# המח המנצח

PLAYING. DEVELOPING. לשחק ולהתפתח

אימון מוחי- כלי לקידום התנהגותי ולימודי

BRAIN TRAINING- IMPROVES BEHAVIOR AND LEARNING




# מולטי ויטמין למוח

הפורמולה המנצחת
שתעזור לך לפתח את
היכולות המוחיות של ילדיך,
באמצעות משחק כייפי!



נחמי זלצברג Nechamy Salzberg שמגר 16, ירושלים 16 Shamgar st. Jerusalem 052-7658491 nechamysalzberg@gmail.com

בס"ד

# אמא יקרה!

את מחזיקה בידיך (או בעצם מול עיניך...) את הפורמולה המנצחת שתעזור לך לפתח את היכולות הקוגניטיביות של ילדיך!

**איזה כיף!!**

אוטוטו תוכלי להפעיל את הקסם הזה, ובעצמך!

**היכון, הכן >>>**

רגע לפני שנצא למשחק מנצח, בואי נבין מה קורה במוח של הילדים שלנו, כשהם משחקים... המוח הוא מערכת ההפעלה המדהימה והמורכבת בעולם.

הוא אחראי שכל המערכות בגוף יתפקדו בהתאמה ובאופן בריא כפי שה' ברא אותנו, המוח אחראי על הפעולות והמעשים שלנו.

**וההתנהלות שלנו מושפעת מהאזורים החזקים יותר אצלנו במוח.**

יש לך איזו דמות שאת אוהבת להתייעץ איתה? אחת שמקבלת החלטות באופן מושכל ובישוב הדעת?

חשבת פעם מה גורם לה להיות כזו? האזור במוח האחראי על החשיבה וקבלת החלטות- מפותח אצלה מאד.

תחשבי על מישהי אחרת, אחות, חברה או שכנה מסודרת ומאורגנת להפליא (אולי בעצם זו את בעצמך?...) שמתקתקת עניינים בקלות, אצלה, חזק במיוחד אזור אחר במוח – זה שאחראי על ארגון או מרחב.

פעם חשבו שהמוח נשאר מקובע, באותו מצב בו נולדנו איתו. כיום, אחרי שנים של מחקר מדברים על הפלסטיות של המוח (NEUROPLASTICITY) ועל הגמישות והיכולת האין סופית שלו להשתנות.

אז יש אנשים שנולדו עם מוח חזק ויש שפחות, אבל תמיד אפשר לפתח אותו עוד, לחזק ולשכלל את הביצועים שלו כל הזמן, כך שיתפקד באופן הכי טוב ויעיל שאפשר.

בכל מקרה, **אצל ילדים המוח פעיל יותר, גמיש יותר ולומד הרבה יותר טוב מאשר אצל מבוגרים.**

**ואם אנחנו רואות קושי אצל הילד בתחום ספציפי?**

זה לא בגלל שהוא לא רוצה, או עושה ב'דווקא', זה פשוט כי האזור במוח שאחראי על אותו תחום- קצת פחות מפותח אצלו.

עם תרגול עקבי ויומיומי- בעז"ה תוכלי לראות שיפור מוחשי בתפקוד המוח שמשפיע באופן ישיר על הלמידה, ההישגים וההתנהגות של הילדים שלנו!!

**איך מפתחים את המוח?**

כל גירוי חיצוני נקלט ע"י החושים ומועבר אל המוח שקולט ומעבד את האינפורמציה. ככל שניתן יותר גירויים, כך נפעיל ונאתגר יותר את המוח.

**איזה מדהים!!**

אז בואי נתחיל להפעיל את המוח!

נחמי זלצברג Nechamy Salzberg שמגר 16, ירושלים 16 Shamgar st. Jerusalem 052-7658491 nechamysalzberg@gmail.com

למוח זה לא משנה אם ניתן לו תרגול משעמם או משחק חווייתי,
(בטבע שלו הוא דווקא מאוד אוהב אתגרים...)

למה לא לנצל את זמן המשחק שהילדים ממילא משחקים,
ונאתגר את המוח?
**נספק לילדים אתגרים בצורת משחקים וכך נחזק את המערכת הקוגניטיבית** שלהם בדרך קלה, כיפית וחווייתית!

במוח יש **5 אזורים חשובים שחשוב לפתח במקביל**, אלו חמש אבני יסוד שמשפיעות על ההתפתחות הקוגניטיבית של הילדים שלנו,
הפעם נתמקד באבן היסוד הראשונה: **יכולת החשיבה**
וננסה לפתח אותה באמצעות משחק חוויתי!

רגע לפני שאת קוראתלהם: "ילדיייייייים! בואו לשחק עם אמא!"

חשוב להכיר ביחד **3 כללים חשובים לניצחון אמיתי!**

1. אמא נמצאת פה כרגע בשביל לתמוך ולעודד וכמובן בשביל לשחק וליהנות ביחד לכן **אמא לא עוזרת ולא עושה במקום**, אלא נותנת לילדים להתמודד.
גם אם לא מצליחים מיד זה מצוין, כי זה סימן שהמשחק מותאם ופועל על המוח.
רק אחרי מאמץ - יש ניצחון אמיתי.
2. **להיות עקביים בתרגול**, לא מנסים פעם פעמיים ועוברים הלאה,
ככל שמתרגלים יותר- בונים במוח 'נתיבים עצביים' חזקים ומושרשים יותר.
ולכן ממשיכים לתרגל עד שנהיים אלופים שמנצחים!
3. הצלחנו? נהדר! **נעבור לרמה הבאה!** תמיד נשאף לעוד
וננסה רמה גבוהה ומאתגרת יותר.

**הערה מנצחת: המשחקים שאני מציעה כאן מותאמים לפי גילאים, אבל הגיל הכרונולוגי לא תמיד קובע.**
**יש ילדים שיש להם קושי מסוים, או שהם קיבלו פחות גירויים ולכן הם מפותחים פחות מילדים קטנים מהם,**
**לכן כדאי לבדוק בכל תרגיל האם הילד אכן מסוגל לכך והמשחק חוויתי ומהנה.**

נחמי זלצברג Nechamy Salzberg שמגר 16, ירושלים 16 Shamgar st. Jerusalem 052-7658491 nechamysalzberg@gmail.com

המח המנצח

PLAYING. DEVELOPING. לשחק ולהתפתח

אימון מוחי- כלי לקידום התנהגותי ולימודי

BRAIN TRAINING- IMPROVES BEHAVIOR AND LEARNING

**ועוד כלל שחשוב לזכור:**

המסוגלות שאת רואה עכשיו, לא מלמדת על היכולת האמיתית של הילד שלך

(מחקרים מוכיחים שאנחנו מנצלים בסה"כ בין 7%-15% מיכולות המוח שלנו!)

אז תמיד תשאפי ליותר ותאתגרי את הילד קצת מעבר למה שהוא מבצע כרגע.

זה בסדר שלילד קצת קשה. אם אין לו אתגר בתרגיל - סימן שגם המוח יכול להמשיך לישון...

אנחנו רוצים להפעיל את המוח וזה קורה דווקא כשצריך להתאמץ!

בנוסף, מעבר להתפתחות הקוגניטיבית **את מרוויחה גם התפתחות רגשית:**

הילד לומד להתאמץ. להתמודד עם קושי. לא להתייאש כשקשה.

ככל שהוא יותר יתרגל מאמץ וחתירה למטרה,

ההרגל יהפוך ל'בילד אין' אצלו וייתן לו כוח להתמודד בחיים עם האתגרים הנוספים שהוא יפגוש.

**דיברנו מספיק?**

**קדימה לעניינים!!**

והפעם-




# מולטי ויטמין למוח

הפורמולה המנצחת
שתעזור לך לפתח את
היכולות המוחיות של ילדיך,
באמצעות משחק כייפי!

# ניצחון א'

# ויטמין C

## פיתוח יכולת חשיבה

נחמי זלצברג Nechamy Salzberg שמגר 16, ירושלים 16 Shamgar st. Jerusalem 052-7658491 nechamysalzberg@gmail.com

המח המנצח
לשחק ולהתפתח .PLAYING. DEVELOPING
אימון מוחי- כלי לקידום התנהגותי ולימודי
BRAIN TRAINING- IMPROVES BEHAVIOR AND LEARNING

## נתחיל עם הוויטמין הכי פופולארי בעונת החורף: ויטמין C

**ויטמין C** מחזק ומאזן את המערכת החיסונית בגוף - כך החשיבה נותנת לאדם איזון, כוח ושליטה.

**פיתוח החשיבה – למה זה חשוב ומה זה אומר תכל'ס?**

כל פעולה שאנחנו עושים, עוברת לפני הביצוע תהליך חשיבה במוח.
יכולת החשיבה היא הבסיס להמון פעולות שאנחנו עושים כל הזמן, פתרון בעיות, הסקת מסקנות, הבנת סיבה ותוצאה, קבלת החלטות, גמישות מחשבתית ועוד...
לא לחינם כתוב: "סוף מעשה במחשבה תחילה"...
המוח ויכולת החשיבה שבו, פועלים כלוח בקרה וכפעולה מקדימה שמשליכה על התוצאה - הפעולה שאנחנו עושים- בדיבור או בפעולה.

**על מה משפיעה יכולת החשיבה?** - כמובן על ההתנהגות שלנו.
כשאדם לא חושב לפני שהוא עונה תשובה, או לפני כל תגובה, יתכן שהוא יתחרט אחר כך על מה שאמר...
ילד מרביץ או מתנהג באימפולסיביות - כי לא לקח בחשבון מה יקרה אחר כך ולא חשב על התוצאות.
ילד מאבד את העשתונות ומתפרץ - כי לא הצליח לחשוב על פתרון שיעזור לו להתמודד...

**מתנת החשיבה היא בעצם יכולת שליטה עצמית טובה!**

## היום ניתן לילדים ויטמין C!
## ונביא את יכולת החשיבה לשיא!!

**זמן מומלץ למשחק:** עד 20 דקות.

**מטרת המשחקים:** לגרום לילדים לחשוב לפני שהם אומרים ולא לזרוק סתם מילים בלי מחשבה.

**במה נשחק?**

**לקטנים (גילאי 3-6)**

1. **ראש וזנב**

אחד המשתתפים מתחיל ואומר מילה. המשתתף הבא בתור צריך לומר מילה אחרת שמתחילה באותה אות שבה הסתיימה המילה הקודמת.
לדוג: אמא אומרת: שלכת / יוסי ממשיך: תשובה / חני מוסיפה: הר / אמא שוב: רמקול / יוסי מכריז: לימון / חני עוברת ל: נדנדה...

2. **חרוזים תפוזים**

הניחי על השולחן דף מדבקות עגולות בצבע כתום והתחילו לשחק במציאת חרוזים.
אמא אומרת מילה והילדים צריכים לומר מילה שמתחרזת איתה.
לדוגמא: חלון / בלון, רכבת / ארנבת.
הילדים מקבלים תגמול, על כל חרוז מתאים שילד אמר, הוא מקבל 'תפוז' ומדביק אותו על החולצה שלו, ואם אמר מילה לא מתאימה שלא מתחרזת- צריך להחזיר תפוז אחד לדף המדבקות. המנצח – הילד שצבר הכי הרבה תפוזים וחרוזים. (והנה על הדרך הרווחנו עוד ויטמין C!)

נחמי זלצברג Nechamy Salzberg שמגר 16, ירושלים 16 Shamgar st. Jerusalem 052-7658491 nechamysalzberg@gmail.com

המח המנצח
לשחק ולהתפתח .PLAYING. DEVELOPING
אימון מוחי- כלי לקידום התנהגותי ולימודי
BRAIN TRAINING- IMPROVES BEHAVIOR AND LEARNING

**לגדולים (גילאי 7-6 ומעלה)**

1. **חי צומח דומם**

מכירה את המשחק הקלאסי הזה? בטח... לתועלת הילדים נרענן את הכללים:
כל ילד מקבל דף עם שורות ומצייר עליו טבלה בחלוקה לעמודות הבאות: חי, צומח, דומם, שם של ילד, שם של ילדה, שם משפחה, עיר או ארץ, מאכל ומשחק.
אחד המשתתפים מכריז את אותיות הא"ב בשקט וילד אחר אומר לו: סטופ.
האות בה עצר היא האות שכולם צריכים לכתוב מילים שמתחילות בה בהתאם לעמודות בטבלה.
למשל: האות ב': חי- ברווז, צומח- בוטן, דומם- בובה, ילד- ברוך, ילדה- ברכה, משפחה- בלוי, עיר/ארץ- בלגיה, מאכל- בלינצ'ס, משחק- בלאנקו.
על כל מילה צוברים 5 נקודות.
ילד שצבר הכי הרבה נקודות בסוף המשחק- הוא המנצח.

2. **מה במזוודה?**

**אמא מכריזה מילה ארוכה**- שהיא בעצם ה'מזוודה', והילדים צריכים להוציא מתוכה כמה שיותר מילים בכתב או בעל פה. למשל: אמא מכריזה או כותבת: המזוודה היא: **אנדרלמוסיה!**
הילדים שולפים מתוך ה'מזוודה' כמה שיותר מילים: דר, מוס, סולם, רמס, מסור...
או: המזוודה היא: **פופקורן** והילדים שולפים מילים כמו: קוף, פר, קרן, פן, קור, פרק...
הילד ששלף מה'מזוודה' הכי הרבה מילים- מנצח.שגכגכימפופע

**בינינו, זה נראה לך פשוט כזה, נכון?**
אולי ציפית למשחקים חדשניים ולא מוכרים, לרעיונות מורכבים ומסובכים...
נו, ומה קיבלת?
חי צומח דומם???
כן!
**אבל זה בדיוק הרעיון והכיף!!**

לא **תמיד** צריך לקנות **משחקים**, אפשר גם להפיק תועלת מהמשחקים הזמינים, הנגישים, הקלאסיים, שהילדים מכירים ואוהבים- **ולהתאים אותם כמענה לפיתוח יכולת מסוימת במוח!**

**המלצה שלי?**
**שחקו כמה שיותר פעמים**
כל פעם- היא עוד שפשוף למוח...

**עד כאן ניצחון א'!**

**נחמי זלצברג Nechamy Salzberg** שמגר 16, ירושלים 16 Shamgar st. Jerusalem 052-7658491 nechamysalzberg@gmail.com

# ניצחון ב'
# ברזל
## פיתוח המוטוריקה הגסה

### ומה הפעם?
הגענו לתוסף הברזל- כל אמא מבינה עד כמה הוא חיוני ותורם לתפקוד היומיומי של הילדים.
ברזל ברמה תקינה מונע אנמיה וחולשה ומאפשר לנו להרגיש חזקים ומלאי כוח לפעול.
גם המוטוריקה הגסה מתאפיינת בפעילות שדורשת כוח פיזי.

### מוטוריקה גסה- למה זה חשוב ומה זה אומר תכל'ס?

מוטוריקה גסה מתארת את פעילות השרירים הגדולים של הגוף.
היא כוללת את מנגנוני היציבה, מערכת שיווי המשקל ותנועתיות בפעילויות גדולות של הגוף,
כמו הליכה, ריצה וקפיצה.

### על מה משפיעה המוטוריקה הגסה?
המקום הזה במוח מקושר חזק עם האזור של החשיבה וקבלת החלטות!
ככל שנחזק את המוטוריקה הגסה של הילדים כך תתחזק גם הפעילות הקוגניטיבית שלהם.
פיתוח המוטוריקה הגסה מפתח יכולות של קשב לסביבה. (מוריד את הסיכוי לריטלין!)
ומעורר מוטיבציה ויכולות למידה!

**היום ניתן לילדים מנת "ברזל" מעצים,**
**מול פעילויות כאלה- כל הילדים קופצים!**

### זמן מומלץ למשחק
עד 20 דקות.

מטרת המשחקים
לגרום לילדים לחזק את השרירים הגדולים בגוף, יציבה, תנועה ושיווי משקל.

### במה נשחק?
תרגילים ופעילויות מוטוריות לפיתוח מוטוריקה גסה יש בלי סוף.

משחק בכדור, רכיבה על אופניים, קפיצה בחבל, באולינג מבקבוקים ריקים שמסודרים בשורה
והמשימה היא להפיל כמה שיותר מהם בעזרת כדור, ריקוד ולימוד תנועות חדשות ועוד.
היום נתמקד בעיקר ברעיונות למשחק בתוך הבית,
הם מתאימים במיוחד לעונת החורף כשהילדים לא יכולים לצאת הרבה,
או לזמנים שאת רוצה להפעיל אותם בבית.

נחמי זלצברג Nechamy Salzberg שמגר 16, ירושלים 16 Shamgar st. Jerusalem 052-7658491 nechamysalzberg@gmail.com

המח המנצח
לשחק ולהתפתח .PLAYING. DEVELOPING
אימון מוחי- כלי לקידום התנהגותי ולימודי
BRAIN TRAINING- IMPROVES BEHAVIOR AND LEARNING

## 1. אדון בלון

### מה צריך?

חבילת בלונים.
כל ילד בוחר בלון בצבע אחר ומנפח אותו... גם פעולת הניפוח היא מאתגרת ומפתחת!
אמא עוזרת לקשור את הבלונים,
אפשר לכתוב שם ולקשט בלורד ארטליין או במדבקות אבל גם בלון חלק הוא כייפי למשחק.

### ומה עכשיו?

המשימה היא לזרוק את הבלון כלפי מעלה ולגרום לו להישאר באוויר כמה שיותר זמן,
בלי לאפשר לו ליפול!
נשחק שוב ושוב עד שנגיע ליעד.
אפשר גם להציב יעד בהתאם לרמה של הילד,
למשל- עד 20 זריקות כלפי מעלה ברצף, ולהעלות את מס' הזריקות בהדרגה.
אפשר להפעיל סטופר, בכל פלאפון יש היום את האופציה הזו,
ולראות מי מצליח להשאיר את הבלון שלו באוויר במשך דקה שלמה!

### אמא, שימי לב:

מניסיון, ילדים שקשה להם עם זה, מפסיקים מהר לתרגל,
ומתלוננים על כאב בצוואר כי הראש כל הזמן בזווית כלפי מעלה ...
ומול כאב של ילד- אנחנו לא יכולות לעמוד,
ובגלל זה עלולות להפסיד את המשחק ולחשוב שהוא לא מתאים לילד שלנו.
חשוב שתרגישי את הקושי של הילד ותהיי מודעת לאופן בו הוא מתמודד איתו.
האם הוא 'בורח' מקושי? האם הוא מתאמץ?
האם הוא חושב על עצמו שהוא לא יכול / חלש?
או שהוא מאמין בעצמו שעם תרגול הוא יצליח?
זה המקום שלך לעודד את הילד ולהאמין ביכולות שלו,
להבין שכל תרגול כזה מפתח נתיבים חדשים במוח וכוח התמודדות ודחיית סיפוקים.

### לגדולים יותר: גיל +6

שדרוג: טובים השניים מן האחד-
כל ילד מקבל שני בלונים והמשימה היא לזרוק את שניהם כלפי מעלה במקביל בלי שיפלו,
ממש כמו להטוטן!
המשחק הזה מפתח במוח את ראיית המרחב והיכולת להיות קשוב למרחב.
והפעילות הזו לא קלה "למאותגרי קשב וריכוז"

נחמי זלצברג Nechamy Salzberg שמגר 16, ירושלים 16 Shamgar st. Jerusalem 052-7658491 nechamysalzberg@gmail.com

המח המנצח
PLAYING. DEVELOPING. לשחק ולהתפתח
אימון מוחי- כלי לקידום התנהגותי ולימודי
BRAIN TRAINING- IMPROVES BEHAVIOR AND LEARNING

### 2. טיול במסלול

בונים בבית "מסלול" שמורכב מסדרת פריטים כמו: חישוק, אחריו חבל שמתוח על הרצפה ובסיום המסלול- כיסא או שרפרף.התאימי את רמת הקושי של המסלול לפי גילאי הילדים או לפי היכולת שלהם.
המשימה:

הילדים צועדים לאורך המסלול לפי רצף ההוראות שאמא נותנת מראש.

**הנה רצף הוראות לדוגמא:**
20 קפיצות לתוך ומחוץ לחישוק –
10 קפיצות אחורה על רגל אחת על החבל / הקו מסומן על הרצפה
טיפוס על כיסא וקפיצה ממנו 10 פעמים.
כדאי לעבוד עם 'סטופר' ולחזור על המסלול מספר פעמים.
הילדים שלנו ייהנו ולא ירצו להפסיק את הטיול ולחזור הביתה :)

**עד כאן ניצחון ב'!**





# ניצחון ג'

# ויטמין D

## פיתוח המוטוריקה העדינה

**ומה הפעם?**
**ויטמין D!** יש לו כל כך הרבה תפקידים חשובים,
האם ידעת שמחסור בוויטמין D עלול לגרום לחולשת שרירים?
היום נשחק וניתן פעילויות לפיתוח המוטוריקה העדינה,
שמעודדת את פעילות השרירים הקטנים בכף היד.

**למה זה חשוב ומה זה אומר תכל'ס?**
כמעט כל הפעולות ביום יום קשורות ליסוד הזה (לכן זה יסוד...)
קרה פעם שקיבלת חתך באצבע? אאוצ'!
איך תפקדת? בטח הרגשת שהרבה פעולות הופכות להיות מורכבות יותר עבורך,
אם זה לכתוב, לכפתר כפתורים, לחתוך, לקשור שקית או שרוכי נעליים, לגזור,
לפתוח דלת, להסתרק, לקלוע צמה וכו'.
מוטוריקה עדינה כוללת יכולות של תפיסת פינצטה,

נחמי זלצברג Nechamy Salzberg שמגר 16, ירושלים 16 Shamgar st. Jerusalem 052-7658491 nechamysalzberg@gmail.com

המח המנצח
PLAYING. DEVELOPING. לשחק ולהתפתח
אימון מוחי- כלי לקידום התנהגותי ולימודי
BRAIN TRAINING- IMPROVES BEHAVIOR AND LEARNING

אחיזה נכונה של העיפרון, גזירה והדבקה,
מילוי שטחים, צביעה תחומה והשחלה.

## על מה משפיעה המוטוריקה העדינה?

חשוב שנעזור לילדים לפתח שליטה טובה על השרירים העדינים ביד,לא רק כדי שיהיה להם קל יותר לגזור או לכתוב.
המוטוריקה העדינה מפתחת את יכולת הריכוז.
תחשבי על אמן שיושב ומצייר, או תופרת שיושבת שעות על בגד...
או על הילד שלך שכותב שיעורי בית
או מכין יצירה עם האבנים הקטנות (יהלומים)...
מצריך ריכוז, נכון?

## חשוב לדעת:

התפתחות המוטוריקה העדינה אינה אחידה אצל כל הילדים.
יש ילדים שהמוטוריקה העדינה שלהם מצוינת כבר מגיל צעיר מאוד,
ויש כאלה שזקוקים לשיפור באמצעות עבודה ועידוד.

התפתחות מוטוריקה עדינה מושפעת מכמה גורמים:
מין הילד- בנים הרבה יותר מתקשים במוטוריקה עדינה, זו הסיבה לכתב ה"קריא" שלהם.
גיל הילד- ככל שהילד גדל- המוטוריקה משתפרת.

## היום ניתן לילדים ויטמין D מנצח
## מוטוריקה עדינה זה הזמן לפתח!

## זמן מומלץ למשחק:

עד 20 דקות.

## מטרת המשחקים:

לגרום לילדים לחזק את פעילות השרירים הקטנים בכף היד.

## במה נשחק?

לפיתוח המוטוריקה העדינה יש רעיונות בלי סוף.
הדבקת מדבקות בגדלים שונים בתוך שרטוט של עיגולים או בהדבקה חופשית על הדף,
צביעה, רקמה, נעיצת פייטים, פיסול צורות מפלסטלינה או מבר בצק,
השחלת חרוזים (מתחילים מהשחלת חרוזים גדולים על מוט,
ומתקדמים להשחלת חרוזים קטנים על חוט.)
השחלת חפצים דרך חריץ במכסה של קופסא או דרך פתח בגודל החפץ.
דפדוף בספר תוך שימוש בשתי אצבעות בלבד,
תליית כביסה- שימוש באטבים באמצעות אגודל ואצבע.

נחמי זלצברג Nechamy Salzberg שמגר 16, ירושלים 16 Shamgar st. Jerusalem 052-7658491 nechamysalzberg@gmail.com

המח המנצח
PLAYING. DEVELOPING. לשחק ולהתפתח
אימון מוחי- כלי לקידום התנהגותי ולימודי
BRAIN TRAINING- IMPROVES BEHAVIOR AND LEARNING

וכמובן- גזירה מדויקת במספריים.
מגיל 3 אפשר לתת מספריים תוך כדי הפיתוח המוטורי
הגזירה מחזקת גם יסודות נוספים: ריכוז לדף ויכולת חשיבה!
יש משפט שאומר- ילד שיודע לגזור מדויק - ידע לקרוא מדויק.

**הטבחים הצעירים-**
בעבר גם לי זה היה נראה כ'חוויה מפוקפקת',
לשתף את הילדים במטבח?
תנו לי לתקתק צ'יק צ'ק ארוחה בלי ידיים 'זרות'...
אבל שיניתי את דעתי כשהבנתי כמה המטבח הוא מקום מדהים לפיתוח הילדים...
אז קחי זמן נוח ויחסית רגוע,
אל תתחילי בזמן לחוץ כשהעדר מורעב ועוד אין לך כלום מוכן...
הילדים יכולים לקלף ירקות (תלוי בגיל)
וחשוב שתקפידי שהם יקלפו עם 2 ידיים באוויר,
בלי להשעין יד אחת על השיש.
ללוש בצק ביד זה עוד תרגול מצוין לשרירי הידיים
ואפילו למזוג שמן לכף בלי שישפך על השיש זאת פעולה שדורשת עבודה וריכוז.

בנוסף לכל הרעיונות הללו, מצרפת לך באהבה דף עבודה אטרקטיבי,
זמין להדפסה שיפתח את המוטוריקה העדינה.
הדפיסי לכל ילד עותק,
שבו ליד השולחן, עם מוזיקה נעימה ומרגיעה, ותהנו מפעילות מהנה!

**עד כאן ניצחון ג'!**



# ניצחון ד'

## ויטמין A

פיתוח יכולות ריכוז ומיקוד בדף

נחמי זלצברג Nechamy Salzberg שמגר 16, ירושלים 16 Shamgar st. Jerusalem 052-7658491 nechamysalzberg@gmail.com

המח המנצח
לשחק ולהתפתח
אימון מוחי- כלי לקידום התנהגותי ולימודי

## ומה הפעם?
## ויטמין A!

יש לו המון תפקידים חיוניים והוא חשוב בין היתר להתפתחות ראיית לילה,
האם ידעת שחסר בויטמין A עלול לפגוע בראיה?
היום נשחק וניתן פעילויות לפיתוח היכולת להתרכז ולהתמקד בדף.

## למה זה חשוב ומה זה אומר תכל'ס?

היכולת להתמקד בדף היא חשובה ויומיומית,
קריטית לכל ילד וילדה בגילאי בית הספר בשביל קריאה והכנת שיעורי בית,
ובמיוחד למי שמשתמש שעות ארוכות בספרים (כמו ילדים הלומדים גמרא למשל)

## על מה משפיעה היכולת להתרכז ולהתמקד בדף?

מקרים רבים של בחורי ישיבות שנפלטו מהלימוד (ומהישיבה בכלל...)
מתחילים בגלל קושי במיקוד הראייה!
זה קריטי ממש לפתח את היכולת הזאת מגיל קטן מאד!
מתי הגיל האופטימלי להתחיל?
מהרגע שהילד נולד!!
שמים לו תמונות שחור - לבן מסביב לעריסה,
והוא מתבונן בהן לשניות ספורות ואח"כ בהדרגה למשך זמן ארוך יותר,
כבר אז אנחנו מגרים את האזור הזה במוח!
אצל ילדים שלא אוהבים לקרוא-
כדאי לבדוק אם מיומנות המיקוד מפותחת מספיק .

## קדימה! נשלוף ויטמין A מהמדף
## ונפתח יכולת ריכוז ומיקוד בדף!

## זמן מומלץ למשחק:

עד 20 דקות.

## מטרת המשחקים:

לגרום לילדים לחזק את היכולת להתרכז ולהתמקד בדף!

## במה נשחק?

לילדים קטנים –
*צביעה למטרה
מכירה את חוברות ה"בוקי" עם דפי הצביעה
כאשר כל חלק צובעים בצבע מסוים לפי הסימן או המספר?
החוברות האלו עוזרות לפתח את המיומנות של ריכוז בדף.

נחמי זלצברג Nechamy Salzberg שמגר 16, ירושלים 16 Shamgar st. Jerusalem 052-7658491 nechamysalzberg@gmail.com

המח המנצח
PLAYING. DEVELOPING. לשחק ולהתפתח
אימון מוחי- כלי לקידום התנהגותי ולימודי
BRAIN TRAINING- IMPROVES BEHAVIOR AND LEARNING

לילדים גדולים –
מחבואים בתפזורת
מצלמים בהגדלה תפזורת מוכנה או שמכינים לבד לוח תפזורת גדול ותולים על הקיר.
כל ילד מקבל לורד בצבע שונה.
שמים סטופר ל-3 דקות והילדים מתחילים לחפש מילים.
ילד שמצא מילה - מסמן אותה על הדף בלורד שלו.
כשהסטופר מצלצל, סופרים מי מצא יותר מילים.
המטרה להעלות בהדרגה את מספר המילים בזמן מוגבל

**ויש גם הפתעה**: מצרפת לך באהבה דף עבודה אטרקטיבי,
זמין להדפסה, שיפתח את יכולת הריכוז והמיקוד בדף.
הדפיסי לכל ילד עותק,
שבו ליד השולחן, ותהנו מפעילות מהנה!



# ניצחון ה'

## ויטמין B

### פיתוח ויצירתיות

**ומה הפעם?**

**ויטמין B!**

זה שאחראי בין היתר על מצב הרוח ומערכת העצבים,
כמוהו, היצירתיות מפתחת אצל הילד ראייה רחבה, רוגע נפשי וגמישות מחשבתית.

**על מה משפיעה היצירתיות?**

היצירתיות נחוצה מאד בלמידה ובפתרון בעיות
ועוזרת לחיות את החיים באופן פתוח ומלא!
משפיעה על השמחה ורוגע נפשי ומאפשר לילד להתמודד בקלות יותר עם אתגרים!
תני לילדים ויטמין B לשיפור מצב הרוח
ותהני מילדים יצירתיים- זה בטוח!

**זמן מומלץ למשחק:**

20 דקות ומעלה.

נחמי זלצברג Nechamy Salzberg שמגר 16, ירושלים 16 Shamgar st. Jerusalem 052-7658491 nechamysalzberg@gmail.com

המח המנצח

PLAYING. DEVELOPING. לשחק ולהתפתח

אימון מוחי- כלי לקידום התנהגותי ולימודי

BRAIN TRAINING- IMPROVES BEHAVIOR AND LEARNING

## מטרת המשחקים:

לגרום לילדים לעזור לילדים לפתח את היצירתיות,
המעוף והדמיון.

## במה נשחק?

**לילדים הקטנים- יצירה חופשית**

הניחי על השולחן כל מיני חומרים נפסדים שאספתם
בבית(אם עוד אין לך בבית אשפתון קטן עם פקקים,
גלילים, קופסאות, רוצי לאגור מהר)
עם דפים וכלי כתיבה, ואפשרי לילדים ליצור יצירות
כרצונם.אפשר בתחילה לעזור עם רעיונות ובהמשך
לתת לילדים להעלות רעיונות לבד.
שעה של יצירה משותפת עם אמא זו חוויה אדירה לילד .
שימי לב איך הוא רגוע ושליו לאחר מכן, אשמח שתספרי לי על כך...

**לילדים הגדולים – מופע השנה**

הילדים הגדולים יותר יכולים לקחת את היצירתיות למקום של הבעה ויצירה,
הציעי להם להכין מופע אותו יציגו בפני כל המשפחה ואפילו השכנים.
לפי מס' המשתתפים חלקי את העבודה,
אחד אחראי על תפאורה, השני על הטקסטים להצגה וכן הלאה.
אם מתאים לבית שלך- אפשר להקדיש פינה בבית
שתהפוך לבמה מאולתרת במהלך שבוע ההכנות עד להופעה.
חוץ מפיתוח היצירתיות של הילדים תרוויחי גם יזמים קטנים
שלומדים לשתף פעולה ולקחת אחריות.

## עד כאן ניצחון ה'!

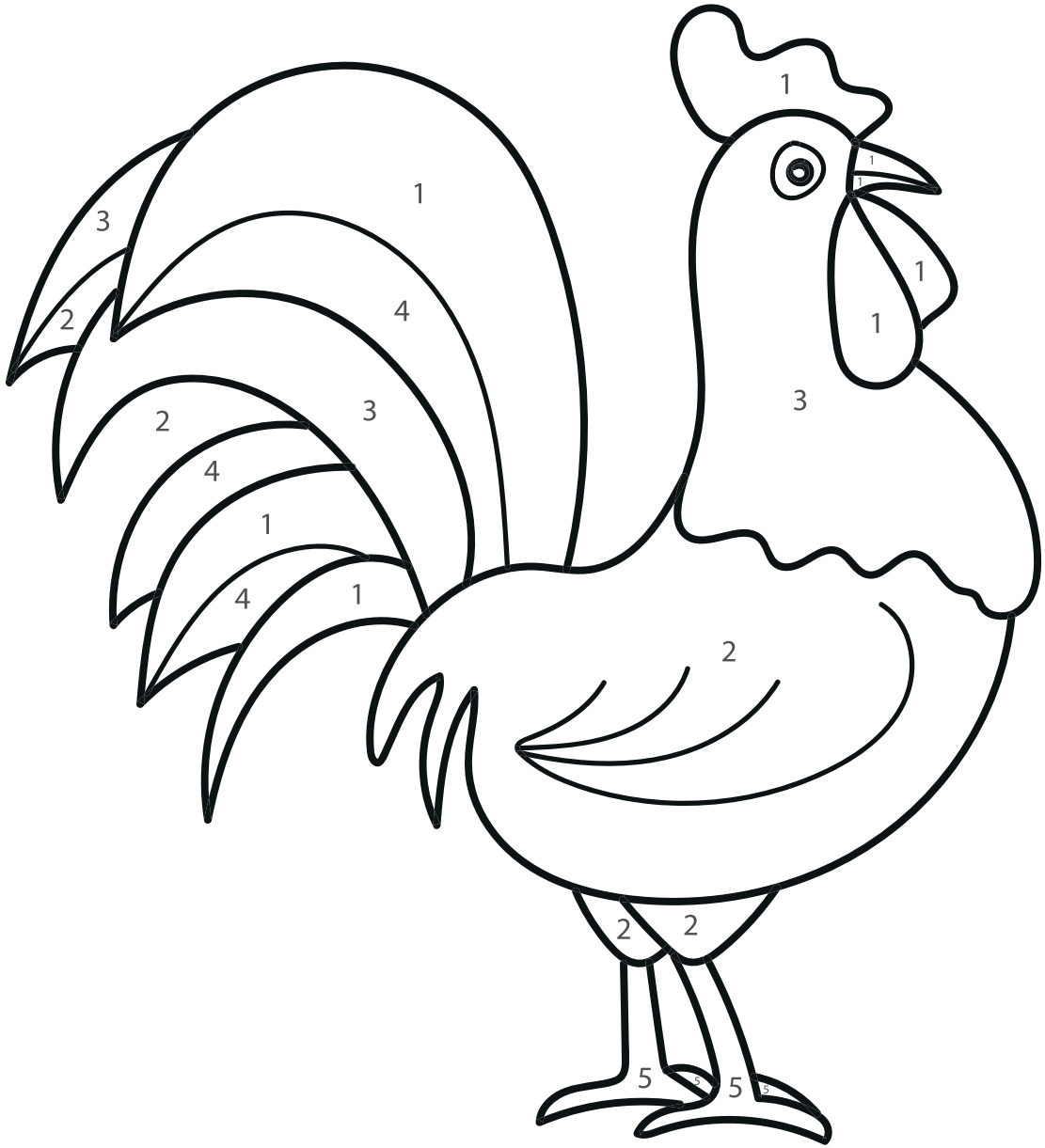
זה היה חלקה האחרון של המתנה
שחותם פורמולה מנצחת של כלים ורעיונות
איך לשחק עם ילדיך ולפתח אצלם את 5 האזורים החשובים במוח!

**ולסיום- זכרי! המוח הוא כמו מצנח- הוא פועל הכי טוב כשהוא פתוח...**
**בטוחה שנהנית, ואשמח לקבל ממך משוב על המתנה,**

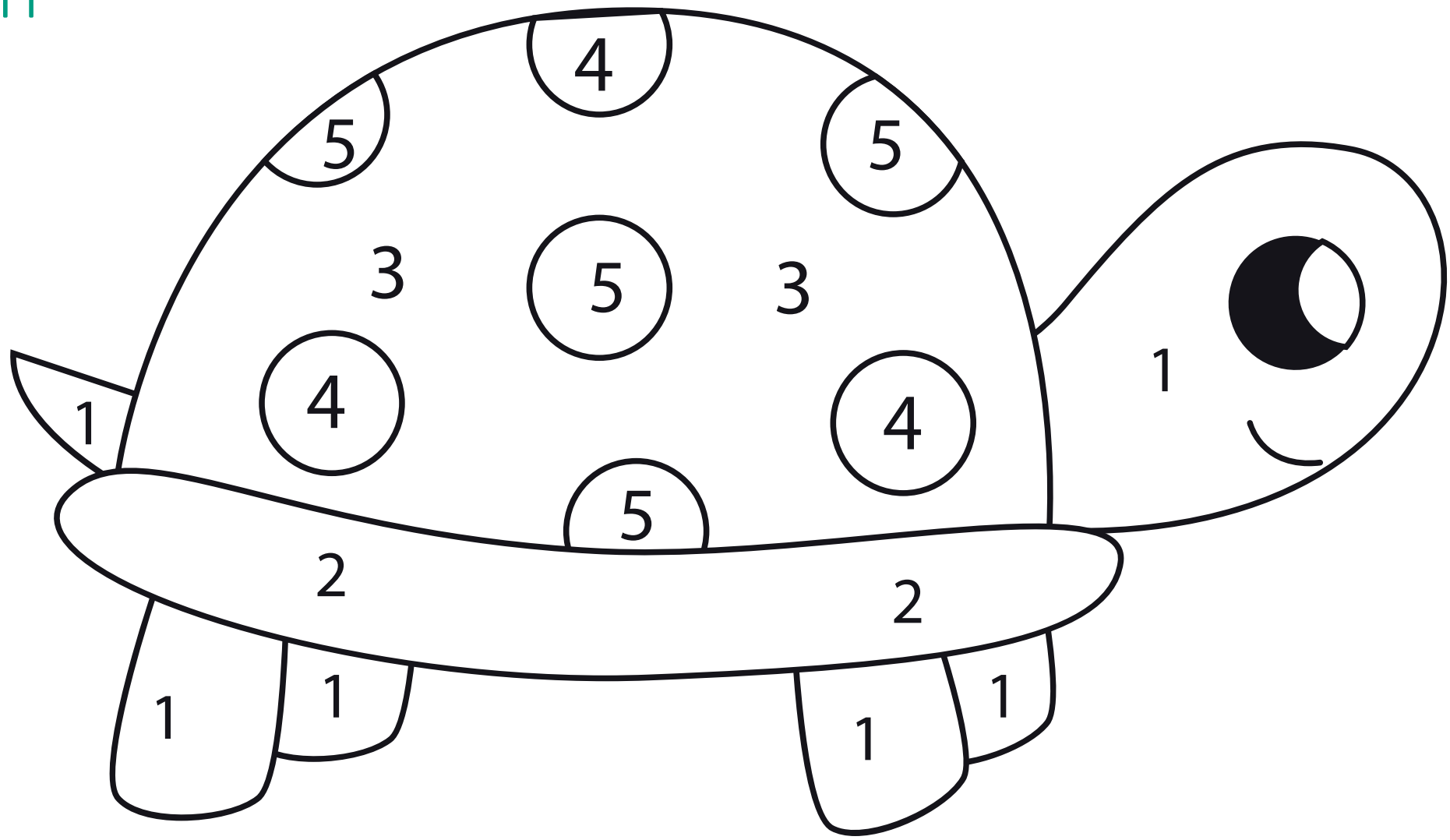
האם הרגשת שהמשחק תורם לילדיך ומשפר את היכולות שלהם?
אולי הרגשת שקשה להם? מה עשית כדי לעודד אותם להמשיך להתאמץ?
אשמח שתשתפי אותי בחוויה שלכם, קוראת כל תגובה בעניין, ואשמח לענות על כל שאלה
שמתעוררת-nechamysalzberg@gmail.com.

**כאן בשבילך**
**נחמי זלצברג**

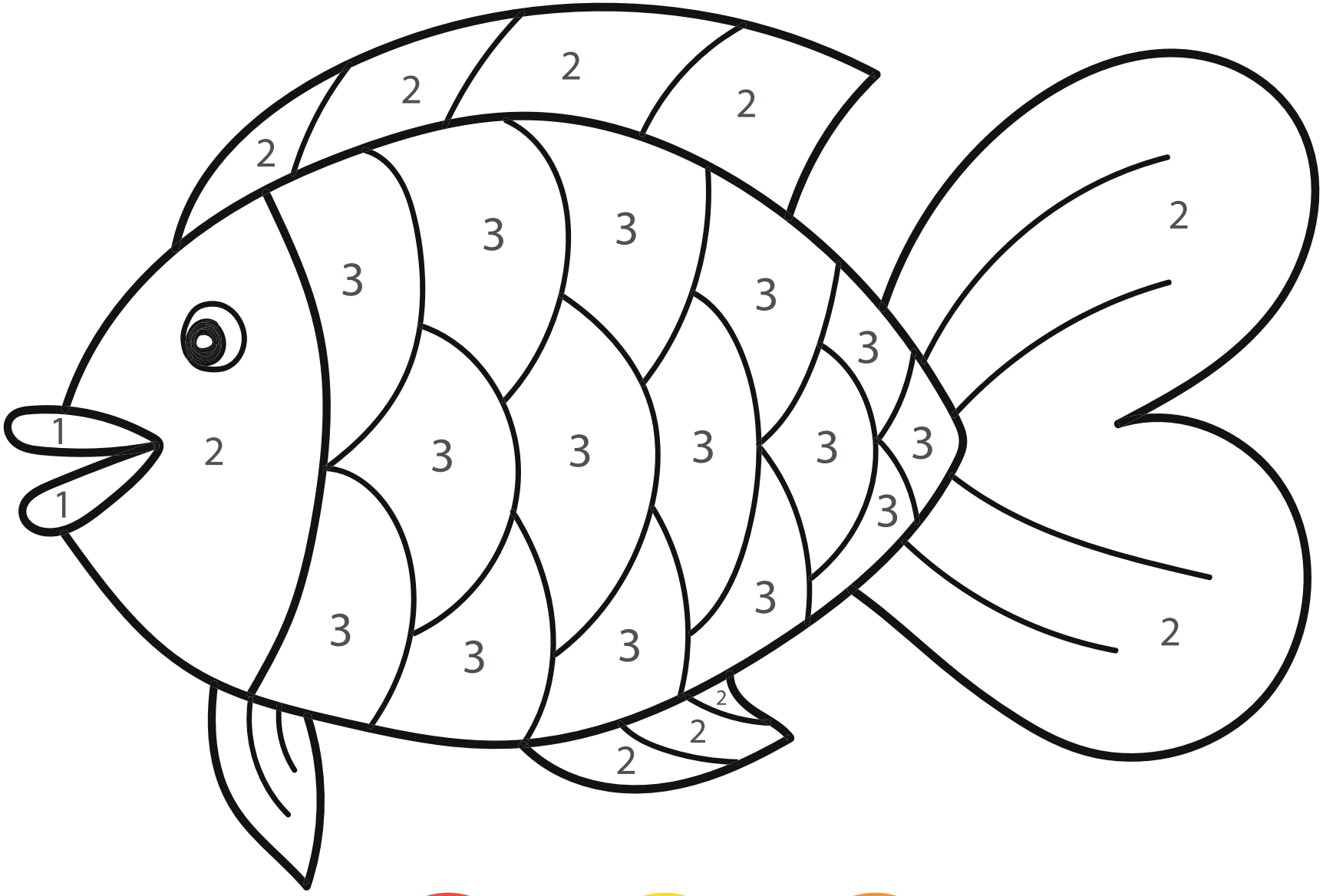
נחמי זלצברג Nechamy Salzberg שמגר 16, ירושלים 16 Shamgar st. Jerusalem 052-7658491 nechamysalzberg@gmail.com

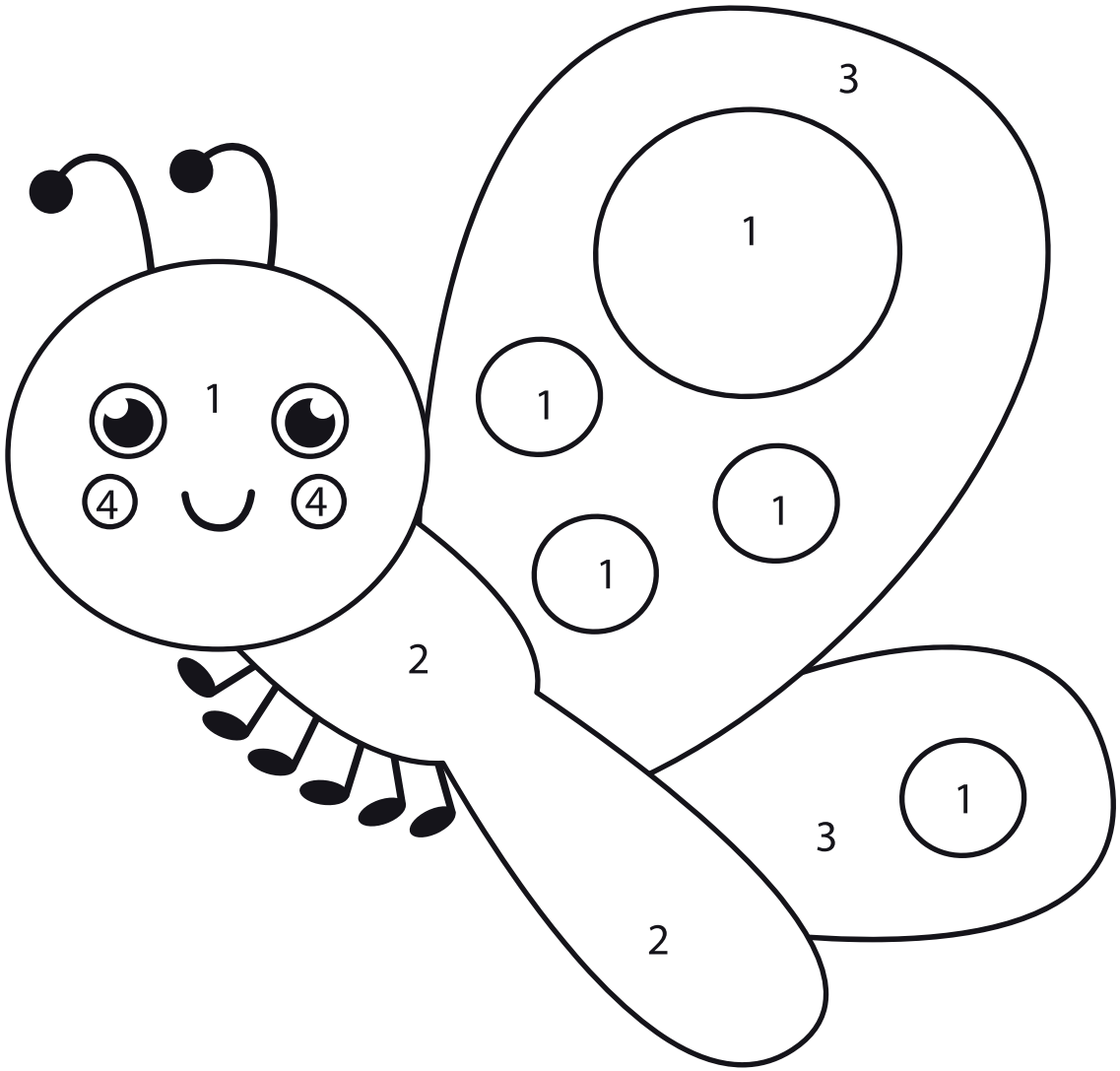



1 2 3 4 5

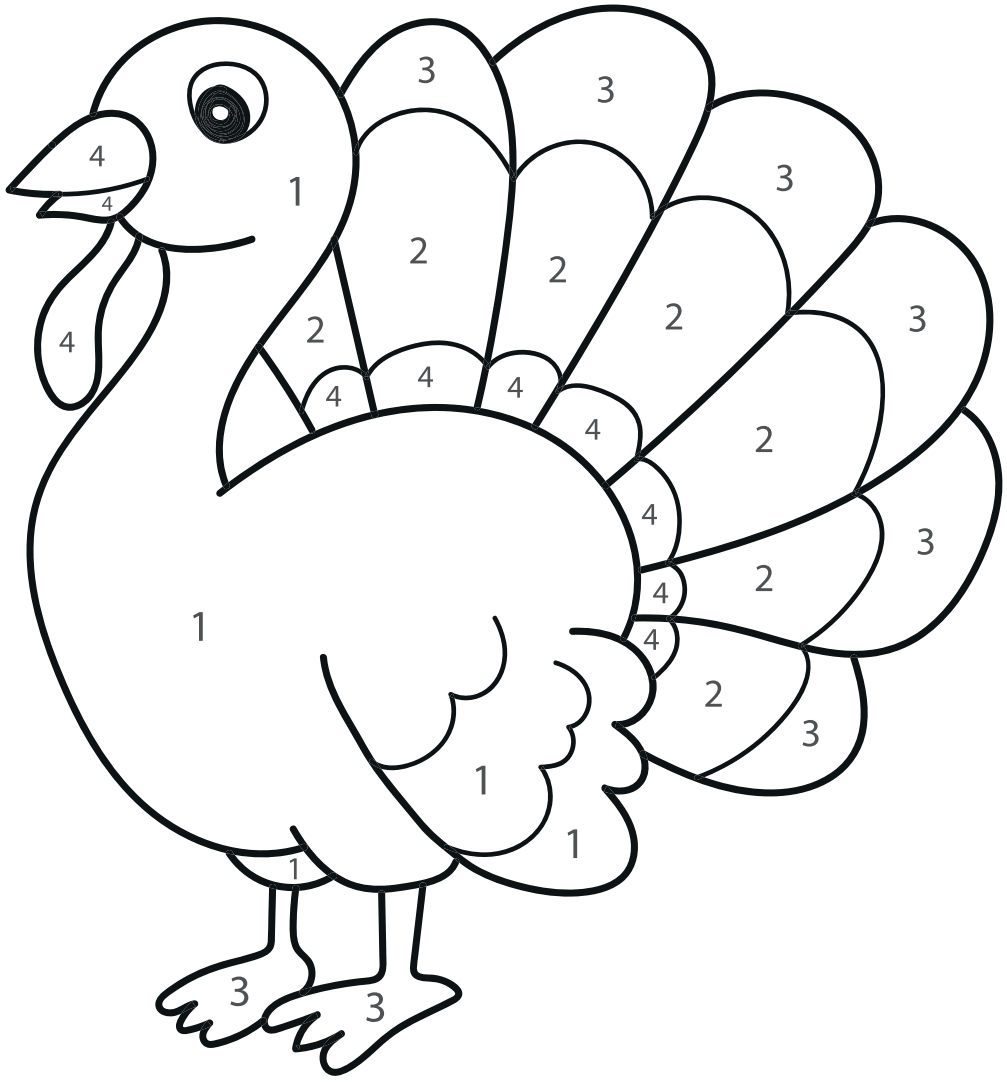



1 2 3 4 5


2
2
2
2
2
3
3
3
3
3
3
3
3
3
3
3
3
3
3
3
3
3
3
3
1
2
1
2
2
2
2
2
1
2
3




1 2 3 4




1 2 3 4

# ניצחון ג'

פיתוח המוטוריקה העדינה

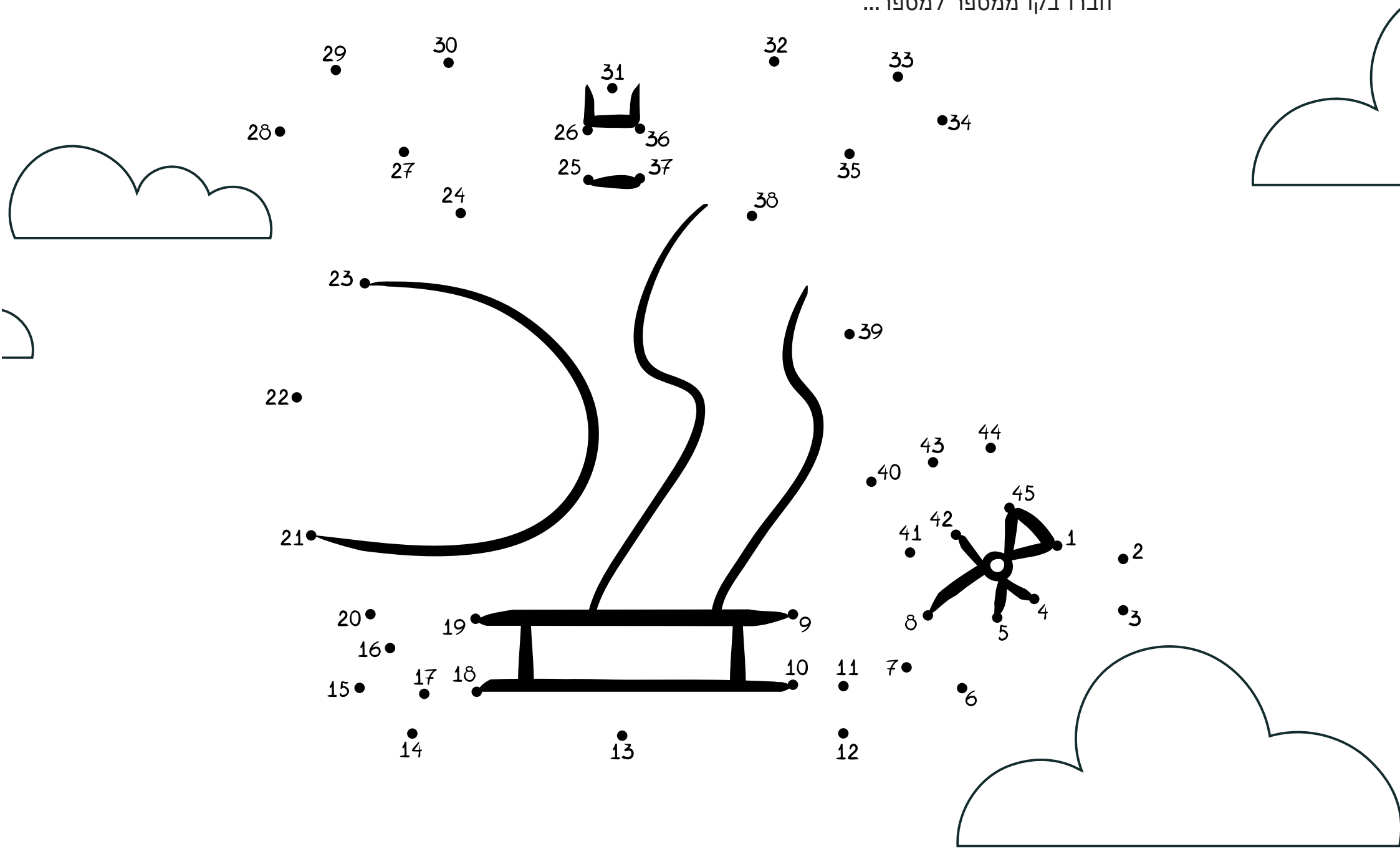
חברו בקו ממספר למספר...



# ניצחון ג'

פיתוח המוטוריקה העדינה

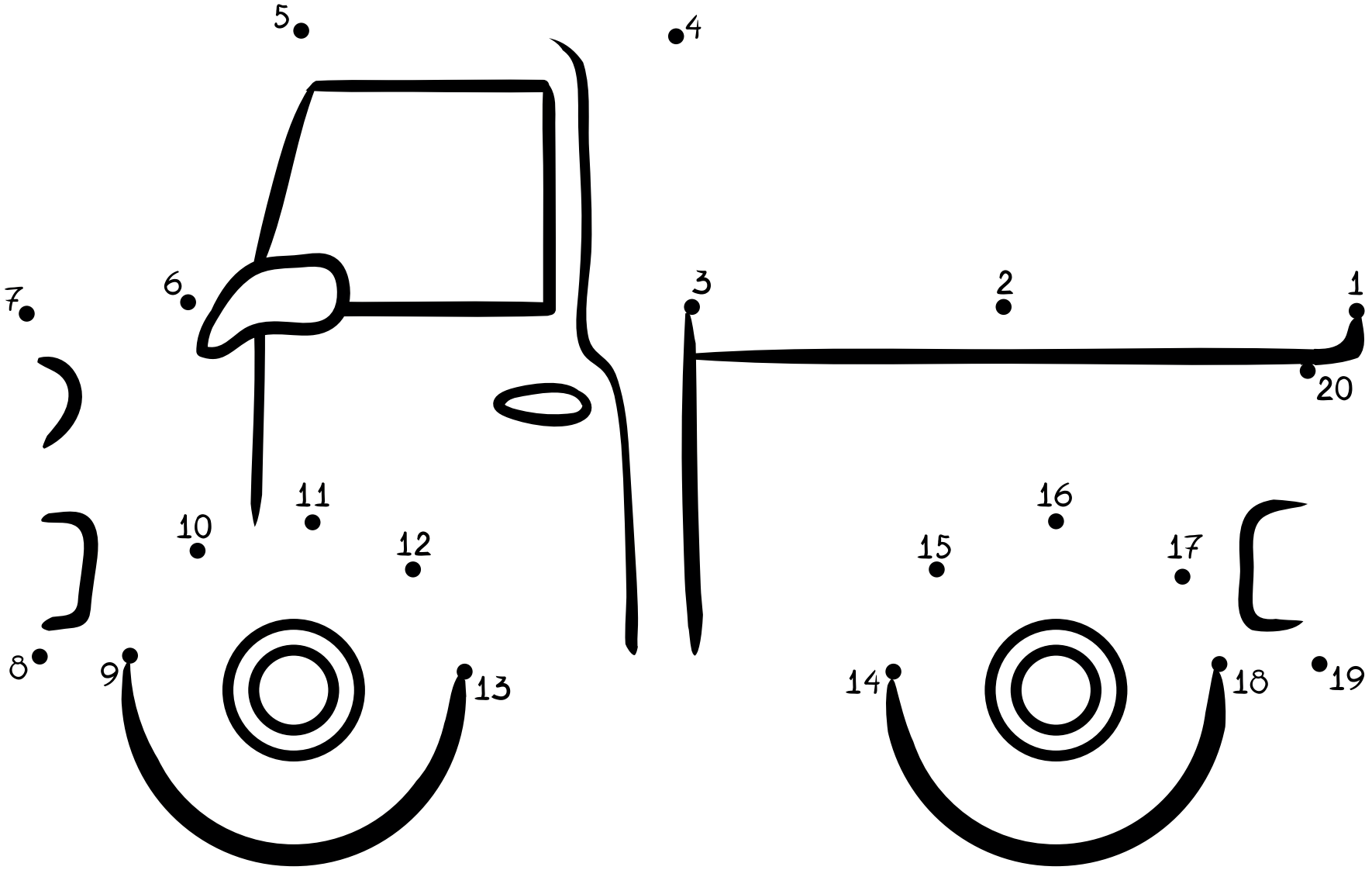
חברו בקו ממספר למספר...



# ניצחון ג'

פיתוח המוטוריקה העדינה

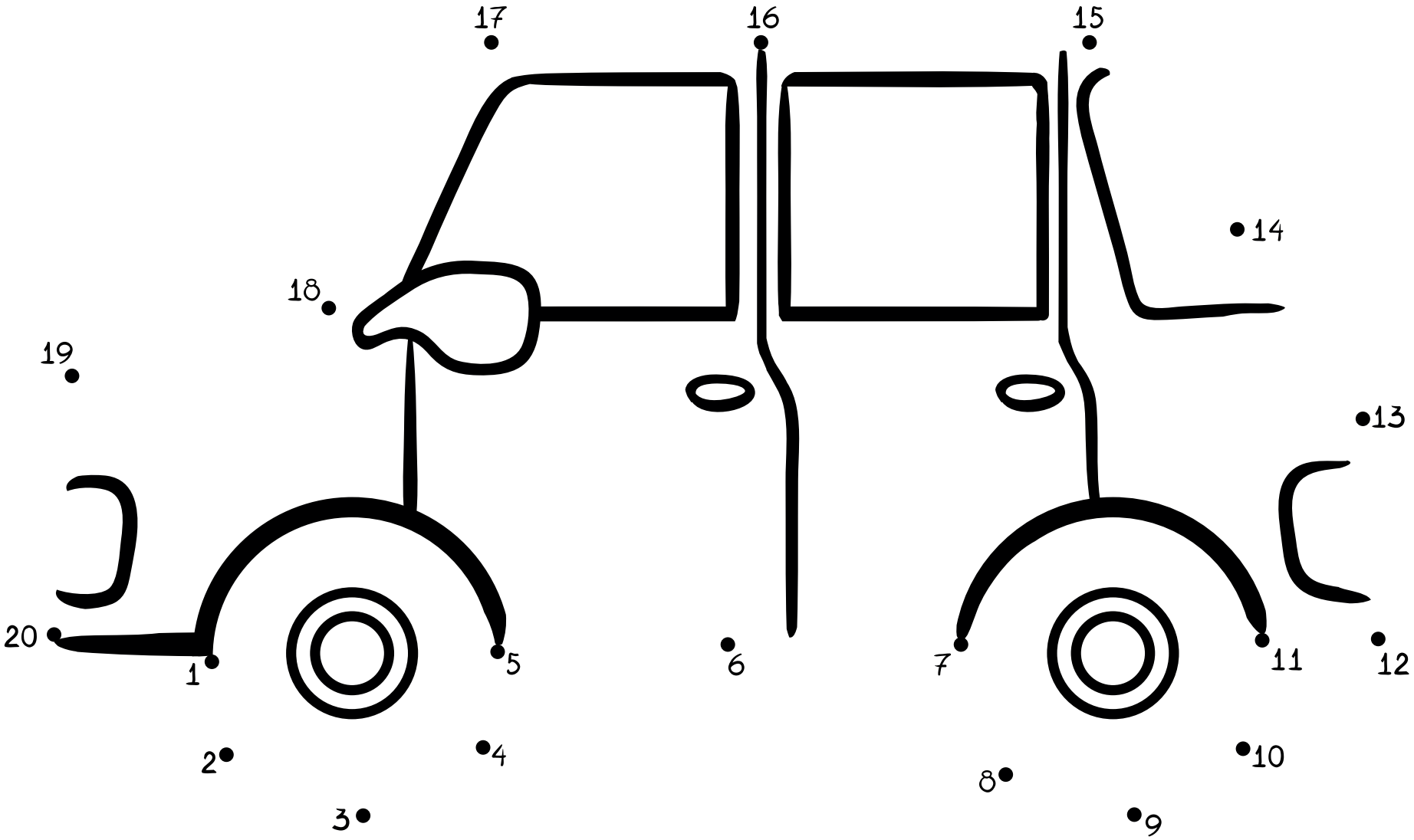
חברו בקו ממספר למספר...



# ניצחון ג'

פיתוח המוטוריקה העדינה

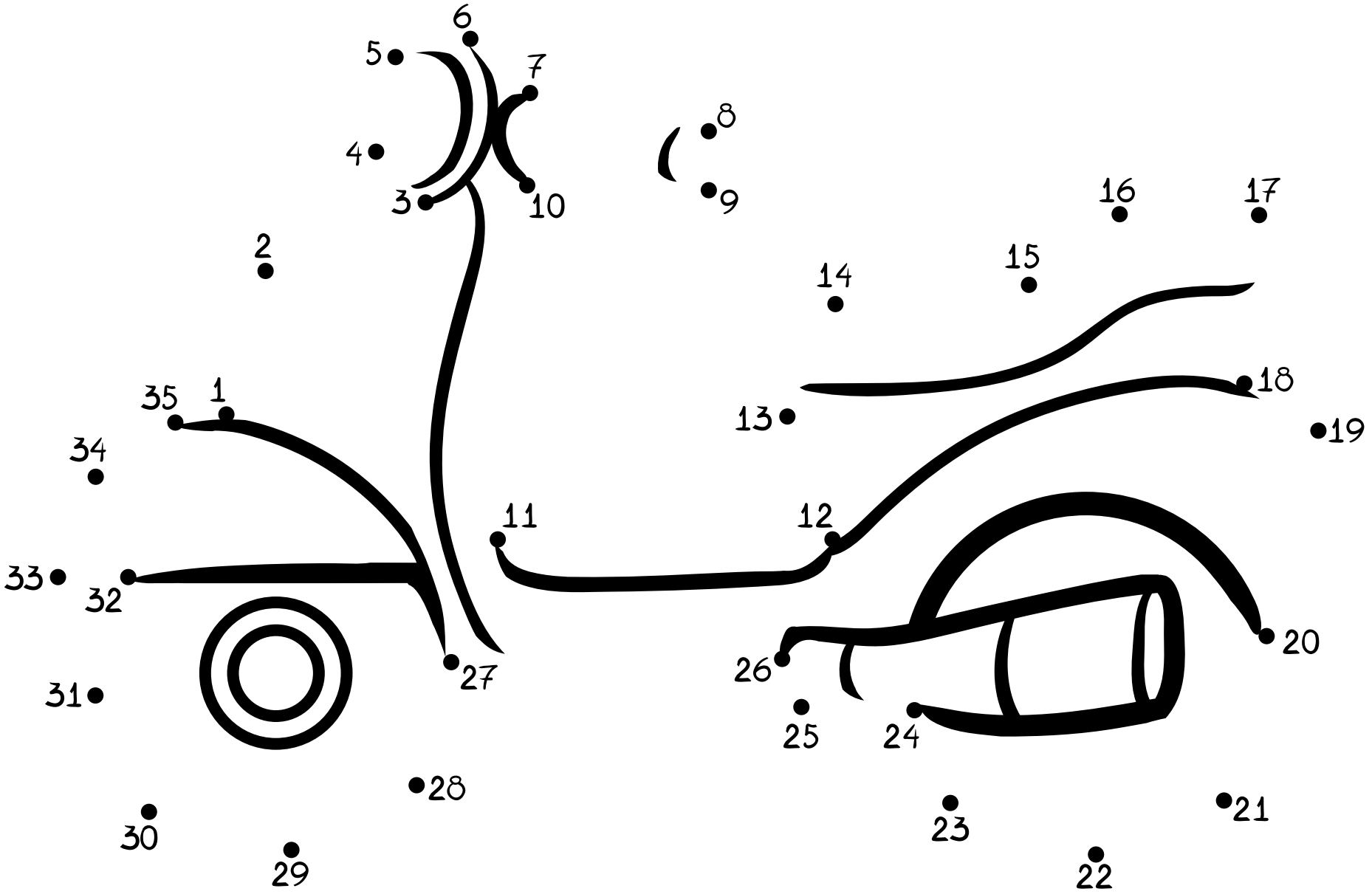
חברו בקו ממספר למספר...



# ניצחון ג'

פיתוח המוטוריקה העדינה

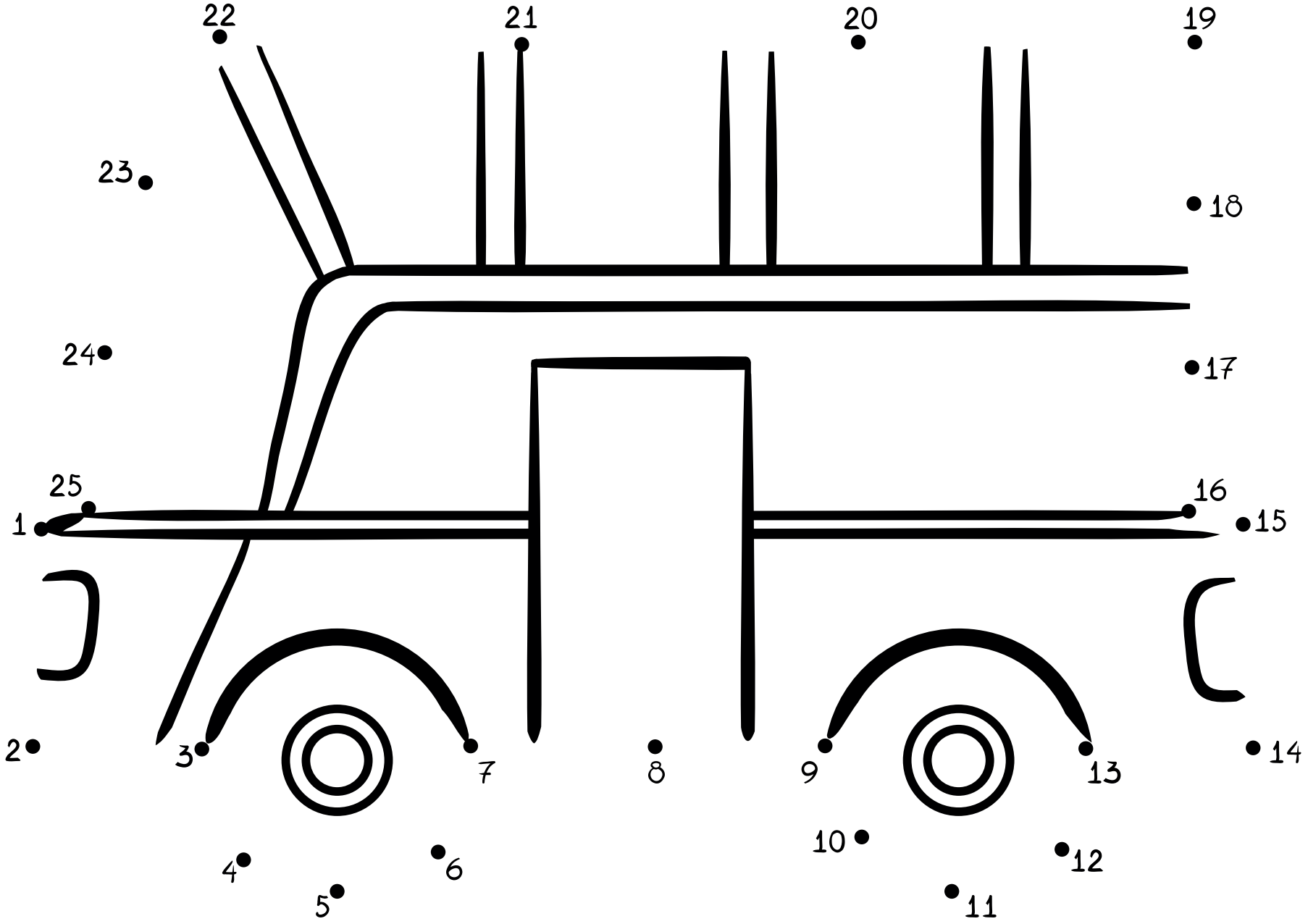
חברו בקו ממספר למספר...



# ניצחון ג'

פיתוח המוטוריקה העדינה

חברו בקו ממספר למספר...



# תשבץ צבע ופתור

## Nonogram

בראש כל טור ושורה של הטבלה, רשומות סדרות של מספרים. המספרים מראים את מספר המשבצות הצבועות ברצף באותו שורה/עמודה. באותו סדר בובסדר הנתון. לדוגמה- 6 3 1 בראש שורה משמעו שיש בטור שלושה רצפים נפרדים של משבצות שצריכות להיצבע, באותו צבע בו רשום המספר שבראש הטור. רצף אחד של שש משבצות בצבע ירוק, אחריו אך במרחק לא ידוע ממנו, רצף נוסף של שלוש משבצות בצבע אדום ולאחריו משבצת צבועה אחת צבועה בצבע צהוב. אם ישנם 2 משבצות עם ספרות בצבע זהה חייב להיות שיש רווח של משבצת לבנה בין כל רצף.
הפתירה נעשית על ידי הצלבה של הטורים והשורות.

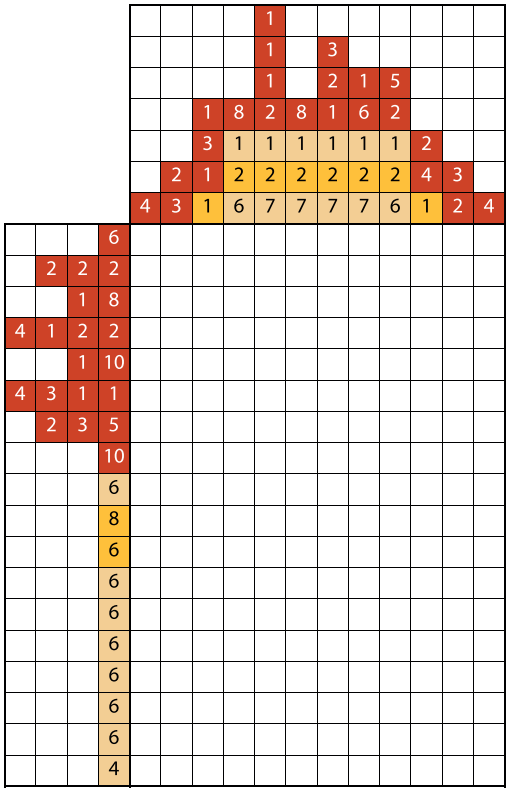
כדי לפתור את החידה יש לקבוע אילו תאים צבועים ואילו לבנים. קביעת התאים הלבנים חשובה כמו קביעת התאים הצבועים. ניתן להשתמש בנקודה או ב-X באיקס לסימון תאים לבנים.

**חשוב לא לנחש**. תאים שצובעים או מסמנים כלבנים צריכים להיות רק כאלה שיודעים בוודאות.
אם מנחשים, הטעות יכולה להתפשט לכל הלוח ולהרוס את הפתרון. בדרך כלל "עולים" על הטעות בשלב שכבר קשה לתקן אותה:)
ניתן לפתור על ידי חשיבה על שורה (או עמודה) אחת בכל פעם, וקביעה איזה תאים צבועים בשורה זאת ואיזה תאים לבנים. לאחר מכן מנסים עוד שורה (או עמודה) עד לפתירת כל החידה.
תמיד מתחילים משורה או עמודה שמלאים כמעט לגמרי ורוב השורה צבועה כך ניתן לצבוע מיד גושים של צבעים ולהמשיך להצליב מידע.
(לדוגמא בפתרון החידה המובא כאן בדף כדאי להתחיל מהשורה שיש בה 4,13,1,1 אדומים ברצף. כך נוכל לקבוע בוודאות את צביעת כל השורה. 4 ראשונים אדומים, רווח לבן אחד, 3 אדומים, רווח לבן, 1 אדום, רווח לבן 1 אדום, רווח לבן)
שימו לב לדרגות הקושי בדפים
ככל שיש יותר משבצות בלוח הדף קשה יותר לפתירה ומיועד לילדים גדולים יותר.
מומלץ להתחיל מהרמה הנמוכה ולעלות קושי לפי היכולת של הילד

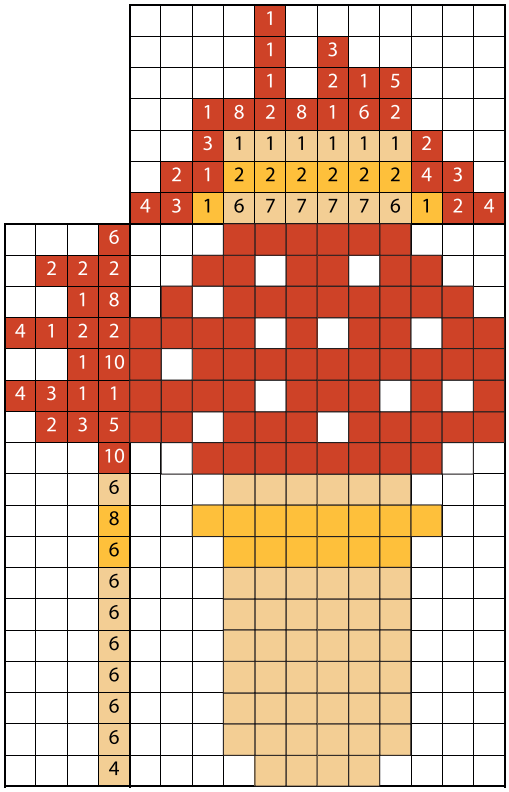
**בהצלחה!**

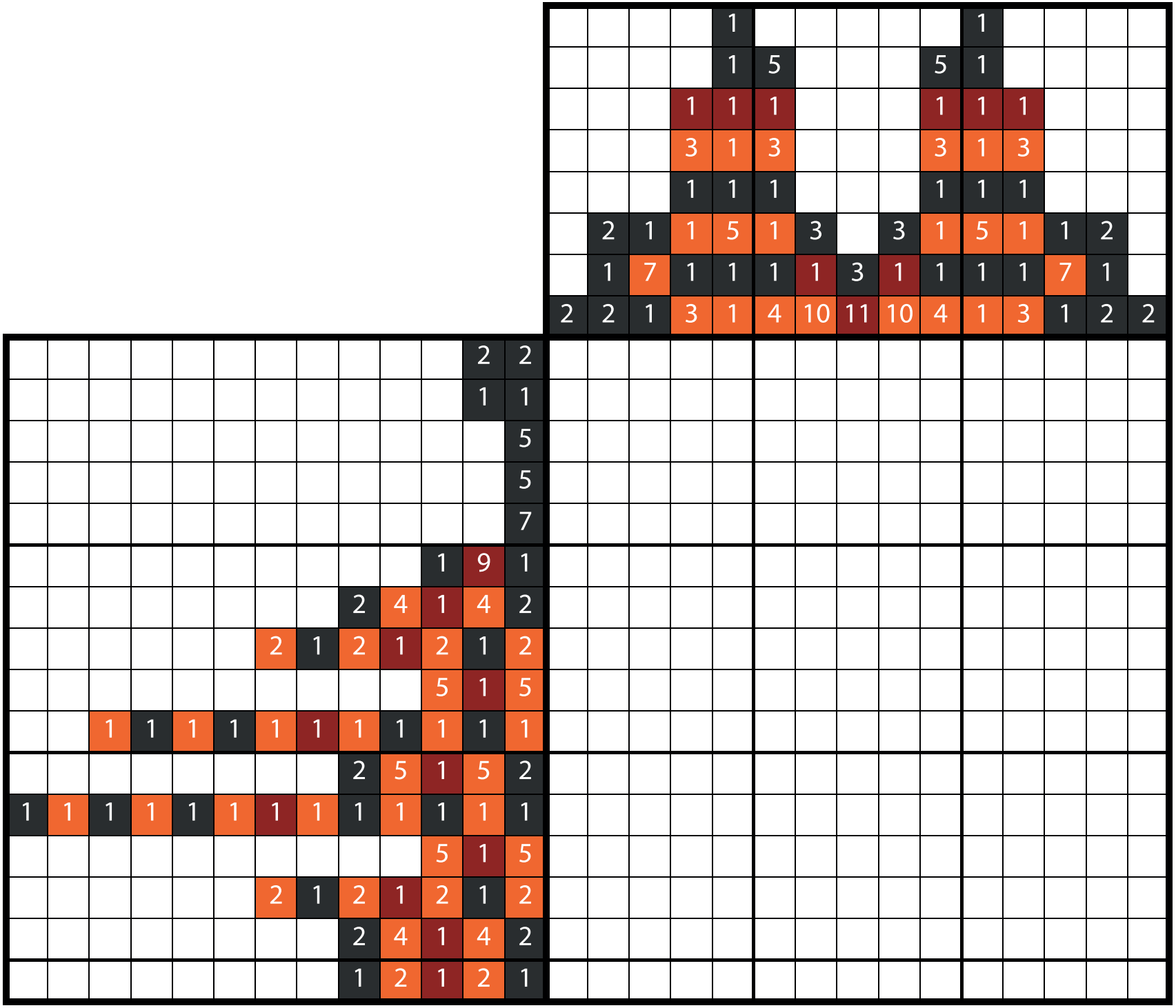
**דוגמא לחידה עם פתרון:**

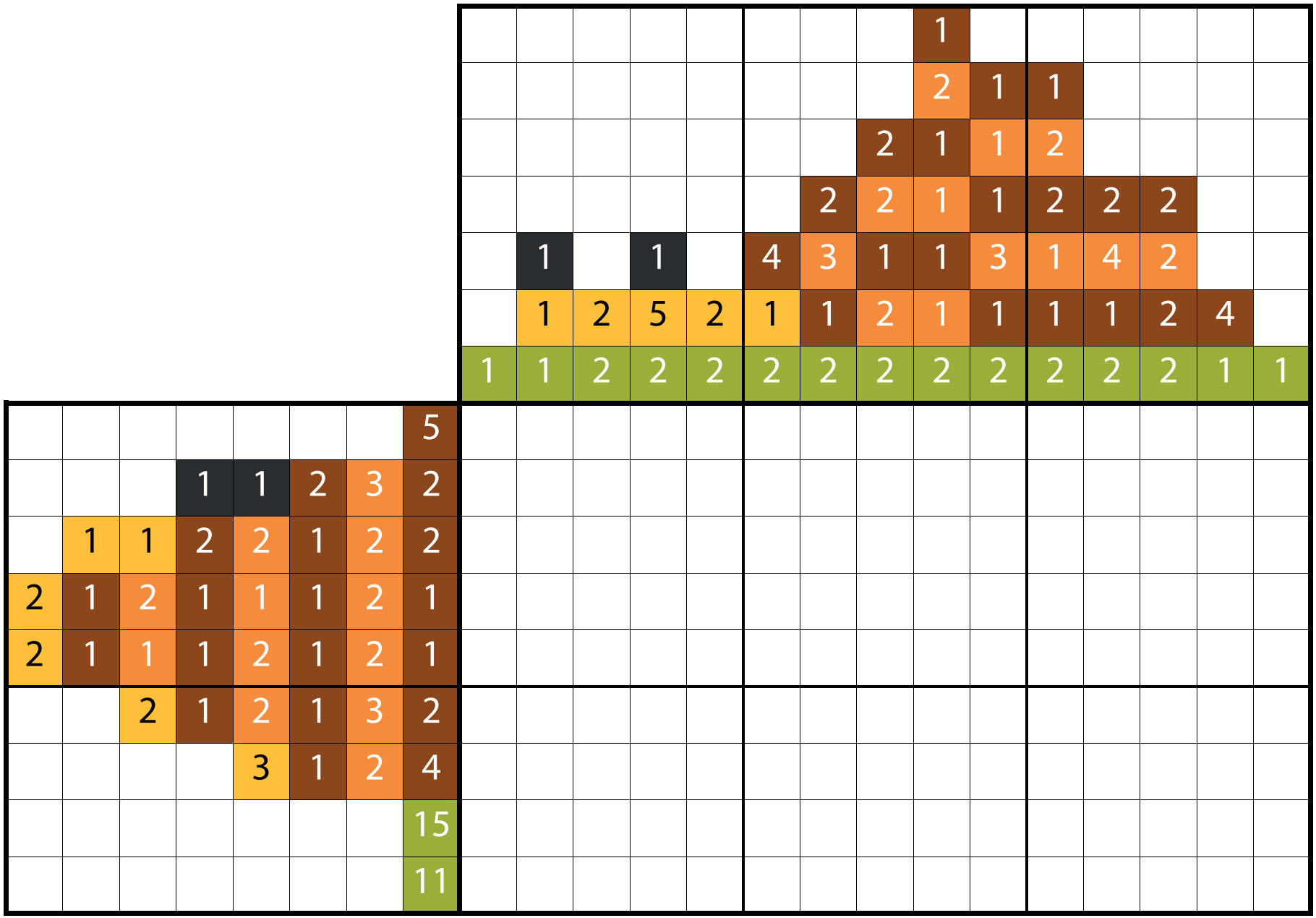
החידה:

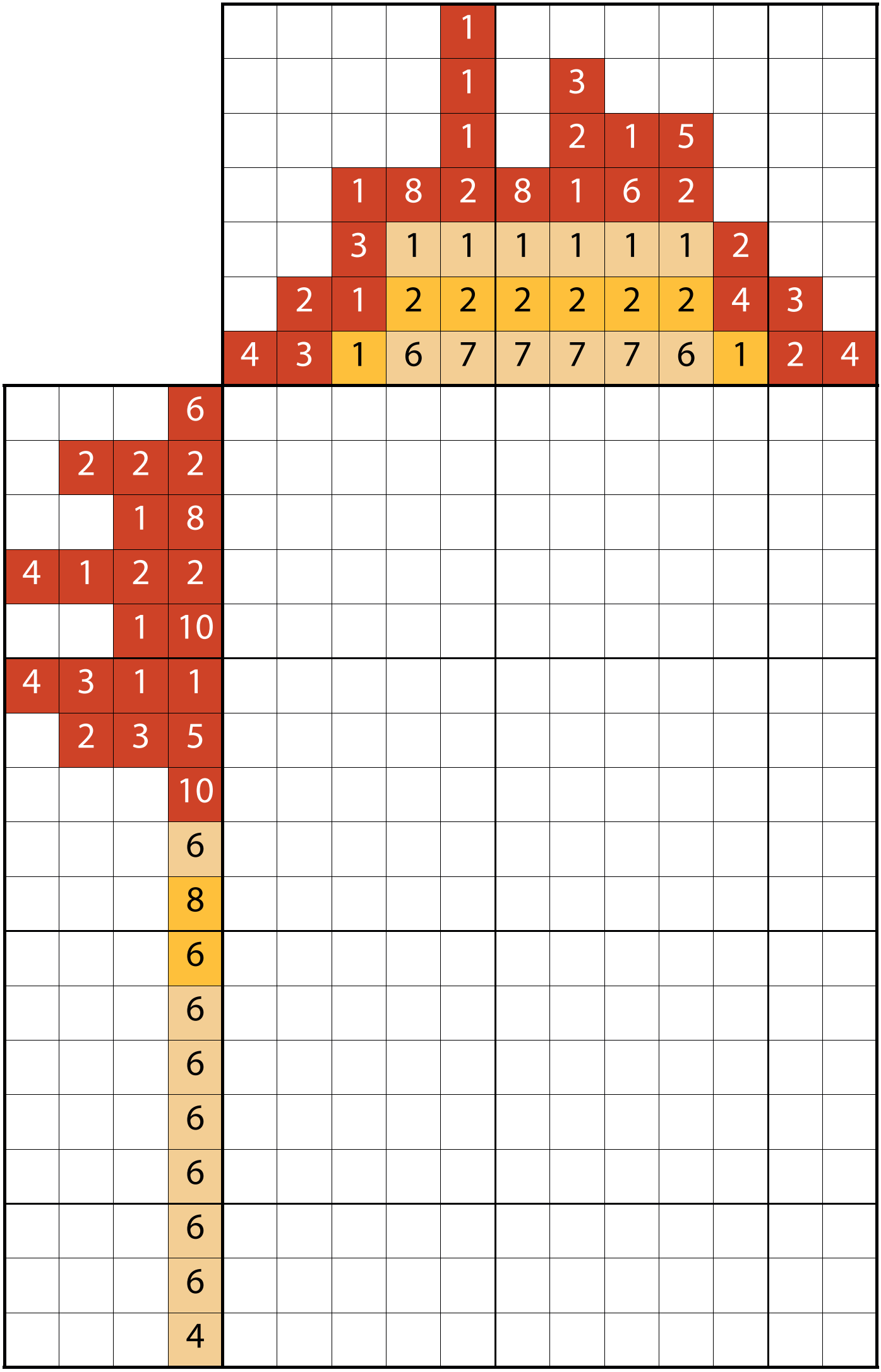


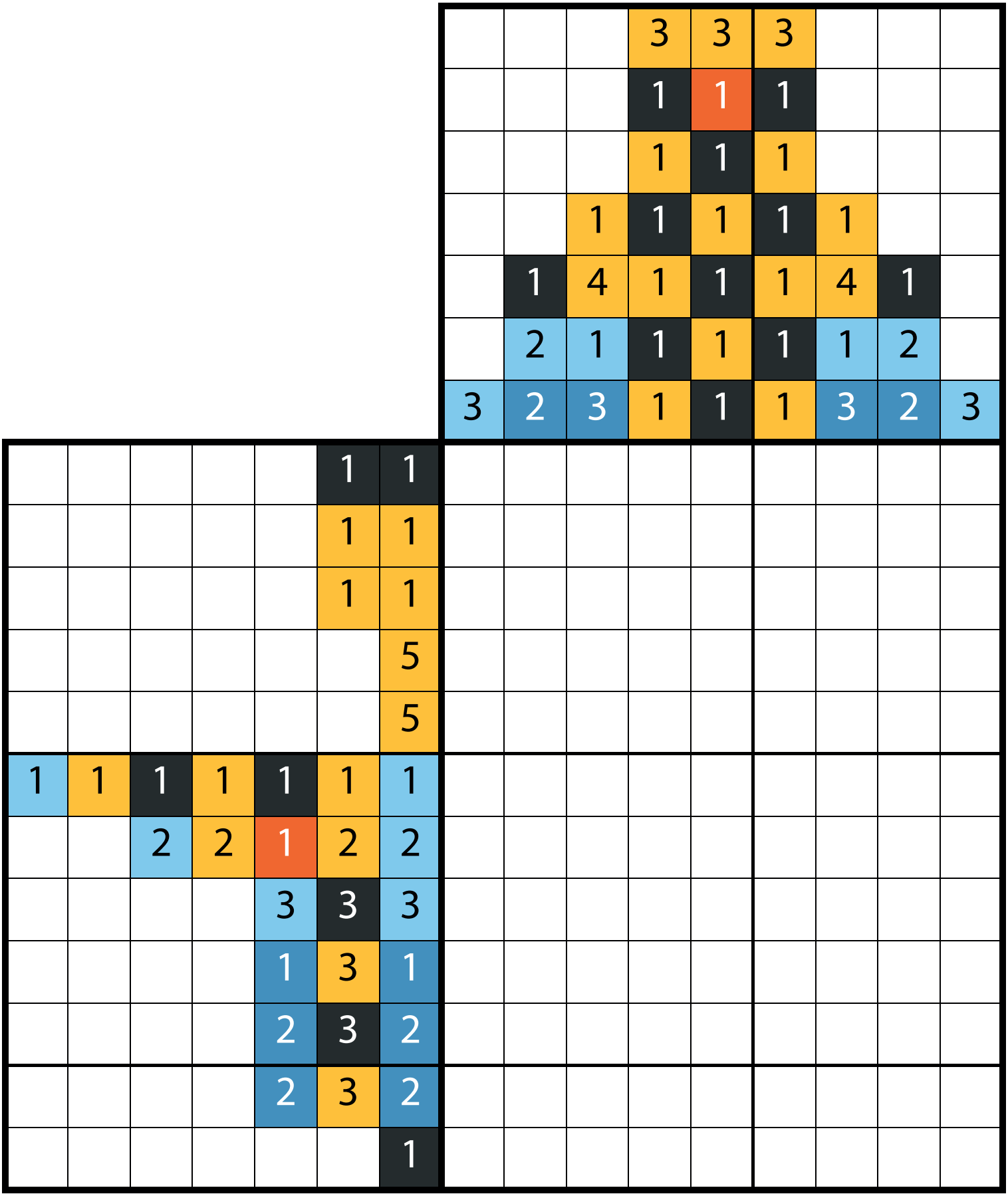
הפתרון:






1
2 1 1
2 1 1 2
2 2 1 1 2 2 2
1 1 4 3 1 1 3 1 4 2
1 2 5 2 1 1 2 1 1 1 1 2 4
1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 1 1
5
1 1 2 3 2
1 1 2 2 1 2 2
2 1 2 1 1 1 2 1
2 1 1 1 2 1 2 1
2 1 2 1 2 1 3 2
3 1 2 4
15
11


1
1 3
1 2 1 5
1 8 2 8 1 6 2
3 1 1 1 1 1 1 2
2 1 2 2 2 2 2 2 4 3
4 3 1 6 7 7 7 7 6 1 2 4
6
2 2 2
1 8
4 1 2 2
1 10
4 3 1 1
2 3 5
10
6
8
6
6
6
6
6
6
6
4


3 3 3
1 1 1
1 1 1
1 1 1 1 1
1 4 1 1 1 4 1
2 1 1 1 1 1 2
3 2 3 1 1 1 3 2 3
1 1
1 1
1 1
5
5
1 1 1 1 1 1 1
2 2 1 2 2
3 3 3
1 3 1
2 3 2
2 3 2
1

