

## רעיונות לכתיבה ביומן בזמן חירום

1. רשמו עשרה דברים שאתם אוהבים בקשר למשפחה שלכם.
2. קראו ארבעה סיפורים וציירו ציור לכל סיפור.
3. הכינו מכתב לעידוד מצב רוחו של אחד מחבריכם או מכריכם.
4. כתבו עשרה דברים שאתם אוהבים בחבר הכי טוב שלכם. צלמו את הדף ושתפו.
5. כתבו מה מעציב אתכם ומה גורם לכם להיות מאושרים.
6. כתבו שיר או סיפור קצר עם המילים: תקווה, עולם, שמחה, אני, יכול, ביחד.
7. כתבו עצה לזולת ממה שלמדתם על עצמכם בימים האחרונים.
8. כתבו לעצמכם מכתב אישי. קפלו אותו וסמנו מועד לפתיחתו בעתיד.
9. התבוננו סביבכם ובחרו חפץ שנמצא לידכם. נסו לחשוב: אילו החפץ היה יכול לדבר, לחשוב ולהרגיש – מה הוא היה מספר עכשיו? כתבו זאת.
10. המציאו דמות דמיונית. דמיינו שהיא מתארכת עכשיו אצלכם. כתבו בשמה מה היא רואה ברגעים אלה? מה היא מרגישה? מה היא חושבת בזמן הזה?