



# מעמקים תבור

כנר ראשון של חנוכה, התחדשנו במידעון חדש, מקוצר ונמרץ.  
בברכת חג שמח מואר וחגיגי.  
בית עמקים תבור

## הנס של אילת



לפני עשור, איילת נדלר, מורה לחינוך גופני ומחנכת בכיתה י"א 6 רכבה על אופניה באימון בוקר באזור שדמות דבורה. רכב חולף פגע בה, ובמשך שבועיים, נדלר התנדנדה בין חיים למוות, עם פגיעת ראש קשה. שנה ושמונה חודשים ארך השיקום השבוע, עשר שנים אחרי, נדלר הרצתה לתלמידי כיתות ח' וסיפרה להם על חזרתה לחיים – ולספורט ההישגי. עברנו שיעור מאלף בכח רצון, נחישות, ניסים ונפלאות. בחודש כסלו, בו אנו חוגגים את חג החנוכה, אנו מדברים ומאתרים את נקודות האור הקיימות בחיינו ומודים עליהן, תודה לאיילת שהאירה לנו באור גדול.

## שב"כ בעמקים תבור



ארז קריינר, מי שעמד בראש האגף להגנת סייבר בשב"כ, הצליח לטרוד את מנוחתנו כשסיפר לנו בהרצאתו על מלחמות ההווה: מה עושה קבוצת האקרים איראנים בטלפון של גנץ? איך משביתים מערכת תחבורה ציבורית של מדינה שלמה בלי לדרוך בה ואיך זה מגיע גם לארנק שלנו ולתיבת המייל האישית. תלמידי מגמות מדעי המחשב ורפואה, קצת פחות רגועים היום, אבל כנראה יותר זהירים עם סיסמאות ועם האפליקציות שהם בוחרים להוריד. היה מרתק!

## "את אחי אנוכי מבקש"

חרדי ממאה שערים וחילוני מקיבוץ מזרע נפגשים, זו יכולה להיות התחלה של בדיחה טובה, אצלנו, זו הייתה פעילות מרחיבת נפש של תלמידי י"ב עם עמותת "גשר". במפגש עם קבוצה חרדית ומנחים של העמותה, למדנו שהדרך להבין, להתחבר ולקבל היא על ידי שיח והיכרות בנפש חפצה וראש פתוח. כמו תמיד, למדנו שרוב המאחד מן המפריד ושכותרות תמציתיות בעיתונים עושות עוול למרקמי חיים מורכבים ומיוחדים, יצאנו עשירים ומלאים בתובנות.

# מחירי הקורונה

מומחי נפש קוראים לתקופת הקורונה הממושכת שעובר העולם שלנו, מצב של טראומה מתמשכת, נראה שהקלה מסתמנת ולפתע עולה עוד גל, כך אנו רואים את המציאות באירופה, נראה שהאתגרים הנפשיים שכופה התקופה מעיקים על כולנו, בשנת הלימודים הנוכחית. בית הספר ומשרד החינוך מפנים משאבים לחטיבות הביניים לטובת טיפוח רגשי וחברתי, במטרה לחזק את התלמידים, ולאפשר היכרות מעמיקה יותר עם עצמנו וחברנו.

התחלנו לקיים תוכניות לפיתוח החוסן הנפשי, בשם מרח"ב - תרפיה באומנות ו"חווית התיאטרון" - שימוש בשפת התיאטרון ככלי לחיזוק הבטחון העצמי וגיבוש קבוצתי. בהמשך, ייצאו לפועל תכניות נוספות (כלבנות, פוטו-תרפיה, odt ועוד) מתוך אמונה שבגוף בריא שוכנת נפש רגועה ומטופלת.

## החיילים פשטו עם שחר

זו כבר מסורת - עמקים תבור נצבע ירוק זית, חאקי כחול ולבן - כמה עשרות בוגרי בית הספר המשרתים היום בצה"ל, חיילים וקצינים הגיעו לשוחח עם הבוגרים שלנו. את התלבושת האחידה החליפו כומתה בכתף וגומיות בנעליים ובגרות חדשה שרק ימים של ריחוק מהבית ולמידת מערכת הירארכית חדשה מביאים. ההתרגשות הייתה רבה: נפגשנו, התחבקנו, ובעיקר, התרגשנו. הבוגרים שלנו ניצלו את ההזדמנות לשאול שאלות על הגיוס, על הצלחות וכישלונות, על חוויות מיוחדות, על התוכניות לעתיד ואיך בכלל מתרגלים לזה. החיילים שלנו נהנו ממפגש נוסטלגי עם המורים והודו על יחד מפרה ומעודד.



## שכבת ט' מדווחים עם "יובלים"

מדי יום רביעי, יוצאת קבוצת מתנדבים, תלמידי שכבת ט' לעזור ולסייע לתלמידי בית הספר "יובלים", בעלי שיתוק מוחין ונכויות פיזיות מורכבות. זוהי שעה של שיעור בפרופורציה לחיים ובחסד מופלא - מרגש לראות את התמיכה, יצירת הקשר האישי בין הילדים - מילות העידוד, פרצי הצחוק, היד הטובה שתומכת וההבנה שבאמצעות הנתינה לאחר הם מתמלאים באור.