פותחים שבוע • נפרדים משבוע – תיכון (י״–י״ב) • ממלכתי־דתי • חלק א: מ־30.8 עד 29.1.2027

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.

היכרות ושייכות – שבוע 30.8 עד 4.9.2026 • י״ז אלול תשפ״ו

להכיר זה את זה באמת ולהרגיש שיש לכל אחד ואחת מקום בכיתה • המשפט של השבוע: "בכיתה שלנו יש מקום לכל חלק בפאזל"

פותחים שבוע

סיפור לשיחה: אפשר להיות שנים באותה כיתה ולא להכיר באמת. שייכות היא לא רק להיות ברשימה הכיתתית, אלא להרגיש שמחכים לך כשאת או אתה לא מגיעים. מצד שני, יש מי שצריכים זמן ומרחק. איך בונים שייכות בלי לדרוש מכולם להיות אותו דבר?

- האם אפשר להשתייך לקבוצה ועדיין לשמור על הקול האישי שלך?
- מה הכיתה שלנו יכולה לעשות כדי שאף אחד לא ירגיש שקוף?

פרשת נצבים, וילך

"כי קרוב אליך הדבר מאד בפיך ובלבבך לעשתו" (דברים ל, יד) – לוודא

הפסוק מזכיר שהטוב אינו משימה בלתי אפשרית שנמצאת מעבר להישג יד. הוא מתחיל במילים שאנחנו אומרים ובמה שאנחנו מרגישים, ומשם עובר למעשים. אולי הצעד הבא שלנו קרוב יותר ממה שנדמה.

שאלה: מה דבר טוב אחד שקרוב אליכם, שאפשר לעשות כבר השבוע?

מילים מהפרשה לחיים: "לא בשמים הוא" (דברים ל, יב)

הדבר הטוב שאנחנו רוצים לעשות לא נמצא רחוק מאיתנו, אלא קרוב ללב ולפה. השבוע ננסה לגלות שגם מצווה קטנה, מילה טובה או עזרה לחבר או לחברה, נמצאות ממש בהישג יד.

שאלה: איזה דבר טוב, שנראה לכם קשה, בעצם קרוב יותר ממה שחשבתם?

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

מטרות: לפתוח שיחה אמיתית עם מישהו שאני מכיר רק מרחוק • לשאול שאלה ולהקשיב לתשובה עד הסוף • לחשוב איפה אני מרגיש או מרגישה שייכים ולמה

נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מה היה רגע השבוע שבו הרגשתם שאתם חלק מהכיתה?
- מי שרוצה, מודה למישהו שגרם לו או לה להרגיש בבית השבוע

- 💗 מחמאה על משהו שגיליתם על חבר או חברה השבוע
- 💡 מה למדתם השבוע על מישהו שלא הכרתם קודם?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 נשימה עמוקה אחת ביחד: אנחנו כיתה אחת, וכל אחד ואחת חשובים בה.

🌱 התחלות חדשות – שבוע 6.9 עד 11.9.2026 • כ״ד אלול תשפ״ו

היכולת לפתוח דף חדש, לנסות שוב ולהתחיל משהו בלי לדעת איך ייגמר • המשפט של השבוע: "כל צעד ראשון קטן מתחיל דרך גדולה"

🌅 פותחים שבוע

סיפור לשיחה: אנחנו אוהבים התחלות חדשות בלוח השנה: שנה חדשה, שבוע חדש, בוקר יום ראשון. אבל אפשר להתחיל מחדש גם ביום רגיל לגמרי, באמצע השבוע. מה מחזיק אותנו בהרגלים ישנים, ומה צריך כדי לבחור בהתחלה גם בלי תאריך מיוחד?

- האם צריך תאריך מיוחד כדי להתחיל מחדש?
- איך יודעים מתי להתמיד ומתי לעזוב ולהתחיל משהו אחר?

🧩 חידה: מה השורה הבאה: 1, 11, 21, 1211, 111221, ? (תשובה: 312211 (כל שורה מתארת את הקודמת: שלוש אחדות, שתי שתיים, אחת אחת))

🎯 מטרות: לבחור הרגל אחד ולהתמיד בו שבעה ימים • לכתוב משפט אחד: מה אני רוצה שיהיה אחרת השבוע • לעשות צעד ראשון במשימה שאני דוחה

🏙️ נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מה התחלתם השבוע, אפילו משהו קטן?
- 🙏 תודה למי שעזר לכם להתחיל משהו או עודד אתכם
- 💗 מחמאה למישהו שהעז לנסות משהו חדש השבוע
- 💡 מה למדתם על עצמכם כשהתחלתם משהו חדש?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 עוצמים עיניים לרגע ומדמיינים את הצעד הקטן הבא שלכם.

🕊️ סליחה ופיוס – שבוע 13.9 עד 18.9.2026 • ב׳ תשרי תשפ״ז

היכולת להודות בטעות, לבקש סליחה, לסלוח ולחזור לקשר טוב • המשפט של השבוע: "סליחה אמיתית היא גשר, לא רק מילה"

פותחים שבוע

סיפור לשיחה: קל להגיד "סליחה אם נפגעת", וקשה יותר להגיד "סליחה, פגעתי בך". ההבדל במילה אחת הוא ההבדל בין להצטדק לבין לקחת אחריות. ומה עם מי שצריך לסלוח? האם סליחה היא חובה, מתנה, או תהליך שלוקח זמן?

- מה ההבדל בין סליחה לבין שכחה?
- איך מבקשים סליחה בלי להצטדק?

פרשת האזינו

"שאל אביך ויגדך זקניך ויאמרו לך" (דברים לב, ז) – לוודא

הפסוק מזמין שיחה בין דורות: לשאול, ולא רק לדעת. כל משפחה, בכל צורה שהיא, מחזיקה זיכרונות שלא כתובים בשום ספר. השאלה עצמה היא כבר מתנה למי שנשאל.

שאלה: איזו שאלה הייתם רוצים לשאול מבוגר מהמשפחה או מהשכונה?

מילים מהפרשה לחיים: "הצור תמים פעלו" (דברים לב, ד)

לפעמים אנחנו לא מבינים למה דברים קורים כמו שהם קורים. המילים האלה מזמינות אותנו לסמוך על כך שיש בעולם סדר וטוב, גם כשאנחנו רואים רק חלק קטן מהתמונה.

שאלה: מתי הבנתם רק אחרי זמן מה משהו שקודם נראה לכם לא מובן?

חידה: שני ילדים שיחקו חמישה משחקי שחמט. כל אחד מהם ניצח בשלושה משחקים, ולא היה אף תיקו. איך זה ייתכן? (תשובה: הם לא שיחקו זה נגד זה, אלא כל אחד מול יריבים אחרים)

מטרות: לנסח התנצלות בלי "אבל" ובלי "אם" • לשקול לסגור מעגל פתוח אחד עם מישהו • לבדוק אם יש מישהו שמחכה ממני למילה טובה

נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מתי השבוע ראיתם מישהו עושה פיוס יפה?
- תודה למי שסלח לכם או נתן לכם הזדמנות נוספת
- מחמאה למישהו על הדרך שבה פתר ויכוח או ריב
- מה למדתם השבוע על סליחה?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- מניחים יד על הלב, נושמים, ומשחררים כעס אחד קטן.

🙏 תודה והכרת הטוב – שבוע 20.9 עד 25.9.2026 • ט׳ תשרי תשפ״ז

> לשים לב לטוב שקיבלנו, להודות עליו בקול ולהחזיר טוב • המשפט של השבוע: "מי שמחפש טוב – מוצא אותו בכל פינה"

🌅 פותחים שבוע

סיפור לשיחה: המוח שלנו בנוי לשים לב למה שחסר ולסכנות. לכן תודה היא כמעט מיומנות שמתרגלים, כמו שריר. יש שכותבים כל ערב שלושה דברים טובים. האם הכרת תודה משנה את המציאות, או רק את הדרך שבה אנחנו רואים אותה?

- מה ההבדל בין נימוס לבין הכרת הטוב?
- האם תודה היא רגש או בחירה?

🧩 חידה: שני אבות ושני בנים ישבו לארוחה, ורק שלושה כיסאות היו צריכים. איך? (תשובה: היו שם סבא, אבא ונכד: האבא הוא גם אב וגם בן)

🎯 מטרות: לרשום שלושה דברים טובים בכל ערב • להודות למישהו על משהו מלפני הרבה זמן • לנסות להחליף תלונה אחת בתודה

🏙️ נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ⭐ מה היה הדבר הטוב ביותר שקרה לכם השבוע?
- 🙏 סבב תודה: כל מי שרוצה, מודה לאדם אחד על דבר אחד
- 💗 מחמאה על עזרה קטנה שאף אחד לא ביקש
- 💡 מה למדתם השבוע על הכרת הטוב?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 חושבים בשקט על דבר אחד שאתם מודים עליו, ומחייכים אליו.

🤝 חברות – שבוע 4.10 עד 9.10.2026 • כ״ג תשרי תשפ״ז

> קשר של אמון, הנאה ודאגה הדדית בין אנשים שבוחרים זה בזה • המשפט של השבוע: "חבר אמיתי נשאר גם כשהמשחק נגמר"

🌅 פותחים שבוע

סיפור לשיחה: יש חברים לשעה, חברים לתקופה וחברים לכל החיים. לפעמים חברות מתרחקת בלי ריב, פשוט כי כל אחד גדל לכיוון אחר. זה עצוב, אבל אולי גם טבעי. מה שומר על חברות לאורך שנים, ומתי מותר להרפות?

- מה ההבדל בין חבר לבין מכר?

- האם חברות דורשת להיות דומים?

📜 פרשת בראשית

"וירא אלהים את כל אשר עשה והנה טוב מאד" (בראשית א, לא) – לוודא

בסוף כמעט כל יום של בריאה נאמר "כי טוב", ורק בסוף, כשהכול ביחד, נאמר "טוב מאד". אולי השלם, כשכל החלקים השונים מתחברים, גדול מכל חלק לבדו. בדיוק כמו כיתה.

שאלה: מה הופך את הכיתה שלנו ל"טוב מאד" כשכולנו ביחד?

✨ מילים מהפרשה לחיים: "בצלם אלהים" (בראשית א, כז)

כל אדם נברא בצלם, ולכן בכל אחד ואחת מאיתנו יש משהו יקר ומיוחד. כשאנחנו מכבדים את מי שעומד מולנו, גם אם הוא שונה מאיתנו, אנחנו מכבדים את הצלם שבו.

שאלה: איך אפשר להראות השבוע כבוד למישהו שקשה לנו להסתדר איתו?

🧩 חידה: שלושה ארגזים מסומנים "תפוחים", "תפוזים" ו"מעורב", וכל התוויות שגויות. מאיזה ארגז תוציאו פרי אחד כדי לדעת מה יש בכולם? (תשובה: מהארגז "מעורב": הפרי שתוציאו מגלה מה יש בו, ומשם השאר מתבררים)

🎯 מטרות: ליצור קשר עם חבר שהתרחקתי ממנו • להיות שם בשביל חבר בזמן לחוץ • להגיד לחבר מה אני מעריך או מעריכה בו

🏙️ נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מה היה רגע חברות יפה השבוע?
- 🙏 מי שרוצה, מודה לחבר או לחברה על משהו מהשבוע
- 💗 מחמאה לחבר: מה הכי כיף לעשות איתו או איתה?
- 💡 מה למדתם השבוע על חברות?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 שולחים בלב מחשבה טובה לחבר אחד, ונושמים לאט.

⏳ סבלנות – שבוע 11.10 עד 16.10.2026 • ל׳ תשרי תשפ״ז

היכולת לחכות, להתמיד ולהישאר רגועים גם כשמשהו לוקח זמן • המשפט של השבוע: "עץ גדול צומח לאט, טבעת אחרי טבעת"

פותחים שבוע

סיפור לשיחה: אנחנו חיים בעולם של "עכשיו": משלוח מהיר, תשובה מיידית, סרטון של חצי דקה. אבל דברים חשובים, כמו מיומנות, אמון או ריפוי, לוקחים זמן שאי אפשר לזרז. האם סבלנות היא פסיביות, או דווקא בחירה פעילה ואמיצה?

- האם יש דברים שאסור לחכות להם בסבלנות?
- מה העולם המהיר שלנו עושה לסבלנות?

פרשת נח

"את קשתי נתתי בענן והיתה לאות ברית" (בראשית ט, יג) – לוודא

הקשת מופיעה דווקא אחרי הגשם, כשהאור פוגש את הטיפות. היא סימן של הבטחה ושל התחלה חדשה אחרי תקופה קשה. גם אצלנו, לפעמים הצבעים מופיעים רק אחרי הסערה.

שאלה: מה עוזר לכם לראות "קשת" אחרי יום קשה?

✨ מילים מהפרשה לחיים: "את האלהים התהלך נח" (בראשית ו, ט)

נח הלך בדרך טובה גם כשרוב האנשים סביבו בחרו אחרת. השבוע נחשוב איך אפשר להרגיש שאנחנו לא לבד, ולהמשיך ללכת בדרך שלנו בשקט ובאומץ.

שאלה: מתי קשה לכם לעשות את הדבר הנכון כשאחרים עושים אחרת?

🧩 חידה: יש לכם שעון חול של 7 דקות ושעון חול של 4 דקות. איך תמדדו בדיוק 9 דקות? (תשובה: הופכים את שניהם. ב-4 הופכים את ה-4. ב-7 הופכים את ה-7. ב-8 הופכים שוב את ה-7, ונשארה בו דקה – מגיעים ל-9)

🎯 מטרות: להתמיד במשימה ארוכה בלי לבדוק את הטלפון • לתת לאדם אחר זמן להסביר את עצמו • לבחור דבר אחד שאני מוכן או מוכנה לחכות לו

נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מתי השבוע הצלחתם לחכות או להתאפק?
- 🚀 תודה למי שהיה סבלני איתכם השבוע
- 🤍 מחמאה למישהו שהתמיד ולא ויתר
- 💡 מה למדתם השבוע על סבלנות?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 נושמים פנימה לאט, מחזיקים, ומוציאים לאט עוד יותר.

אחריות – שבוע 18.10 עד 23.10.2026 • ז׳ חשון תשפ״ז

לעמוד במה שהבטחנו, לדאוג לדברים ולאנשים ולתקן כשטעינו • המשפט של השבוע: "אחריות מתחילה במילים "אני אטפל בזה""

פותחים שבוע

סיפור לשיחה: קל להאשים את המערכת, את ההורים או את המזל. לקיחת אחריות היא לא להאשים את עצמך בכל דבר, אלא לשאול: מה כן בידיים שלי? יש הבדל בין אשמה, שמכבידה, לבין אחריות, שמניעה לפעולה. איפה עובר הגבול?

- על מה כל אחד מאיתנו אחראי בכיתה ובחברה?
- האם יש גבול לאחריות שלנו כלפי אחרים?

פרשת לך לך

"לך לך מארצך וממולדתך ומבית אביך" (בראשית יב, א) – לוודא

הפסוק מתאר עזיבה בשלושה מעגלים: ארץ, מולדת ובית. כל מי שעבר דירה, עיר או ארץ מכיר את הקושי וגם את ההזדמנות. אולי "לך לך" הוא גם ללכת אל עצמך, ולגלות מי את או אתה במקום חדש.

שאלה: מה עוזר למי שמגיע למקום חדש להרגיש בבית?

מילים מהפרשה לחיים: "והיה ברכה" (בראשית יב, ב)

אברם לא רק מקבל ברכה, הוא גם נקרא להיות ברכה בעצמו. כל אחת ואחד מאיתנו יכולים להיות ברכה לאחרים, בחיוך, בסבלנות או בעזרה קטנה שאיש לא ביקש.

שאלה: איך תוכלו להיות ברכה למישהו השבוע, בלי שיבקש מכם?

חידה: מחברת ועט עולים יחד 11 שקלים. המחברת יקרה מהעט ב-10 שקלים בדיוק. כמה עולה העט? (תשובה: חצי שקל (המחברת 10.5 שקלים))

מטרות: לתכנן את השבוע ולעמוד בו • לקחת יוזמה במשהו שאף אחד לא לקח • לתקן טעות בלי לחכות שיבקשו

נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מה עשיתם השבוע באחריות, בלי שביקשו?
- תודה למי שלקח אחריות על משהו בכיתה השבוע

- 💗 מחמאה למישהו שאפשר לסמוך עליו
- 💡 מה למדתם השבוע על אחריות?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 מניחים את הידיים על הברכיים ואומרים בלב: עשיתי את שלי השבוע.

👑 כבוד – שבוע 25.10 עד 30.10.2026 • י״ד חשון תשפ״ז

להתייחס לכל אדם, וגם לעצמנו, כבעל ערך, גם כשאנחנו שונים • המשפט של השבוע: "כבוד לא קונים; נותנים אותו, והוא חוזר"

🪷 פותחים שבוע

סיפור לשיחה: כבוד עצמי הוא לא יהירות, וכבוד לאחר הוא לא הסכמה. אפשר לחלוק בתוקף על רעיון ולשמור על כבוד האדם שמציג אותו. בעולם של תגובות מהירות ברשת, הגבול הזה נשחק. איך שומרים עליו?

- מה ההבדל בין כבוד עצמי לבין גאווה?
- האם צריך להרוויח כבוד, או שמגיע לכולם?

📜 פרשת וירא

"וירא וירץ לקראתם מפתח האהל" (בראשית יח, ב) – לוודא

אברהם לא מחכה שהאורחים יבקשו; הוא רץ אליהם, ביום חם. הכנסת אורחים מתחילה בתנועה קטנה של יציאה לקראת מישהו. מי "האורחים" שלנו בכיתה, ומה פירוש לרוץ לקראתם?

שאלה: איך אפשר לקבל בשמחה מישהו חדש בכיתה או בבית?

✨ מילים מהפרשה לחיים: "היפלא מה' דבר" (בראשית יח, יד)

לפעמים נדמה לנו שמשהו לא יכול להשתנות, שהמשימה גדולה מדי או שהמצב תקוע. המילים האלה מזכירות שאפשר להשקיע את המאמץ שלנו וגם להשאיר מקום לתקווה ולהפתעות טובות.

שאלה: איזה דבר טוב קרה לכם פעם כשבכלל לא ציפיתם לו?

🧩 חידה: מהו המספר הקטן ביותר שגדול מ-1, ובחלוקה ל-2, 3, 4, 5 או 6 נשארת תמיד שארית 1?
(תשובה: 61 (60 מתחלק בכולם, ועוד 1))

🎯 מטרות: להתווכח על רעיון בלי לתקוף אדם • לעצור לפני תגובה מעליבה ברשת • לשים לב איך אני מדבר או מדברת אל עצמי

נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מתי השבוע הרגשתם שמכבדים אתכם?
- תודה למי שהקשיב לכם בכבוד השבוע
- מחמאה למישהו על הדרך שבה הוא או היא מדברים אל אחרים
- מה למדתם השבוע על כבוד?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- יושבים זקוף, נושמים, ומרגישים: גם אני ראוי וראויה לכבוד.

הקשבה – שבוע 1.11 עד 6.11.2026 • כ"א חשון תשפ"ז

לתת לאחר את מלוא תשומת הלב, להבין אותו ולא רק לחכות לתורנו • המשפט של השבוע:
"כשמקשיבים באמת, מישהו מרגיש שהוא חשוב"

פותחים שבוע

סיפור לשיחה: להקשיב באמת זה לפעמים לא לתת עצה, לא לתקן ולא להשוות לסיפור שלך, רק להיות שם. זה נשמע פשוט, אבל זה אחד הדברים הקשים ביותר. מה עוצר אותנו מלהקשיב, ואיך יודעים שמישהו מקשיב לנו באמת?

- מה קורה לנו כשמישהו באמת מקשיב לנו?
- איך מקשיבים למי שחושב הפוך מאיתנו?

פרשת חיי שרה

"גם לגמליך אשאב עד אם כלו לשתת" (בראשית כד, יט) – לוודא

רבקה עושה יותר ממה שביקשו ממנה: האורח ביקש מעט מים, והיא דואגת גם לגמלים. נתינה אמיתית רואה את כל הצורך, לא רק את הבקשה. וגמלים צמאים, אגב, שותים המון.

שאלה: מתי עשיתם יותר ממה שביקשו מכם, ואיך הרגשתם?

מילים מהפרשה לחיים: "ברך את אברהם בכל" (בראשית כד, א)

אפשר להסתכל על החיים ולראות בעיקר את מה שחסר, ואפשר לשים לב לברכות הקטנות שיש לנו. השבוע ננסה לגלות בכל יום ברכה אחת שלא שמנו אליה לב קודם.

שאלה: מה דבר אחד קטן בחיים שלכם שאתם מרגישים עליו תודה?

חידה: במגירה בחושך יש 10 גרביים שחורים ו-10 לבנים. כמה גרביים צריך להוציא כדי להיות בטוחים שיש זוג באותו צבע? (תשובה: שלושה גרביים)

מטרות: להקשיב בלי לתת עצה בשיחה אחת לפחות • להקשיב לדעה הפוכה עד הסוף • לשים לב מתי אני רק מחכה לתור שלי

נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מה היה רגע השבוע שבו מישהו באמת הקשיב לכם?
- תודה למי שהקשיב לכם השבוע
- מחמאה למישהו שיודע להקשיב
- מה שמעתם השבוע שלא שמתם לב אליו קודם?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- עוצמים עיניים לדקה ומקשיבים לכל הקולות בחדר ובחוץ.

סיגד וראש חודש כסליו – שבוע 8.11 עד 13.11.2026 • כ״ח חשון תשפ״ז

שבוע של געגוע, חיבור וקהילה: מתכנסים יחד ומתחילים חודש חדש • המשפט של השבוע: "מי שזוכר מאיפה בא, יודע לאן הוא רוצה ללכת"

פותחים שבוע

סיפור לשיחה: הסיגד מחבר בין זיכרון של קהילה שחלמה דורות על ירושלים לבין חג שכל החברה הישראלית מוזמנת אליו. ראש חודש כסליו באותו שבוע מזכיר שכל חודש מתחיל בירח דק מאוד שגדל. מה מחבר בין געגוע לבין התחלה חדשה?

- מה תפקידו של טקס משותף בחיים של קהילה?
- מה הייתם רוצים לחדש בחודש החדש?

פרשת תולדות

"וישב יצחק ויחפר את בארת המים" (בראשית כו, יח) – לוודא

יצחק לא ממציא הכול מחדש; הוא חוזר לבארות של אביו, מנקה אותן ומחייה אותן. לפעמים הדבר החשוב הוא לשמור על מה שהיה טוב, ולתת לו חיים חדשים.

שאלה: איזה מנהג או סיפור משפחתי הייתם רוצים "לחפור מחדש" ולשמור?

✨ מילים מהפרשה לחיים: "הרחיב ה' לנו" (בראשית כו, כב)

אחרי ויכוחים על כמה בארות, יצחק מצא סוף סוף מקום שבו היה שקט וטוב, והרגיש שנפתח לו מרחב. גם אנחנו יכולים לזכור שאחרי תקופה צפופה וקשה מגיע לפעמים מקום רחב ונעים יותר.

שאלה: מתי הרגשתם שאחרי קושי נפתח לכם מרחב חדש?

🗓️ מה מיוחד השבוע (לוודא)

- הסיגד הוא חג של יהודי אתיופיה (ביתא ישראל), והוא חל בכ"ט בחשוון
- נהוג לציין אותו חמישים יום אחרי יום הכיפורים
- במסורת מתכנסים על הר או במקום גבוה, צמים, מתפללים ומביעים געגוע לירושלים
- הקסים, מנהיגי הקהילה הדתיים, קוראים לפני הקהל, ובסוף היום שוברים את הצום בסעודה משותפת
- השנה ראש חודש כסליו נמשך יומיים: ל' בחשוון וא' בכסליו (10–11.11.2026)

אל תעצבו כי חדות ה' היא מעזכם (נחמיה ח, י) – בימי נחמיה התאסף העם לשמוע את התורה, ורבים בכו מהתרגשות. נאמר להם לא להיות עצובים, כי השמחה עצמה היא כוח. גם בסיגד, אחרי צום ותפילה, מגיעה סעודה משותפת ושמחה.

🧩 חידה: היום יום שני. איזה יום בשבוע יהיה בעוד 50 ימים בדיוק? (תשובה: יום שלישי (49 ימים הם 7 שבועות שלמים, ועוד יום אחד))

🎯 מטרות: לשמוע סיפור עלייה של מישהו מבוגר ממני • לכתוב משפט על מקום או אדם שאני מתגעגע או מתגעגעת אליו • לקבוע יעד אחד לחודש החדש

🏙️ נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ⭐ מה למדתם השבוע על הסיגד או על חודש כסליו?
- 🙏 תודה למי ששיתף אותנו השבוע בסיפור, במנהג או בזיכרון
- 💗 מחמאה למישהו שחיבר אנשים השבוע
- 💡 מה למדתם השבוע על געגוע ועל קהילה?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 עוצמים עיניים ומדמיינים ירח דק וחדש, שמתחיל לגדול לאט.

🦁 אומץ – שבוע 15.11 עד 20.11.2026 • ה' כסלו תשפ"ז

לעשות את מה שנכון או חשוב לנו, גם כשמפחדים • המשפט של השבוע: "אומץ הוא לא בלי פחד; אומץ הוא צעד למרות הפחד"

פותחים שבוע

סיפור לשיחה: יש אומץ רועש, כמו לעמוד מול קהל, ויש אומץ שקט: להגיד "אני לא בסדר", לבקש עזרה, לשנות דעה בפומבי או לסרב ללחץ של חברים. האומץ השקט לפעמים קשה יותר, כי אין עליו מחיאות כפיים. איזה אומץ חשוב יותר לכם?

- האם לשנות דעה זה אומץ או חולשה?
- מתי לסרב דורש יותר אומץ מלהסכים?

פרשת ויצא

"והנה סלם מצב ארצה וראשו מגיע השמימה" (בראשית כח, יב) – לוודא

הסולם עומד על הקרקע, ובכל זאת מגיע לשמיים. אולי זה רמז: חלומות גדולים צריכים רגליים על האדמה, שלב אחרי שלב. אי אפשר לקפוץ ישר לראש הסולם.

שאלה: מה החלום שלכם, ומה השלב הראשון בסולם אליו?

מילים מהפרשה לחיים: "יש ה' במקום הזה" (בראשית כח, טז)

יעקב התעורר מחלומו וגילה שגם מקום רגיל ופשוט יכול להיות מקום מיוחד. אולי גם בכיתה שלנו, בבית או בדרך לבית הספר, יש רגעים קטנים של קדושה ושל טוב שמחכים שנשים לב אליהם.

שאלה: איזה מקום רגיל בחייכם מרגיש לכם לפעמים מיוחד?

חידה: אצות מכפילות את השטח שלהן בבריכה כל יום, ומכסות אותה כולה ביום ה-30. באיזה יום כיסו חצי בריכה? (תשובה: ביום ה-29)

מטרות: לעשות דבר אחד שאני דוחה מפחד • לסרב ללחץ אחד בנימוס ובביטחון • לומר לאדם קרוב משהו אמיתי

נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מה עשיתם השבוע שדרש קצת אומץ?
- תודה למי שעודד אתכם לנסות
- מחמאה למישהו שהיה אמיץ השבוע, בגדול או בקטן
- מה למדתם השבוע על פחד ועל אומץ?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- נושמים עמוק ומרגישים את הכוח השקט שבתוכנו.

נתינה – שבוע 22.11 עד 27.11.2026 • י״ב כסלו תשפ״ז

לתת מזמננו, מכוחנו ומליבנו לאחרים, בלי לחכות לתמורה • המשפט של השבוע: "מה שנותנים בלב – לא נגמר, רק גדל"

פותחים שבוע

סיפור לשיחה: יש נתינה שעולה כסף, ויש נתינה שעולה זמן, תשומת לב או מאמץ. לפעמים הנתינה הקשה ביותר היא לוותר על להיות צודקים. הרבה אנשים מספרים שכשהם נותנים, הם מרגישים טוב יותר. האם זה הופך את הנתינה לאנוכית?

- האם נתינה שמרגישה טוב היא עדיין נתינה?
- מה הדבר היקר ביותר שאפשר לתת?

פרשת וישלח

"וירץ עשו לקראתו ויחבקהו" (בראשית לג, ד) – לוודא

אחרי שנים של כעס ופחד, המפגש בין האחים נפתח בחיבוק ובבכי. יעקב התכונן לגרוע מכול, והופתע. לפעמים הפחד מהמפגש גדול מהמפגש עצמו, ופיוס אפשרי גם אחרי זמן רב.

שאלה: מה עוזר לאנשים להשלים אחרי ריב ארוך?

מילים מהפרשה לחיים: "קטנתי מכל החסדים" (בראשית לב, יא)

יעקב עוצר לפני פגישה מפחידה ומודה על כל הטוב שקיבל בדרך. הכרת תודה יכולה להרגיע אותנו לפני רגע מלחיץ, כמו מבחן, הופעה או שיחה לא פשוטה.

שאלה: על מה הייתם רוצים להודות לפני שאתם מתחילים משהו קשה?

חידה: כמה פעמים אפשר להחסיר 5 מ-25? (תשובה: פעם אחת בלבד – אחר כך כבר מחסירים מ-20)

מטרות: להתנדב פעם אחת השבוע • לתת תשומת לב מלאה למישהו קרוב • לעשות טובה בשקט, בלי לספר

נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מה נתתם השבוע, או קיבלתם, שעשה לכם טוב?
- תודה למי שנתן לכם משהו השבוע, אפילו קטן
- מחמאה למישהו שתמיד מוכן לעזור

- 💡 מה למדתם השבוע על נתינה?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 מחזיקים ידיים פתוחות על הברכיים: מוכנים לתת ומוכנים לקבל.

🕯️ מדליקים אור – שבוע שלפני חנוכה – שבוע 29.11 עד 4.12.2026 • י״ט כסלו תשפ״ז

שבוע של הכנה לחנוכה: אור, תקווה, והרצון להאיר גם לאחרים • המשפט של השבוע: "נר קטן יכול להדליק עוד נר – בלי שהאור שלו יחסר"

🕎 פותחים שבוע

סיפור לשיחה: יש מסורת שבה מדליקים נר אחד בכל ערב ומוסיפים עוד אחד, עד שמונה. אפשר לראות בזה רעיון: אור לא מגיע בבת אחת, הוא נבנה לאט, ערב אחר ערב. מיכאל מרגיש שהתקופה האחרונה הייתה חשוכה אצלו. מה יכול להיות הנר הראשון שלו השבוע?

- מה המשמעות של אור שמוסיפים לאט, ערב אחר ערב?
- איך מחזיקים תקווה כשהתקופה קשה?

📜 פרשת וישב

"את אחי אנכי מבקש" (בראשית לז, טז) – לוודא

יוסף אומר "את אחי אנכי מבקש" דווקא כשהיחסים עם האחים קשים מאוד. המשפט נשאר כמו שאלה פתוחה לאורך כל הסיפור: האם אפשר למצוא שוב את מי שהתרחק? לפעמים לחפש מישהו זה כבר צעד ראשון.

שאלה: למי הייתם רוצים להתקרב מחדש, אם בכלל?

✨ מילים מהפרשה לחיים: "ויהי ה' את יוסף" (בראשית לט, ב)

גם כשיוסף היה רחוק מהבית ובמצב קשה, הוא הרגיש שהוא לא לבד ושהוא יכול להצליח. התחושה שמישהו איתנו נותנת כוח להמשיך ולעשות את הטוב בכל מקום שבו אנחנו נמצאים.

שאלה: מה או מי נותנים לכם כוח כשאתם מרגישים לבד?

🗓️ מה מיוחד השבוע (לוודא)

- השנה מדליקים את הנר הראשון ביום שישי בערב, 4.12.2026, ערב כ"ה בכסלו
- חנוכה נמשך שמונה ימים, והשנה הוא מסתיים בב' בטבת (12.12.2026)
- במסורת מוסיפים נר אחד בכל ערב, ובערב השמיני דולקים שמונה נרות ועוד השמש
- בערב שבת נוהגים להדליק את נרות החנוכה לפני נרות השבת
- נהוג לאכול מאכלים מטוגנים בשמן, כמו לביבות וסופגניות, לזכר נס פך השמן

העם ההלכים בחשך ראו אור גדול (ישעיהו ט, א) – גם מי שהולך בחושך יכול לראות אור גדול. לפעמים האור מגיע מבחוץ, ולפעמים אנחנו המדליקים אותו בשביל אחרים. השבוע לפני חנוכה הוא זמן טוב לשאול: למי אני יכול או יכולה להאיר?

🧩 חידה: מה הקשר בין המילה חנוכה לבין המילים חינוך וחנוכת בית? (תשובה: כולן מהשורש ח־נ־ך, שפירושו להתחיל ולחדש – לחנוך מקום, לחנך אדם לדרך)

🎯 מטרות: לבחור דבר אחד שמאיר לי ולהקדיש לו זמן השבוע • להאיר למישהו אחר: עזרה, הקשבה או מילה טובה • לכתוב שלוש תקוות קטנות לחודש הקרוב

🕯️ נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מי שרוצה – ספרו על רגע השבוע שהיה בו אור, שמחה או תקווה
- 🙏 למי אתם רוצים להודות על כך שהאיר לכם את השבוע?
- 💗 העבירו מחמאה למישהו שהביא אור לכיתה – בחיוך, בעזרה או ברעיון
- 💡 מה למדתי השבוע על אור קטן שמגרש חושך?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 דמיינו להבה קטנה ושקטה, והרגישו איך האור שלה מחמם אתכם מבפנים

🕎 חנוכה וחג הבנות – שבוע 6.12 עד 11.12.2026 • כ"ו כסלו תשפ"ז

שבוע של אור, נס ואומץ, וכבוד מיוחד לבנות ולנשים במסורת • המשפט של השבוע: "כל אחד ואחת מאיתנו יכולים להוסיף עוד נר של אור"

🌅 פותחים שבוע

סיפור לשיחה: בשבוע הזה נפגשים שני חגים: חנוכה, חג של אור והתחדשות, וחג הבנות, מסורת שנשמרה בקהילות בצפון אפריקה ביום ראש חודש טבת, שבה מכבדים בנות ונשים. במסורת מספרים על נשים אמיצות שהיו חלק מסיפור החג. זו הזדמנות לשאול: איך אנחנו מכבדים היום את כל מי שתורם לקהילה, גם כשהתרומה שקטה? ומה אנחנו לוקחים מהמסורות של אחרים?

- מה המשמעות של אור בעולם שלנו היום?

- מה אפשר ללמוד ממסורות של קהילות אחרות?

📜 פרשת מקץ

"בלעדי אלהים יענה את שלום פרעה" (בראשית מא, טז) – לוודא

כשסוף סוף יש ליוסף הזדמנות להרשים את המלך, הוא פותח במילה "בלעדי", כלומר: לא אני. אחרי שנים קשות הוא לא מתגאה, אלא מכיר בכך שהכישרון שלו גדול ממנו. ענווה כזאת לא מקטינה; היא נותנת כוח.

שאלה: מה ההבדל בין ביטחון עצמי לבין גאווה?

✨ מילים מהפרשה לחיים: "בלעדי אלהים יענה" (בראשית מא, טז)

יוסף יכול היה להתגאות בכישרון שלו, אבל הוא בחר בענווה והבין שהיכולת שלו היא מתנה. כשאנחנו מצליחים במשהו, אפשר לשמוח בהצלחה ולזכור גם את מי ומה שעזרו לנו להגיע אליה.

שאלה: מי עזר לכם להצליח במשהו שאתם גאים בו?

🗓️ מה מיוחד השבוע (לוודא)

- חנוכה נמשך שמונה ימים, מכ"ה בכסליו עד ב' בטבת; ב-2026 מדליקים את הנר הראשון ביום שישי בערב, 4.12
- נהוג להעמיד את החנוכייה ליד החלון או הפתח, כדי לפרסם את הנס
- במסורת נהוג לאכול מאכלים מטוגנים בשמן, כמו לביבות וסופגניות, לזכר נס פח השמן
- חג הבנות ("עיד אל בנאת") נחגג במסורת יהודי צפון אפריקה בראש חודש טבת, שחל בחנוכה; ב-2026 ראש חודש טבת חל ביום חמישי–שישי, 10–11.12
- בחג הבנות נהוג במסורת לכבד בנות ונשים, לתת להן מתנות ולערוך סעודה משותפת, ולהיזכר בנשים אמיצות מסיפורי החג

נר ה' נשמת אדם (משלי כ, כז) – הפסוק משווה את הנשמה של כל אדם לנר. בחנוכה, כשאנחנו מדליקים נרות בחלון, אפשר לזכור שגם בכל אחד ואחת מאיתנו יש אור. כל מעשה טוב הוא עוד להבה קטנה שמאירה לאחרים.

🧩 חידה: על הסביבון בארץ כתובות האותיות נ, ג, ה, פ. מה יוצא בגימטריה כשמחברים את ערכן? (תשובה: 138 (נ=50, ג=3, ה=5, פ=80))

🎯 מטרות: להוסיף כל יום מעשה קטן של אור • להודות לאישה משמעותית בחיי • לשאול במשפחה על מנהגי חג מהבית

נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מה היה הרגע הכי מואר שלכם בשבוע החנוכה?
- למי תרצו להודות על שהאיר לכם את השבוע? אולי לבנות ולנשים שבחייכם
- מחמאת אור: "הוספת אור לכיתה כש..."
- מה למדתי השבוע על אור, נס ואומץ?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- נדמיין להבה קטנה ושקטה, ננשום לאט, ונרגיש את האור בתוכנו

תקווה – שבוע 13.12 עד 18.12.2026 • ג׳ טבת תשפ״ז

האמונה שאפשר לטוב לבוא, והכוח להמשיך לפעול לקראתו • המשפט של השבוע: "גם בלילה הארוך ביותר, הבוקר כבר בדרך"

פותחים שבוע

סיפור לשיחה: תקווה איננה אופטימיות עיוורת שהכול יסתדר מעצמו. תקווה היא ההחלטה לפעול כאילו לפעולה שלנו יש משמעות, גם כשלא בטוח שתצליח. אנשים שעברו תקופות קשות מספרים שדווקא דברים קטנים החזיקו אותם. מה מחזיק אתכם?

- מה ההבדל בין תקווה לבין אופטימיות?
- האם תקווה היא רגש או בחירה?

פרשת ויגש

"ויאמר יוסף אל אחיו גשו נא אלי ויגשו" (בראשית מה, ד) – לוודא

יוסף יכול היה לכעוס, אבל הוא בוחר לקרב: "גשו נא אלי". וגם האחים צריכים לבחור לגשת. פיוס צריך שני צדדים: מי שמזמין, ומי שמסכים להתקרב.

שאלה: מה צריך לקרות כדי שנרצה להתקרב למישהו שהתרחקנו ממנו?

מילים מהפרשה לחיים: "כי למחיה שלחני אלהים" (בראשית מה, ה)

יוסף מסתכל אחורה על כל מה שעבר עליו ומגלה בו משמעות וכיוון. לפעמים רק בדיעבד אנחנו מבינים שגם תקופה קשה לימדה אותנו משהו והכינה אותנו לעזור לאחרים.

שאלה: מה למדתם מתקופה שהייתה קשה לכם?

חידה: מספר תלת-ספרתי: הספרות שלו יורדות ברצף (כמו 3, 2, 1), וסכומן 15. מה המספר? (תשובה: 654)

מטרות: לזהות דבר אחד שבשליטתי ולפעול בו • לשתף מישהו קרוב במה שמחזיק אותי • לחפש סיפור אחד טוב השבוע ולספר אותו

נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מה היה השבוע דבר שנתן לכם תקווה?
- תודה למי שעודד אתכם או האמין בכם
- מחמאה למישהו שתמיד מביא אור ושמחה
- מה למדתם השבוע על תקווה?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- מדמיינים אור קטן בלב, ובכל נשימה הוא גדל עוד קצת.

אמפתיה – שבוע 20.12 עד 25.12.2026 • י׳ טבת תשפ״ז

היכולת להרגיש ולהבין מה עובר על אדם אחר, ולהגיב ברגישות • המשפט של השבוע: "לראות את העולם, לרגע, דרך העיניים של מישהו אחר"

פותחים שבוע

סיפור לשיחה: אמפתיה איננה להסכים עם כולם או לוותר על עצמך. היא היכולת להגיד "אני מבין או מבינה למה זה קשה לך" גם כשהיית נוהג אחרת. יש מי שמזהירים מעייפות רגשית, כשמרגישים יותר מדי. איך שומרים על לב פתוח בלי להישחק?

- האם אפשר לחוש אמפתיה למי שפגע בנו?
- איך שומרים על עצמנו כשאנחנו מרגישים הרבה?

פרשת ויחי

"איש אשר כברכתו ברך אתם" (בראשית מט, כח) – לוודא

יעקב לא נותן לכולם אותה ברכה. כל בן מקבל ברכה שמתאימה לו, לאופי ולדרך שלו. אולי זו הברכה הגדולה: שרואים אותך כמו שאת או אתה, ולא מנסים להפוך אותך למישהו אחר.

שאלה: איזו ברכה אישית הייתם נותנים לחבר או לחברה בכיתה?

✨ מילים מהפרשה לחיים: "אלהים חשבה לטבה" (בראשית נ, כ)

יוסף אומר לאחיו שגם ממה שהתחיל ברע צמח בסוף טוב. המילים האלה מזמינות אותנו להאמין שגם מצב מאכזב יכול להוביל למקום טוב, ושאנחנו יכולים לעזור לטוב הזה לצמוח.

שאלה: מתי משהו שנראה כמו כישלון התברר בסוף כדבר טוב?

🧩 חידה: סכום הגילים של אמא ובתה הוא 40, והאמא מבוגרת מבתה ב-26 שנה. בת כמה הבת? (תשובה: 7 (והאמא בת 33))

🎯 מטרות: להקשיב לסיפור של מישהו שאני לא מכיר • לנסות לתאר מצב מנקודת המבט של מישהו אחר • לשמור על עצמי כשאני עוזר או עוזרת

🏙️ נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מתי השבוע מישהו הבין אתכם בלי מילים?
- 🙏 תודה למי ששם לב אליכם השבוע
- 💗 מחמאה למישהו רגיש ושם לב לאחרים
- 💡 מה למדתם השבוע כשניסיתם להבין מישהו אחר?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 שולחים בלב חיבוק שקט לכל מי שקשה לו היום.

🧱 שיתוף פעולה – שבוע 27.12 עד 1.1.2027 • י״ז טבת תשפ״ז

לעבוד יחד למען מטרה משותפת, כשכל אחד ואחת תורמים את החלק שלהם • המשפט של השבוע: "כל אחד מביא חלק, וביחד יוצאת תמונה שלמה"

🌅 פותחים שבוע

סיפור לשיחה: בצוות טוב ההצלחה היא לא סכום של כישרונות, אלא היכולת לסמוך, להקשיב ולהתווכח בכבוד. דווקא הבדלים בין חברי הצוות יכולים להפוך לכוח. אבל איך מתמודדים עם חבר צוות שלא תורם? האם שיתוף פעולה פירושו גם להציב גבולות?

- מה עושה צוות למצוין?
- איך מתמודדים עם חבר צוות שלא תורם?

📜 פרשת שמות

"אסרה נא ואראה את המראה הגדל הזה" (שמות ג, ג) – לוודא

משה היה יכול לעבור ליד הסנה בלי לשים לב. הכול מתחיל ברגע שבו הוא בוחר לסור מהדרך ולהתבונן. אולי דברים גדולים מתחילים בסקרנות קטנה ובנכונות לעצור.

שאלה: מה הדבר האחרון שגרם לכם לעצור ולהתבונן בו באמת?

✨ מילים מהפרשה לחיים: "אדמת קדש הוא" (שמות ג, ה)

משה עומד ליד הסנה ומגלה שהמקום הפשוט שבו הוא רועה את הצאן הוא מקום קדוש. גם הכיתה שלנו, המסדרון והבית יכולים להיות מקום שבו מרגישים קרבה לה' ולאנשים סביבנו, כשאנחנו מתייחסים אליהם בכבוד.

שאלה: איזה מקום רגיל בשבוע שלכם יכול להפוך למיוחד?

🧩 חידה: שלושה חתולים תופסים שלושה עכברים בשלוש דקות. כמה חתולים יתפסו 100 עכברים ב-100 דקות? (תשובה: שלושה חתולים)

🎯 מטרות: לתת מקום לרעיון של מישהו שקט • להחליט יחד בלי שאחד יכריע לבד • לתת משוב מכבד לחבר בצוות

🏭 נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מה הצלחנו לעשות השבוע ביחד?
- 🙏 תודה למי שעבד איתכם בצוות השבוע
- 💝 מחמאה לשותף או לשותפה: מה הם הביאו לצוות?
- 💡 מה למדתם השבוע על עבודה ביחד?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 מחזיקים ידיים במעגל, מי שרוצה, ונושמים יחד שלוש נשימות.

🪙 יושר – שבוע 3.1 עד 8.1.2027 • כ״ד טבת תשפ״ז

לומר אמת ולנהוג בהגינות, גם כשאף אחד לא רואה אותנו • המשפט של השבוע: "האמת קטנה לפעמים, אבל היא תמיד עומדת על הרגליים"

פותחים שבוע

סיפור לשיחה: יושר הוא לא רק לא לשקר – הוא גם לא להסתתר מאחורי חצאי אמיתות. מיכאל מבטיח לחבר לעזור לו במעבר דירה, ומגלה שהוא פשוט לא רוצה. הוא יכול להמציא תירוץ נוח, או לומר בעדינות את האמת. מה המחיר של כל בחירה, ומה היא בונה לאורך זמן?

- האם יש מצבים שבהם תירוץ קטן עדיף על אמת שעלולה לפגוע?
- איך יושר משפיע על האמון בינינו לאורך זמן?

פרשת וארא

"ולא שמעו אל משה מקצר רוח ומעבדה קשה" (שמות ו, ט) – לוודא

הפסוק לא מאשים את העם – הוא מסביר: קוצר רוח ועבודה קשה סוגרים את האוזניים. לפני שמבקשים ממישהו להקשיב, כדאי לשאול מה עובר עליו ומה הוא צריך קודם.

שאלה: מה עוזר לכם להקשיב כשאתם עייפים או לחוצים?

מילים מהפרשה לחיים: "וגם אני שמעתי" (שמות ו, ה)

בפרשה ה' אומר שהוא שומע את הקושי של בני ישראל. כשקשה לנו, אפשר להרגיש שמישהו שומע גם את מה שלא אמרנו בקול. השבוע ננסה גם אנחנו להקשיב באמת לחבר או לחברה שצריכים אוזן קשבת.

שאלה: איך מרגישים כשמישהו באמת מקשיב לכם?

חידה: שלושה חברים שילמו 30 שקלים על פיצה, כל אחד 10. המוכר החזיר 5 שקלים, הם לקחו כל אחד שקל ונתנו 2 כטיפ. כל אחד שילם 9, יחד 27, ועוד 2 טיפ – 29. איפה השקל החסר? (תשובה: אין שקל חסר: 27 השקלים כוללים כבר את הטיפ (25 לפיצה ו־2 טיפ). צריך להוסיף את 3 השקלים שהוחזרו, לא את הטיפ – 30=27+3)

מטרות: לומר לא בכנות ובעדינות במקום להמציא תירוץ • לבדוק מידע לפני שאני מעביר או מעבירה אותו הלאה • להודות בטעות אחת השבוע בלי להצטדק

נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מי שרוצה – ספרו על רגע השבוע שבו בחרתם באמת או ראיתם מישהו שבחר בה
- למי אתם רוצים להודות על כך שהיה איתכם כן וישר השבוע?
- העבירו מחמאה על רגע של אמת אומץ או הגינות שראיתם אצל חבר או חברה
- מה למדתי השבוע על הכוח של אמת קטנה?

- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 נשמו עמוק, ותנו לעצמכם רגע של גאווה שקטה על כל אמת שאמרתם השבוע

🐢 התמדה – שבוע 10.1 עד 15.1.2027 • ב׳ שבט תשפ״ז

להמשיך לנסות ולהתאמן צעד אחר צעד, גם כשהדרך ארוכה ולא קלה • המשפט של השבוע: "עוד צעד קטן ועוד צעד קטן – וככה מגיעים רחוק"

🎼 פותחים שבוע

סיפור לשיחה: קל להתמיד בדברים שמתגמלים מהר. קשה הרבה יותר להתמיד בדבר שהתוצאה שלו רחוקה – ללמוד שפה, להתאמן בספורט, לבנות קשר. מאיה מתאמנת חודשים בריצה ולא רואה שיפור בזמנים, אבל הנשימה שלה כבר רגועה יותר. איך מודדים התקדמות כשהיעד עוד רחוק?

- איך יודעים מתי להתמיד ומתי נכון לעצור ולבחור כיוון אחר?
- מה מחזיק אתכם להמשיך כשאין עדיין תוצאות?

📜 פרשת בא

"לא ראו איש את אחיו ולא קמו איש מתחתיו" (שמות י, כג) – לוודא

התורה מתארת את החושך דרך האנשים: לא ראו איש את אחיו. אולי החושך הקשה ביותר הוא כשאנחנו מפסיקים לראות את מי שיושב לידנו, והאור מתחיל כשמרימים את העיניים.

שאלה: את מי בכיתה או בבית אולי לא ראיתם מספיק השבוע?

✨ מילים מהפרשה לחיים: "היה אור במושבתם" (שמות י, כג)

בזמן מכת החושך, בבתים של בני ישראל היה אור. גם כשבחוץ מרגיש חשוך או מבולבל, אפשר להדליק אור קטן בבית ובלב – אמונה, תקווה, מילה טובה או חיבוק של משפחה.

שאלה: מה מביא לכם אור בימים פחות קלים?

🧩 חידה: איזה מספר בא הבא בסדרה: 1, 2, 4, 7, 11, 16, ? (תשובה: 22 – בכל פעם מוסיפים מספר גדול באחד מהקודם (1, 2, 3, 4, 5, 6))

🎯 מטרות: לפרק יעד גדול לשלושה צעדים קטנים לשבוע הקרוב • לשמור על הרגל אחד חמישה ימים ברצף • לכתוב מה למדתי מכישלון אחד השבוע

נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מי שרוצה – שתפו בדבר אחד שהמשכתם לנסות השבוע, גם אם עוד לא הצליח עד הסוף
- למי אתם רוצים להודות על כך שעודד אתכם לא לוותר?
- העבירו מחמאה על התמדה שראיתם אצל מישהו בכיתה – גם צעד קטן נחשב
- מה למדתי השבוע על לנסות שוב ועל לנסות אחרת?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- הניחו יד על הלב והגידו לעצמכם בשקט: אני ממשיך, אני ממשיכה, צעד אחר צעד

סקרנות – שבוע 17.1 עד 22.1.2027 • ט׳ שבט תשפ״ז

הרצון לשאול, לחקור ולגלות דברים חדשים על העולם ועל אנשים • המשפט של השבוע: "כל שאלה טובה היא דלת קטנה לעולם גדול"

פותחים שבוע

סיפור לשיחה: בעולם שבו כל תשובה נמצאת במרחק לחיצה, קל לוותר על השאלה עצמה. אבל סקרנות היא לא איסוף תשובות – היא היכולת להישאר רגע עם משהו שאנחנו לא מבינים. דניאל שם לב שהוא מפסיק לשאול ברגע שמשהו נשמע מסובך. מה היה קורה אם היה נשאר דווקא שם?

- האם סקרנות יכולה לפעמים לפגוע בפרטיות של אחרים? איפה הגבול?
- מה הנושא האחרון שגרם לכם לחקור הרבה מעבר למה שנדרש?

פרשת בשלח

"ולא העדיף המרבה והממעיט לא החסיר" (שמות טז, יח) – לוודא

סיפור המן מלמד על הסתפקות: כל אחד קיבל לפי מה שהוא צריך, לא לפי כמה שהצליח לאסוף. אפשר לחשוב מה זה אצלנו – מתי יש לנו מספיק, ומתי אנחנו רק רוצים עוד.

שאלה: מתי הרגשתם שיש לכם בדיוק מספיק?

מילים מהפרשה לחיים: "ויאמינו בה' ובמשה עבדו" (שמות יד, לא)

אחרי שעברו את הים, בני ישראל הרגישו אמונה גדולה. לפעמים אחרי שעוברים משהו מפחיד ומצליחים, מבינים שלא היינו לבד. השבוע נשים לב לרגעים קטנים שבהם הרגשנו שמישהו שומר עלינו.

שאלה: מתי הרגשתם שמישהו או משהו נותן לכם כוח?

חידה: בחדר שלושה מתגים, ובחדר אחר נורה אחת. מותר להיכנס לחדר הנורה רק פעם אחת. איך תדעו איזה מתג מדליק אותה? (תשובה: מדליקים מתג ראשון לכמה דקות, מכבים, מדליקים את השני ונכנסים: דולקת – השני; כבויה וחמה – הראשון; כבויה וקרה – השלישי)

מטרות: לבחור שאלה אחת ולחקור אותה לעומק השבוע • לשאול שאלה פתוחה בשיחה עם מישהו שחושב אחרת ממני • לנסות תחביב או נושא חדש לגמרי

נפרדים משבוע • קבלת שבת

- מי שרוצה – שתפו בדבר המפתיע ביותר שגיליתם השבוע
- למי אתם רוצים להודות על כך שלימד אתכם משהו חדש השבוע?
- העבירו מחמאה על שאלה טובה או רעיון מעניין שמישהו העלה השבוע
- איזו שאלה חדשה נולדה אצלי השבוע?
- שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- עצמו עיניים לרגע ודמיינו שאלה שהייתם רוצים לקחת איתכם לסוף השבוע

יצירתיות – שבוע 24.1 עד 29.1.2027 • ט״ז שבט תשפ״ז

היכולת לדמיין, להמציא ולמצוא דרכים חדשות ומקוריות לעשות דברים • המשפט של השבוע: "אין רעיון קטן מדי – יש רק רעיון שעוד לא ניסינו"

פותחים שבוע

סיפור לשיחה: יש מי שחושבים שיצירתיות שמורה לאמנים. אבל גם מי שמסדר לוח זמנים צפוף, מבשל ממה שנשאר במקרר או מוצא מילים להרגיע חבר – יוצר. מאיה בטוחה שאין לה דמיון, עד שהיא שמה לב כמה פתרונות היא ממציאה כל יום. איפה אתם יצירתיים בלי לשים לב?

- האם יצירתיות היא כישרון שנולדים איתו או מיומנות שמתרגלים?
- מה עוצר אותנו מלהציע רעיון לא שגרתי?

פרשת יתרו

"כי כבד ממך הדבר לא תוכל עשהו לבדך" (שמות יח, יח) – לוודא

גם מנהיג גדול צריך מישהו שיגיד לו: לבד אתה לא תוכל. יתרו מלמד שלבקש עזרה ולחלק אחריות זה לא חולשה, אלא חוכמה ששומרת גם עלינו וגם על אחרים.

שאלה: במה הייתם רוצים לקבל עזרה, ומי יכול לעזור לכם?

✨ מילים מהפרשה לחיים: "על כנפי נשרים" (שמות יט, ד)

ה' מתאר את יציאת מצרים כאילו נשא את העם על כנפי נשרים. כמו נשר ששומר על גוזליו, גם אנחנו יכולים להרגיש מוגנים ואהובים. השבוע נחשוב מי "נושא" אותנו כשקשה ואת מי אנחנו יכולים לשאת.

שאלה: מי עוזר לכם להרגיש מוגנים וחזקים?

🧩 חידה: איך מחברים תשע נקודות שמסודרות בריבוע של 3 על 3 בארבעה קווים ישרים, בלי להרים את העיפרון? (תשובה: יוצאים מחוץ לגבולות הריבוע: הקווים ממשיכים אל מעבר לנקודות הפינה ויוצרים מעין חץ שמכסה את כל התשע)

🎯 מטרות: להקדיש חצי שעה ליצירה בלי מטרה ובלי מסך • לחשוב על שלושה פתרונות לבעיה אחת לפני שבוחרים • לשלב תחביב שלי במטלה לימודית

🏙️ נפרדים משבוע • קבלת שבת

- ☆ מי שרוצה – הראו או תארו משהו שיצרתם או המצאתם השבוע
- 🙏 למי אתם רוצים להודות על רעיון שעזר לכם או שימח אתכם?
- 💗 העבירו מחמאה על רעיון מקורי או פתרון חכם שראיתם אצל מישהו
- 💡 מה למדתי השבוע על הדמיון שלי?
- 🕯️ שבת שלום – נרות, קידוש וברכה, בבחירה ובעדינות
- 🌙 דמיינו צבע אחד שמרגיע אתכם, ותנו לו למלא אתכם לאט מכף רגל ועד ראש