



ממלאים  
את החלל

המדריך המלא לנוער

# 101

דרכים יצירתיות  
לעוף על היום שלך!



לעוף על החיים זה עסק לא פשוט..

אבל איתנו זה יהפוך למסע הניצחון שלך

הצטרף לקבוצת הוואצאפ שלנו [/https://chat.whatsapp.com](https://chat.whatsapp.com)



**1.** טראנס פסיכודלי יצא לך לשמוע? נסה ז'אנרים חדשים של מוזיקה שלא הכרת עד היום. זו יכולה להיות חוויה... פסיכודלית! (הנה רשימה של [ז'אנרים לדוגמא](#), נראה אותך מנסה את כולה..)

**2.** תתחיל אוסף של משהו מגניב! רק תתכונן לכמה מבטים מוזרים כשאתה מציג את אוסף המפיות המשומשות הנדירות שלך (גם בולים או מטבעות זה סבבה).

**3.** תמיד רצית לדעת איך זה עובד? הגיע הזמן לגלות! פתח מכשיר חשמל שהתקלקל ונסה להבין איך הוא עובד (ואולי אפילו תנסה לתקן אותו אח"כ!), לא לשכוח לוודא עם אמא שזה סבבה לפני כן...

**4.** נסה לאתגר את Chat GPT הכול יכול, ותראה אם אתה יכול לנצח את המכונה. (לדוגמא - בקש ממנו לכתוב שיר, סיפור, לענות על חידה או לספר בדיחה..).

**5.** לך למטבח, ותגנוב מהמגירה כמה גרגירי שעועית, אפונה או חומוס.. נסה להנביט אותם בצמר גפן או באדנית. התוצאות יכולות להיות מפתיעות!

**.6** יודע מה זה גיאוקשינג? אם לא, כנס ל**קישור** ותקרא קצת.. ואחרי שקראת - יאאלה, תתחיל לשחק!

**.7** תפתח את איש המכירות שבך! קח חפץ שלך שאתה כבר לא צריך ונסה למכור אותו ביד 2 עם תיאור מטורף ומושך של החפץ. רק קצת טאקט - אוסף המפיות המשומשות לא יעבוד כזה טוב..

**.8** יאאלה תחרות! פתח אתלס או google earth ותתחרה עם חבר מי מוצא קודם את: איטליה, סודן, קוסטה ריקה, נפאל, איראן, בולגריה, זמביה, איסלנד, אורוגואי (ועוד ועוד... תמשיכו בעצמכם)

**.9** שחרר את האמן הפנימי שבך וצור יצירת מופת באמצעות בינה מלאכותית (דרך Dall-E לדוגמא), זהירות - זה ממכר!!

**.10** כתוב מכתב למישהו קרוב אלייך ושלח אותו בדואר (כן כן זה עוד קיים.. אשכרה לשים במעטפה, להדביק בול ולשים בתיבה האדומה!)

**11.** חפש טעם חדש למה או קפה שאף פעם לא יצא לך לטעום, בין אם זה תה טרופי או מקיאטו קרמל. למד על מקורותיו ונסה בעצמך! אם יצא טוב - תוכל להפגין את כישוריך בפני החברים..

**12.** שב עם עצמך ותרשום כמה יעדים לשנה הקרובה שיעיפו אותך קדימה! כמו ריצת מרתון או ללמוד לתכנת. זה בידיים שלך!

**13.** היסטוריה, כלכלה, פוליטיקה וספורט - יש כל כך הרבה פודקאסטים שווים ומעניינים שאפשר לשמוע!! חפש פודקאסט חדש, ותתחיל לשמוע (יכול לנסות פודקאסט על נושא שבחיים לא חשבת לשמוע לו, אולי תגלה עולם חדש?)

**14.** מה עם להתרענן קצת בתסרוקת חדשה? זה הזמן להפתיע את עצמך, ללכת למראה ולהתחיל לעצב את השיער מחדש! (כן כן.. נסה לספר את עצמך!), לא לשכוח לשלוח לנו תמונות שנראה איך יצא...

**15.** ישראל מעצמת ההייטק.. רוצה לקחת חלק? תתחיל ללמוד לתכנת במחשב! יש אחלה קורסים (אפילו חינמיים) באינטרנט. ההייטק מחכה לך!

**16.** מכיר את הדובה הגדולה? ומה עם כוכב הצפון? צא בלילה למקום חשוך ותלמד איך לזהות את הכוכבים (אפשר להיעזר באפליקצייה בשם stellarium).

**17.** על אגרוף-שחמט יצא לך לשמוע? ועל הורדת רגלים? מה עם משיכה בקאנו? לא מכיר? טוב נו... (כנס לאינטרנט ותחפש.. זה קורע..). בכל מקרה, צא ותתנסה במשחק ספורט חדש שלא יצא לך להכיר! (לא צריך ללכת רחוק כמונו... יכול לנסות טניס, גולף, בדמינטון, כדורעף ועוד...)

**18.** כבר חלפת לידה במשך מאות פעמים בלי להסתכל עליה אפילו לשניה אחת... אנחנו מדברים על הספרייה של אבא ואמא.. אבל הגיע הזמן לשינוי! קח משם ספר שהכותרת מסקרנת אותך, וקרא ממנו במשך שעה. בסוף תגלה שם דברים מעניינים!

**19.** יש כל כך הרבה דברים שאפשר ללמוד באינטרנט... תמצא קורס או הדרכה מקוונת שמעניינת אותך, ותירשם! יש המון דברים טובים בחינם כמו הרשימה המדהימה הזו!

**20.** תמיד רצית לדעת לכתוב הקלדה עיוורת במקלדת? הגיע הזמן ללמוד... ולהתחרות מול חברים! יאללה להתחיל להתאמן!! (אתר [מונקיטייפ](#) מומלץ ביותר)

**21.** תעיר את הרוקסטאר הפנימי שלך, ותלמד לנגן על כלי נגינה. מי יודע, אולי יום אחד תמלא את מנורה בהופעת סולד-אאוט? (וגם אם לא תמלא את מנורה... הופעה עם להקת בית ספר בראש חודש אדר זה ממש בסדר...) ויש מלא אפליקציות שיכולות לעזור לך כמו - "נגינה" או simplyguitar

**22.** צור גינה קטנה בחצר או במרפסת שלך! תשתול, תזרע, תדשן, תשקה (לא לשכוח להשקות..). ואולי תזכה גם בסוף לאכול ממה שהו שיצא משם! (אין כמו לשתות בחורף תה נענע או לואיזה שגדל אצלך בגינה!)

**23.** הפעל את הכישורים הקולינריים שלך ונסה מתכון חדש במטבח (גם אם השיא הקולינרי עד היום היה חביתה בפיתה).

**24.** תלמד שפה חדשה (דרך אפליקציית Duolingo או Babbel), והפוך לגאון שכולם יעופו עליו! וכן, שיחה מביכה במעלית עם השכן דובר הספרדית זה האימון הכי טוב..

**25.** עזוב הכול, שים נעלי ריצה, צא מהבית ותתחיל לרוץ! אם תצליח להתמיד, תוך חודש מהיום תצליח לשפר בדקה שלמה את הזמנים. 3...2...1... צא לדרך!

**26.** נסה לפתח את היצירתיות שבך! צור סרטון קצר מתחילתו ועד סופו (תביים, תצלם, תשחק, תערוך.. הכול! ואל תשכח לשלוח לנו, שנהנה גם!)

**27.** נסה לעלות על קיר טיפוס כמו מטפס הרים אמיתי! תרגיש מה זה לכבוש פסגות, ועל הדרך תחזק את פלג הגוף העליון.

**28.** גלה מקומות חדשים בסביבה שלך. חפש מקומות מעניינים דרך אפליקציית 'עמוד ענן' ופשוט תתחיל לצעוד!

**29.** הגיע הזמן לעשות קצת כסף! חפש הרצאה על עצות פיננסיות ותלמד איך לחסוך כסף. יאאלה, אתה חושב שהאקזיט יגיע מעצמו!?

**30.** רוצה להיות ההודיני של השכבה? כנס לאינטרנט ותלמד איך לעשות קסמי קלפים שישאירו את כולם בהלם.

**31.** קנה חכה, לך למעיין, נחל או ים קרוב ותלמד לדוג! אין כמו תחושת הסיפוק לתפוס דג שמן אחרי כל ההשקעה! אבל תזכור! כמו כל דבר, גם זה לוקח זמן.. לחזור בידיים ריקות מיום הדייג, לא אומר שלא למדת והתקדמת!

**32.** חשוב להתנדב. וכשזה משתלב עם מתוק - זה בכלל נפלא! שתף פעולה עם כמה חברים, תכינו עוגיות וצאו לחלק אותן בבית החולים הקרוב. אתם תראו כמה אתם תתמלאו מזה! (ולא רק מהעוגיות..).

**33.** הפוך לבלוגר מטורף עם בלוג או ערוץ YouTube משלך. רק זכור להסתיר קודם את הסרטונים המביכים שלך שהעלית בכיתה ה'.

**34.** רוצה לשפר את החשיבה המרחבית, המיקוד והיצירתיות שלך? כל מה שאתה צריך לעשות זה בסך הכול לקפל נייר כמה פעמים.. תלמד לעשות אוריגמי ותתחיל ליהנות מנפלאות היצירה בנייר.



**35.** איך שלא נסובב את זה, העולם הדיגיטלי הוא חלק מהעתיד שלנו! אז אולי תלמד עיצוב גרפי? יש מלאא אפליקציות והדרכות, יכול להתחיל בקטנה ב-canva.. רק תתכונן למיליון בקשות לעזרה - מפלייר לשוק פורים, ועד הזמנה לבת מצווה של הבתדודה!

**36.** כמה פעמים כבר אמרת לעצמך שאתה צריך ללכת לבקר את סבא וסבתא? אז יאאלה, בוא תעשה את זה סוף סוף! תשמע קצת על הילדות שלהם, על העבר של המשפחה... בטוח שתגלה דברים מעניינים!

**37.** פרגן לעצמך בקצת השכלה גבוהה! בקר במוזיאון שמעניין אותך. רק אל תהיה מהפדחנים האלה שעושים סלפי עם הדברים בתערוכה...

**38.** בנה דגם של מטוס או מכונית. רק אל תהיה הבחור הזה שצריך אח"כ ללכת ל'טרם' כי הוא הדביק לעצמו את האצבעות עם דבק 3 שניות.

**39.** צא להרפתקה וחקור עיר או יישוב קרובים.  
חפש אטרקציות מעניינות שיש בהם! לא  
לשכוח להביא את הפלאפון בתיק (בתיק..  
שלא יפריע!) עם סוללה מלאה!! (מצרפים  
קישור למפות של גוגל למקרה שהלכת  
לאיבוד..)

**40.** השתמש בכישוריך למטרה טובה וארגן  
גיוס כספים למטרה שאתה מאמין בה!  
כוון גבוה! זה לגמרי אפשרי!

**41.** פנק את בלוטות הטעם שלך בחוויה חדשה!  
בקר במסעדה שמעולם לא אכלתם בה  
לפני כן ותזמין משהו שיפתיע אותך!

**42.** רוצה לעשות כסף? פתח עסק משלך  
וקבל את התואר מנכ"ל. בין אם מדובר  
בדוכן פופקורן בסניף או במכירה של  
דגלי ישראל ביום העצמאות, השמיים הם  
הגבול!

**43.** לחבר יש יומולדת בקרוב? הגיע הזמן  
לפתח את כישוריך בהפקת אירועים!  
תכנן לו מסיבת הפתעה מטריפה שהוא  
לא יישכח בחיים. בלונים, קריוקי, פיצות  
ומשחקים מקוריים. והכי קשה - להצליח  
לשמור על כל זה בסוד עד הרגע האחרון..

**44.** להתנדב זה חשוב. להתנדב במקלט לבעלי חיים זה גם חמוד ברמות. אוהב כלבים או חתולים? זה ה-מקום עבורך!

**45.** קצת זמן איכות עם המשפחה לא מזיק לאף אחד... תקים האחים הקטנים שלך מחנה מגניב. בסלון או בחוץ - אתה עוד תגלה כמה כיף זה לחזור להיות בן 8...

**46.** ידעת שמי שמשחק שחמט, ה-IQ שלו גדל, הזיכרון משתפר, ויכולת קבלת החלטות מתחדדת? כן כן! וזו רק רשימה חלקית של תכונות שיש למי שמשחק שחמט באופן קבוע. נו... עוד לא התחלת??

**47.** בטהובן ומוצהרט מדבר אלייך? או אולי אביצ'י ודייויד גואטה? נסה ליצור בעצמך מוסיקה! גם אם היידע שלך בכלי נגינה אפסי - יש מלא אפליקציות שיכולות לעזור לך לעשות את זה!

**48.** תפוס מזרן, שטיח או פלציף ותתחיל לעבוד! כפיפות בטן, שכיבות שמיכה, קצת סקווט או כל תרגיל כוח אחר שמדבר אלייך. תאתגר קצת את השרירים שלך, זה יעשה להם פלאות!

**49.** יצא לך פעם ללכת ברחוב ולחפש כמה ציפורים מסתובבות באזור? אם תנסה, תגלה שיש מהן המון! נסה ללמוד צפרות. צא החוצה ותתחיל לזהות מינים שונים..

**50.** אין כמו לגלות עולם! פתח google maps, לך למקום כלשהו בעולם (מוכר או אנונימי) ולטייל בו קצת דרך street view.

**51.** תקופה לחוצה? מלא עומס בבית ספר? תלמד לעשות מדיטציה או יוגה. תופתע לגלות כמה טוב זה יעשה לך!

**52.** עונת המתיחות הגיע! תציע לאח שלך תה ושים לו מלח במקום סוכר בכוס ☺

**53.** 'דע מאין באת' - צור אילן יוחסין של המשפחה שלך 5 דורות אחורה. תיעזר במי שתרצה - סבתא, גוגל או כל מקור אחר! ככה גם תלמד על ההיסטוריה המשפחתית וגם תתאמן בעיצוב גרפי! סבתא תהיה גאה!

**54.** תן קצת בחזרה לקהילה! לך להתנדב בארגון או עמותה באזור שלך.. חוץ מזה, חולצות טריקו של עמותות זה הכי סטייל שיש! (רוצה לדעת על אפשרויות ליד הבית שלך? [כנס](#))

**55.** כתוב שיר קצר. אל תתפדח, תן לרגש שבך לצוף... תתחיל עם כמה חרוזים ומשם זה יזרום..

**56.** צור את הפלייליסט האולטימטיבי של שירים שעושים אותך שמח, מאושר, או סתם מעלים בך חשק לרקוד. לא לשכוח להוסיף גם שיר "גילטי פלזר" אחד שאתה אוהב בסתר ולא מגלה לאף אחד..

**57.** אתגר את עצמך ובנה פאזל עם מלא חלקים. (טיפ - בניסיון הראשון, אל תתחיל עם פאזל של ציור ים ושמיים, אתה סתם תיתקע עם 1000 חלקים בגווני כחול שלא מתחברים אחד לשני).

**58.** למד לרכב על סקייטבורד כמו מקצוען! (לא לשכוח קסדה - בטיחות לפני הכול).

**59.** בוא לפתח את כישורי השכנוע שלך ותצטרף לקבוצת דיבייט. נראה אותך טוען בלהט במשך 10 דק' שמחזור שקיות פלסטיק זה הדבר היחיד שיציל את דובי הקוטב הצפוני!

**60.** בנה משהו מעץ לבית.. ספסל, אדנית, מדף - כל דבר נחשב!

**61.** לך להופעת סטנד-אפ ותהנה מקומדיה איכותית! מצב כפית זה היעד.

**62.** בתקופה בה אלבומי התמונות נכחדו מהיקום, אין כמו לעשות מתנה למשפחה ולהכין אלבום תמונות דיגיטלי חדש. עם עיצוב מגניב וכיתובים מצחיקים. ולא לשכוח לשלוח להדפסה... המשפחה יעופו עלייך!

**63.** חושב שאתה מכיר את איפה שאתה גר? צא למסע של מחקר וגלה יותר על העיר/יישוב שלך. מפינות עם נוף מטורף ועד לחנויות שוות ולא מוכרות, תהיה מדריך הטיולים האולטימטיבי לכל החברים.

**64.** חפש באינטרנט משחק קלפים חדש ותלמד אותו. מלחמה מצרית, ספיד, קאבו או קרה-קופה. בטוח שזה יכניס קצת עניין בשבתות הקרובות, החברה יודו לך!

**65.** עד כמה אתה חד ושנון? נסה לכתוב כמה בדיחות לסטנדאפ, פתאום תגלה עד כמה זה דורש מחשבה...

**66.** מה עם לארגן טורניר פינג פונג משפחתי או עם חברים? שכנע את אמא לקנות סוף סוף מטקות לשולחן שמעלה אבק במרפסת.. קצת חטיפים - ויאאלה לפנגפנג!

**67.** אוהב חוברות קומיקס? נסה להכין אחת כזו! הומוריסטית, או מדע-בדיונית. יכול להפוך עצמך לגיבור הראשי או לנבל.. לא יודע לצייר? אל תתחמק! חפש תמונות מהאינטרנט ותלביש עליהן טקסט מתאים.

**68.** אוהב לאתגר קצת את המוח בחידה טובה? חפש באינטרנט חידות ונסה לפתור אותן.

**69.** תמצא 3 חפצים בבית (מומלץ לא חדים מידי...) ותלמד ללהטט איתם! רק תדאג שלא יהיו בסביבה דברים שבירים יותר מידי...

**70.** מה יקרה אם תלחץ במקלדת על - Windows+Shift+S? ומה עם CTRL+SHIFT+T? תלמד קיצורי מקלדת מגניבים שישנו לך את החיים ויעשו אותך מהיר ואפקטיבי יותר!

**71.** כנס לעולם הצילום ותתחיל לצלם תמונות, של כל דבר! נופים, חיות, פרצופים.. אולי תגלה כישרון חדש..

**72.** מכיר ויקיפדיה? (לא השיר של חנן...). כנס לאתר, חפש נושא חדש שמעניין אותך ותתחיל לקרוא! מי יודע, אולי תהפוך למומחה לחקלאות ימית, לפיסיקה קוונטית או תגלה איך המציאו את הניילון פצפצים הזה של האריזות..

**73.** כתוב סיפור, קצר או ארוך - על מה שרק תרצה. מצחיק, מפחיד, מותח או מפתיע, תן לדמיון שלך להשתולל! אולי ייצא ממך איזה ביאליק קטן!



**74.** לך להופעה או לאירוע תרבותי אחר שיש באזור, גם אם זה לא זמר שהכרת עד עכשיו אף שיר שלו...

**75.** ג'קי צאן מדבר אלייך? ואולי ברוס לי? לך ללמוד קרטה, ג'ודו, קרב מגע או כל אומנות לחימה אחרת!

**76.** תצטרף לאיגוד ספורט מקצועי. ומי יודע? אולי תהפוף ללברון ג'יימס הבא... (או לפחות תדע איך לכדרר בלי שהכדור יתקע לך בברכיים)

**77.** חפש הרצאת TED מעוררת מחשבה על נושא שמעניין אותך. בין אם מדובר במסע בחלל או בתקשורת בלתי מילולית, קבל השראה מהמומחים ותהפוך לבחור מעניין עם מלא יידע.

**78.** תתחיל לכתוב יומן אישי ורשום בו את כל החוויות, מחשבות והסודות העמוקים ביותר שלך. רק לא לשכוח להסתיר אותו טוב, שאחותך הקטנה לא תמצא אותו ותתחיל לצטט ממנו דברים על שולחן שבת...

**79.** הירשם למועדון ספרים והצטרף לתולעי ספרים אחרים. ספר על הספר האחרון שקראת, החלף המלצות, והתעמק בדמויות האהובות עליך. מי יודע, אולי אפילו תכתוב בסוף ספר משלך.

**80.** פיסול בבוץ, יצא לך לעשות? לך ללמוד אומנות מסוג חדש כמו פיסול, ציור, נגרות או זכוכית, ותתחיל לשלב את היצירות החדשות שלך ברחבי הבית.

**81.** אין כמו אחר"צ עם קצת פיצוחים ומשחק שש בש עם חבר.. הטוב מ-5 משחקים? קטן עליכם... שימו לעצמכם אתגר, ותתחילו לתעד את הניצחונות שלכם, עד שתגיעו לטוב מ-100!!

**82.** "זה רק אני והגלשן שלי" - תמיד רצית לדעת לגלוש בים כמו בסרטים? יאללה, הגיע הזמן!

**83.** החדר שלך דורש שינוי רציני... ולא, זה לא מסתכם רק בלהכניס לארון את ערימת הבגדים שזרוקה על המיטה ולפתוח קצת את החלון לאוורר (אבל ברצינות, תעשה את זה) - הגיע הזמן לעצב מחדש את החדר שלך! תתפרע עם זה! תזיז, תצבע, תתלה - תהפוך אותו לחדר חלומותיך.

**84.** תכין כוס קפה, שים פלאפון על שקט, קח עט, תאתגר את עצמך ונסה לפתור תשבץ, תשחץ או סודוקו עד הסוף!

**85.** באנו לאתגר אותך! נראה אותך לומד לקשור עניבה, ומתאמן עד שיוצא מושלם!

**86.** אנימציית סטופ מושן מכיר? (אם לא - [תקרא](#)). תבחר כמה חפצים בבית וצור אנימציה מגניבה!

**87.** לך לסבתא ובקש ממנה שיעור פרטי בתפירה או סריגה.. ככה סוף סוף תוכל להכין כיפה חדשה לשבת ולתקן את המכנס שנקרע לך לפני שנה.

**88.** תן לפיקאסו הפנימי שלך מקום, וצייר משהו מדהים. ואם זה יוצא נורא, כנס ליוטיוב לסרטון הדרכה כלשהו שיעזור לך. יש שם מלא שיטות מגניבות..

**89.** מה עם להשקיע קצת בשביל החברים? ארח את החבר'ה לארוחת ערב שאתה הכנת. על האש מפנק או ערב פיצה תוצרת בית, החברים שלך יעופו! (גם חביתה בפיתה זה סבבה...)

**90.** הירשם לחדר כושר ותתחיל להרים משקולות כמו תותח. צעד ראשון בדרך לקוביות!

**91.** תנקה את האבק ממשחק הקופסא הישן ותאתגר את האחים או החברים שלך במשחק מונופול, ג'נגל ספיד או קטאן. רק תהיה מוכנן למשא ומתן אינטנסיבי שיכול להיגמר במכות על השטיח.

**92.** אין כמו להתקרר קצת ביום חם.. לך עם חברים לבריכה או מעיין קרוב, ויאללה קפיצת ראש! (לא לשכוח פק"ל קפה).

**93.** להתקשר לחבר ממספר 'חסום' ולעבוד עליו שאתה ממשרד החינוך והתקשרת כי שמתם לב שבטופס שהוא הגיש נראה שהוא העתיק ממישהו אחר את התשובות (🙄)

**94.** צא לטיול קצת בחוץ בנחת ותינה מהנוף (מומלץ להשאיר סמארטפון בבית, אנחנו יודעים כמה זה קשה..)

**95.** עוד אתגר בעולם הקולינרי - תכין פיצה ביתית, אבל שים את הזיתים בצד... תדאג שלפיצה יהיו תוספות שוות ומקוריות! נסה כל פעם משהו חדש! (אספנו לך כמה הצעות בתור התחלה - ביצה, אננס, חציל, בננה, בטטה)

**96.** יצא לך פעם להטיס טיסנים? אם לא - הגיע הזמן! קנה טיסן, צא לשטח פתוח (דגש על פתוח, בלי עצי ברוש בסביבה) ותתחיל להטיס! זה פשוט כיף חיים!

**97.** לרקוד זה לא בושה! תלמד לרקוד סגנון ריקוד שמעניין אותך כמו היפ הופ, ברייקדאנס, מודרני או אפילו בלט.. (אפשר לוותר על החצאית הורודה) מספיקה פעם אחת כדי לגלות שזה לא פחות מעייף משעתיים במגרש!..

**98.** לך לתנועת נוער, כחניך או מדריך. אין כמו ללמוד לעשות כתובת אש, לצבוע קירות ולעשות דגלנות!

**99.** שב לקרוא ספר טוב. משהו שאתה אוהב, או ז'אנר שעוד לא יצא לך לנסות.. פשוט תקרא משהו ותן לדמיון שלך להשתולל!

**100.** תתחיל להזיז את עצמך חבר... צא עם כמה חברים למגרש לשחק כדורסל או כדורגל!

**101.** תגביר את הווליום למקסימום ותן למוזיקה להעיף לך ת'סכך. רק אם אתה מתקלח תוך כדי, שים לב שאתה לא שר חזק מידי שכל הבית שומע...  
