



25.59x31.23	1	39	עמוד	ישראל היום - כותרת	29/11/2019	70979464-6
החברה למתנ"סים מתנ"ס - 40266						



ציילום: Iclimb פנטופיה



ציילום: אורי שחר ילדי דיסקו



ציילום: מורן גו מוציאים אנרגיות בב"ש



ציילום: תום עמית סיור בגן הבוטני



ציילום: גל אסייב פאנקי מאנקי



ציילום: מורן גו ווייטפול

# מבלים תחת קורת הגג

## מסלול מנשולים ביתי, ריקודים מול הטלוויזיה ו"משחקים של פעם" גם כשמתקרר אפשר לבלות אחר צהריים בכיף

זיהה מוגרביי קובני

אחת הפעילויות המועדפות על הורים וילדים בשעות אחר הצהריים היא ביי לוי בגינות השכונתיות, אשר ברוב חלקי מתקני השעשועים שבהן מתוחזקים ומטופחים. עם זאת, בחורף השמש שוקעת מוקדם ומוגז האוויר אינו מאפשר לשהות במרחב הפתוח יותר מדי. עבוד אליו שתהיה מה עושים עם הילדים בבית בחורף הגשום, אין מה להילחץ. קבלו כמה רעיונות מהנים וקלים ליישום להפעלה משפחתית, המוציאה אנרגיות טובות.

"כדאי להפוך את זמן השהות הארוך בבית להזדמנות לחיזוק הקשר בין ההורים לילדים ובין האחים", אומרת איה אנגל, אמה לשלושה ומנהלת מתנ"ס בחברה למתנ"סים הארצית, "אני ממליצה כן לצאת לטיול קצר סביב הבית בכוח או בגשם, ולא לפחד משלוליות, גם אם קר וגשום. זה חלק מהחוויה. צריך רק להיערך בהתאם עם מגפיים, מעילים, כפפות ומטריות, ולצאת לטיול בוץ וקיפיצה לשלוליות. בעיקר חשוב להצטייד במצב רוח שטותי ובכמה שירי גשם".

לדבריה, אם בחרתם בכל זאת להישאר בבית, אפשר להיזכר ב"משחקים של פעם". "אפשר להפייל מוזיקה ולרקוד יחד, או להדביק וליצור מעגל מנייר דבק צבעוני ולשחק 'ים-יבשה' (אחד המשי תתפיים אומר 'ים', וכולם קופצים פנימה, ו'יבשה' -



ג'סט דאנס Ring Fit Adventure

וקופצים מחוץ למעגל)". ערנה אתרוג, קלינאית תקשורת ומפתחת שיטת תקשורת "דרך משחקים", ממליצה לאלתר ולהכין פארק נינג'ה קטן לפעוטות. עשו זאת עם שמיכות פוך, פופים, כריות, שרדפים וכו' ובנו מסלול שהילדים צריכים לעבור.

רעיון נוסף שאתרוג מציעה הוא לקחת נייר דבק צבעוני, להדביק על הרצפה וליצור מסלולים ומק"טעים שהילדים צריכים לקפוץ ולדלג ביניהם. "קחו כיסאות מפנינת האוכל ותנו לילדים לחזק אתחם, וכבר יצרתם פארק שעשועים ביתי קטן. אמנם יהיה בלאגן בסלון, אבל אפשר להפוך את סירור הדברים בחזרה לפעילות משחק בסיום, למשל מי הראי שון שמחזיר את הצעצועים לקופסה ואת הרהיטים למקום, עד שמחוג השעון יגיע לספרה מסוימת. "אפשרות נוספת למי שמחפש פעילות מקפיצה היא לנפח בלונים, להעפף אותם באוויר ולהעפף שוב בחזרה בלי שייגעו ברצפה".

### זדים מול המסך

הורים לילדים בוגרים יותר יטענו כי הפעילות הללו אינן מתאימות להם, אבל גם להם יש פתרון. חברת עדלי יונייטד השיקה לאחרונה את המשחק לקונסולות "Just Dance 2020", גרסה חדשה למשחק הריקוד המוכר, שיוצאת כעת ב-40 שירים חדשים המככבים בפלייליסט בשנה האחרונה ומאפשרת לכל בני המשפחה והחברים לרקוד מול המסך ולהתחרות מי יצליח לבצע את תנועות הרקודים טוב יותר, ואפשר להתחרות גם מול שחקנים מרחבי העולם. במשחק קיימת גרסה עבור הקטנטנים, וכזו עבור המבוגרים שגם כוללת מעקב אחר שריפת הקלוריות.

ואם אתם לא רקדנים גדולים, יש אפשרות נוספת. חברת נינטנדו השיקה לאחרונה מוצר גיימינג חדש, "Ring Fit Adventure", המשלב משחק לקונסולת SWITCH עם פעילות ספורטיבית. מדובר בטבעת פלסטיק אלסטית שאותה מחזיקים קים והתקן רצועה לרגל, שבעזרתם אפשר לחוות משחקי קרבות והרפתקאות בעולם הגיימינג מול

המסך, תוך פעילות גופנית ברמות שונות בהתאם לכושר הגופני שבו נמצאים. "אתם בוחרים דמות שאיתה תטיילו, תילחמו במפלצות או תאספו אוצרות, ואיתה משחקים. גם מי שכושר הוא לא חלק מאורח חייו, יוכל ליהנות ולתרגל פעילות גופנית המותאמת לרמתו", אומר רון קלדס, מנכ"ל נינטנדו ישראל.

### חחוץ לבית

#### Iclimb - פנטופיה (חיפה)

הפעילות: מתחם טיפוס ואקסטרים המחולק לשני ניים: מתחם Iclimb, ומתחם פנטופיה לילדים הכור לל מגלשה, קירות ומגדלי טיפוס, בנייה בקוביות ענק, מתחם חבלים ועוד.

מתני: כל ימות השבוע לבני 4 ומעלה במשקל של לפחות 15 ק"ג. מחיר: 35-60 שקלים.

כתובת: העמלים 37, חוצות המפרץ. סניפים נוספים: ראשל"צ, כפר סבא, אשקלון, ירושלים.

#### ילדי דיסקו (תל אביב)

הפעילות: מסיבת ריקודים להורים וילדים במתחם המרכזי, עם להטוטן, אמנית בלונים, מתחם פלייסטיישן, מתחם לפעוטות עם ג'ימבורי ומי תחם עם פינת סליים, מאפרות, קעקועים, פינת יצירה ועוד.

מתני: שבת (פעם בחודש), לכל המשפחה. מחיר: 40-45 שקלים (עד גיל שנה חינם). כתובת: הוואנה קלאב, יגאל אלון 126, ת"א.

#### שבת בפיג'מה (תל אביב)

הפעילות: מסיבת פיג'מות לילדים הכוללת מבוך בין קורי עכביש, מתחם עם מסלולים שונים שבו תוכלו להסיע רכבות וקטרים, מתחם חיפוש גמדים וסדנאות יצירה שונות.

מתני: בכל שבת, לכל המשפחה. מחיר: קופון 8-9 שקלים (לכל פעילות בו-דלת) ועד 100 שקלים (צמיד כניסה דביפעמי

לכל המתחמים). כתובת: בית ציוני אמריקה ת"א, אתר pajamas.

#### יופי טרופי - החממה הטרופית (ירושלים)

הפעילות: בגן הבוטני נפתחה בימים אלה חממה טרופית גדולה סגורה ומקורה, שבה תוכלו לבקר בסיור המאפשר לגעת, להריח ולפעמים אפילו לטעום את הצמחים ואת פירותיהם. החממה מחולקת לשני אזורים: אזור טרופי, ואזור מדבר עם צמחייה עשירה ומעניינת.

מתני: כל ימות השבוע, לכל המשפחה. מחיר: 35 שקלים לילד או למבוגר (ילד ירוש-למי: 10 שקלים, מנויים: חינם). כתובת: הגן הבוטני האוניברסיטאי ירושלים, טל': 02-6794012.

#### White Pool - "לעוף על כדורים לבנים" (באר שבע)

הפעילות: בריכת כדורים לבנים עם יותר מ-250 אלף כדורים הפזורים בכל שטח המתחם. במתחם מתקנים כגון: אומגה, בנג'י, קירות טיפוס, מגלשה וטרמפולינות.

מתני: כל ימות השבוע, לבני שנה ומעלה. מחיר: 40 שקלים (זוג הורים מלווים ללא תשלום).

כתובת: מתחם ביג בב"ש. סניפים נוספים: נהריה, כרמיאל וכפר סבא, אתר whitepool.

#### פאנקי מאנקי ופאנקי נינג'ה (באר שבע)

הפעילות: שתי קומות מתחם נינג'ה, מגדל רשת סרוג בגובה 6 מטרים, קיר סקווצ'ים, פארק טרמפולינות ו-14 קירות טיפוס, רמפות קפיצה בגבהים שונים, בריכות ספוגים וכדורים ענקיות, מתחם ג'ימבורי לפעוטות.

מתני: כל ימות השבוע, לבני 6 חודשים עד שנתיים, ומתחם נוסף מגיל 4 ומעלה.

מחיר: 35-79 שקלים. הורה מלווה - ללא תשלום. כתובת: חיטה 1, סינמה סיטי באר שבע.