

יום שני 03 דצמבר 2018

א' טבת תשע"ט

ק"מ' צ' חנוכה 2018 – תשע"ט

ומה כבר אפשר לחדש על חנוכה...

הידעתם?

המילה **סופגנייה נהגתה**, כנראה, על-ידי דוד ילין בשנת 1896, על-ידי הוספת סיומת ההקטנה "יה" אל המילה "סופגן" הנזכרת במשנה. משוררנו הלאומי ביאליק, הסתייג ממילה זו והציע לקרוא למאכל אספוג (על משקל אתרוג) ובריבוי אספוגים... תחליטו מה מתאים לכם.

לדברי לירון שמעוני – תזונאית קלינית: סופגנייה פשוטה עשויה מקמח, סוכר, שמן ביצים וחלב והיא עונה להגדרה של "מזון ללא ערך תזונתי", מצד שני, אומרת התזונאית, יש הבדל בין "קלוריות לגוף" ו"קלוריות לנשמה"...ועל הגדרה זו עונה הסופגנייה בגדול.

אין לנו כיהודים או ישראלים, שום חזקה על הסופגנייה. לפניכם דוגמאות ל"בצק מטוגן" מכל העולם:
דונאטס – ארצות הברית, בולאס – ארגנטינה, פאשינגסקראפן – אוסטריה, אולייבול – בלגיה, יוטיאו – סין, פטס דה נונס – צרפת, ברלינר – גרמניה, ואדה – הודו, זאלאביה – איראן, זאפולה – איטליה, אנ-דונאט – יפן, קוי קריה – מלזיה, סל רוטי – נפאל, צ'ין צ'ין – ניגריה, פיקארונס – פרו, פאצ'קי – פולין, מאלאסאדס – פורטוגל, גוגוזי – רומניה, קוויקסיסטר – דרום אפריקה, צ'ורוס – ספרד, לוקומאדס – יוון ותורכיה, באן רן – ויאטנם... ועוד.

ולקינח – כמה דרכים לשרוף קלוריות של סופגנייה אחת גדולה (450 – 500 קלוריות):

ריצה/הליכה מהירה למרחק 7 ק"מ, אימון משקולות של שעה, ספינינג – 40 דקות, אימון אירובי מדרגה – 1 שעה, שחיית חתירה שעה וחצי, שעתיים קפיצות בטרמפולינה, טניס שולחן – שעתיים... או להיות סלחניים כלפי עצמנו... לאכול במידה, לנוח על הספה... וליהנות!

חג שמח לכולנו



מאירועי השבוע השלישי:

ביקור נציגות שגרירות שוודיה בביה"ס/אילה

ביום שלישי 27.11.18 התארכה בבית ספרנו משלחת שוודית שכללה את שגריר שוודיה בארץ מר **מגנוס הלגרון** וגבי **גופרן אל נאדף** – שגרירה מיוחדת מטעם ממשלת שוודיה לטיפול בילדים הגרים באזורי קונפליקטים צבאיים. השגרירה הנ"ל יושבת גם כחברה בוועדת משנה של מועצת הביטחון של האו"ם המטפלת בילדים ונוער החיים תחת איומים צבאיים מתמשכים (קונגו, תימן, סוריה ועוד).

היום החל בהסבר של **שרה אור**, הרכזת הפדגוגית של ביה"ס, על הסיבות להקמתו. **יזהר שער**, פסיכולוג ביה"ס סיפר לאורחים כיצד האירועים בשנים אלה של עימות גורמי לילדים/למבוגרים תגובות פוסט-טראומות קשות **ואדל ראמר**, גם מורה בכירה לאנגלית וגם אקטיביסטית בעצמה, סייעה למפגש בתרגום ובהסברים נוספים.

לאחר מכן החל שיח פתוח ומרתק עם תלמידים מבית ספרנו מכיתות ט' עד י"ב: **שיר מתיאס**, **עידן ניסן כהן**, **טליה ראסל**, **רוני כהן**, **תום תארי**, **עופרי קוזלובסקי** ו**יעל אלכסנדרוביץ'**. השגרירה ביקשה לשמוע מהילדים מה הם חווים, איך הם מרגישים. התלמידים תיארו מצבים שונים של חירום ושל שגרה: הסעות עם רכבי ביטחון לפני ומאחורי האוטובוס בדרך לביה"ס, הפחדים שהם חווים ברגעי צבע אדום, ברגעים ש"דומים" לצבע אדום – רמקול, אזעקת רב, אפילו תזוזת כיסא או שולחן. סיפרו על חושיהם שמחודדים בצורה רגישה עד כאב.

בנוסף סיפרו התלמידים על בלוני התבערה על העפיפונים – על שני הדברים האלה שהיו פעם כל כך תמימים והיום מהווים איום, זיהום האוויר באזור שנמדד כי הוא פי 4 מהערכים המותרים, על שהייה של שעות בממ"ד, על טיפול באחיהם הקטנים ועזרה להורים במצבי חירום, הפחד מהליכה פשוטה לשירותים/למקלחת, על חוסר הוודאות ועל הפחד.

השגריר שאל אותם לגבי המחאה שהחלה מעט לפני הסבב האחרון, על מה הם מוחים ואיזה מסר הם מנסים להעביר – התלמידים ענו שהם מוחים בעיקר על חוסר האונים שבו הם ומשפחותיהם ניצבים, על רצונם "לגדול בשקט", על הניסיון להעביר לגורמי הממשלה את התחושות האמיתיות של תושבי העוטף ועל הבקשה הלגיטימית של כולנו לשלום ולהסדרה. זה הבית שלנו – אמרו התלמידים, אלה שדויתנו ונוף ילדותינו.

לשאלת הנציגים השוודים לגבי מה הם חושבים שאפשר לעשות – ענו התלמידים בכנות שהסכסוך הוא כבר בן 100 שנים והם לא יודעים מה אפשר לעשות, הם ציינו שפניהם לשלום אך לא תמיד הצד השני מעוניין. הם נשאלו האם הם יהיו מוכנים לפגוש ילדים מהצד השני וכולם השיבו בחיוב אבל ציינו שנראה להם שכרגע זה לא אפשרי והמצב נפיץ מאוד. חלקם נפגשו בעבר עם תלמידים פלשתינאים מהגדה המערבית. לטענתם, על המנהיגים משני הצדדים צריכים לשים את האגו בצד, ולהתחיל לעבוד לטובת האוכלוסייה המקומית.

לאחר המפגש עם התלמידים הוזמנו השגרירים למגמת התקשורת של נופי הבשור, שם נשאלו בראיון אולפן על תפקידיהם הציבוריים, וראו שני סרטים שעשו תלמידים על המצב בעוטף.

הביקור היה מצוין, השגרירים נהנו מהביקור, ציינו את בגרות תלמידינו, את יכולת הביטוי ואת היכולת לשקף את המציאות הלא פשוטה בה אנו חיים באזור.



השתתפות בוועדת החינוך של הכנסת בנושא מניעת אובדנות/זמירה

בכנסת התקיים יום למניעת אובדנות בסימן המאבק להחזיר תקציבים שקוצצו בצורה קריטית לנושא הכאוב הזה מ"התכנית הלאומית למניעת אובדנות". תכנית שהחלה בתקציב של 55 מיליון והתכווצה ל-6 מיליון, ואינה מאפשרת פעילות מניעה סדירה. הנתונים על מספר ניסיונות ההתאבדות מדאיגים מאד וחייבים להדליק נורה אדומה מהבהבת לכל הגורמים.

אצלנו ב"נופי הבשור" החל בשנה שעברה פיילוט בשכבה ח' של התכנית: **בוחרים בחיים – מדברים עם תלמידים**. תכנית של היחידה למצבי לחץ וחירום באגף לשירות הפסיכולוגי ייעוצי במשרד החינוך (שפ"י) בניהולה של ד"ר יוכי סימן טוב, ובהדרכה צמודה של היועצת הבכירה בתחום האובדנות, מירב רחבי. התכנית מראה לנו המבוגרים שאין לחשוש מדיבור ישיר עם תלמידים על המצוקה שלהם. דיבור ישיר, נכון ומקצועי עם מתבגרים יכול להציל חיים. התכנית נותנת לתלמידים כלים להתמודדות והבנה שתמיד יש פתרון.

כל התכנית עוסקת במקורות הכוח, טעם החיים, משאבי התמודדות פנימיים וחיצוניים, שיתוף ברגשות ובמחשבות, קבלת ידע בסיסי והכרחי על דיכאון ואובדנות, עזרה עצמית ועזרה הדדית – שומרי סף. ונעשית בידיעה מלאה של ההורים על התהליך כולו.

יש ערך חינוכי ארוך טווח לעבודה עם מתבגרים בגובה העיניים וגם להכשרת הצוותים והתלמידים להיות שומרי סף רגישים. הילדים לומדים לדבר ישירות וגם הצוות החינוכי. נעשתה אלינו פנייה להגיע לוועדת החינוך של הכנסת על מנת להציג את חשיבות התכנית.

ביום ג' 27.11 הגענו לישיבה בוועדת החינוך של הכנסת: פבלו, מחנך הכיתה, אופק מעודד וליאם סיגלוביץ' תלמידה ותלמיד מהכיתה שהשתתפו בתכנית ואנוכי. פבלו הדגיש את העובדה שמדובר בנושא שחששנו לגעת בו מתוך מחשבה שאין לנו כלים להתמודדות, וגם כיוון שזה היה סוג של נושא שלא מדברים עליו, והתוצאה הטובה היא שהילדים היום לא פוחדים לדבר, והם למדו להיות "שומרי סף" לחבריהם. לשמוע את התלמידים היה מרגש מאד. אופק ציינה שהתכנית גרמה לגיבוש בכיתה ולהרגשה שאפשר לסמוך יותר על חברים לכיתה ולעובדה שהם קבלו כלים לעזור לאחרים. ליאם דיבר על מתן הכלים לעזור לחברים וגם לעזור לכל אחד באופן אישי, כי עכשיו הם יודעים למי לפנות ברגעי משבר, ושהם למדו לא לפחד אלא לדבר על הדברים. קיבלנו מחמאות רבות על הדרך ועל ההטמעה שבאה לידי ביטוי בדברי התלמידים.

התכנית החשובה הזו ממשיכה לפעול בבית הספר ומועברת ע"י היועצות שקבלו הכשרה בשנה שעברה. חשוב שזו תהיה שפה משותפת של הצוות החינוכי. הפיילוט שהחל בתשע"ח בכיתה אחת בשכבה ח' ממשיך השנה בתשע"ט ומתפרס על שכבה ט' כולה.

ביום ג' 11.12.18 יתקיים מפגש לכל המורים במסגרת "חדר מורים לומד" עם ד"ר אלה שראל ורחל אברהם, חוקרות התכנית, להיכרות מעמיקה של המורים עם תכנית "שומרי הסף".



סיור תלמידי י"א פיזיקה והנדסת תוכנה בחברת רפאל/כלנית

ביום שלישי ה- 27.11 יצאנו לסיור בחברת רפאל – מערכות לחימה מתקדמות בע"מ, במפעלה באזור הקריות. הסיור החל להירקם לפני כשנה וחצי. גיל קרסיק פגש תלמיד שלו לשעבר (רועי שרר משדה ניצן). רועי למד במעלה הבשור וכיום עובד ברפאל. רועי עשה מאמצים גדולים על-מנת להוציא סיור זה לפועל, משום שהחברה לא מאפשרת בדרך כלל סיורים של תלמידים.

בהגיענו למפעל כיבדו אותנו בארוחת בוקר נאה ונעימה. משם הלכנו לשמוע הרצאה מרתקת בברית המים האקוסטית שבמתחם, המשמשת לניסויים ומחקר עבור פיתוח טילים תת-ימיים והגנה על צוללות. בבריכה גם צפינו בניסוי לייזר. לאחר מכן שמענו הרצאה מפי מהנדס צעיר על פיתוח של רכבים אוטונומיים (ללא נהג). בהמשך התרשמנו מהרצאה על נושא מאוד קרוב לליבנו – איום העפיפונים ובלוני התבערה, ושמענו מפי מנהל צוות הפיתוח על עבודתה של החברה, ימים כלילות, על-מנת למצוא פתרונות יצירתיים וראויים לבעיות אלה. לאחר ארוחת צהריים עברנו לסיור באזור הייצור של החברה. סיורנו בקו הייצור של ה"פרוקטור" – סירת ים אוטונומית המשמשת את צה"ל להגנה על חופי הארץ ואזור עזה בפרט בימים אלה, פס הייצור של מקלעים המיועדים להתקנה על רכבים צבאיים של צה"ל. חלק מהתלמידים התנסו בירי במקלעים (ללא אש חיה כמובן)... והדובדבן שבקצפת: נפגשו עם מהנדס מצוות הפיתוח של כיפת ברזל. התלמידים שיחקו במשחק הדמיה של הכיפה, ושמעו על הפיתוחים האחרונים במערכת זו המתחדשת ומשתכללת כל הזמן.

המרצים כולם והצוות שליווה אותנו התרשמו מאוד מהתלמידים שלנו ששאלו שאלות נבונות ומעוררות מחשבה, ואף הזמינו אותם להמשיך ולהתקדם ולהצטיין בתחום הטכנולוגי כדי להצטרף לחברה בעתיד. האירוח היה נהדר, קיבלו אותנו בזרועות פתוחות ועם המון רצון לתת מהידע, להסביר ולהדגים, ובעיקר לתת לנו תחושה שחושבים עלינו, תושבי העוטף, ושאנשים עושים ככל שביכולתם על-מנת לפתח מנגנוני הגנה אל מול האיומים שלפתחנו. תודה רבה לגיל שיזם את הסיור ולרועי שרר שבזכותם זכינו לסיור מיוחד במינו. לסיור הצטרף כתב עיתון ידיעות אחרונות שסיקר את הסיור וראיין את התלמידים. מצ"ב תמונה של הכתבה שהתפרסמה יומיים לאחר הביקור.



טורניר כדורסל/עודד

ביום רביעי ה- 28.11 נסעה נבחרת הכדורסל של נופי הבשור לגילאי י' – י"ב (בנים) לתחרות בתי ספר ארצית שנערכה בכפר הירוק. במשחק הראשון נגד ביי"ס "ירקון" מהשרון ניצחנו בהפרש ניכר. התלמידים, בהדרכת המאמן רן גולד, הציגו משחק משובח ביותר. במשחק השני נגד ביי"ס הכפר הירוק, (המהווה חממה של תלמידים מוכשרים שאחר כך עוברים להפועל תל אביב), לא יכולנו מול הרמה הגבוהה מאוד שלהם והפסדנו. יש לציין שהתלמידים התנהגו ותפקדו למופת. אומנם לא עלינו שלב, אך חזרנו במצב רוח טוב. ננסה שוב בשנה הבאה.

ערב סיכום המסע לפולין/שרית והדס ו.

"דע מאין באת ולאן אתה הולך ולפני מי אתה עתיד ליתן דין וחשבון" (מסכת אבות ג')

ביום חמישי 29.11.18 התקיים ערב סיום המסע לפולין של משלחת נופי הבשור, מחזור י'. הערב כולו היה פרי יצירת התלמידים, ביטוי לאחריות, תובנות, ערכי חברה שהתאמצנו לטעת בהם בהכנות ובמסע עצמו. השתדלנו לכל אורך הדרך להכתיב מסר של אחדות, של פעולה למען הכלל, ושטובת הכלל היא טובת הפרט, שדין וחשבון ניתן באדם עצמו, ששלם שהוא בהחלטותיו, מתוך ידיעת הטוב והרע. בערב זה התלמידים הביאו לידי ביטוי את דרך התבוננותם במסע – בסרטים שצילמו וערכו, בשירה, בנגינה ובהקראה מתוך יומני המסע. אנו, צוות המחנכים, יודעים שאת חווית המסע לפולין קשה לתאר במילים, ושחוויות המסע משאירות חותם בכל אחד ואחת מהתלמידים. אנו מאחלים לתלמידנו שתמיד ירגישו מסוגלים וראויים לטוב, שתהיה בהם קבלה והכלה של השונות ולא רק במילים, שתובנות המסע יניעו אותם למעשים שיקדמו את טובת הכלל, ולשעולם לא יהיו עוד "עומדים מן הצד". הערב סיכם תהליך של שנה שלמה בצורה חווייתית, עוצמתית ומרגשת. אנו מודות לכל מי שנתתם לעזור לנו בהפקת ערב זה.

פעילות במסגרת האולימפיאדה על-שם אילן רמון/בתיה ש.

12 תלמידים מכיתה ט' 4 – תות, יהב, כפיר, גפן, אמרי, עדי, זיו, מעיין, שי, פלג, עמית ונועם ע. משתתפים באולימפיאדה על שם אילן רמון. באולימפיאדה מספר שלבים. בשלב הראשון השתתפו התלמידים בהצלחה בחידון וירטואלי. בשלב השני התבקשו התלמידים לבצע פעילות בקהילה בתחום האסטרונומיה. התלמידים בחרו את הנושא "קבוצות כוכבים". והעבירו 3 פעילויות – לתלמידי כיתות ו' בניצני אשכול, בנווה אשכול ולתלמידי כיתתם. התלמידים למדו את הנושא, השקיעו בתכנון, והכינו פעילות יפה ומעשירה. אנו מקווים שהם יעברו לשלב הבא.



הספוצ:

טקסי חנוכה לחטיבת הביניים ולחטיבה העליונה נערכו היום באולם אשכול – על הטקסים בדרך המידע הבא.

חופשת חנוכה – יום ג' 4.12.18 – יום ב' 10.12.18. חזרה ללימודים ביום ג' 11.12.18.

מזל טוב וברכות חמות לילידי הספוצ והספוצ הבא:

אייל דבורי – 4.12

עודד ירקוני – 5.12

חני מלכה – 5.12

יובל בוכניק – 5.12

טלילה פרנק – 10.12

רומן רוגינסקי – 10.12

משה רענן – 12.12



**קריאה מהנה וחם ארויט שמח!
למירה ואילה**