

# מכתב לקהילה



## הפודקאסט החודשי



### איך מתבגרות. ים מתחזקות. ים מכישלון ודחייה

לחצו כאן

חוסן נפשי אצל ילדים אינו תכונת אופי מולדת אלא מיומנות נרכשת, המתפתחת לאורך זמן מתוך התמודדות מודרכת עם קושי, כישלון ואכזבה. חשיפה מבוקרת ללחץ, כאשר היא מתרחשת בנוכחות מבוגר תומך ובסביבה בטוחה, מחזקת את מנגנוני הוויסות במוח ותורמת להתפתחות של חשיבה מתפתחת, ערך עצמי יציב ויכולת התמדה. ילדים הלומדים לראות בכישלון מידע ולא שיפוט על עצמם מפתחים חוסן גבוה יותר, תפקוד לימודי וחברתי טוב יותר ורווחה נפשית לאורך זמן. לעומת זאת, הגנת יתר מתמשכת מונעת התנסויות חיוניות, משדרת חוסר אמון ביכולת הילד להתמודד, ועלולה להגביר חרדה ותלות. הורות וחינוך המשלבים חום, גבולות ברורים ועידוד לעצמאות יוצרים בסיס בטוח שממנו הילד יכול לצאת להתנסות, לטעות ולחזור להתחזק. שינוי השיח סביב כישלון, ממקור של בושה להזדמנות ללמידה, יחד עם פיתוח מיומנויות ויסות רגשי והתמודדות עם אכזבה ודחייה חברתית, חשובים במיוחד בעידן הדיגיטלי שבו לחצים חברתיים מועצמים. הסיפור כולו אינו על מניעת כאב או קושי, אלא על פיתוח היכולת לשאת אותם, להבין אותם ולהפוך אותם למנוף של צמיחה והתפתחות.

## עדכונים שוטפים

קהילה יקרה, עם חזרתנו מחופשת חנוכה המשכנו, לצד תכנית הלימודים, גם את העשייה החברתית, הייעוצית והערכית בבית הספר. בשיתוף פעולה עם הנהגת ההורים פתחנו במיזם חדש שמטרתו לחזק את הקשר עם קהילת בית הספר. אנו מזמינים **ותיקי הקהילה** להתנדב בבית הספר בליווי תלמידינו, כחלק מבניית שייכות, חיבור ומשמעות. במקביל פנינו למכללת עמק יזרעאל במטרה לפתח שיתופי פעולה בין המכללה לבית הספר. נוצר קשר ראשוני עם החוג לתקשורת, ואנו מקווים שבימים הקרובים נוכל לשתף בהתפתחויות שיאפשרו להעשיר את תלמידינו ולחשוף אותם לעולם האקדמי.

זו הזדמנות להודות **להנהגת ההורים ולהנהגת התלמידים והתלמידות** על ארגון אירוע יום המורה. המורים והמורות יצאו מהיום בתחושות טובות, של הערכה והוקרה.

בסוף חודש ינואר נציין את סיומה של המחצית הראשונה של שנת הלימודים. גם השנה נמשיך במסורת של **טיול התעודות השש שנת**, והפעם באזור הגלבוע. פרטים נוספים יישלחו בהמשך.

עם פתיחתה של השנה האזרחית נאחל לכולנו שנה של שקט, למידה משמעותית והתפתחות אישית לכל חברי הקהילה.

את הפודקאסט החודשי, המתפרסם במסגרת מכתב הקהילה, אנו מעלים גם לספוטיפיי. מוזמנים ומוזמנות להצטרף לפלייליסט **בקישור המצורף** ולהאזין בזמנכם הפנוי.

## בקרוב...

סמינר להיות אזרח - י'

טיול שנתי - י"ב

הרצאה התנהגויות סיכון - ח' ו-ט'

בגרות אנגלית שפה דבורה - י"ב

לגעת בפיתה - י"א

בגרות במתמטיקה - י"ב

הרצאה בנושא התנהגויות סיכוניות - י"א

סדנת מיניות - שכבת ט'

טיול תעודות וסיום מחצית א'

## תזכורת

אין להכניס לביה"ס אגוזים (למיניהם), בוטנים, שומשום ובשכבת ט' - אין להכניס חלב! עזרו לנו לשמור על תלמידינו ותלמידותנו.

בברכה...

אורי ארנסברג-כ"ל ופנאליה בית הספר



קשר רב צ'ורי - שבתאי



קשר רב צ'ורי - שבתאי



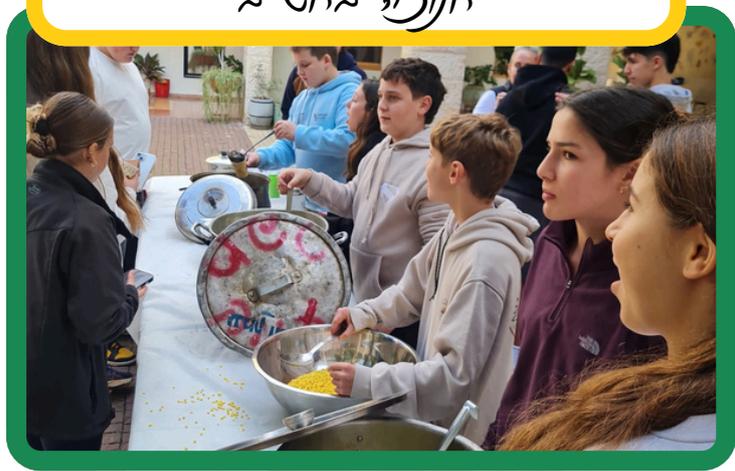
קשר רב צ'ורי - שבתאי



### קשר רב דורי

צוות אדם ורוח ומחנכות שיכבת ז' הובילו פעילות בשיתוף "הקשר הרב דורי". בני משפחה והקהילה התחרו בחידון טריוויה משותף אודות מושגים הקשורים לעבר של המבוגרים ומהווה של בני הנוער ולאחר מכן המבוגרים שיתפו וסיפרו במעגלי שיח על חפצים ומנהגים מהעבר המשפחתי.

חלוקה בחט"ב



חלוקה בחט"ב



ביקור מפמ"ר מתמטיקה



ביקור מפמ"ר מתמטיקה



**ביקור מפמ"ר מתמטיקה**

ביום חמישי הגיעו לביה"ס מפמ"ר מתמטיקה וצוות מדריכות ומדריכי מתמטיקה הארציים, לראות כיצד לומדים בביה"ס בשיטת "כיתות חושבות".  
במסגרת הביקור, נפגש הצוות עם תלמידות ותלמידים שסיפרו על צורת הלמידה מנקודת המבט שלהם. המבקרים קיבלו הרבה השראה וחומר למחשבה, ונתנו הרבה מחמאות ותגובות נהדרות למה שראו. היה ביקור מעורר גאוה לביה"ס!

שח"ק יולק - צינור פרחי בר



שח"ק יולק - צינור פרחי בר



הכרזה שאתר קהילתי



### מפגש עם השוטר הקהילתי

לתלמידי שכבה ח' נערך מפגש עם השוטר הקהילתי, שמטרתו העלאת המודעות לחוק בני נוער, לאכיפת החוק בגיל ההתבגרות ולהשלכות המשפטיות האפשריות של עבירות בגיל צעיר. המפגש תרם להבנת חשיבות האחריות האישית והשפעת הבחירות בהווה על ההליך המשפטי והעמיד האיש של התלמידים



אתר קטראל חטי"ע



### משחקים לזכרם - גמר טורניר קט-רגל חטיבה העליונה

השבוע התקיים גמר טורניר הקט-רגל של החטיבה העליונה, שבמרכזו עמד משחק זיכרון מרגש לזכר בוגרי בית הספר שנפלו במלחמת "חרבות ברזל" ובטבח בנובה. האירוע, שנערך במעמד המשפחות השכולות, הצוות והתלמידים, שילב בין תחרות ספורטיבית לערכי הנצחה וערבות הדדית, וכלל טקס קצר ומשחק הוקרה בין נבחרת התלמידים לבוגרי המוסד. במישור הספורטיבי, כיתה י"ב היא שהוכתרה כאלופת החטיבה לאחר ניצחון בגמר, אך המסר המרכזי של היום היה הבחירה בחיים ובחיבור הקהילתי כדרך להנצחת הנופלים.



אתר קטראל חטי"ע





**תודה להנהגת ההורים והנהגת התלמידים והתלמידות על ציון יום המורה!**

תודה לכל מי שתרום מזמנו בארגון ארוחת הצהריים, אפיית הקינוחים והעברת המפגשים למורים ולמורות:

מינדפולנס - דלית קרני  
אומנות וצילום - גלית אוסמו

פלדנקרייז - טל כרמל אבולעפיה  
מעם נרדף למעצמה טכנולוגית - ערן אלטר  
פסיכולוגיה חיובית - גלית מיזן

