

# תפריט הדופמין שלי

דוגמה להשראה: מה המוח שלנו רוצה היום?

## מנות עיקריות (צלילה)

..... בנייה בלגו

..... יצירה או ציור

..... רכיבה על אופניים

..... משחק דמיון

## מנות פתיחה (מהירות)

..... ריקוד לשיר אחד

..... 10 קפיצות כוכב

..... שטיפת פנים במים

..... מתיחות כמו חתול

## קינוחים (במידה)

..... סרטון קצר

..... משחק בטאבלט

..... חטיף אהוב

## תוספות (בזמן עבודה)

..... מוזיקה קצבית

..... לחיצות על פופיט

..... לעיסת מסטיק

# מטבח הדופמין של: \_\_\_\_\_

בואו נרכיב יחד את המנות שכיף לנו לעשות!

מנות עיקריות



- ..... •
- ..... •
- ..... •

מנות פתיחה



- ..... •
- ..... •
- ..... •

קינוחים



- ..... •
- ..... •

תוספות



- ..... •
- ..... •

