



# THE DOPA-MENU

תפריט הדופמין של השף: דוגמה מקצועית

## מנות עיקריות (30-60 דק')

- ..... בנייה חופשית בלגו
- ..... יצירה בצבעי גואש
- ..... מסלול מכשולים בבית
- ..... קריאת ספר/קומיקס

## מנות פתיחה (5-10 דק')

- ..... ריקוד מטורף לשיר אחד
- ..... 20 קפיצות "כוכב"
- ..... שטיפת פנים במים קרים
- ..... חיבוק דב חזק

## קינוחים (במידה)

- ..... 20 דקות טאבלט
- ..... פרק בסדרה אהובה
- ..... משהו מתוק וטעים

## תוספות (בזמן משימה)

- ..... האזנה לפודקאסט
- ..... משחק ב"פופיט"
- ..... לעיסת מסטיק

"דופמין הוא לא פרס, הוא הדלק של המוח שלנו!"



# THE DOPA-MENU

התפריט המיוחד של השף:

## מנות עיקריות

- .....
- .....
- .....
- .....

## מנות פתיחה

- .....
- .....
- .....
- .....

## קינוחים

- .....
- .....
- .....

## תוספות

- .....
- .....
- .....

בתאבון למוח שלך!

