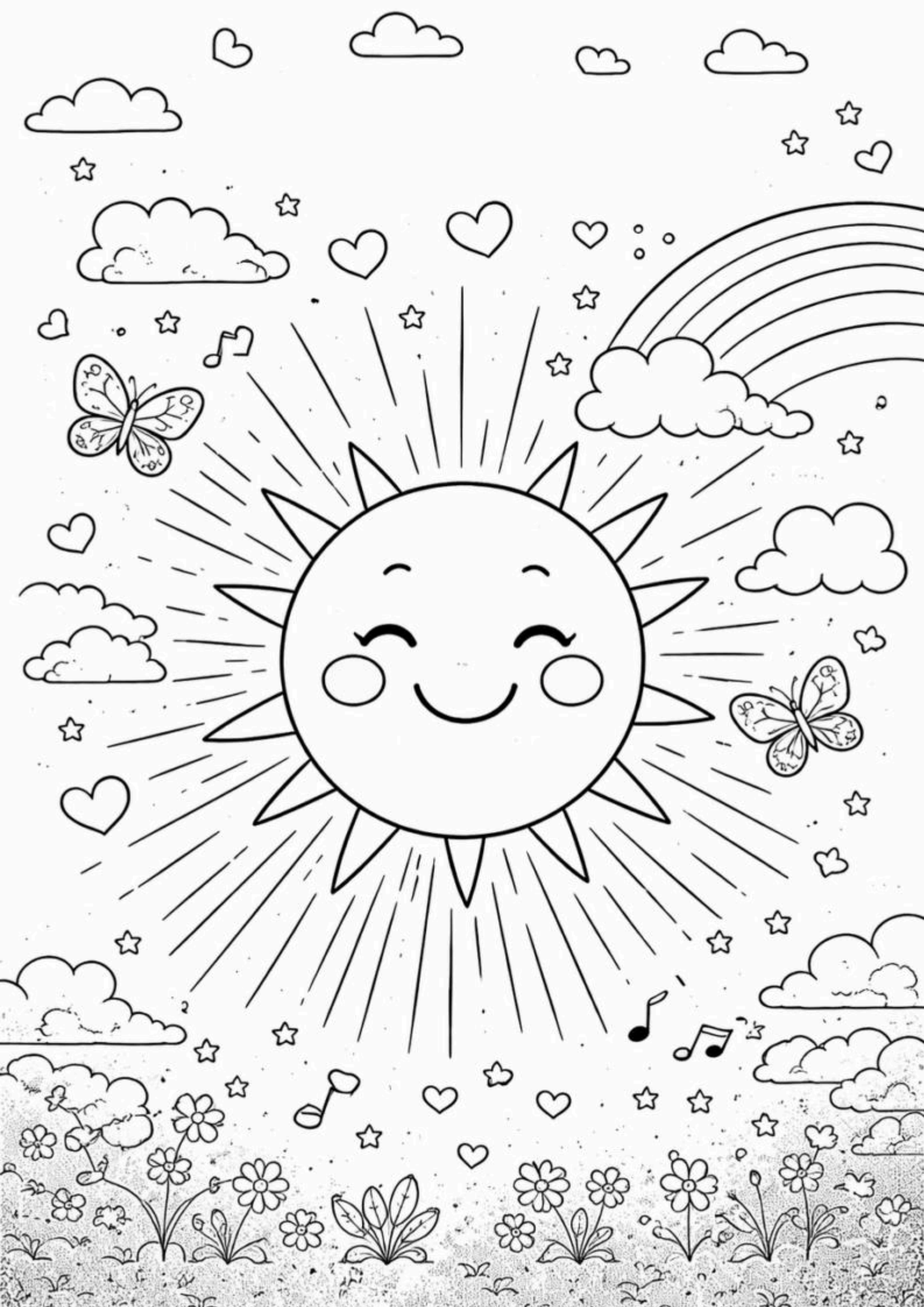


חזקים ביחד! עליכם למצוא שישה הבדלים:



דפי צביעה











**תודה שהייתם איתנו. מקווים
שנהניתם, שיחקתם, יצרתם, צחקתם
וגיליתם כמה כוח, שמחה ויחד יש
בכל משפחה.**

**מאחלים לכם ימים שקטים, נעימים
ומלאים ברגעים קטנים של חיוך,
חיבוק, משחק ותקווה.**

**נשמח שתשתפו אותנו בתמונות שלכם/סרטון קצר
מהפעילויות בחוברת - משחקים, יוצרים, צובעים,
מכינים מתכונים ונהנים יחד.
נשמח גם לקבל מכם טיפים קטנים להתמודדות -
דברים שעוזרים לכם בבית להרגיש רגועים, שמחים
וחדקים יותר.**

**שלחו אלינו למרכז החוסן בווטצאפ!
052-2920259**