



35

فكرة لتعزيز إنتاجية
الشباب في أوقات
الفراغ

البيت مكانكم... لاستثمار طاقاتكم



برج القلق
Burj Alluqluq
جمعية ومركز مجتمعي

كيف أستغل وقتي في البيت

في هذا الدليل نشارككم أفكار بسيطة لأستثمار اوقات فراغكم بصقل مهاراتكم، تعزيز قدراتكم في التخصصات المختلفة واكتساب معرفة جديدة خلال ساعات تواجدكم في المنزل....



لنبدأ الآن،

قمنا بتقسيم الأفكار حسب المجموعات التالية،
اختر ما يناسب مزاجك الحالي وقم بتطبيقه:

اكتساب معرفة

لنستثمر مزيد من المعرفة



روتين يومي

لننظف بعض التجديد



تطوير مهارة

اطلق العنان للإبداعك



شيء مهم

لم نجد له وقتاً مسبقاً



شيء ممتع

فقط استمتع!



ترابط العائلة

لنستغل تواجدنا معا



تطوير مهارة

صمم شيئاً في ابداع

تصفح **Pinterest** واستلهم أفكاراً لاكتشاف أشياء جديدة

<https://www.pinterest.com/>

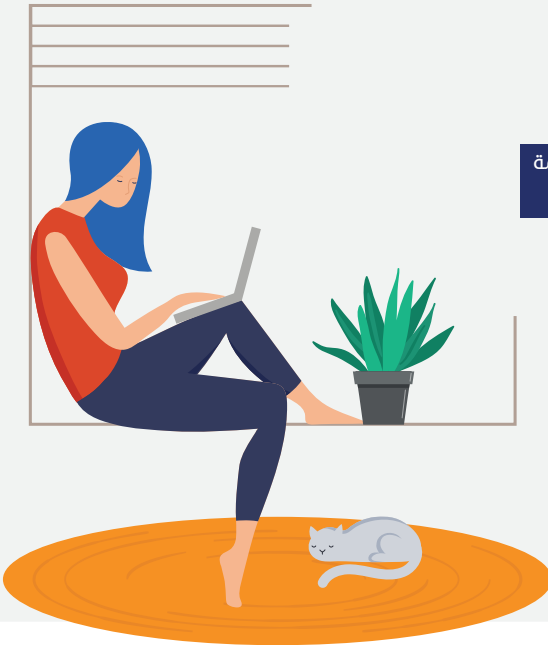
شيء مهم

حدث سيرتك الذاتية

عندما يتعلق الأمر بعملية التوظيف، فإن الانطباع الأول أهمية كبيرة، ومن المحتمل أن يتم منحك بضع ثوانٍ لتكوين انطباع جيد عن نفسك، لذا اغتنم الفرصة الآن لتطوير ذلك.

هنا يمكنك إنشاء سيرة ذاتية

<https://bit.ly/3a9EmBE>



اكتساب معرفة

سجل بأحد الدورات المساندة التي تطرحها جمعية برج اللقلق عبر الأونلاين.

<https://www.facebook.com/burjalluqluq.org>

روتين يومي

رتب محيطك

قد لا نعي ذلك، لكن محيطنا يؤثر بشكل غير مباشر على سلامتنا الداخلي، ترتيب غرفتك هو الخطوة الأولى لترتيب حياتك.

أسرار ماري كوندو KonMari

<http://tiny.cc/8pqylz>

ترابط العائلة

تواصل مع شخص

لم تتواصل منذ شهور

لا شيء يبعث للنفس السرور كمكالمة اطمئنان من قلب صادق دون مناسبة.



ترابط العائلة

اجعل شخضا يتسم اليوم

كن سببا لرسم ابتسامة شخص ما، لن نعرف أبدا مقدار الفرق الذي يمكن أن تحدثه في حياته في تلك اللحظة



روتين يومي

تابع منشورات:

جمعية برج اللقلق المجتمعي

<https://www.fb.com/burjalluqu.org>

التجمع المقدسي لمحاربة الكورونا

<https://www.fb.com/Jerusalemghathering>

مركز السرايا لخدمة المجتمع

<https://www.fb.com/AlsarayaCenter>

إخصائية التغذية نسرين متولي

<https://www.instagram.com/nisreenmitwally>

الفنان حسام أبو عيشة

<https://www.fb.com/hosamsaleh.abuesheh>

الناشط عيسى القواسمي

<https://www.fb.com/issaissa.qawasmi>

الصحة النفسية - دكتور خوجا

<https://www.fb.com/Dr.Abedkhouja>



شيء ممتع

تجربة السينما الرقمية

مللت من مشاهدة برامجك المفضلة لوحدها؟ الان يمكنك مشاهدتها مع عائلتك وأصدقائك.

<https://netflixparty.com>

NP



تطوير مهارة

تعلم الخط العربي

في الرابط التالي: دليل ارشادي شامل للخطاطين ومتعلمي قواعد الخط العربي، وفنون الكتابة بأنواع الخطوط العربية المختلفة.

ملف شامل
في الخط العربي
Eskehat.com

<https://www.eskchat.com>



اكتساب معرفة

تعلم لغة الاشارة

للتواصل بفاعلية مع أصحاب الهمم الصم والبكم ولنتقرب أكثر من قلوبهم.

تعلم لغة الاشارة العربية

<https://youtu.be/GbvDDZ2zN0s>



اكتساب معرفة

استمع



الى بودكاست (podcast)

ابدا الان بالاستمتاع الى بودكاست أو اصنع واحد بنفسك

How I Built This:



<http://tiny.cc/q46xlz>



ترابط العائلة

ساعد في تنظيف المنزل
مع عائلتك



روتين يومي

ادفع فواتيرك ومستحققاتك



لا تهملها أكثر وانعم براحة البال



شيء مهم

خطتك للاذخار



نظم مصاريفك اليوم

موقع مصاريف



<http://masareef.co>

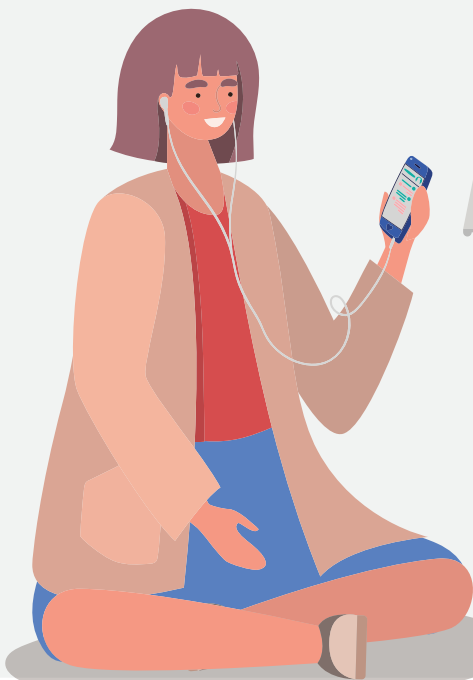
تعلم طريقة حساب السعرات



تعلم كيفية احتساب السعرات الحرارية،
وعملها لأفراد العائلة



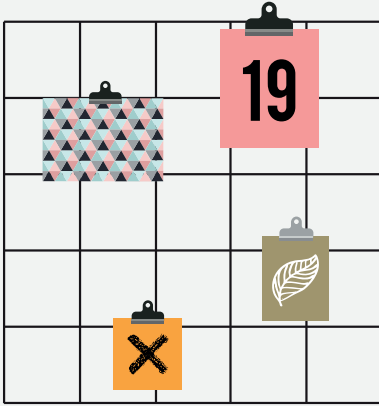
<https://bit.ly/2VzJRcu>



شيء مهم

حدد رسالتك الأسمى في الحياة ★

هل أنا مستمتع بما أقوم به.
هل ما أستيقظ يوميا لعمله يستحق المجهود؟
ما الذي يدفعني الى الشعور بالرضا عن انجازاتي؟



اكتساب معرفة

شاهد خطابات TEDx



<http://www.ted.com>

ترابط العائلة

مسرح العائلة الابداعي



ستتفاجيء بالموهب الدفينة لديك ولدى افراد عائلتك من القاء شعر، عرض مسرحي، عرض كوميدي أو خطابة، او مشاهدة مسرحية جماعية.

<https://fb.com/pnt.hakawati>



روتين يومي

مارس الرياضة



ونوع بين التمارين الرياضية المختلفة، هناك عشرات الرياضات التي تستطيع ممارستها من البيت

تابع التمارين الرياضية التي تنشر بشكل اسبوعي على صفحة برج اللقلق على الفيسبوك

<https://www.fb.com/burjalluqluq.org>

WeFit Jerusalem

<https://www.facebook.com/wefitjrs>

اكتساب معرفة

كتابك

القادم قد يكون هنا

50 مليون كتاب الكتروني

<https://bookboon.com>

مكتبة الكترونية مجانية للكتب العربية

<https://shamela.ws/>

<http://tiny.cc/iboulz>

تطوير مهارة

دورة عبر الانترنت

الآن لديك الفرصة لتبحث عن دورة تدريبية عبر الانترنت، لتعزيز تنافسيتك المهنية أو لتعلم مهارة جديدة.

 Alison

<http://www.alison.com>



شيء مهم

اختر موجهًا لك

استخدم هذا التحول في الاحداث كفرصة لتقييم حياتك. في الواقع، هي فرصة لإعادة تقييم مكانك في مهنتك و علاقتك بأهلك وأصدقائك.

شخص ينصحك، يوجه، يقف معك امام كل تحدي،
شخص يعرفك ويفخر بإنجازاتك.

تطوير مهارة

احصل على مصدر دخل اضافي

من خلال استغلال مهاراتك كالتصميم أو التصوير أو الكتابة أو الترجمة أو حتى الطبخ، شارك العالم مهاراتك، وأعرض خدماتك لتدر عليك دخلاً إضافياً.

كل ما تحتاجه هو حساب للتواصل مع عملائك وعرض منتجاتك

 freelancer

<http://www.freelancer.com>

خمس

<https://www.khamsat.com>

مستقل

<http://www.mostaql.com>



ترابط العائلة

في ظل الازمة و الجلوس بالمنزل يمكنك تنظيم مسابقة أسئلة مع عائلتك و أصدقائك



<https://www.zoom.us>

تطوير مهارة

ابدا بكتابة المدونات



لا تعلم من سيقراً مدونتك بعد عشرة أعوام من اليوم، التدوين وسيلة لتوثيق الاحداث والمشاعر، شارك العالم تجربتك، دون كل ما في خاطرك لتشاركها يوماً ما مع العالم

فقط تحتاج ورقة وقلم، ويمكنك نشر المدونات عبر حسابك على قنوات التواصل الاجتماعي

تطوير مهارة

ازرع نبتة في حديقة المنزل

ان الزراعة تبعث الراحة و السكينة و الطمأنينة في قلب الانسان، وتساعد على تصفية الذهن.

قواوير

<http://www.qwaweer.com>

قطاف للخدمات الزراعية

<https://fb.com/qetaf.agreculture/>

شيء مهم

فكر كيف تكون صديقا للبيئة ★

تخلص من عادة واحدة غير صديقة للبيئة، بحيث يصبح الامر عادة من عاداتك اليومية، يمكنك أن تبدأ بتذكر اطفاء الانوار عند الخروج من غرفتك.

اكتساب معرفة

مسعف العائلة



تعلم أساسيات الاسعاف الأولية لحالات الطوارئ

في العضل Fel3adal

<https://www.facebook.com/fel3adal>

اسعاف برج اللقلق

<https://www.facebook.com/alburjisaf>

الاغاثة الطبية الفلسطينية

<https://www.fb.com/palestinianmedicalreliefsociety>



تطوير مهارة

أصلح شيئاً معطلاً في المنزل
كجهاز الكتروني أو قطعة أثاث...

اكتساب معرفة

استمع الى كتاب صوتي

البعض يقارن تقنية الكتاب المسموع اليوم بالقصص المثيرة التي كانت
تسرد في الصغر، جرب ذلك الشعور.

Kitab Sawti

<http://kitabsawti.com>

audible

<http://tiny.cc/tfkylz>

شيء ممتع

اطبخ طبخة

Hiba's food

<https://fb.com/Hibasfood>

Tasty Recipes

<https://fb.com/groups/tastyrecipess>

شيء مهم

تأمل وفكر

التأمل تمرين يغذي الروح والعقل والجسد، مارس التأمل لتنظيف
ذهنك والتفكير في حاضرك ومستقبلك

<http://www.calm.com>

Calm

روتين يومي

افرز صور الهاتف

اتشكو من عدم وجود مساحة تخزين كافية
في هاتفك أو لديك الكثير من الصور و من
الصعب العثور على ما تريد؟

انها فرصتك لفرز هذه الذكريات
والاحتفاظ بأجملها



شاركنا استثمارك لطاقتك ووقتك

+972 2 627 7626 +972 2 626 4863 info@burjalluqluq.org www.burjalluqluq.org

Follow Us    Burjalluqluq Download Our APP   Burjalluqluq

Y-PEER
Palestine



برج اللقلق
Burj Alluqluq
مجلس مركز المجتمع المدني

مشروع
مزرعة
مشروع دعم المبادرات المجتمعية في القدس

2020

