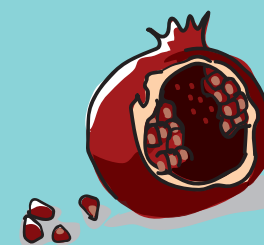




גם האדם שותף ומשתתף בחגיגת צמיחתו של הגדילן. כשהעלים והגבעולים טריים ועסיסיים יש כאלה היודעים לקלפם ולאכול את בשרם העסיס, הבריא והטעים. מלבד הטעם הטוב, לגדילן ישנם סגולות רפואיות המסייעות בטיפול במחלות כבד.



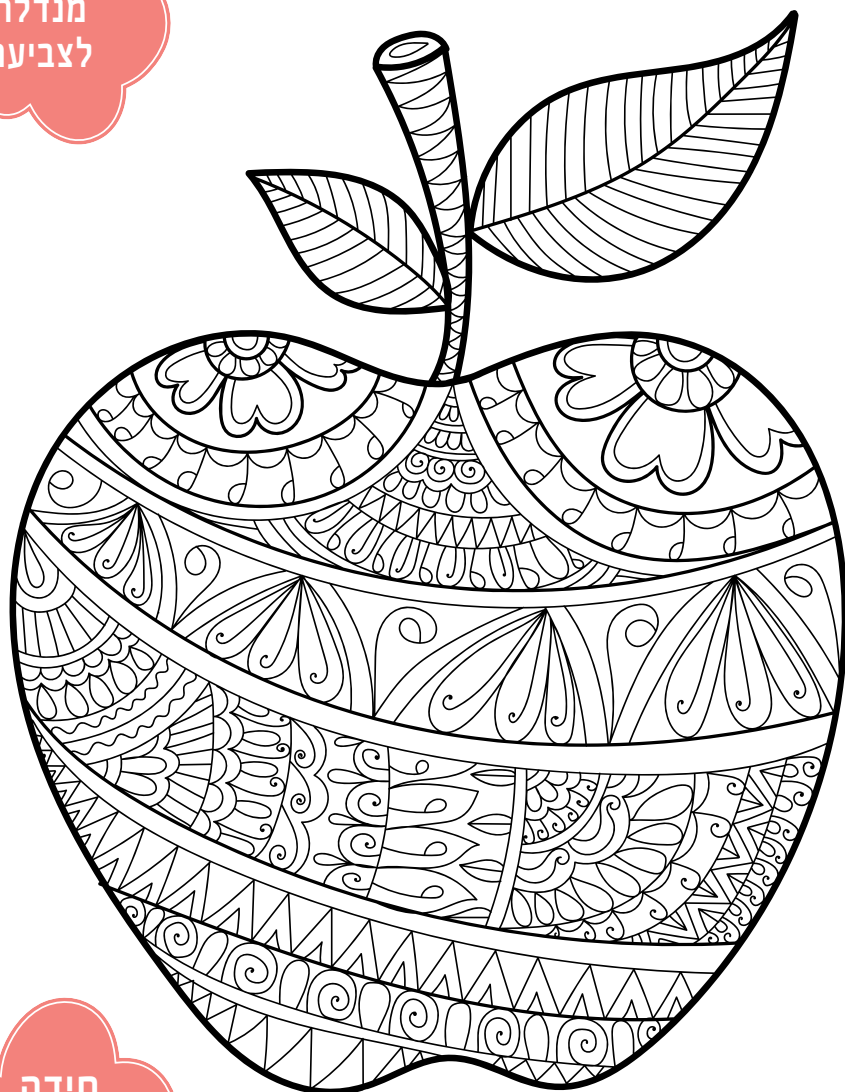
תשעה

ספטמבר-אוקטובר 2026

ראשון שני שלישי רביעי חמישי שישי שבת

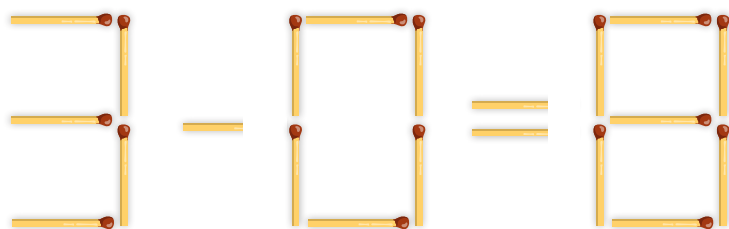
12	א'						
	א' ראש השנה						
19	ח'	18	ז'	17	ו'	16	ה'
	האזינו						

מנדלה
לצביעה



חידה
בגפרורים

הזיזו גפרור אחד כדי שהתרגיל יהיה נכון:



פסקה
זמן



יצירה



חומרים:

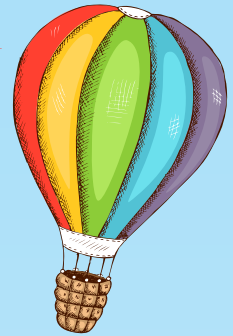
בריסטול, נייר שקוף, מספרים, מהדק, פתקים צבעוניים, עטים, סרט לקישוט

הכנה:

1. העתיקו את הצנצנת פעמיים: פעם אחת לבריסטול ופעם אחת לנייר שקף (בנייר שקף: העתיקו ללא הפקק), וגזרו אותם.
2. הניחו את הצנצנת השקופה של הבריסטול והדקו בצדדים.
3. גזרו מהניירות הצבעוניים צורת לבבות.
4. כתבו בכל לב איחול להורים / לחברה/ לשנה החדשה.
5. צרו מהסרט צורת פפיון והדביקו ליד הפקק.



כישורי הלב - שיתוף והשתתפות



המשאלות שלי לשנה החדשה:

"לעולם לא ניתנת
לאדם משאלה, בלי שיינתן לו הכוח
להגשימה. אולם ייתכן שיהיה עליו לעמול
קשה לשם כך". (ריצ'ארד באך)

בתחום החברתי:

בתחום הלימודי:

אחר:

בתחום ההתנהגותי:

בתחום האיש:

התחלתי שנה עם חברים, מורים ולימודים...
איך אני מרגיש/ה?



שמח



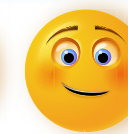
מהסס



מלא תקווה



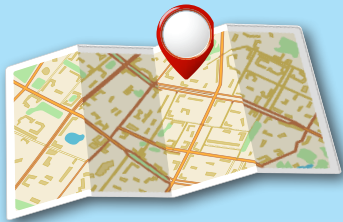
מבוהל



מבויש



עצוב



"אם אתה לא מבקש אתה לא מקבל" (מהאטמה גנדי)
מהו היעד ואיך אגיע אליו?

היעד:

מי יכול/ה לעזור לי בניווט אליו?

מי אני רוצה שיצטרף אלי לדרך?

כיצד אני מרגיש/ה בתחילת הדרך?

כיצד ארגיש כשאגיע אל היעד?

סליחות

"סלחנות לא משנה את העבר אך מרחיבה את העתיד" (פול בוסה)



אני מבקש/ת סליחה מ:

אני סולח/ת ל:



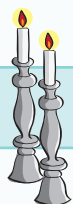
איחולים



עצום/עיצמי עיניים והתרכז/י

1 לשנה זו אני מאחל/ת לעצמי...

2 לשנה זו אני מאחל/ת לחבר/ה...

[illegible]

מזנפלאות
הבריאה

**טוקן ססגוני -
המקור המרשים**

הטוקן היא אחת הציפורים הססגוניות והמרשימות ביותר בטבע, ומקורו הגדול והצבעוני מושך מיד את העין. למרות מראהו הכבד לכאורה, המקור קל מאוד ובעל מבנה ייחודי שמאפשר לטוקן להגיע לפירות הגדלים על ענפים דקים וגבוהים, אותם ציפורים רבות אחרות אינן מצליחות לקטוף. צבעי המקור והנוצות העזים אינם רק יפים, אלא גם מסייעים להרתיע טורפים. הטוקן חי בעיקר ביערות הגשם של מרכז ודרום אמריקה, ומוסיף צבע וחיים לסביבתו הירוקה והעשירה.

הרב חנן פורת

הרב חנו פורת נולד ב-ח' כסלו
התש"ד ונפטר ב-ו' תשרי התשע"ב
(1943-2011). בטהלה השנה הקרובה נלמד
על דמותו המרתקת. הרב חנו פורת היה דמות
מפתח בציונות הדתית, סנהיג, הוגה דעות,
שליח צבור ומשורר. תלמיד חכם וגדול בתורה
שידע לחבר את העולם הרוחני עם העולם
הגשמי ולחבר בין הרוח לחומר. הוא נודע כסנהיג
ששלב תורה ומעשה ופעל לחדוש הישוב היהודי
ולהעצמת אור התורה. מקיים שמתעסקו בלמוד
על דמותו ותקחו אתכם צידה לדרך.

דְּבָרִים ל"ב, מ"ד: "וַיֵּבֶא מֹשֶׁה

יִדְבַּר אֶת כָּל דְּבָרֵי הַשִּׁירָה הַזֹּאת
בְּאָזְנֵי הָעָם, הוּא יְהוֹשֻׁעַ בֶּן-נֹחַ.”

עֲנֹה: מִפְּסוּק זֶה אֵנוּ יְכוּלִים לִלְמַד עַל הַעֲנָה
הַגְּדוֹלָה שֶׁל מֹשֶׁה, שְׂרֹאָה אֶת מַמְשִׁיר דֶּרְכּוֹ
עוֹד בְּחַיָּיו וְשָׂמַח עַל כֵּךְ. אֲנַחְנוּ רֹאִים גַּם אֶת
הַעֲנָה שֶׁל יְהוֹשֻׁעַ, שֶׁלְּמִרְוֹת שְׂקִבֵּל תִּפְקִיד
חָשׁוּב הוּא עֲדִין נִשְׁאָר אוֹתוֹ אָדָם עֲנִיו.

מָה אֵנוּ לּוֹמְדִים לַחַיִּים שְׁלֵנוֹ? לֵהִיוֹת בְּעֲנָה. אִם
יֵשׁ לָנוּ תִּפְקִיד עִם מִישָׁהוּ נֹסֵף - לִשְׂמַח בְּכֶךְ,
לְסִמָּח עֲלָיו שִׁמְלָא הֵיטֵב אֶת תִּפְקִידוֹ וְלִשְׁתַּף
אֹתוֹ פַּעֲלָה בְּאִפְסֵן מִיטְבִּי.



[illegible]

לבריאות

מהן פחמימות ואילו פחמימות מומלצות?

פחמיסה מעניקה לגוף שלנו אנרגיה.
הגוף והמוח מנצלים אותה ובזכותה הם
מצליחים לתפקד.

יש סוגים רבים של פחמימות. למשל: לחם, תפוחי אדמה, פסטות, אורז ועוד.

כדי שהגוף יקבל אנרגיה בצורה הטובה ולאורך זמן, חשוב לאכול פחמימות איכותיות.

הכוונה ל"פחמימות מלאות": לחם מחיטה מלאה, פסטה מחיטה מלאה, אורז מלא וכיו"ב.

כמה פחמימה מומלץ לאכול ביום? ההמלצה היא לדוגמא לאכול בארוחת הבוקר כריך מלחם איכותי,

בצהרים לאכול מנה אורז או פסטה מחיטה מלאה,
אחר הצהרים פרי, ובערב - פרוסת לחם איכותי, או
קרקר שאוהבים.

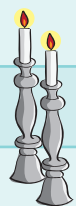


ערך לדרך

הכל מאיתו יתברך

ענווה היא ההכרה שכל הכוחות והכישורונות ניתנו לנו מאת הקב"ה כדי לפעול בעולם, להשפיע ולהיות שליחים באמנים. על משה רבנו נאמר: 'וְהָאִישׁ מֹשֶׁה עֲנָן מֵאֵד מְכַל הָאָדָם אֲשֶׁר עַל-פְּנֵי הָאֲדָמָה' (במדבר י"ב, ג'), והוא מלמד אותנו יותר מכל מהי ענווה. משה שדיבר ממש עם ה': 'כִּי אֶל-פֶּה אֲדַבֵּר-בּוֹ...' (במדבר י"ב, ח'), והגיע למדרגה שכן אנוש אחר מעולם לא עמד בה, מתבטל לחלוטין כלפי ה' וממלא את שליחותו בענווה גמורה.

חשבו על כישרון או יכולת שיש לכם, וכתבו כיצד תוכלו להשתמש בו היום כדי לעזור, להשפיע או לעשות טוב לאחרים - מתוך ענווה ושליחות.



26 שבת ט"ו

חג סוכות

הספר שקראתי השבוע:

מה שימח אותי השבוע?

איך היה השבוע שלי?



מתבוננים
בתודה

● **"כל הכופר בטובתו של**

חברו - סופו כופר בטובתו של מקום"

**בחרו אדם אחד שעשה בשבילכם משהו טוב
לאחרונה וכתבו מה הוא עשה.**

2 שני כ"א	1 חמישי כ'	30 רביעי י"ט	29 שלישי י"ח	28 שני י"ז	27 ראשון ט"ז
הושענא רבא	חול המועד סוכות	חול המועד סוכות	חול המועד סוכות	חול המועד סוכות	חול המועד סוכות
					
3 שבת כ"ב					
 שמחת תורה					
הספר שקראתי השבוע:					
מה שימח אותי השבוע?					
	איך היה השבוע שלי? 				



מושג במעגל החיים



ציון יומי

יום הקשיש - והדרת פני זקן

מצוות עשה מן התורה "מפני שיבה תקום והדרת פני זקן" (ויקרא י"ט, ל"ב). התורה מלמדת אותנו על החשיבות שיש בכיבוד אנשים מבוגרים ואנשים בעלי חכמה ויראת שמים. כשאנו פוגשים באדם כזה **נדרדד לקום לכבודו**, להתייחס אליו בכבוד וסבלנות, להתעניין בשלומו ונססה ללמוד מחכמתו. רבים מהקשישים מתקשים לבצע פעולות קטנות **שבשבילנו נראות פשוטות**. נשתדל להיות עירניים לצרכים שלהם ולהציע את עזרתנו. יש הרעיון נוסף איך לקיים את המצווה ולהתמיד בה?

חֲתָנִים (בְּשִׁמְחַת תּוֹרָה)

חַתָּן מְעוֹנָה - יֵשׁ קְהֵלוֹת שֶׁבָּהֶן נִהוּג לְכַנּוֹת בְּכַנּוּיָהּ אֶת הָעוֹלָה לַתּוֹרָה בְּקוֹסֵט הַמַּתְחִיל מִהַפְּסוֹק: "מְעוֹנָה אֶל-לֹוִקִי קֹדֶם" (דְּבָרִים ל"ג, כ"ז).

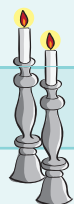
חֲמֵן תּוֹרָה - הָעוֹלָה לַתּוֹרָה לְסִיּוּם הַקְּרִיאָה
בַּתּוֹרָה, בְּסוֹף סֵפֶר דְּבָרִים.
חֲמֵן בְּרֵאשִׁית - הָעוֹלָה לַתּוֹרָה לְקְרִיאָה
בַּתּחֵלֶת סֵפֶר בְּרֵאשִׁית.

**מתבוננים בתודה -
על מה שיש לי**

אמרו חז"ל: מי שמביט רק במה שאין לו - לעולם לא ישמח.

לפעמים אנו מסתכלים על אחרים וחושבים: "לו רק היה לי כמו שיש לו" אבל אז אנו שוכחים את כל הטוב שכבר נמצא אצלנו. ילד יכול לחשוב על הבית שלו, על הגוף שלו, על היכולת לקרוא, לשחק, לצייר. ההתבוננות בתודה עוזרת לעצור ולהגיד: יש לי הרבה טוב, וכדאי שאני לא ישווה את עצמי לאחרים.

יצא לכם לקנא באחר? חשבו עליו וכתבו לו כמה אתם שמחים בשבילו ולמה.



שמחת
תורה

