# פותחים שבוע • נפרדים משבוע – תיכון (י״–י״ב) • ממלכתי־דתי • חלק ב: מ־31.1 עד 2.7.2027

חוברת שנתית למורה: לכל שבוע ערך, סיפור, שאלות, חידה, מטרות ומעגל סיכום – עם רגע של פרשה ומילים מהפרשה לחיים

איך משתמשים: ביום ראשון פותחים את מצגת "פותחים שבוע", וביום שישי את "נפרדים משבוע". החוברת מרכזת את כל התוכן כדי שאפשר יהיה להתכונן מראש או לעבוד בלי מסך.

התאריכים העבריים והפרשות חושבו אוטומטית – לוודא מול לוח השנה של בית הספר.

## ענווה – שבוע 31.1 עד 5.2.2027 • כ״ג שבט תשפ״ז

להכיר בכוחות שלנו בלי להתנשא, ולהשאיר מקום גם לאחרים • המשפט של השבוע: "מי שיודע הרבה יודע גם כמה עוד אפשר ללמוד"

### פותחים שבוע

סיפור לשיחה: ענווה היא לא להקטין את עצמנו ולא להעמיד פנים שאיננו טובים במשהו. היא היכולת לראות את עצמנו בגודל הנכון – עם הכוחות ועם הגבולות. טל קיבל פרס על עבודה, וגילה שהוא מתבייש לספר. האם הסתרה היא ענווה, או סוג אחר של פחד?

- מה ההבדל בין ענווה לבין חוסר ביטחון?
- איך מקבלים מחמאה בענווה, בלי לבטל אותה?

### פרשת משפטים

"ואתם ידעתם את נפש הגר כי גרים הייתם בארץ מצרים" (שמות כג, ט) – לוודא

הפסוק לא מסתפק בציווי – הוא פונה לזיכרון ולרגש: אתם יודעים מה מרגיש מי שזר. החוויה שלנו כחדשים, בכיתה או בשכונה, יכולה להפוך לרגישות כלפי מי שמגיע אחרינו.

שאלה: איך הרגשתם כשהייתם חדשים במקום כלשהו, ומה עזר לכם?

### מילים מהפרשה לחיים: "נעשה ונשמע" (שמות כד, ז)

בני ישראל אמרו "נעשה ונשמע" – מוכנים להתחיל לפני שהבינו הכול. לפעמים מתוך העשייה עצמה, בתפילה, במצווה קטנה או במעשה טוב, אנחנו מבינים יותר. השבוע נתחיל משהו טוב גם אם עוד לא ברור לנו הכול.

שאלה: מה למדתם רק אחרי שהתחלתם לעשות אותו?

חידה: אבא של שירה כתב: יש לי חמש בנות – ננה, נני, נינו, נונו, ו... מה שמה של הבת החמישית? (תשובה: שירה)

מטרות: לקבל מחמאה במילה תודה בלי לבטל אותה • לבקש משוב ממישהו שיודע יותר ממני • לומר אני לא יודע או לא יודעת – כשזו האמת

### נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מי שרוצה – ספרו על הצלחה של השבוע ועל מי שעזר לכם להגיע אליה

- 🙏 למי אתם רוצים להודות על עזרה שקטה שאולי אף אחד לא ראה?
- 💗 העבירו מחמאה למישהו שעזר בשקט, בלי לבקש תשומת לב
- 💡 מה למדתי השבוע ממישהו אחר בכיתה?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 חשבו בשקט על דבר אחד שאתם טובים בו ועל דבר אחד שאתם עוד לומדים – שניהם בסדר גמור

## 🌤️ אופטימיות – שבוע 7.2 עד 12.2.2027 • ל׳ שבט תשפ״ז

להאמין שדברים יכולים להשתפר, ולחפש את הטוב גם ביום קשה • המשפט של השבוע: "גם ביום אפור מסתתרת קרן שמש קטנה – רק צריך לחפש"

### 🌅 פותחים שבוע

סיפור לשיחה: אופטימיות אמיתית היא לא להעמיד פנים שהכול בסדר. היא לראות את הקושי בעיניים פקוחות, ועדיין להאמין שיש לנו השפעה על מה שיבוא. דניאל שם לב שכשהוא אומר אין סיכוי – הוא גם מפסיק לנסות. האם אופטימיות היא הרגשה, או בחירה שעושים שוב ושוב?

- מה ההבדל בין אופטימיות לבין התעלמות מבעיות?
- איך מחשבה על העתיד משפיעה על מה שאנחנו עושים היום?

### 📜 פרשת תרומה

"מאת כל איש אשר ידבנו לבו תקחו את תרומתי" (שמות כה, ב) – לוודא

המשכן נבנה מתרומות של מי שלבו רצה לתת. יש כאן רעיון יפה: מקום משותף נבנה הכי טוב כשכל אחד מביא משהו מעצמו, בחופש ובשמחה, ולא מתוך חובה.

שאלה: מה אתם יכולים להביא מעצמכם כדי לבנות כיתה טובה?

### ✨ מילים מהפרשה לחיים: "ושכנתי בתוכם" (שמות כה, ח)

המשכן נבנה כדי שה' ישכון בתוך העם – בתוך האנשים, לא רק בתוך הבניין. גם הכיתה שלנו יכולה להיות מקום שבו מרגישים טוב ושייכים, כשכל אחד מביא משהו מעצמו.

שאלה: מה אתם מביאים מעצמכם כדי שהכיתה תהיה מקום טוב?

🧩 חידה: מילה בת שתי אותיות, שפירושה ההפך מטוב. קראו אותה מהסוף להתחלה – ותקבלו מילה שמתארת מי שלא ישן. מהן שתי המילים? (תשובה: רע ו־ער)

🎯 מטרות: לזהות מחשבה אחת של אין סיכוי ולבדוק אם היא באמת נכונה • לתכנן צעד קטן אחד לשיפור מצב שמטריד אותי • לשתף מישהו בחדשה טובה השבוע

### 🏙️ נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מי שרוצה – שתפו ברגע השבוע שהתחיל לא טוב והסתיים טוב יותר
- 🙏 למי אתם רוצים להודות על כך שהרים לכם את מצב הרוח?
- 💗 העבירו מחמאה על חיוך, על עידוד או על מילה טובה שקיבלתם השבוע
- 💡 מה למדתי השבוע על הדרך שבה אני מסתכל או מסתכלת על דברים?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 נשמו פנימה תקווה, נשפו החוצה דאגה, ותנו לשבוע הבא להגיע בנחת

## 🌱 שמירה על הסביבה – שבוע 14.2 עד 19.2.2027 • ז׳ אדר א׳ תשפ״ז

לדאוג לטבע, לאוויר, למים ולמקום שבו אנחנו חיים, היום ולמען הדורות הבאים • המשפט של השבוע: "כדור הארץ הוא הבית היחיד שלנו – בואו נשמור עליו יחד"

### 🌅 פותחים שבוע

סיפור לשיחה: קל להרגיש שבעיה בגודל של כדור הארץ גדולה מדי בשביל אדם אחד. ובכל זאת, הרגלים קטנים של הרבה אנשים מצטברים לשינוי גדול. מיכאל תוהה אם שווה לו לוותר על נסיעה ברכב לטובת אופניים. איפה עובר הגבול בין אחריות אישית לבין אחריות של כולנו יחד?

- האם פעולה של אדם אחד יכולה באמת לשנות?
- מה ההבדל בין שינוי הרגלים לבין שינוי תודעה?

### 📜 פרשת תצוה

"ויקחו אליך שמן זית זך כתית למאור להעלת נר תמיד" (שמות כז, כ) – לוודא

נר תמיד לא דולק מעצמו – צריך להכין שמן זך, לדאוג ולהדליק שוב ושוב. אולי כך גם באור שלנו: חברות, למידה או תקווה נשמרים בזכות טיפול קטן ויומיומי.

שאלה: איזה אור קטן אתם רוצים לשמור דולק בחיים שלכם?

### ✨ מילים מהפרשה לחיים: "להעלת נר תמיד" (שמות כז, כ)

במשכן דלק נר תמיד, בכל יום מחדש. גם האמונה והתקווה צריכות שמן קטן כל יום – מילה טובה, רגע של שקט, תודה. השבוע נחשוב מה שומר את האור שלנו דולק גם בימים רגילים.

שאלה: מה ה"שמן" שעוזר לכם להמשיך כל יום?

🧩 חידה: אגם מתמלא בצמחי מים. כל יום השטח שהם מכסים מכפיל את עצמו, וביום ה־30 האגם כולו מכוסה. באיזה יום היה חצי מהאגם מכוסה? (תשובה: ביום ה־29)

🎯 מטרות: לחשב כמה זמן אני מתקלח ולנסות לקצר בשתי דקות • להחליף נסיעה אחת ברגל או באופניים • לבדוק לפני קנייה: האם אני באמת צריך או צריכה את זה?

### 🏙️ נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מי שרוצה – ספרו על מעשה ירוק אחד שעשיתם או ראיתם השבוע
- 🙏 למי אתם רוצים להודות על כך שעזר לשמור על הכיתה או על החצר נקיים?
- 💗 העבירו מחמאה למי שראיתם דואג לסביבה – גם בדבר קטן
- 💡 מה למדתי השבוע על הטבע ועל ההשפעה שלי עליו?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 דמיינו עץ גדול ושקט, הקשיבו לרוח בעלים, ונשמו עמוק כמוהו

## 🫶 ערבות הדדית – שבוע 21.2 עד 26.2.2027 • י״ד אדר א׳ תשפ״ז

התחושה שכולנו קשורים זה לזה, ושכל אחד ואחת אחראים גם לטובת האחרים • המשפט של השבוע: "כשאחד נופל, כולנו מושיטים יד – ככה בונים כיתה חזקה"

### 🌅 פותחים שבוע

סיפור לשיחה: ערבות הדדית היא רעיון עתיק: מה שקורה לאחד משפיע על כולם. אבל בחיים העמוסים קל לחשוב שזה לא התפקיד שלי. מיכאל שם לב שתלמידה בשכבה נעלמה מהקבוצה ומהשיעורים כבר שבוע. האם לפנות אליה, לספר למבוגר, או להניח שמישהו אחר כבר טיפל בזה?

- למה אנחנו לפעמים מניחים שמישהו אחר יטפל?
- איפה עובר הגבול בין דאגה לחבר לבין התערבות בחייו?

### פרשת כי תשא

"העשיר לא ירבה והדל לא ימעיט ממחצית השקל" (שמות ל, טו) – לוודא

במחצית השקל אין הבדל בין עשיר לעני: כולם נותנים אותו סכום וכולם נספרים באותה מידה. כל אחד הוא רק חצי, ורק יחד נוצר משהו שלם.

שאלה: למה חשוב שבכיתה כל אחד ואחת ייספרו באותה מידה?

### ✨ מילים מהפרשה לחיים: "ארך אפים ורב חסד" (שמות לד, ו)

אחרי חטא העגל ה' מתגלה כסבלני ומלא חסד ונותן הזדמנות נוספת. גם אנחנו יכולים ללמוד להאט את הכעס ולתת לאחרים, ולעצמנו, הזדמנות לתקן. השבוע ננסה לנשום עמוק לפני תגובה.

שאלה: מתי מישהו נתן לכם הזדמנות נוספת, ואיך הרגשתם?

🧩 חידה: צריך להעביר זאב, עז וכרוב לצד השני של הנהר בסירה שמכילה רק דבר אחד מלבד המשיט. אסור להשאיר זאב עם עז, ולא עז עם כרוב. כמה מעברים לפחות צריך? (תשובה: 7 מעברים: עז, חזרה, זאב, חוזרים עם העז, כרוב, חזרה, עז)

🎯 מטרות: לפנות למישהו שנראה מנותק ולשאול מה שלומו • להתנדב שעה אחת למען הקהילה • לספר למבוגר כשאני דואג או דואגת למישהו

### נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מי שרוצה – ספרו על רגע השבוע שבו מישהו דאג לכם או שאתם דאגתם למישהו
- 🙏 למי אתם רוצים להודות על כך שהיה שם בשבילכם השבוע?
- 💗 העבירו מחמאה על רגע שבו מישהו חשב על האחר ולא רק על עצמו
- 💡 מה למדתי השבוע על הכוח של כיתה שדואגת לכל אחד ואחת?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 הסתכלו סביב המעגל וחשבו: כל מי שיושב כאן הוא חלק מאיתנו, ואנחנו חלק ממנו

### 🌈 קבלת השונה – שבוע 28.2 עד 5.3.2027 • כ"א אדר א' תשפ"ז

לכבד ולקבל אנשים שונים מאיתנו במראה, במנהגים, ביכולות ובדעות • המשפט של השבוע: "כמו בפאזל – דווקא החלקים השונים יוצרים תמונה שלמה"

## פותחים שבוע

סיפור לשיחה: קל לקבל את מי שדומה לנו. המבחן האמיתי הוא לקבל מי שחושב, מתנהג או חי אחרת – גם כשזה מעורר בנו אי־נוחות. דניאל מגלה שחברה טובה שלו מחזיקה בדעות שונות מאוד משלו. האם אפשר להיות קרובים גם כשלא מסכימים?

- מה ההבדל בין לקבל אדם לבין להסכים עם כל מה שהוא חושב?
- מה עוזר לנו להקשיב באמת למי ששונה מאיתנו?

### פרשת ויקהל

"וכל חכם לב בכם יבאו ויעשו" (שמות לה, י) – לוודא

התורה קוראת לחכמי ולחכמות הלב – אנשים שהכישרון שלהם מגיע גם מהלב. כל כישרון, גדול או קטן, מוצא מקום כשבונים משהו משותף.

שאלה: איזה כישרון שלכם הייתם רוצים לתרום לכיתה?

### מילים מהפרשה לחיים: "שבת שבתון" (שמות לה, ב)

אחרי ששה ימים של עבודה ובנייה מגיעה השבת – יום של מנוחה וקדושה. השבת מזכירה לנו לעצור, להיות עם המשפחה, להודות ולהתחדש. גם מי שמציינים אותה בדרכים שונות יכולים למצוא בה רגע של שקט.

שאלה: מה הדבר שהכי מחכה לכם במנוחה של סוף השבוע?

חידה: לנועה, לטל ולאדל טעם שונה: כל אחד אוהב פרי אחר – תפוח, בננה או ענבים. נועה לא אוהבת בננה ולא ענבים. טל לא אוהב בננה. איזה פרי אוהבת אדל? (תשובה: בננה (נועה – תפוח, טל – ענבים, אדל – בננה))

מטרות: לשוחח עם מישהו שחושב אחרת ולנסות להבין את הנימוקים שלו • לשים לב לדעה קדומה אחת שלי ולבדוק אותה • לקרוא סיפור או מאמר מנקודת מבט של תרבות אחרת

## נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מי שרוצה – שתפו בדבר חדש שגיליתם השבוע על מישהו שונה מכם
- למי אתם רוצים להודות על כך שקיבל אתכם בדיוק כמו שאתם?
- העבירו מחמאה על משהו מיוחד ושונה שאתם אוהבים אצל חבר או חברה
- מה למדתי השבוע מאדם שחושב או חי אחרת ממני?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות

- חשבו בשקט: מה מיוחד בי? ואיזה כיף שכל אחד כאן מיוחד בדרך משלו

## נדיבות – שבוע 7.3 עד 12.3.2027 • כ״ח אדר א׳ תשפ״ז

לתת מכל הלב – זמן, עזרה, מילה טובה או חפץ – בלי לצפות לתמורה • המשפט של השבוע: "מה שנותנים באהבה – חוזר אלינו כחיוך"

### פותחים שבוע

סיפור לשיחה: יש נדיבות שקטה ויש נדיבות שמחפשת מחיאות כפיים. דניאל תורם שעה בשבוע לעזור לילדים בשיעורי בית, ומתלבט אם לספר על זה בפומבי כדי לעודד אחרים, או לשמור את זה לעצמו. האם הכוונה משנה את ערך המעשה?

- האם נדיבות צריכה להיות סודית כדי להיות אמיתית?
- איך נותנים בלי לגרום למקבל להרגיש קטן?

### פרשת פקודי

"וירא משה את כל המלאכה והנה עשו אתה" (שמות לט, מג) – לוודא

לפני הברכה באה ההתבוננות: משה רואה את כל המלאכה ומכיר בעבודה של כל אחד. לפעמים הדבר החשוב ביותר בסוף מאמץ משותף הוא לעצור, לראות ולהגיד תודה.

שאלה: על איזו עבודה של מישהו אחר הייתם רוצים לומר תודה השבוע?

### מילים מהפרשה לחיים: "מלא את המשכן" (שמות מ, לד)

כשסיימו לבנות, כבוד ה' מילא את המשכן. אחרי מאמץ גדול מגיע רגע של שלמות ושמחה. השבוע נשים לב לרגעים שבהם הרגשנו שמה שעשינו יחד מלא במשמעות ובברכה.

שאלה: איזה מאמץ שלכם הרגיש השבוע הכי משמעותי?

חידה: שני אבות ושני בנים חילקו ביניהם בנדיבות שלושה תפוחים, וכל אחד מהם קיבל תפוח שלם אחד. איך זה ייתכן? (תשובה: היו שם רק שלושה: סבא, אבא ובן – האבא הוא גם אב וגם בן)

מטרות: לתרום שעה אחת לפעילות קהילתית • לפרגן בפומבי להצלחה של מישהו אחר • למסור בגדים או ספרים שאני כבר לא צריך או צריכה

### נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מי שרוצה – ספרו על מתנה קטנה, מעשה או מילה שנתתם או קיבלתם השבוע
- למי אתם רוצים להודות על משהו שנתן לכם השבוע בלב רחב?
- העבירו מחמאה על רגע של נתינה שראיתם בכיתה
- מה למדתי השבוע על התחושה של לתת?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- נשמו עמוק ודמיינו שאתם שולחים חיוך שקט לכל מי שיושב כאן במעגל

## שליטה עצמית – שבוע 14.3 עד 19.3.2027 • ה׳ אדר ב׳ תשפ״ז

לעצור רגע לפני שמגיבים, ולבחור איך לפעול גם כשהרגשות חזקים • המשפט של השבוע: "בין מה שקרה לבין מה שאעשה – יש נשימה אחת שלי"

### פותחים שבוע

סיפור לשיחה: שליטה עצמית היא לא דיכוי של רגשות, אלא היכולת לתת להם מקום בלי שהם ינהלו אותנו. מאיה יודעת שמחר יש לה מבחן חשוב, וחברים מזמינים אותה לבילוי מפתה. היא מתלבטת בין הרצון של עכשיו לבין המטרה של אחר כך. איך בוחרים בלי להרגיש שמפספסים את החיים?

- מה ההבדל בין שליטה עצמית לבין הדחקה של רגשות?
- איך מאזנים בין הנאה של עכשיו למטרה רחוקה?

### פרשת ויקרא

"או את האבדה אשר מצא" (ויקרא ה, כג) – לוודא

הפסוק מזכיר את האבדה בין דברים שיש להשיב. גם מה שמצאנו במקרה, בלי לעשות שום דבר רע, עדיין שייך למישהו אחר. יושר נבחן דווקא כשאף אחד לא יודע.

שאלה: מה אתם עושים כשאתם מוצאים משהו שאבד?

### מילים מהפרשה לחיים: "אדם כי יקריב מכם" (ויקרא א, ב)

המילה קרבן קשורה למילה קרוב. מה שמקרב אותנו לה׳ הוא גם מה שאנחנו מוכנים לתת מעצמנו באהבה. השבוע נחשוב מה אנחנו יכולים לתת כדי להתקרב – למשפחה, לחברים ולמה שחשוב לנו.

שאלה: מה מקרב אתכם לאנשים שאתם אוהבים?

חידה: בריצה ארוכה אתם עוקפים ברגע האחרון את מי שרץ במקום השני. באיזה מקום אתם עכשיו? (חשבו רגע לפני שעונים!) (תשובה: במקום השני – לא הראשון)

מטרות: לבחור הרגל אחד שאני רוצה לצמצם ולעקוב אחריו • לתרגל דקה של נשימה מודעת כל בוקר • לדחות סיפוק אחד לטובת מטרה שחשובה לי

### נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מי שרוצה – ספרו על רגע השבוע שבו עצרתם לפני שהגבתם
- למי אתם רוצים להודות על כך שעזר לכם להירגע ברגע קשה?
- העבירו מחמאה למי שראיתם מגיב ברוגע ובסבלנות השבוע
- מה למדתי השבוע על הרגשות שלי ועל מה שעוזר לי להירגע?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- נשמו פנימה בארבע, החזיקו בארבע, נשפו בארבע – והרגישו את הגוף נרגע

## גמישות מחשבתית – שבוע 21.3 עד 26.3.2027 • י״ב אדר ב׳ תשפ״ז

היכולת לשנות תוכנית, לראות דברים מכמה צדדים ולמצוא פתרון חדש • המשפט של השבוע: "כשהדרך נחסמת – מחפשים שביל אחר, לא מוותרים על היעד"

### פותחים שבוע

סיפור לשיחה: לפעמים אנחנו נאחזים בתוכנית או בדעה רק כי כבר השקענו בה. גמישות מחשבתית היא לא חוסר עמדה – היא נכונות לבדוק מחדש כשמגיע מידע חדש. טל תכנן מסלול לימודים מסוים, וגילה שהוא נמשך לתחום אחר לגמרי. מתי שינוי כיוון הוא אומץ, ומתי בריחה?

- איך מבדילים בין גמישות לבין ויתור על עקרונות?
- מתי שיניתם דעה, ומה גרם לכם לשנות?

### פרשת צו

"אש תמיד תוקד על המזבח לא תכבה" (ויקרא ו, ו) – לוודא

אש תמיד לא נשמרת בזכות רגע אחד של התלהבות, אלא בזכות התמדה – להוסיף עצים כל בוקר. כך גם עם דברים שחשובים לנו: הם צריכים טיפול קבוע ולא רק התחלה נלהבת.

שאלה: איזה דבר חשוב לכם הייתם רוצים להמשיך לעשות בהתמדה?

### ✨ מילים מהפרשה לחיים: "אש תמיד תוקד" (ויקרא ו, ו)

על המזבח דלקה אש תמיד ולא כבתה. גם בתוכנו יש אש של רצון, אמונה והתלהבות, וצריך לשמור עליה גם כשקשה או משעמם. השבוע נחשוב מה מצית בנו את האש ומה עוזר לה להמשיך לבעור.

שאלה: מה גורם לכם להתלהב ולרצות להשקיע?

🧩 חידה: איזו מילה כתובה תמיד בצורה שגויה בכל מילון עברי, ואף אחד לא מתקן אותה? (תשובה: המילה "שגויה" – היא כתובה "בצורה שגויה" (חשיבה גמישה: קוראים את השאלה מילולית))

🎯 מטרות: לכתוב שלושה הסברים שונים למצב אחד שהרגיז אותי • לבחון מחדש החלטה אחת לאור מידע חדש • לשנות הרגל יומי אחד ולראות מה קורה

### 🏙️ נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מי שרוצה – ספרו על רגע השבוע שבו שיניתם תוכנית או דעה
- 🙏 למי אתם רוצים להודות על רעיון שעזר לכם לראות משהו אחרת?
- 💗 העבירו מחמאה על פתרון יצירתי או על גמישות שראיתם אצל מישהו
- 💡 מה למדתי השבוע מדרך חשיבה שונה משלי?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 דמיינו עץ שמתכופף ברוח ולא נשבר, ונשמו לאט כמו הענפים שלו

### 🤲 עזרה לזולת – שבוע 28.3 עד 2.4.2027 • י״ט אדר ב׳ תשפ״ז

לשים לב למי שצריך, להושיט יד ולעזור – בבית, בכיתה ובקהילה • המשפט של השבוע: "יד אחת שמושטת יכולה לשנות למישהו את כל היום"

### 🌅 פותחים שבוע

סיפור לשיחה: עזרה אמיתית מתחילה בהקשבה: לא כל מי שנראה זקוק לעזרה רוצה אותה, ולא כל עזרה עוזרת. דניאל רוצה לעזור לחבר שעובר תקופה קשה, ומגלה שהעצות שלו רק מרחיקות אותו. אולי לפעמים העזרה הכי טובה היא פשוט להיות שם?

- איך יודעים אם מישהו רוצה עזרה, ואיזו?
- מה ההבדל בין לעזור לבין להציל?

### פרשת שמיני

"ולהבדיל בין הקדש ובין החל ובין הטמא ובין הטהור" (ויקרא י, י) – לוודא

הפסוק מדגיש את היכולת "להבדיל": לעצור, להתבונן ולהבחין. בעולם מהיר, שבו הכול מתערבב, היכולת לשים לב להבדלים דקים, בין עיקר לטפל ובין חשוב לדחוף, היא מיומנות של חוכמה.

שאלה: באילו מצבים השבוע הייתם צריכים לעצור ולהבחין לפני שבחרתם?

### ✨ מילים מהפרשה לחיים: "והתקדשתם והייתם קדשים" (ויקרא יא, מד)

קדושה לא נמצאת רק בבית הכנסת או בחג. היא מתחילה בדברים קטנים של יום רגיל: מילה טובה, אכילה בכבוד, שמירה על הגוף. השבוע אפשר להזמין קצת קדושה לתוך הרגעים הפשוטים שלנו.

שאלה: באיזה רגע קטן ורגיל אפשר להכניס השבוע משהו מיוחד וטוב?

🧩 חידה: כשנועה הייתה בת 6, היא עזרה לטפל באחיה הקטן, שהיה אז בדיוק חצי מגילה. היום נועה בת 40. בן כמה אחיה? (תשובה: 37 – הפרש הגילים הוא 3 שנים ונשאר תמיד)

🎯 מטרות: להקשיב לחבר או לחברה בלי לתת עצות, רק להיות שם • להתנדב בפעילות אחת בקהילה • לשאול לפני שעוזרים: איך הכי נכון לעזור לך?

### נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מי שרוצה – ספרו על עזרה שנתתם או קיבלתם השבוע
- 🚀 למי אתם רוצים להודות על כך שעזר לכם השבוע?
- 💗 העבירו מחמאה למי שראיתם עוזר לאחר – גם בדבר קטן
- 💡 מה למדתי השבוע על לעזור ועל לקבל עזרה?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 פתחו את כפות הידיים על הברכיים, ודמיינו שהן מחזיקות עוד רגע של טוב לשבוע הבא

## 🤝 אמון – שבוע 4.4 עד 9.4.2027 • כ״ו אדר ב׳ תשפ״ז

להאמין שאפשר לסמוך על מישהו, ולהיות בעצמנו אנשים שאפשר לסמוך עליהם • המשפט של השבוע: "אמון נבנה לאט, טיפה אחרי טיפה"

### פותחים שבוע

סיפור לשיחה: קל לדרוש אמון מאחרים, וקשה יותר להרוויח אותו. מעשים יומיומיים קטנים, כמו לעמוד בזמנים או לשמור סוד, בונים אותו בלי שאנחנו שמים לב. ומה קורה כשמעדנו פעם אחת? יש מי שאומרים

שאמון נשבר כמו זכוכית, ויש מי שאומרים שהוא נבנה מחדש כמו שריר. ומה אתם חושבים?

- אמון נשבר כמו זכוכית או נבנה מחדש כמו שריר? נמקו.
- מתי נכון לא לשמור סוד, גם אם הבטחנו?

### פרשת תזריע

"והסגיר הכהן את הנגע שבעת ימים" (ויקרא יג, ד) – לוודא

בתורה הכהן לא קובע מיד, אלא ממתין שבוע ובודק שוב. יש כאן רעיון חשוב גם עבורנו: לפני שאנחנו שופטים אדם או מצב, כדאי לתת זמן, לבדוק שוב ולא למהר למסקנות.

שאלה: מתי קרה לכם ששפטתם משהו מהר, ואחר כך גיליתם שטעיתם?

### מילים מהפרשה לחיים: "בדד ישב" (ויקרא יג, מו)

יש רגעים שבהם מישהו מרגיש לבד, גם כשהוא בתוך כיתה מלאה. אנחנו מאמינים שאף אחד אינו שקוף באמת, וכל אחד ואחת חשובים. השבוע נפקח עיניים: אולי מישהו לידנו יושב לבד ומחכה למילה חמה.

שאלה: מה אפשר לעשות כדי שאף אחד בכיתה לא ירגיש לבד?

חידה: בחדר שני תלמידים: אחד תמיד דובר אמת, והשני תמיד משקר. שואלים אחד מהם: "האם אתה זה שמשקר?" מה הוא יענה בוודאות? (תשובה: "לא" – דובר האמת יגיד לא כי זו האמת, והשקרן יגיד לא כי הוא משקר)

מטרות: לסמן הבטחה אחת ולקיים אותה במלואה • לבקש סליחה אם איחרתי או שכחתי • לתת אמון במישהו שלא ציפיתי

### נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מתי השבוע מישהו סמך עליכם, או אתם סמכתם על מישהו?
- למי תרצו להודות על שהיה אמין ושמר על המילה שלו?
- מחמאה על אמינות: "ראיתי שאפשר לסמוך עליך כש..."
- מה למדתי השבוע על בניית אמון?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- נשימה עמוקה, ונזכור: כל הבטחה קטנה שקיימנו היא לבנה בבית של אמון

## שמחה – שבוע 11.4 עד 16.4.2027 • ד׳ ניסן תשפ״ז

תחושה טובה מבפנים שאפשר לגלות, לשמור עליה ולשתף בה אחרים • המשפט של השבוע: "שמחה שמתחלקת לא נגמרת, היא רק גדלה"

### פותחים שבוע

סיפור לשיחה: יש הבדל בין הנאה רגעית לבין שמחה עמוקה. הנאה מגיעה מהר והולכת מהר, ושמחה עמוקה קשורה למשמעות, לאנשים ולתחושה שאנחנו חלק ממשהו. לפעמים דווקא אחרי מאמץ ארוך, כמו אימון או פרויקט, מגיעה השמחה הכי גדולה. מה מביא לכם שמחה שנשארת?

- מה ההבדל בין הנאה לבין שמחה בעיניכם?
- האם שמחה של אחרים יכולה להיות גם שלנו? איך?

### פרשת מצורע

"ויצא הכהן אל מחוץ למחנה" (ויקרא יד, ג) – לוודא

הכהן לא מחכה שהאדם יחזור לבד; הוא יוצא אליו, אל מחוץ למחנה. זה רעיון של הכלה: לפעמים התפקיד שלנו הוא ללכת לעבר מי שנמצא בשוליים ולעזור לו לחזור פנימה.

שאלה: מי בסביבה שלנו עשוי להרגיש "מחוץ למחנה", ואיך אפשר לצאת אליו?

### מילים מהפרשה לחיים: "וכפר עליו הכהן" (ויקרא יד, יח)

תמיד אפשר להתחיל מחדש. גם אחרי טעות, גם אחרי ריב, הדלת לתיקון נשארת פתוחה. מי שמאמין יודע שגם בשמיים מחכים לנו באהבה. השבוע נזכור שאפשר לבקש סליחה, לסלוח, ולפתוח דף חדש.

שאלה: מה עוזר לכם להתחיל מחדש אחרי יום לא פשוט?

חידה: במסיבת סוף שנה, 5 חברים וחברות לוחצים ידיים, כל אחד עם כל אחד בדיוק פעם אחת. כמה לחיצות ידיים יהיו? (תשובה: 10)

מטרות: למצוא כל יום דבר קטן שמשמח אותי • לשתף מישהו בשמחה שלי בלי להתרברב • לעשות פעילות שמטעינה אותי באנרגיה

### נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מה היה הרגע הכי שמח שלכם השבוע?
- למי תרצו להודות על ששימח אתכם השבוע?

- מחמאה של שמחה: "החיוך שלך עשה לי טוב כש..."
- מה למדתי השבוע על מה ששמח אותי?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- נעצום עיניים לרגע ונחייך חיוך קטן לעצמנו, כי מגיע לנו

## מנהיגות – שבוע 25.4 עד 30.4.2027 • י״ח ניסן תשפ״ז

היכולת להוביל אחרים בדוגמה אישית, בהקשבה ובאחריות למטרה משותפת • המשפט של השבוע: "מנהיג אמיתי הולך ראשון ודואג שאף אחד לא יישאר מאחור"

### פותחים שבוע

סיפור לשיחה: מקובל לחשוב שמנהיג הוא מי שעומד במרכז הבמה. אבל לפעמים המנהיגות החשובה ביותר שקטה: מי שמזמינה תלמיד בודד לשבת לידה, מי שמתחיל לנקות אחרי אירוע. השאלה היא לא אם יש לנו תפקיד רשמי, אלא אם אנחנו לוקחים אחריות. איפה בחיים שלכם יש מקום למנהיגות שקטה?

- מה ההבדל בין סמכות לבין השפעה?
- איזו תכונה של מנהיגות הייתם רוצים לפתח בעצמכם?

### פרשת אחרי מות

"ושמרתם את חקתי ואת משפטי אשר יעשה אתם האדם וחי בהם" (ויקרא יח, ה) – לוודא

המילים "וחי בהם" מדגישות שהכללים והערכים נועדו לחיים, לא כנטל. אפשר לשאול איך כללים בחיים שלנו, בבית ובכיתה, עוזרים לנו לחיות טוב יותר ולא רק מגבילים.

שאלה: איזה כלל בחיים שלכם עוזר לכם לחיות טוב יותר?

### מילים מהפרשה לחיים: "לפני ה' תטהרו" (ויקרא טז, ל)

כמו שגוף צריך מקלחת, גם הלב צריך לפעמים ניקוי. אפשר לעמוד לפני הקדוש ברוך הוא בכנות, לספר מה הכביד עלינו ולהשאיר את זה מאחור. השבוע נתחיל נקיים: בלי טינה ישנה ועם הרבה תקווה.

שאלה: איזו מחשבה או הרגשה הייתם רוצים להשאיר מאחור ולהתחיל נקי?

חידה: רועה צריך להעביר זאב, כבשה וכרוב בסירה שמחזיקה רק אותו ועוד דבר אחד. אסור להשאיר זאב עם כבשה או כבשה עם כרוב. מה הוא מעביר ראשון? (תשובה: את הכבשה)

מטרות: לקחת אחריות על משהו שאף אחד לא עושה • להקשיב לפני שמחליטים • לפרגן בפומבי למי שתרם בשקט

### נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מתי השבוע ראיתם מישהו מוביל בדרך טובה?
- למי תרצו להודות על שהוביל, ארגן או עזר לכולם?
- מחמאת מנהיגות: "ראיתי איך דאגת לכולם כש..."
- מה למדתי השבוע על להוביל ועל להקשיב?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- נשב רגע בשקט ונזכור: כל אחד ואחת מאיתנו יכולים להאיר דרך למישהו

## התנדבות – שבוע 2.5 עד 7.5.2027 • כ״ה ניסן תשפ״ז

לתת מזמננו ומכוחנו לאחרים מרצון, בלי לצפות לתמורה • המשפט של השבוע: "הידיים שלנו קטנות, אבל ביחד הן עושות דברים גדולים"

### פותחים שבוע

סיפור לשיחה: התנדבות היא לא רק לעזור לאחרים, היא גם משנה את מי שמתנדב. היא מלמדת סבלנות, מראה לנו עולמות אחרים ונותנת תחושה של משמעות. יש גם שאלה מעניינת: האם התנדבות שנעשית בשביל תעודה או נקודות היא עדיין התנדבות? מה דעתכם?

- האם התנדבות בשביל תגמול היא עדיין התנדבות?
- מה ההתנדבות יכולה ללמד אותנו על עצמנו?

### פרשת קדושים

"ואהבת לרעך כמוך" (ויקרא יט, יח) – לוודא

שלוש מילים קצרות שהפכו לאחד הרעיונות המוכרים ביותר. יש בהן גם הנחה מעניינת: כדי לאהוב את האחר "כמוך", צריך קודם ללמוד לכבד ולאהוב את עצמנו.

שאלה: מה פירוש בעיניכם לאהוב את האחר "כמוך"?

### מילים מהפרשה לחיים: "קדשים תהיו" (ויקרא יט, ב)

להיות קדוש לא אומר להיות מושלם. זה אומר לבחור שוב ושוב בטוב: לדבר יפה, לעזור, לשמור על ההבטחות שלנו. בכל אחד ואחת מאיתנו יש ניצוץ של קדושה, והשבוע נוכל לתת לו להאיר.

שאלה: מה זה בשבילכם להיות אדם טוב במעשים קטנים?

חידה: לפני שלוש שנים הגיל של אדל היה חצי מהגיל שיהיה לה בעוד חמש שנים. בת כמה אדל היום? (תשובה: 11)

מטרות: לבדוק אפשרויות התנדבות קבועה בסביבה • להציע את הכישרון שלי למישהו שצריך • לארגן עם חברים פעולה קטנה למען אחרים

### נפרדים משבוע • קבלת שבת

- במה עזרתם השבוע בלי שביקשו מכם?
- למי תרצו להודות על שנתן מזמנו בשבילכם?
- מחמאת נתינה: "ראיתי שהתנדבת ל... וזה היה מקסים"
- מה למדתי השבוע על לתת מעצמי?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- נניח יד על הלב ונרגיש כמה טוב שיש לנו ידיים שיכולות לעזור

## משפחה – שבוע 9.5 עד 14.5.2027 • ב׳ אייר תשפ״ז

האנשים הקרובים שדואגים לנו ושאנחנו דואגים להם, בכל צורה ובכל גודל • המשפט של השבוע: "משפחה היא לא איך היא נראית, אלא איך מרגישים בה"

### פותחים שבוע

סיפור לשיחה: בגיל ההתבגרות היחסים עם המשפחה משתנים: אנחנו רוצים עצמאות, ועדיין צריכים בית. משפחות נראות היום בהרבה צורות, ומה שמחבר ביניהן הוא דאגה, שייכות ומחויבות. יש גם "משפחות שבחרנו", חברים שהפכו לקרובים מאוד. מה בעיניכם הופך קבוצת אנשים למשפחה?

- מה הופך קבוצת אנשים למשפחה?
- איך שומרים על קשר טוב עם המשפחה כשרוצים יותר עצמאות?

### פרשת אמור

"ולקט קצירך לא תלקט לעני ולגר תעזב אתם" (ויקרא כג, כב) – לוודא

התורה מלמדת להשאיר מקום לאחרים כבר בתוך העבודה שלנו, לא רק אחרי שסיימנו. הנתינה כאן שקטה ומכבדת: מי שצריך אוסף בעצמו, בלי להרגיש מבוכה.

שאלה: איך אפשר "להשאיר בשדה" משהו לאחרים בחיים שלנו היום?

### ✨ מילים מהפרשה לחיים: "ונקדשתי בתוך בני ישראל" (ויקרא כב, לב)

השם הטוב של האמונה נבנה בתוכנו, דרך האופן שבו אנחנו מתנהגים. כשאנחנו הגונים, אדיבים ואמינים, אנשים רואים כמה יופי יש בדרך הזאת. השבוע כל מעשה טוב שלנו יכול להיות קידוש השם קטן.

שאלה: איזה מעשה קטן שלכם יכול לגרום למישהו לחייך השבוע?

🧩 חידה: אדם מצביע על תמונה ואומר: "אין לי אחים ולא אחיות, אבל האבא של האיש שבתמונה הוא הבן של אבא שלי." מי בתמונה? (תשובה: הבן שלו)

🎯 מטרות: לפתוח שיחה אמיתית עם בן משפחה • להציע פעילות משותפת לסוף השבוע • לומר תודה על משהו שלוקחים כמובן מאליו

### 🏙️ נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מה היה רגע משפחתי טוב השבוע?
- 🙏 למי מהבית תרצו להודות, ועל מה?
- 💗 מחמאה למישהו מהבית: "אני אוהב/ת כשאת/ה..."
- 💡 מה למדתי השבוע על המשפחה שלי או על משפחות אחרות?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 נעצום עיניים ונשלח מחשבה טובה לכל מי שמחכה לנו בבית

## 🕊️ שלום ופתרון מחלוקות – שבוע 16.5 עד 21.5.2027 • ט׳ אייר תשפ״ז

לפתור ויכוחים במילים, בהקשבה ובחיפוש פתרון שטוב לכולם • המשפט של השבוע: "בוויכוח טוב לא מנצחים את השני, מנצחים את הבעיה"

### 🌅 פותחים שבוע

סיפור לשיחה: מחלוקת היא חלק טבעי מהחיים, ואפילו יכולה להיות טובה: היא מחדדת רעיונות ומלמדת אותנו לראות דרך עיניים של אחרים. הבעיה מתחילה כשהמטרה היא לנצח ולא להבין. כלים פשוטים כמו לחזור במילים שלנו על מה שהשני אמר, לדבר על רגשות ולא על אשמה, ולחפש מכנה משותף, הופכים ריב לשיחה. מתי מחלוקת עזרה לכם לגדול?

- האם מחלוקת יכולה להיות טובה? מתי?
- איך מבקרים רעיון בלי לפגוע באדם?

### 📜 פרשת בהר

"וכי ימוך אחיך ומטה ידו עמך והחזקת בו" (ויקרא כה, לה) – לוודא

המילה "והחזקת" מתארת עזרה שמונעת נפילה, לא רק עזרה אחרי שכבר נפלו. לשים לב מוקדם ולתמוך ברגע הנכון זו דרך לשמור על כבודו של האחר.

שאלה: איך אפשר לעזור למישהו לפני שהוא "נופל"?

### ✨ מילים מהפרשה לחיים: "כי לי הארץ" (ויקרא כה, כג)

הארץ והעולם אינם רק שלנו, הם פיקדון שקיבלנו לשמור עליו. מי שמאמין רואה בכל עץ, טיפת מים ופינה ירוקה מתנה. השבוע נשמור על הסביבה שלנו, בכיתה, בחצר ובבית, כמו על משהו יקר שהופקד בידינו.

שאלה: איך אפשר לשמור השבוע על המקום שבו אנחנו לומדים?

🧩 חידה: שלושה חברים התווכחו מי ישטוף כלים. דניאל אמר: "לא אני". יוסף אמר: "דניאל". איתן אמר: "לא אני". רק אחד מהם דיבר אמת. מי שוטף? (תשובה: איתן)

🎯 מטרות: לחזור במילים שלי על מה שהשני אמר • לדבר על הרגשות שלי בלי להאשים • לחפש נקודה אחת שאנחנו מסכימים עליה

### 🏙️ נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מתי השבוע הצלחתם לפתור מחלוקת בדרך טובה?
- 🙏 למי תרצו להודות על שעזר להשלים או הרגיע ויכוח?
- 🤍 מחמאת שלום: "ראיתי איך הקשבת גם כשלא הסכמת..."
- 💡 מה למדתי השבוע על פתרון ויכוחים?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 נשאף שלום, ננשוף כעס, ונשאיר בלב רק את מה שטוב

### 💬 מילים טובות – שבוע 23.5 עד 28.5.2027 • ט״ז אייר תשפ״ז

לבחור במילים שבונות, מעודדות ומחממות את הלב, בדיבור ובכתב • המשפט של השבוע: "למילים יש כוח: הן יכולות לבנות גשר או חומה"

## פותחים שבוע

סיפור לשיחה: מילים פוגעות נשארות בזיכרון הרבה אחרי שנאמרו, ומילים טובות יכולות ללוות אדם שנים. יש הבדל בין מחמאה ריקה לבין מילה טובה אמיתית, שמראה שראינו את האדם באמת. גם ביקורת יכולה להיאמר במילים טובות, אם מטרתה לעזור. איזו מילה טובה שקיבלתם נשארה איתכם?

- מה ההבדל בין מחמאה ריקה למילה טובה אמיתית?
- איך נותנים ביקורת שעוזרת ולא פוגעת?

### פרשת בחוקותי

"ונתתי שלום בארץ ושכבתם ואין מחריד" (ויקרא כו, ו) – לוודא

הברכה מתארת שלום פשוט ויומיומי: אפשר לישון בשקט. אפשר לשאול מה כל אחד מאיתנו יכול לעשות כדי ליצור תחושת ביטחון ושקט בכיתה, בבית ובין החברים.

שאלה: מה עוזר לכם להרגיש בטוחים ורגועים?

### מילים מהפרשה לחיים: "ונתתי שלום בארץ" (ויקרא כו, ו)

שלום הוא ברכה גדולה שאנחנו מבקשים, אבל גם משהו שאנחנו יכולים לבנות בעצמנו. כל ויתור קטן, כל מילה מרגיעה וכל חיוך מוסיפים עוד אבן לשלום. השבוע נשתדל להביא קצת שלום לכיתה ולבית.

שאלה: מה אתם יכולים לעשות השבוע כדי להוסיף שלום סביבכם?

חידה: בגימטריה, א=1, ב=2, ג=3 וכן הלאה עד י=10. מה ערך המילה "טוב"? (תשובה: 17 (ט=9, ו=6, ב=2))

מטרות: לתת מחמאה אמיתית ומדויקת כל יום • לנסח ביקורת בדרך שעוזרת • לשים לב לטון שלי בהודעות

## נפרדים משבוע • קבלת שבת

- איזו מילה טובה שמעתם או אמרתם השבוע?
- למי תרצו להודות על מילה טובה שאמר לכם?
- שרשרת מילים טובות: כל אחד מוסר מילה אחת מחממת לבא בתור
- מה למדתי השבוע על הכוח של המילים?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- נלחש לעצמנו מילה טובה אחת, ונשמור אותה בכיס לכל השבוע

## בריאות ואיזון – שבוע 30.5 עד 4.6.2027 • כ״ג אייר תשפ״ז

לדאוג לגוף ולנפש: תנועה, שינה, אוכל טוב, מנוחה וזמן לעצמנו • המשפט של השבוע: "גם הסוללה שלנו צריכה טעינה, לא רק של הטלפון"

### פותחים שבוע

סיפור לשיחה: איזון הוא לא מצב קבוע אלא תנועה מתמדת, כמו רכיבה על אופניים. יש תקופות של מבחנים ולחץ, ויש תקופות רגועות, והחוכמה היא לשים לב לסימנים: עייפות, עצבנות, קושי להירדם. גם מנוחה היא עבודה חשובה, לא בזבוז זמן. מה הסימנים שלכם שמראים שהגיע הזמן לעצור ולהיטען?

- מה הסימנים שלכם שצריך לעצור ולנוח?
- האם מנוחה היא בזבוז זמן? נמקו.

### פרשת במדבר

"שאו את ראש כל עדת בני ישראל" (במדבר א, ב) – לוודא

הביטוי "שאו את ראש" פירושו לספור, אבל אפשר לקרוא בו גם "להרים את הראש": כל אדם נספר, וזה נותן לו כבוד. בכיתה כמו בעם, לכל אחד יש מקום משלו.

שאלה: מתי הרגשתם ש"סופרים" אתכם, שאתם חשובים?

### ✨ מילים מהפרשה לחיים: "שאו את ראש" (במדבר א, ב)

במניין העם נספר כל אחד ואחת בנפרד, ואף אחד לא נעלם בתוך ההמון. אנחנו מאמינים שכל אדם חשוב ונראה, גם כשהוא מרגיש קטן. השבוע נרים את הראש בגאווה ונזכור שלכל אחד מאיתנו יש מקום.

שאלה: מתי הרגשתם שרואים אתכם באמת, ומה זה עשה לכם?

חידה: אני רץ כל הזמן ולא מתעייף, יש לי ידיים ואין לי אצבעות, ואני תמיד מזכיר מתי ללכת לישון. מה אני? (תשובה: שעון)

מטרות: לקבוע זמן קבוע למנוחה בלי מסך • לשים לב לסימני עייפות ולעצור • לבחור דבר אחד לוותר עליו כשעמוס

### נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מה עשיתם השבוע כדי לשמור על הגוף ועל הנפש?

- למי תרצו להודות על שדאג לכם לאוכל, לשינה או למנוחה?
- מחמאה של איזון: "ראיתי שידעת לעצור ולנוח כש..."
- מה למדתי השבוע על מה שמטעין אותי?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- נשאף לאט דרך האף, ננשוף לאט דרך הפה, ונרגיש את הגוף נרגע

## הצבת מטרות – שבוע 6.6 עד 11.6.2027 • א׳ סיון תשפ״ז

לבחור לאן רוצים להגיע, ולתכנן צעדים קטנים וברורים בדרך • המשפט של השבוע: "חלום עם תוכנית הופך למטרה, ומטרה עם צעדים הופכת להצלחה"

### פותחים שבוע

סיפור לשיחה: מטרה טובה היא ברורה, מדידה, אפשרית ובעלת זמן יעד. אבל חשוב לא פחות לשאול: למה היא חשובה לי? מטרה שבאה מבפנים מחזיקה מעמד, ומטרה שנועדה רק לרצות אחרים מתפוררת בקושי הראשון. וגם: מותר לשנות מטרה כשמבינים משהו חדש. מהי מטרה אחת שבאמת שלכם?

- מתי נכון לשנות מטרה ולא לוותר עליה?
- איך יודעים שמטרה באמת שלנו ולא של אחרים?

### פרשת נשא

"יברכך ה' וישמרך" (במדבר ו, כד) – לוודא

ברכת הכהנים פותחת בשתי בקשות פשוטות: שיהיה טוב, ושנהיה שמורים. יש בה עוצמה של מילים: ברכה טובה שאומרים לאדם יכולה ללוות אותו ולחזק אותו.

שאלה: איזו ברכה הייתם רוצים לתת לחבר או לחברה השבוע?

### מילים מהפרשה לחיים: "יברכך ה' וישמרך" (במדבר ו, כד)

ברכה היא מתנה שלא עולה כסף ויכולה לשנות יום שלם. אפשר לברך את עצמנו, את החברים ואת המשפחה, ולבקש שנהיה שמורים ומוגנים. השבוע נתרגל לתת ברכה קטנה ואמיתית למישהו אחר.

שאלה: איזו ברכה הייתם רוצים לתת לכיתה לשבוע הזה?

חידה: ספר של 300 עמודים. ביום הראשון קוראים עמוד אחד, וכל יום קוראים עמוד אחד יותר מאתמול. ביום הכמה מסיימים את הספר? (תשובה: ביום ה-24 (סכום 1 עד 24 הוא 300))

🎯 מטרות: להגדיר מטרה עם זמן יעד ברור • לכתוב למה המטרה חשובה לי • לשתף מישהו שיעזור לי לעמוד בה

### 🏙️ נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ איזה צעד קטן לקראת מטרה עשיתם השבוע?
- 🙏 למי תרצו להודות על שעזר לכם להתקדם?
- 💗 מחמאת התקדמות: "ראיתי איך התאמנת והתקדמת ב..."
- 💡 מה למדתי השבוע על הדרך להגיע למטרה?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 נדמיין את המטרה שלנו, ננשום עמוק, ונדע שכל צעד קטן נחשב

## 🌱 טעויות כהזדמנות – שבוע 13.6 עד 18.6.2027 • ח׳ סיון תשפ״ז

> לראות בטעות שיעור ולא כישלון, ולנסות שוב בדרך חדשה • המשפט של השבוע: "מי שלא טועה, כנראה לא ניסה משהו חדש"

### 🌅 פותחים שבוע

סיפור לשיחה: בתרבות שמעריצה הצלחה, קל לשכוח שכמעט כל המצאה גדולה עברה דרך עשרות ניסיונות כושלים. ההבדל בין מי שמתקדם לבין מי שנתקע הוא לא כמות הטעויות, אלא מה עושים איתן: מסתירים, מאשימים או לומדים. לקחת אחריות על טעות זה גם סימן לבגרות. איך אתם מגיבים לטעויות שלכם?

- מה ההבדל בין טעות לבין כישלון?
- איך לוקחים אחריות על טעות בלי להלקות את עצמנו?

### 📜 פרשת בהעלותך

"בהעלתך את הנרת אל מול פני המנורה יאירו שבעת הנרות" (במדבר ח, ב) – לוודא

שבעת הנרות פונים אל מרכז המנורה ומאירים יחד. אפשר לראות בזה דימוי לקבוצה: לכל אחד אור משלו, וכשכולם פונים למטרה משותפת, האור גדול יותר.

שאלה: איך האור המיוחד שלכם יכול להוסיף לכיתה?

### ✨ מילים מהפרשה לחיים: "על פי ה' יחנו" (במדבר ט, יח)

במדבר לא תמיד ידעו מתי ימשיכו ומתי יעצרו, וסמכו על ההשגחה. גם אצלנו יש שבועות של שינויים ותוכניות שמתחלפות. אמונה יכולה לתת לנו כוח לזרום, להירגע ולסמוך שנמצא את הדרך גם כשהיא לא ברורה.

שאלה: מה עוזר לכם להתמודד כשתוכנית משתנה פתאום?

🧩 חידה: השעה 3:15. מה הזווית בין מחוג השעות למחוג הדקות? (רוב האנשים עונים 0 וטועים) (תשובה: 7.5 מעלות – מחוג השעות כבר התקדם רבע מהדרך לעבר 4)

🎯 מטרות: לכתוב טעות אחת ומה למדתי ממנה • לקחת אחריות על טעות בלי תירוצים • לנסות משהו חדש שאני עלול/ה לטעות בו

### 🏙️ נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ איזו טעות לימדה אתכם משהו השבוע?
- 🙏 למי תרצו להודות על שעזר לכם לתקן טעות?
- 💟 מחמאת אומץ: "ראיתי שלא ויתרת אחרי ש..."
- 💡 מה למדתי השבוע מטעות של עצמי או של אחרים?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 נגיד לעצמנו בשקט: מותר לטעות, ואני ממשיך/ה ללמוד

## 🫶 רגישות לזולת – שבוע 20.6 עד 25.6.2027 • ט״ו סיון תשפ״ז

לשים לב לרגשות ולצרכים של אחרים, ולהגיב בעדינות ובאכפתיות • המשפט של השבוע: "עיניים פקוחות ולב פתוח רואים יותר"

### 🌅 פותחים שבוע

סיפור לשיחה: רגישות לזולת היא מיומנות: היא דורשת להאט, להקשיב לטון ולשפת הגוף, ולפעמים לשאול במקום להניח. יש גם רגישות למה שלא רואים: מצב כלכלי, אבל במשפחה, קושי רגשי. משפט אחד לא מחושב יכול לפגוע, ושאלה אחת אמפתית יכולה לפתוח לב. איך מפתחים רגישות בלי להפוך לחטטנים?

- מה ההבדל בין רגישות לבין חטטנות?
- איך שומרים על רגישות גם ברשת, כשלא רואים פנים?

### פרשת שלח

"ונהי בעינינו כחגבים וכן היינו בעיניהם" (במדבר יג, לג) – לוודא

קודם כול המרגלים ראו את עצמם כחגבים, ורק אחר כך הניחו שכך רואים אותם אחרים. הפסוק מזמין לחשוב על הקשר בין הדימוי העצמי שלנו לבין האופן שבו אנחנו חושבים שאחרים רואים אותנו.

שאלה: מתי הרגשתם "קטנים", ומה עזר לכם להרגיש חזקים יותר?

### מילים מהפרשה לחיים: "וה' אתנו אל תיראם" (במדבר יד, ט)

כשמשהו נראה גדול ומפחיד, קל לחשוב שאין סיכוי. אבל מי שמאמין יודע שהוא אף פעם לא לבד מול האתגר. השבוע, מול מבחן, משימה חדשה או מצב לא מוכר, נזכיר לעצמנו שיש כוח שמלווה אותנו.

שאלה: מה נותן לכם אומץ כשמשהו נראה לכם קשה או מפחיד?

חידה: אני שתי מילים שמתחילות באות ת. אפשר לתת אותי לכל אחד בלי שיחסר לנו, ובזכותי אנשים מרגישים שרואים אותם. מה אני? (תשובה: תשומת לב)

מטרות: להקשיב בלי לתת עצות מיד • לשאול שאלה אחת אמפתית ביום • לשים לב לטון שלי בהודעות

### נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מתי השבוע מישהו שם לב אליכם, או אתם שמתם לב למישהו?
- למי תרצו להודות על שראה אתכם והתחשב בכם?
- מחמאת רגישות: "שמתי לב שראית את... ועזרת לו/לה"
- מה למדתי השבוע על לשים לב לאחרים?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- נקשיב לשקט בכיתה לרגע, ונשלח מחשבה טובה למי שצריך אותה

## פרידה וסיכום – שבוע עד 27.6 עד 2.7.2027 • כ״ב סיון תשפ״ז

להסתכל אחורה בהכרת תודה על הדרך, ולהיפרד בלב פתוח לקראת המשך • המשפט של השבוע: "כל סוף הוא גם התחלה של משהו חדש"

### פותחים שבוע

סיפור לשיחה: פרידות הן חלק מהחיים: מכיתה, מחברים, מתקופה. יש שמנסים לברוח מהן ויש שמתעכבים בהן, ופרידה טובה מאפשרת גם עצב וגם הכרת תודה. סיכום אמיתי שואל לא רק מה הצלחנו, אלא מי נהיינו בדרך. מה אתם לוקחים איתכם מהשנה הזאת, ומה אתם בוחרים להשאיר מאחור?

- מה אתם לוקחים איתכם מהשנה, ומה משאירים מאחור?
- איך נראית בעיניכם פרידה טובה?

### 📜 פרשת קרח

"ויצא פרח ויצץ ציץ ויגמל שקדים" (במדבר יז, כג) – לוודא

הפסוק מתאר צמיחה בשלבים: פרח, ציץ ושקדים בשלים. אפשר לראות בזה תזכורת לכך שגם אצלנו צמיחה קורית בשלבים, ושגם מה שנראה יבש וחסר סיכוי יכול להפתיע ולפרוח.

שאלה: באיזה תחום הייתם רוצים "לפרוח" השנה?

### ✨ מילים מהפרשה לחיים: "ויצץ ציץ ויגמל שקדים" (במדבר יז, כג)

ממקל יבש יצאו פרחים ושקדים, וזה הזכיר לכולם שגם במקום שנראה בלי חיים יכולה לצמוח ברכה. גם בנו יש כוחות שעוד לא פרחו. השבוע נאמין שאפשר לצמוח, להשתנות ולהפתיע את עצמנו.

שאלה: איזה כישרון או כוח הייתם רוצים שיפרח אצלכם השנה?

🧩 חידה: איזו מילה בעברית מסמלת גם פרידה וגם פגישה, וגם ברכה לשלמות? (תשובה: שלום)

🎯 מטרות: לכתוב סיכום אישי של השנה • להודות למי שליווה אותי • לבחור מטרה אחת לשנה הבאה

### 🏙️ נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מה היה הרגע הכי משמעותי שלכם השנה?
- 🙏 למי תרצו להודות על כל השנה?
- 💗 מחמאת סיכום: "השנה ראיתי אותך צומח/ת ב..."
- 💡 מה הדבר החשוב ביותר שלמדתי השנה?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 נסגור עיניים, ניזכר ברגע טוב מהשנה, ונשמור אותו בלב

## 🥦 מסורת ושורשים – שבוע גמיש

להכיר את הסיפורים, המנהגים והמקומות שמהם באנו, ולכבד גם את של אחרים • המשפט של השבוע: "עץ עם שורשים עמוקים יכול לגדול גבוה"

## פותחים שבוע

סיפור לשיחה: מסורת יכולה להרגיש כמו ירושה כבדה או כמו עוגן שנותן ביטחון. בני נוער רבים שואלים: מה מזה שלי, ומה אני רוצה להמשיך? אפשר לשמור על מסורת ולחדש בה, לבחור מנהגים שמדברים אלינו ולתת להם משמעות חדשה. גם משפחות מאמצות, משפחות חדשות ומשפחות מעורבות יוצרות מסורות משלהן. איזו מסורת הייתם רוצים להעביר הלאה?

- מסורת היא עוגן או משא? נמקו.
- איזו מסורת הייתם רוצים ליצור בעצמכם?

חידה: לכל אדם יש 2 הורים, 4 סבים וסבתות ו-8 הורים של סבים וסבתות. כמה אבות קדמונים יש לאדם בדור החמישי אחורה? (תשובה: 32)

מטרות: לכתוב סיפור משפחתי אחד ולשמור אותו • לבחור מנהג ולחשוב מה הוא אומר לי • לשתף מסורת עם חבר מרקע אחר

## נפרדים משבוע • קבלת שבת

- איזה סיפור או מנהג חדש שמעתם השבוע?
- למי תרצו להודות על שסיפר לכם על העבר?
- מחמאה על שיתוף: "היה לי מעניין לשמוע על..."
- מה למדתי השבוע על השורשים שלי ושל אחרים?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- נדמיין עץ גדול עם שורשים עמוקים, ונרגיש יציבים ורגועים כמוהו