

מס משתתפים:

כל התוכנית

אופן העברת הפעילות:

טכנולוגי

משך הפעילות + תדירות:

כל יום - בין מספר דקות לחצי שעה

תיאור הפעילות:

בכל יום הצוות שולח בקבוצת הצעירים משימה הקשורה בהנעמת הזמן שלהם

בבית/ חיוביות. כל אחד שביצע את המשימה, מעודד לתעד אותה ולשתף את האחרים בקבוצה.

הצוות משתתף באתגר. גם הוא כחלק מצורת העידוד.

אין גבול להזדמנויות שלכם.

הפעילויות:

1. להאזין למוסיקה שאהבת מהילדות
2. החלפת מצעים
3. להחמיא למישהו אחר
4. לכתוב 5 דברים חיוביים על עצמך
5. לבשל משהו חדש
6. להתקשר לחבר
7. לקרוא ספר
8. ללמוד משהו חדש
9. לסדר את החדר
10. לומר משהו נחמד לפחות לשלושה אנשים.
11. לעשות מתיחות 5 דקות כשקמים מהשינה
12. להאזין למוסיקה במשך 30 דקות ללא הפרעה.
13. להכין רשימה של לפחות 10 דברים שמרגשים אותך
14. להגיד בקול רם לפחות חמש פעמים ביום - "אני אדם מאוד שמח".
15. לבחור אדם אחד ולומר לו לפרטים, מה הוא בשבילך.
16. לחפש במשך שעה משהו שמעניין אותך
17. לכבות את הפלאפון שלך למשך שעה (לא בין 10 ל14!!!)
18. להוריד אפליקציה שמלמדת שפה חדשה ולנסות ללמוד אותה במשך 30 דקות

אין גבול להזדמנויות שלכם.

19. לא להקשיב לשום חדשות במהלך היום.

20. לצאת החוצה (לא יותר מ100 מטר) ולצלם משהו יפה.

21. לערוך רשימה של כל המחמאות שאתה יכול לתת לעצמך

22. לכתוב 5 משפטים חיוביים

23. להאזין לפודקאסט

24. לכתוב איך עבר עלייך היום

25. לערוך שיחת וידאו עם שלושה חברים

26. לנקות את תיבת המייל שלך

27. לכתוב 5 דברים שאתה מודה עליהם

28. ליצור קשר עם חבר מהעבר

29. לא לאכול ג'אנק פוד כל היום

30. לראות סטנדאפ ביוטיוב

הכנות / ציוד נדרש:

טבלה של פעילויות ל30 ימים.

אין גבול להזדמנויות שלכם.