

המילה שעמום
לא קיימת במילון
של גיבורי על

יומן

I CAN

איך להישאר בבית בהנאה

מתנת יוצרים שינוי



אל תדאג אנו שומרים על הגב שלך


הקדש את 21 הימים הבאים שלך
לפעילויות אלה שעוצבו במיוחד בשבילך

הדפס עמוד אחד ביום והיה יצירתי ככל
האפשר.


אנו מבטיחים לשמור שיהיה בידור, השראה
ושמחה.

בסוף מסע 21 הימים שלך יהיה לך 'יומן
בידוד' אישי למזכרת

רשום 10 דברים
שאתה אוהב
בנוגע למשפחה
שלך

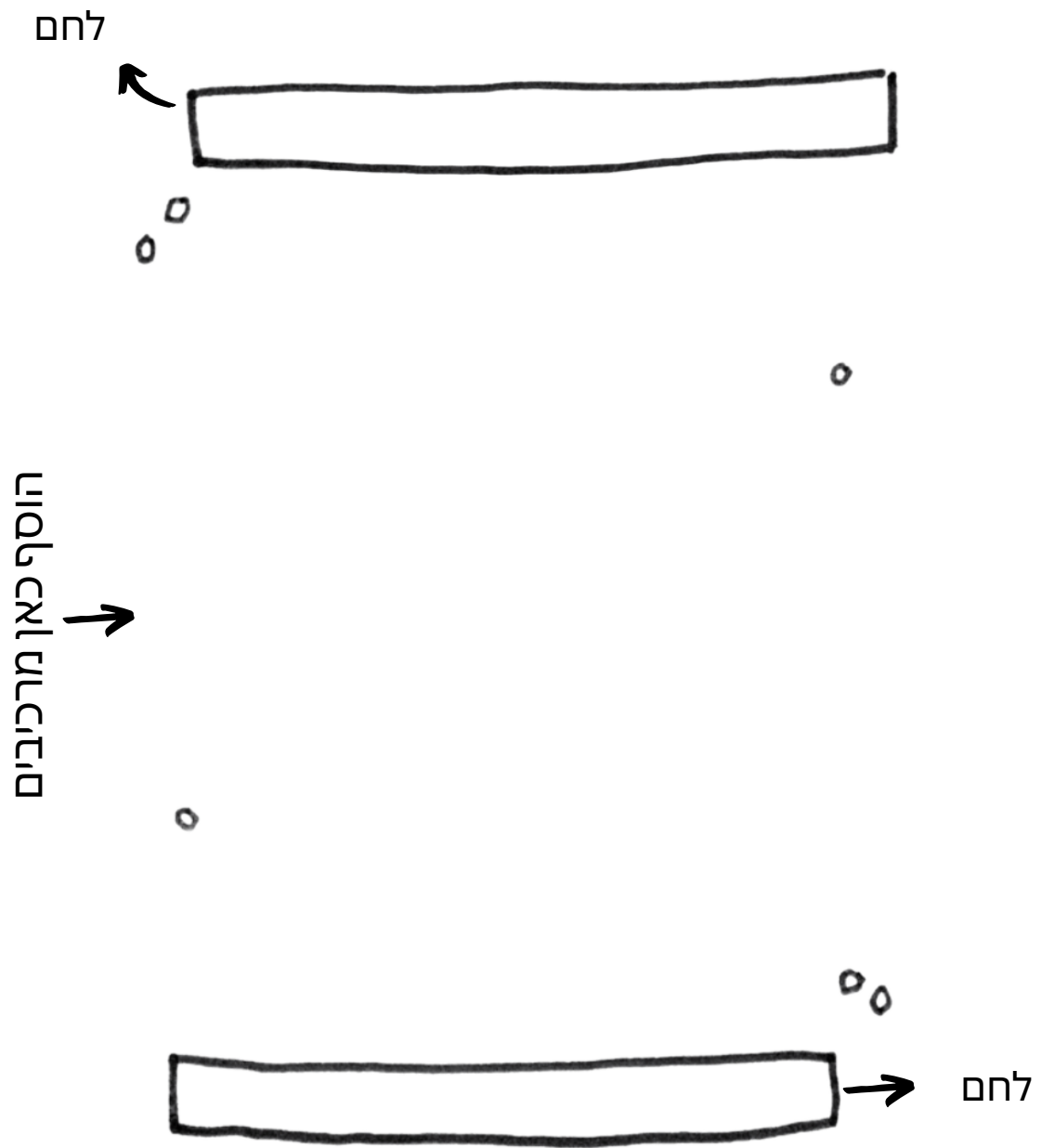


השאיר פתקי תודה בפינות שונות של הבית.
תכתב אותם לכל אחד מבני המשפחה

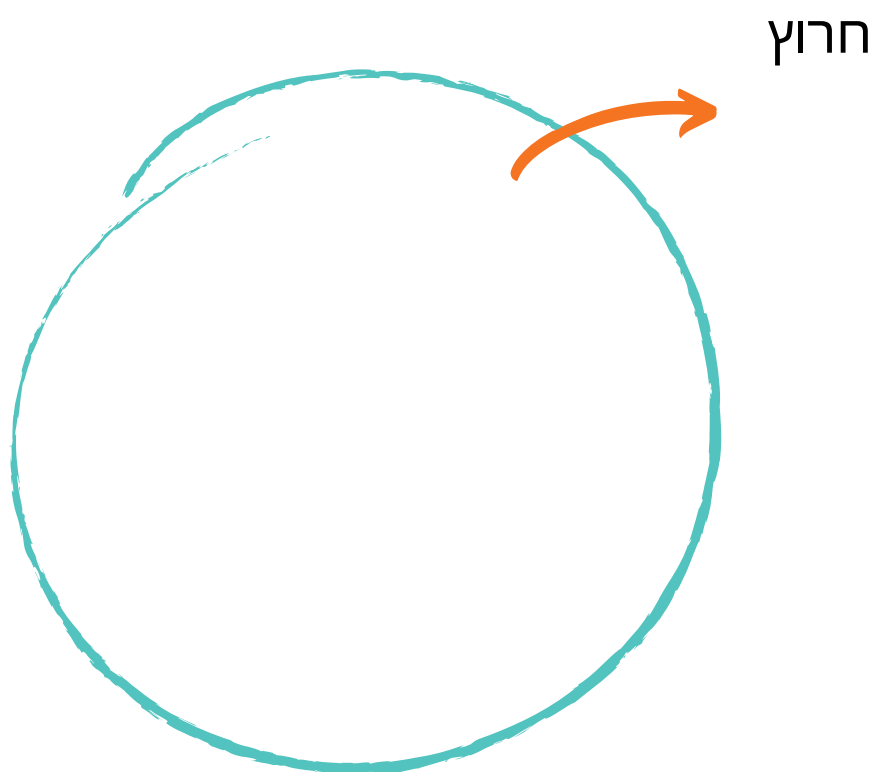


רשום 5 קטגוריות
למתן פרסים ותעניק
אותם לאנשים
שלדעתך ראויים
להם

הכן את הסנדוויץ' האידיאלי. הוא יכול להיות מורכב ממה שבא לך. אין חוקים



מי מהווה עבורך השראה
כתוב כל מה שאתה אוהב בהם



1. נשום עמוק.

2. החזק את האוויר ל-5 שניות.

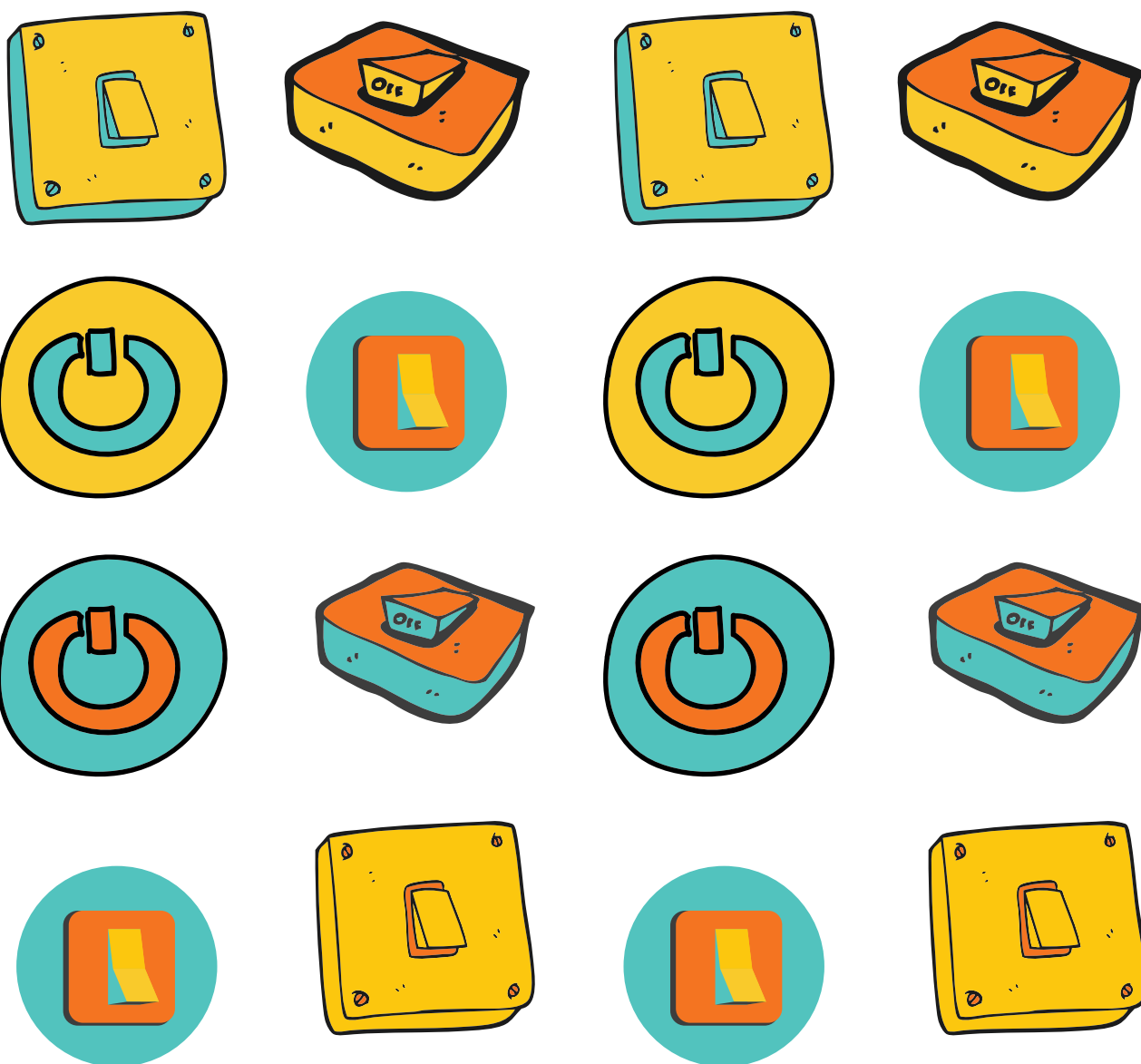
3. תנשוף.

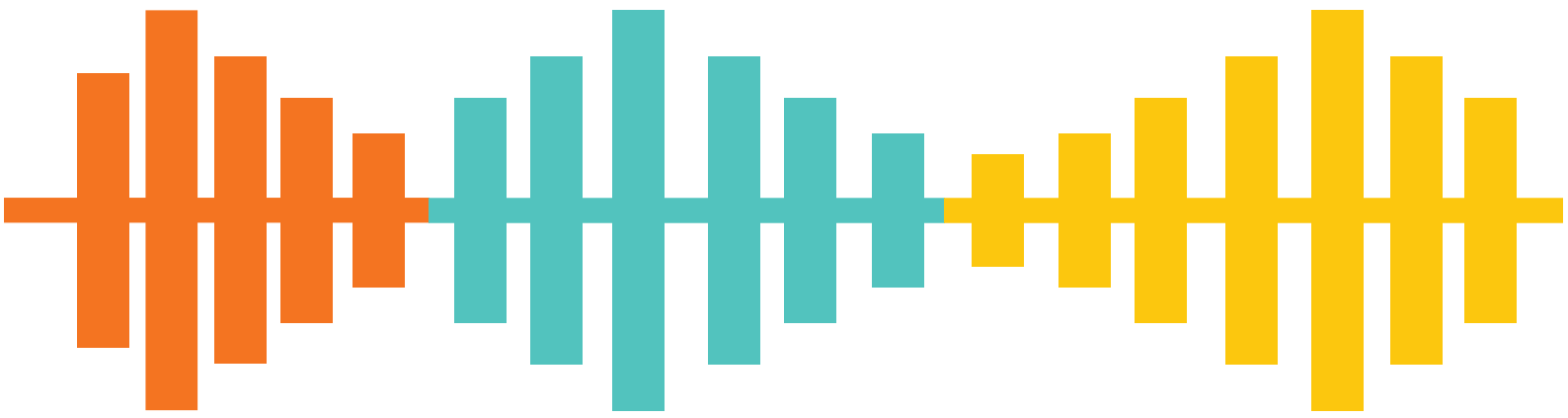
4. חזור על זה 3 פעמים.

סמן את הדברים שעליהם אתה הכי מכיר תודה

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> בריאות טובה | <input type="checkbox"/> מים נקיים |
| <input type="checkbox"/> משפחה שאוהבת אותך | <input type="checkbox"/> אינטרנט |
| <input type="checkbox"/> חברים טובים | <input type="checkbox"/> טלפונים ניידים |
| <input type="checkbox"/> סופי שבוע | <input type="checkbox"/> חגים |
| <input type="checkbox"/> יש לך בית | <input type="checkbox"/> שהתעוררת היום |
| <input type="checkbox"/> יודע לקרא | <input type="checkbox"/> חנויות מכולת |
| <input type="checkbox"/> הזדמנות ללמוד | <input type="checkbox"/> בידור |
| <input type="checkbox"/> מיטה לישון | <input type="checkbox"/> חשמל |
| <input type="checkbox"/> מורים טובים | <input type="checkbox"/> זכויות |

במשך יום אחד אל תפתח את המכשירים
האלקטרוניים שלך.
סמן את מספר המתגים שלא פתחת





הכן פלייליסט לעודד את מצב רוחו של מישהו אחר היום

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

אם אתה יכול לקרוא את מה שכתוב כאן,
הכיר תודה למורה שלך על כך
איך מצב הרוח שלך לאחר השיחה? מותר
לציין יותר מדבר אחד

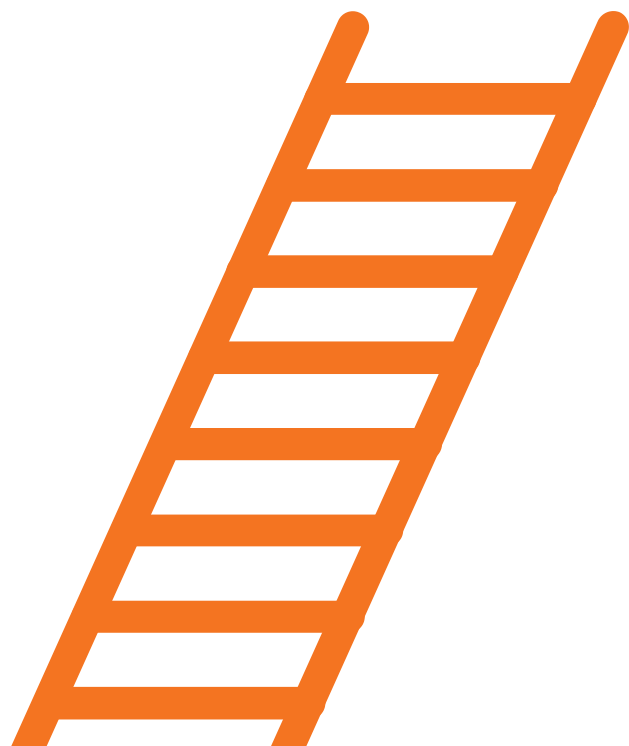
שמח	עליז	רגוע	קליל
מלא תקווה	מתוח	מרוצה	אוהב
דחוי	עצוב	מתחרט	מוזר
חסר טעם	טוב	אופטימי	אסיר תודה

צייר מקום שאתה מרגיש בו שמח
מלא אותו עם כל מה שגורם לך להרגיש שמח



רשום 10 דברים שאתה הכי אוהב בחבר/ה הכי טוב
שלך. צלם את הדף ושתף אותו איתו/ה

בנה את סולם החיים שלך
הוסף כל מה שאתה צריך כדי
שחיך יהיו מאושרים



הכן רשימת מטלות להיום.1

השלם אותה.2



כתוב ולמד
'CAN'
בשפות שונות

הכן רשימת אנשי קשר למצבי חרום בטלפון וכתוב למה הם כל כך חשובים לך












מה גורם לך להיות מאושר?

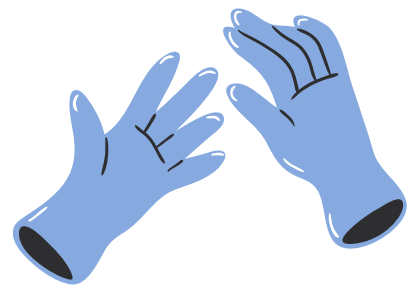
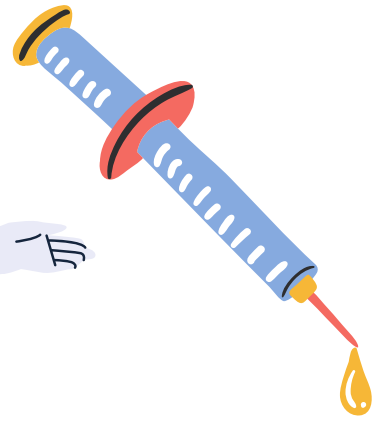
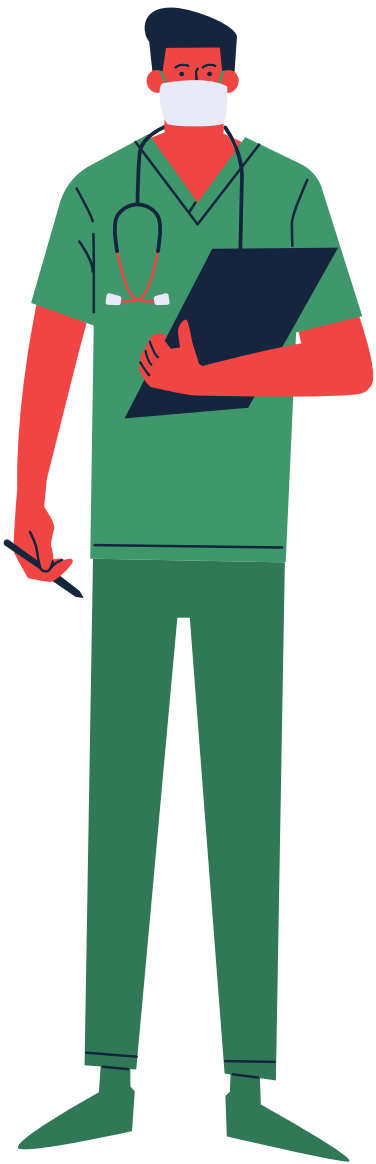
מה מעציב אותך?

כתוב שיר עם
המילים:
אהבה. עולם.
יכול/ה. ביחד.
תקווה. אני

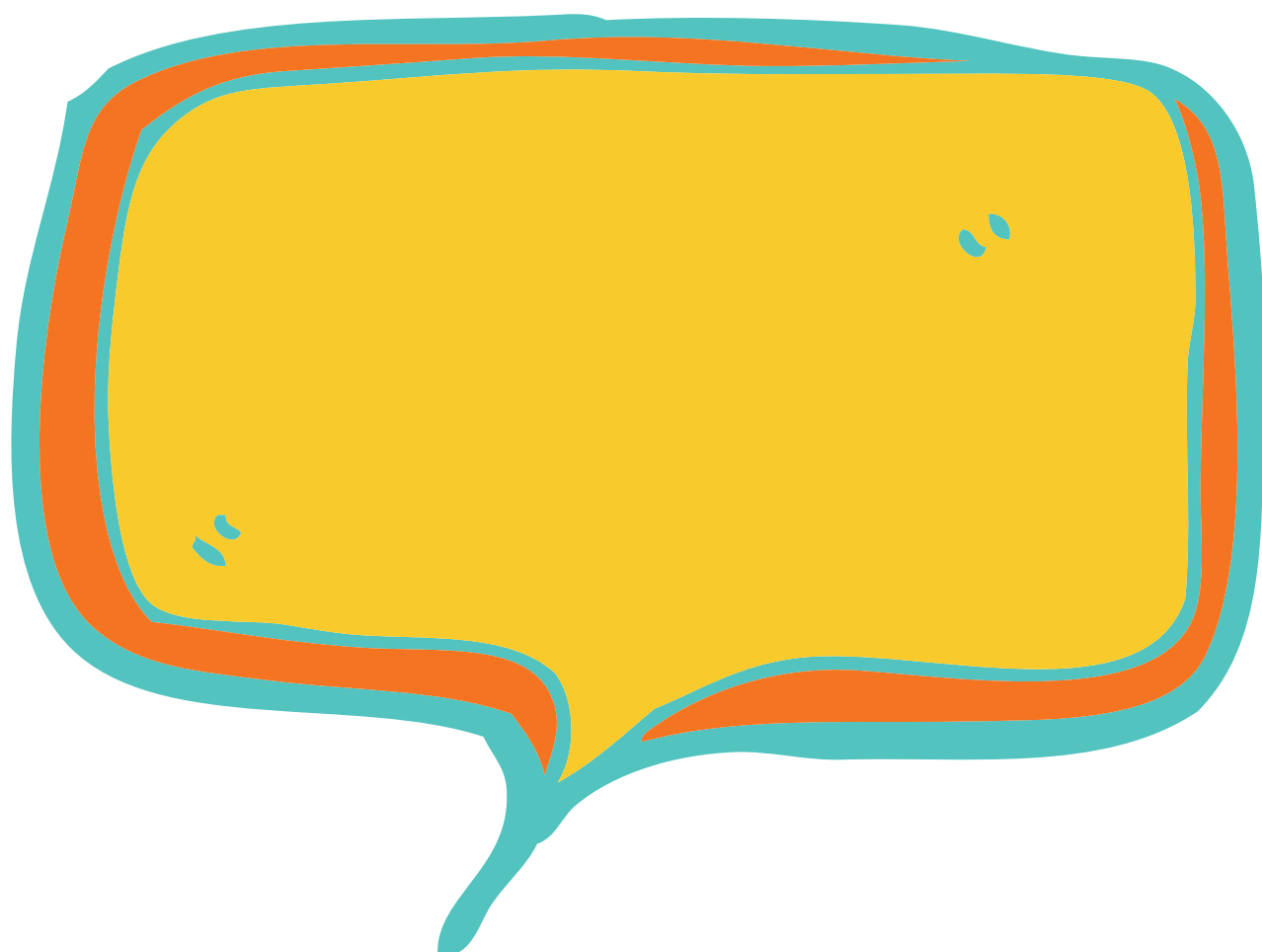


עצב פוסטר
לחנך אנשים
אודות קוביד-19


השתמש בפריטים מהעמוד
הבא לעיצובו



DESIGN *for*
CHANGE



כתוב עצה לאדם אחר ממה שלמדת על עצמך



כתוב לעצמך מכתב עכשיו. קפל אותו
וסמן מועד לפתיחתו בעתיד