

שמים את פז'יא'את מ'פ'ל'ית במרכז

100 צ'כ'ים א'ל'את צ'מ'ה"צ, צ'מ'ק'ט, צ'צ'ית וצ'מ'צ'כ מ'צ'ל'את כ'צ'י א'מ'ס'ית א'ת מ'צ'ע'ת!
מ'א'פ' מ'ו'ע'צ'ת מ'ת'ל'מ'י'ד'ים ו'מ'ע'צ'כ מ'מ'ח'ו'צ'ית - מ'ח'ו'צ' מ'כ'ס'

חברים יקרים, נוער יקר ואהוב,
נקלענו כולנו בשבת האחרונה למצב הזוי, מזעזע ומפחיד ברמות שלא יתוארו.
חשוב שכולנו נשתדל לשמור על האופטימיות - כמה שאפשר.
ישבנו וריכזנו עבורכם, חברי מועצת התלמידים והנוער מחוז מרכז, רשימה של לא
פחות מ-100 רעיונות לדברים שאפשר לעשות בממ"ד, מקלט, בבית או בחדר
המדרגות שיוכלו להפיג קצת את הלחץ והשעמום ולהסיח את הדעת מהמצב שבחוץ.
אנו מקווים שהרשימה תוכל לעזור לכם להרוויח קצת רגעי שקט ורוגע.
שתפו אותנו במידה וביצעתם רעיונות מהרשימה! מוזמנים לתייג\ליצור איתנו קשר
ברשתות החברתיות השונות:
אינסטגרם - machozmercaz
טיקטוק - machoz_mercaz
מייל - machoz.mercaz@gmail.com

שולחים חיבוק ענק מרחוק ומייחלים לזמנים טובים יותר
מועצת התלמידים והנוער המחוזית - מחוז מרכז



א'מ'צ' ש'מ'ים א'ת ו'נ'א'כ' צ'מ'כ'ה"צ! | ד'א'מ'א ז'ע' א'ל'ב'א'ב פ'י מ'ר'כ'ז!

שמים את כניאת מנפילת במרכז

100 צעדים אלמחזמ"צ, חמקל, צצית וצחצח מצלמת כצו אקסית את מצעתי!
מאצמ מועצת התלמידים ומנועצ התחוצצת - מחוצ מכצ

1. להכין עוגיות
2. ללמוד ריקוד טיקטוק
3. לעשות אימון כושר מהיוטיוב
4. לצייר מנדלות
5. לעשות הקרנת סרט ביתית
6. לעקוב אחרי עמוד האינסטגרם של המועצה המחוזית - machozmercaz@
7. להרכיב פאזל\לגו
8. לסדר את הארון
9. להסתכל על אלבומי תמונות משפחתיים
10. לעשות ארוחה עם המשפחה
11. לקרוא ספר
12. לשחק עם האחים
13. לסדר את החדר ולעצב אותו מחדש
14. להתקשר לסבא וסבתא
15. לעשות תרגילי נשימות



מחז שמים את | ננועצ במרכז! | דאמא צע הצבאב פי המרכז!

16. לערוך ערכים בוויקיפדיה.
17. לעקוב אחרי מדריך ציור על קנבס ביוטיוב ולנסות לצייר כמו מינימום פיקאסו
18. לכתוב יומן ולתעד את מה שאתם עוברים כרגע
19. להתאפר באיפור של אמא
20. לנסות שילובי אוכל מוזרים
21. לעשות את עבודת הקיץ הזו שדחיתם מהחופש הגדול
22. לעשות מסיבת ריקודים עם שירים
23. לצפות בלייביים של המועצה הארצית - moatzaty@
24. להשלים שעות שינה
25. לשלוח הודעות לאנשים שלא דיברתם איתם מלא זמן
26. ללמוד לנגן על משהו שיש בבית
27. לנסות ללמוד שפה חדשה
28. לעשות לק
29. לעשות מסיבת פיג'מות עם המשפחה
30. לשתף מישהו איך אתה מרגיש
31. להכין שוקו עם תוספות מיוחדות
32. ליצור פלייליסטים חדשים



33. לספור כמה מטבעות של 10 אגורות יש לי בקופת חיסכון מהילדות

34. לעשות יוגה\מדיטציה

35. לשנות את הטלפון שלך לשפה הסינית ולנסות לשנות בחזרה.

36. לנסות להקשיב לז'אנר מוזיקה חדש

37. לעשות שיחת וידאו עם חברים

38. לבשל ארוחה ולהפוך את הבית למסעדה פרטית

39. לקפוץ בחבל

40. למצוא נמלה בבית ולעקוב אחרי לאן היא הולכת

41. לנסות להשיג מספרי טלפון של מפורסמים מ144.

42. ללמוד חומר לימודי חדש ולעקוף את החומר שנלמד בכיתה כדי שכשנחזור לבית ספר

אוכל להסתלבט.

43. לענות על טריוויות מהאינטרנט

44. לבקר שכנים שלא הספקתי ממש להכיר

45. להזמין דברים מהאינטרנט

46. לשחק עם חיית המחמד שלכם.

47. להכין בוד\גלידה בבית.

48. להתחיל סדרה חדשה.



49. לנסות לשבור את אחד מהשיאים של ספר השיאים של גינס.

50. לנסות לספור בקול עד 1000

51. ללמוד שירים בעל פה

52. אוריגמי (יש מדריכים ביוטיוב)

53. לשחק סקריבל עם חברים

54. לנסות לעשות עמידת ראש (בזהירות!!)

55. לשמוע פודקאסט בנושא שמעניין אותי

56. ללמוד לסרוג\לתפור

57. לשחק במשחק קופסה

58. לשיר קריוקי

59. ללמוד לתפור

60. לעשות מדיח/כביסה (זה לא תפקיד רק של אמא!)

61. לספור כמה צעדים צריך ללכת כדי לעבור בכל הבית.

62. לנסות לעשות תסרוקת חדשה

63. לעשות אמבטיה חמימה

64. לנסות לנפח בועות ממסטיק.

65. לעבוד על הגמישות שלכם

66. לעבוד על כישורי הצילום בטלפון שלך.



67. לכתוב שיר/ספור משל עצמי
68. להמציא שפה חדשה שרק אתם וחברים שלכם תבינו
69. לשחק ארץ עיר
70. להכין מצגת מצחיקה על כל נושא שבא לכם
71. להכין שיקויים מסבונים באמבטיה (כן, בדיוק כמו שעשיתם בגיל 7)
72. לעשות סטוק ברשת החברתית של הסלב האהוב עליכם.
73. לשחק במשחק הדינוזאור של גוגל כשאינ אינטרנט.
74. לנסות לא לחשוב על כלום (זה קשה. מאוד.)
75. לחשוב על תחפושת לפורים במקום לחכות לדקה ה-90
76. להכין מטוסים מנייר. לנסות לפתור קוביה הונגרית (אל תתייאשו!)
77. לפתור סודוקו/תשחץ/תשבץ
78. לשנות את הסטטוס שלכם בוואטסאפ.
79. רשימת "דברים שאני רוצה להספיק לעשות לפני גיל 30"
80. להתחפש לרוח רפאים עם סדין.
81. תצלמו קפסולת זמן שתהיה לכם להסתכל בעוד כמה שנים, או אפילו עם הילדים מי יודע ;)
82. מלחמת כריות!
83. תלמדו קסמים (יש המון סרטונים ביוטיוב)



85. תבנו ארמון משמיכות וכריות.
86. תחשבו על השמות לילדים העתידיים שלכם.
87. תכינו קומיקס עם גיבור משלכם.
88. לנסות לראות כמה מרשמלו אתם יכולים להכניס לפה.
89. תציירו בגדים ועיצובי אופנה.
90. תנקו את המקומות האלה בבית שאף פעם לא מגיעים אליהם.
91. תסתכלו על דבר ונדומלי שנמצא על השולחן שלכם ותנסו לצייר אותו.
92. תנקו את האחסון בטלפון.
93. בנו מגדל מחפצים ונדומליים.
94. תנסו בדיחות על המשפחה שלכם.
95. נסו לחשוב על משהו שלא נמצא ברשימה הזו.
96. תתרמו דברים מהחדר שאתם לא צריכים.
97. הכינו שלט לחדר שלכם.
98. תשחקו "אמת או שקר" עם המשפחה או השכנים.
99. תוציאו את השרוכים מהנעליים ונסו להשחיל אותם מחדש.
100. תעבירו את הרשימה הזו לכל מי שאתם מכירים!!!



צנ'כים עם צנ'כה?

מוקדים טלפוניים לעזרה נפשית:

מוקד ער"ן - 1201

מוקד תמיכה לדוברי ערבית - 1-700-50-1201

קו סיוע של משרד החינוך - *6552 שלוחה 5

פיקוד העורף - 104

מוקד סה"ר לתמיכה נפשית - 0559571399



אמיץ שמים אה ונאזכר במרכז! | دائماً ضع الشباب في المركز!