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

חוברת שנתית למורה: לכל שבוע ערך, סיפור, שאלות, חידה, מטרות ומעגל סיכום

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?

מילים לחיים: "ובחרת בחיים" (דברים ל, יט)

בכל יום אנחנו עומדים מול הרבה בחירות קטנות: איך לדבר, למי להקשיב, מה לעשות כשקשה. לבחור בחיים פירושו לבחור במה שמצמיח, משמח ובונה, גם אצלנו וגם אצל מי שסביבנו.

שאלה: איזו בחירה קטנה שלכם השבוע יכולה להוסיף טוב לכיתה?

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

- 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?
- שיהיה לכולם סוף שבוע עם אנשים שטוב לכם איתם
- 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

- ⭐ 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?
- 🏙️ שסוף השבוע יביא כוחות חדשים ומנוחה טובה
- 🌙 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?

✨ מילים לחיים: "שאל אביך ויגדך" (דברים לב, ז)

להורים, לסבים ולסבתות ולמבוגרים שמלווים אותנו יש סיפורים וניסיון שאפשר ללמוד מהם. השבוע נזכור ששאלה טובה פותחת שיחה, ושכל משפחה, בכל צורה שלה, מחזיקה אוצר של זיכרונות.

שאלה: איזו שאלה הייתם רוצים לשאול מבוגר קרוב אליכם על הילדות שלו?

🧩 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

- ☆ 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?
- 🏙️ שסוף השבוע יהיה רגוע, עם לב קל ושלם
- 🌙 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

- 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?
- שיהיה לכם סוף שבוע מלא ברגעים קטנים וטובים
- 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?

מילים לחיים: "השמר אחי אנכי" (בראשית ד, ט)

השאלה העתיקה הזאת עדיין שואלת אותנו: האם אכפת לי ממה שקורה לאחרים? בכיתה שלנו כל אחד ואחת יכולים להיות שומרים זה לזה, לשים לב, לשאול לשלום ולהושיט יד.

שאלה: מה אפשר לעשות כשמרגישים שמישהו בכיתה נשאר לבד?

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

- 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?
- שיהיה לכולם סוף שבוע עם צחוקים וחברים
- 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?

מילים לחיים: "שפה אחת ודברים אחדים" (בראשית יא, א)

כשאנשים מדברים זה עם זה ומקשיבים, אפשר לבנות יחד דברים גדולים. השאלה החשובה היא מה בונים: האם משהו שמקרב ומועיל לכולם, או משהו שמראה רק כמה אנחנו חשובים.

שאלה: מה הכיתה שלנו יכולה לבנות יחד השבוע, כשכולנו מדברים באותה שפה?

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

- מתי השבוע הצלחתם לחכות או להתאפק?
- תודה למי שהיה סבלני איתכם השבוע
- מחמאה למישהו שהתמיד ולא ויתר
- מה למדתם השבוע על סבלנות?
- שיהיה סוף שבוע רגוע, בלי למהר לשום מקום

- 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?

מילים לחיים: "אל נא תהי מריבה" (בראשית יג, ח)

כשהיה ויכוח בין הרועים, אברם הציע לוותר ולמצוא פתרון שמתאים לשני הצדדים. גם אצלנו, בהפסקה או בעבודה בקבוצה, אפשר לעצור רגע לפני שהמחלוקת גדלה ולחפש דרך שכולם יוכלו לחיות איתה.

שאלה: מה עוזר לכם להירגע ולחפש פתרון כשמתחיל ויכוח?

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

- מה עשיתם השבוע באחריות, בלי שביקשו?
- תודה למי שלקח אחריות על משהו בכיתה השבוע
- מחמאה למישהו שאפשר לסמוך עליו
- מה למדתם השבוע על אחריות?
- שתהיה לכם מנוחה טובה, ושגם על עצמכם תשמרו
- 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?

מילים לחיים: "וירץ לקראתם" (בראשית יח, ב)

אברהם ישב בפתח האוהל ביום חם, וכשראה אורחים הוא לא חיכה, אלא רץ לקראתם. השבוע נתרגל לשים לב למי שמגיע, תלמיד חדש, אורח או חבר עצוב, ולצאת לקראתו בלב פתוח.

שאלה: איך הייתם רוצים שיקבלו אתכם כשאתם מגיעים למקום חדש?

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

- 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?
- שיהיה לכם סוף שבוע שבו מכבדים ומכבדות אתכם
- 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?

✨ מילים לחיים: "גם לגמליך אשאב" (בראשית כד, יט)

רבקה התבקשה לתת מעט מים, אבל היא שאבה גם לכל הגמלים, הרבה מעבר למה שביקשו ממנה. נדיבות אמיתית מתגלה כשעושים קצת יותר, מתוך רצון ולא מתוך חובה.

שאלה: מתי מישהו עשה בשבילכם יותר ממה שביקשתם, ואיך הרגשתם?

🧩 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

- ⭐ 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?
- 🏙️ שיהיה לכם סוף שבוע עם שיחות טובות
- 🌙 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?

✨ מילים לחיים: "וישב יצחק ויחפר" (בראשית כו, יח)

יצחק חזר לחפור את הבארות שהיו סתומות, ולא ויתר גם כשהעבודה הייתה קשה. התמדה פירושה לנסות שוב ושוב, בשיעורי בית, באימון או בחברות שצריך לחדש.

שאלה: באיזה תחום הייתם רוצים לחזור ולנסות שוב השבוע?

🗓️ 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)

🧩 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

- ☆ 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?
- 🏙️ חודש טוב לכולם, ושיהיה סוף שבוע של חיבור ושל מנוחה
- 🌙 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?

✨ מילים לחיים: "ויהיו בעיניו כימים אחדים" (בראשית כט, כ)

יעקב עבד שנים רבות, אבל מתוך אהבה הן נראו לו כמו ימים ספורים. כשאנחנו עושים משהו שאכפת לנו ממנו באמת, גם מאמץ ארוך נעשה קל יותר.

שאלה: מה אתם אוהבים לעשות כל כך, שהזמן פשוט עף?

🧩 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

- ⭐ 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?
- 🏙️ שיהיה לכם סוף שבוע שבו תרגישו חזקים וחזקות
- 🌙 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?

✨ מילים לחיים: "וירץ עשו לקראתו" (בראשית לג, ד)

אחרי שנים של כעס וריחוק, האחים נפגשים ומתחבקים. פיוס אפשרי גם אחרי ריב ארוך, כשמישהו מוכן לעשות את הצעד הראשון ולפתוח את הלב.

שאלה: מה יכול לעזור לשני חברים לחזור לדבר אחרי ריב?

🧩 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

- ⭐ 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?
- 🏙️ שיהיה לכם סוף שבוע מלא בטוב, לתת וגם לקבל
- 🌙 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?

✨ מילים לחיים: "את אחי אנכי מבקש" (בראשית לז, טז)

יוסף הולך בשדות ומחפש את אחיו, גם אחרי שהיחסים ביניהם היו קשים. לפעמים צריך לצאת ולחפש את הקשר עם מי שקרוב אלינו, אח, אחות או חבר שהתרחק.

שאלה: את מי הייתם רוצים לחפש ולהתקרב אליו השבוע?

🗓️ 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

🧩 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

- ☆ 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?
- 🏙️ חג אורים שמח – שיהיה לכולנו חג מואר, חם ומתוק
- 🌙 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?

✨ מילים לחיים: "אבל אשמים אנחנו" (בראשית מב, כא)

האחים עוצרים ומודים בטעות שעשו לפני שנים. לקחת אחריות זה לא קל, אבל זה הצעד הראשון לתיקון, בכיתה, בבית ובכל קשר.

שאלה: מה עוזר לכם להודות בטעות ולומר סליחה?

🗓️ 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

🧩 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

- ☆ 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?
- 🏙️ שיהיה לכולנו סוף חג מואר, מתוק וחם, עם האנשים שאנחנו אוהבים
- 🌙 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?

מילים לחיים: "אני יוסף אחיכם" (בראשית מה, ד)

אחרי שנים של סוד, יוסף מגלה לאחיו מי הוא ובוחר לקרב במקום להעניש. לבחור בקרבה אחרי פגיעה דורש אומץ גדול ולב רחב.

שאלה: מה צריך לקרות כדי שנוכל לסלוח למישהו שפגע בנו?

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

- 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?
- שסוף השבוע יביא לכם רגעים של אור ושל מנוחה
- 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?

✨ מילים לחיים: "וידבר על לבם" (בראשית נ, כא)

יוסף לא רק סלח לאחיו, הוא גם דיבר אליהם בעדינות והרגיע אותם. למילים רכות יש כוח גדול: הן מחזקות, מרגיעות ובונות אמון.

שאלה: איזו מילה טובה הייתם רוצים לשמוע השבוע, ולמי תגידו אותה?

🧩 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

- ☆ 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?
- 🏙️ שיהיה לכם סוף שבוע עם אנשים שמבינים אתכם
- 🌙 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?

✨ מילים לחיים: "אסרה נא וארא" (שמות ג, ג)

משה היה יכול להמשיך בדרכו, אבל הוא עצר כדי להתבונן בדבר מוזר. השבוע נסו גם אתם לעצור לרגע, לשים לב למשהו שאחרים מפספסים – חבר שקט, פרח בחצר או שאלה מסקרנת.

שאלה: מה גרם לכם פעם לעצור ולהסתכל שוב?

🧩 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

- ☆ 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?
- 🏙️ שיהיה לכם סוף שבוע של יחד טוב, בבית ועם חברים
- 🌙 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?

✨ מילים לחיים: "מקצר רוח ומעבדה קשה" (שמות ו, ט)

בני ישראל לא הצליחו לשמוע את המילים המעודדות כי היו עייפים ועמוסים. לפעמים גם חבר שלא מגיב אלינו פשוט עבר יום קשה. השבוע ננסה לשאול קודם "מה שלומך?" לפני שנכעס או נעלב.

שאלה: מה עוזר לכם להקשיב כשאתם עייפים או לחוצים?

🧩 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

- ⭐ 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?
- 🏭 שיהיה לכולנו סוף שבוע נעים, עם שיחות כנות ולב קל
- 🌙 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?

✨ מילים לחיים: "בנערינו ובזקנינו נלך" (שמות י, ט)

משה מתעקש שכולם ייצאו יחד – הצעירים והמבוגרים. קבוצה חזקה היא קבוצה שלא משאירה אף אחד מאחור. השבוע נחשוב איך כל אחד ואחת בכיתה, בכל גיל ובכל קצב, מרגישים חלק.

שאלה: מה אפשר ללמוד מאנשים מבוגרים או צעירים מכם?

🧩 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

- ☆ 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?
- 🏙️ שיהיה לכולנו סוף שבוע רגוע, עם כוח חדש להמשיך בשבוע הבא
- 🌙 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?

✨ מילים לחיים: "שתים עשרה עינת מים" (שמות טו, כז)

אחרי מסע ארוך וצמא במדבר, בני ישראל מגיעים לאילים ומוצאים מים ועצי תמר. גם בשבוע עמוס כדאי לחפש את "נווה המדבר" שלנו – הפסקה, שיר אהוב, משחק עם חברים או שיחה טובה.

שאלה: מה נותן לכם מנוחה ומילוי כוחות באמצע שבוע עמוס?

🧩 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

- ☆ 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?
- 🏙️ שיהיה לכולנו סוף שבוע מלא גילויים קטנים והפתעות טובות
- 🌙 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?

✨ מילים לחיים: "לא תוכל עשהו לבדך" (שמות יח, יח)

יתרו רואה את משה עובד לבד מבוקר עד ערב ומציע לו לחלק את העבודה. גם המנהיג הכי חזק צריך עזרה. השבוע נזכור שלבקש עזרה זה לא חולשה, אלא חוכמה, ושאפשר להצליח יחד.

שאלה: במה הייתם רוצים לבקש עזרה השבוע, ובמה אתם יכולים לעזור?

🧩 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

- ☆ 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?
- 🏙️ שיהיה לכולנו סוף שבוע צבעוני, עם זמן לדמיין, לבנות ולשחק
- 🌙 דמיינו צבע אחד שמרגיע אתכם, ותנו לו למלא אתכם לאט מכף רגל ועד ראש