



בכפר חנחם

גיליון מס. 200

אב תשע"ב אוגוסט 2012

כפר חנחם

הפכות לעולמים לכתה אי

איאם אפנואצ	אביתר צוהר
מיקה מואלמי	אייל קורן
סלין בקוש אולן	איילון הרלב
עופר שנהר	איתי יבאלונקה
עיצו שטרית	אלעז צהאן
עיצן שור	אמילי חזן
פלאס אפנון	איל סנפיר
רובין סעיו	ציו בן שיון
רותם הרצילי	יהלי ספרהר
רט צהיר	יובל לב
רעי הרויצא	יפתח רפולופוט
שיפה אליאס	ירצן בן יצחק

שיפתחו בפניכם עולמות חדשים - תלמידי תורה ותלמידי חינוך



הודעה לציבור בנושא סיום כהונת הועד

לחברי האגודה שלום רב,

הועד החליט לסיים את תפקידו כעת לאחר כשנתיים של כהונה, ולקיים בחירות לועד אגודה חדש בהקדם האפשרי.

שלוש הסיבות העיקריות לצעד זה הן:

- (1) אנו חשים שהצלחנו במשימות העיקריות שהצבנו לעצמנו - ניהול מקצועי, גישור קהילתי, גיבוש מודל הפעלה למערכת החינוך לגיל הרך, גיבוש מודל הפעלה לחינוך החברתי-קהילתי, התנעת תהליך חשיבה בתחום התרבות, ועוד.
 - (2) ע"פ תקנון האגודה, ועד האגודה אמור להיבחר אחת ל-4 שנים. הועד הנוכחי (כמו גם הקודם) סבור שתקופה זו היא ארוכה מדי.
 - (3) ניהול היישוב מורכב משני רבדים עיקריים: הרובד המוניציפאלי והרובד הקהילתי. לכאורה, ברובד המוניציפאלי אמור לטפל הועד המקומי, ובנושאים הקהילתיים אמור לטפל ועד האגודה הקהילתית (מתיישרי כפר מנחם). בפועל, ההפרדה איננה אפשרית, ולדעת חברי ועד האגודה, טובת הקהילה מחייבת שגוף אחד של נבחרים יעסוק בכל ענייני היישוב. נסביר בקצרה: הועד המקומי הינו גוף סטטוטורי, הנבחר פעם ב-5 שנים במקביל לבחירות למועצה האזורית וע"פ חוק המועצות האזוריות, ולמעשה מהווה את הזרוע הארוכה של המועצה ביישוב, תוך שהוא אמון על ניהול עניינים שהואצלו עליו בצורה מפורשת ע"י המועצה. לעומתו, ועד האגודה הקהילתית הינו גוף הכפוף לתקנון האגודה הקהילתית, ובו גם מוגדרות סמכויותיו. האגודה הינה גוף קהילתי המוסמך לעסוק בכל נושא בו חפצים החברים. לכל חבר אפשרות להשפיע על סדר היום בכל עת. הרעיון מושתת על כך שלחברים יש אינטרסים משותפים שהאגודה מהווה פלטפורמה למימושם באופן דמוקרטי. בהפרדה שבין נושאים מוניציפאליים ובין נושאים קהילתיים, ישנם נושאים הניתנים תיאורטית להפרדה, כגון החלפת נורות החשמל (ועד מקומי) לעומת תרבות, איכות סביבה, נוי (ועד אגודה), אם כי גם כאן ההפרדה אינה פרקטית שכן מזכיר היישוב המועסק ע"י ועד האגודה אחראי לביצוע גם של הנושאים הטכניים עליהם מופקד הועד המקומי. האופן בו ענייני היישוב כרוכים זה בזה באופן שאינו ניתן להפרדה בין שני הועדים מודגם היטב במערכת החינוך: הועד המקומי אמון על טיפול בכספים שהמועצה מעבירה למערכת החינוך (כגון מימון מספר קטן של גננות משרד החינוך, ותמיכה כספית בפעילות ילדים ונוער), ואילו ועד האגודה מטפל בכל מערכת החינוך שלמעשה הינה קהילתית-פרטית (ולכן ועד מקומי אינו מוסמך לנהל אותה), כולל העסקת מספר גדול של עובדי חינוך (כולל באותם הגנים בהן נמצאות גננות משרד החינוך), הקצאת משאבים נוספים לטובת פעילות נוער וניהול שלה.
- החפיפה הנ"ל בין תפקידי שני הועדים מחייבת להערכתנו קיום של זהות פרסונאלית, שימנע מצב בו שני ועדים שונים בהרכבם יתנהלו בנפרד ובהכרח יקבלו החלטות שאינן מתואמות, ואף סותרות זו את זו, ומוליכות למצב בו "יד ימין אינה יודעת מה עושה יד שמאל".
- מאחר והבחירות הבאות לועד המקומי יתקיימו ב-4 בדצמבר 2012, והתאריך האחרון להצגת מועמדות הוא ה-1 באוקטובר 2012, ועד האגודה מוצא לנכון לסיים כעת את תפקידו, ולקיים בחירות לועד אגודה חדש בהקדם האפשרי, ע"מ לאפשר לנבחרים הציבוריים שייבחרו בכך להציג את מועמדותם גם לועד המקומי. בנוסף, הועד יפתח בהליך של תיקון תקנון האגודה כך שתקופת הקדנציה תקוצר מארבע שנים לשנתיים וחצי. המטרה היא שמדי 5 שנים תהיה חפיפה בזמני הבחירות לועד האגודה והבחירות לועד המקומי. שינוי זה יאפשר את הזהות הפרסונאלית בין שני הועדים. בהתאם להנחיית היועצת המשפטית של האגודה, הועד יפנה לרשם האגודות על-מנת לקבל את אישורו בכתב ומראש לתיקון המוצע לתקנון. לאחר קבלת אישור זה תכונס אסיפה בה יידרש רוב של שני שלישים מהמצביעים על-מנת לתקף את שינוי התקנון.

בברכה,

ועד האגודה



קייטנה וקייטנה

קייטנה בגבע

אחאי קורן – סיפר על הקייטנה בגבע.
אחאי בן קבוץ יד מרדכי, מדריך בגבע כ-8 חודשים
אני מביאה את דבריו:

השנה הוחלט להעזר בשרותי מועצת יואב בארגון הקייטנה. מתנ"ס המועצה הביא חברה חיצונית וזו הפיקה שלד של קייטנה והעבירה אתו למספר ישובים במועצה. אנחנו – צוות החינוך הבלתי פורמלי המקומי – "טיפלנו" בשלד והתאמנו אותו לאופי הילדים בישוב, לצרכיהם ולאופי הפעילות המתמשכת שהם חווים.

להכנות שקדמו לקייטנה, ניגשנו עם מוטיבציה ויזומה; ערכנו את התכנים, בנינו פעילויות והגענו לעמק השווה עם ההצעה המקורית.

חלק ניכר מהציוד הלוגיסטי סופק לנו ע"י מפיקי הקייטנה ואנחנו, מטבע הדברים ומתוך שאיפה לרמת "גימור" גבוהה בפעילויות, נאלצים גם לעשות השלמות ולא לתר. לעיתים אף יוצא לנו להסתייע בחברי הקיבוץ, שנעתיים ברצון לבקשותינו (ותודה על כך!), אם כי, אישית, הייתי שמח לראות הרבה יותר חיבור ואינטרקציה עם החברים והמקום.

בקייטנה משתתפים כ-80 מיילדי הישוב מכתות א'-ה' (ילדי כתות ו' שולבו בפעילות הנוער). הילדים נמצאים ב-3 מבנים: ילדי כתות א' יחד במבנה אחד.

ילדי כתות ב' – ג' במבנה אחד

ילדי כתות ד' – ה' במבנה אחד.

הקייטנה מתקיימת בשעות 7:30-16:00 לילדי כתות א'-ג' ובשעות 14:00 – 7:30 לילדי ד' – ה'. את הקייטנה מדריכים:

כתות א': אורטל פחימה, ניקול גלר ואחאי קורן ומסייעות להם שיר לביטוב (עולה ל-י') ושקד צין (עולה ל-ו')

כתות ב' – ג': כנרת אמויאל, צביקה קליין, אליקו אביטן ואודי מור יוסף העובד עם הנוער מחליף את צביקה בחלק מהימים.

כתות ד' – ה': הדס שניר ושלום דלאל.

כל צוות מדריכים בנה סדר יום לקבוצה בהדרכתו וישנן גם פעילויות משותפות רבות.

פעם-פעמיים בשבוע אנחנו הולכים לברכה בשעות הבוקר המאוחרות, מידי פעם מקרינים סרט, מחפשים מטמון, אופים, גם נסיעה לפארק מים הייתה, משחקי בלונים, ויום של מיני אולימפידה בו התחלקו הילדים לקבוצות חתך (בגילים מגוונים), לכל קבוצה המנון ודגל והן התחרו ביניהן במשחקי ספורט.

הפעילויות בקייטנה נעות מפעילויות ספורט (אשר מרביתן נערכות בשעות הבוקר, כשמזג האוויר מאפשר) ומשחקים ישנים נושנים בפאזות מודרניות, דרך פעילויות יצירה וביטוי אישי מגוונות ועד פעילויות שמצריכות מעט יותר מחשבה (הרי חבל יהיה לנוון בחודש עבודה קשה כל כך של מחנכי הילדים). דרך הפעילויות, הילדים חווים ומסגלים דרכי שתוף פעולה ועבודת צוות, מנהיגות "נכונה", ומעל כל אלו, לפחות בעיניי, רוכשים כישורים וכלים חברתיים.

יש גם פעילויות "מיובאות" כדוגמת סדנאות קפוארה, פעילות תיפוף על כדורים ופעילות o.d.t שכללה משחקוני גיבוש בקבוצות קטנות בליווי מעין מוסר-השכל מכל משחקון.

גם לצאת קצת מהקיבוץ יצא לנו פעמיים במהלך הקייטנה.

סך הכל, הילדים נהנים ובבתים יש אווירה טובה תמידית, שמחה והנאה.

הביאה לדפוס: יהודית אפרתי

מה אומרים האנשים על הקייטנה

עומר שטינברג-דווידי (בת, עולה לכתה ב') סיפרה על הקייטנה.

שאלה: ממה נהנית בקייטנה?

תשובה:

בסוף השנה עשינו בית ממתקים ובסוף לא אכלו את זה כמעט. היה כיף ליצור את זה. נהייתי מהמשחק שטסנו בדמיון לכל מיני ארצות ואמא שלי הכינה לנו את הדרכונים למשחק. הייתה לנו משימה לחבר בין שמות של ארצות ותמונות. המשחק היה כפי. נהייתי שהכנו תיקים ותפרנו אותם אפשר גם להשתמש בהם.

שאלה: מה שונה בקייטנה מהפעלות הרגילה בגבע?

תשובה: בקייטנה אנחנו מהבוקר עד הצהריים. בשנת הלימודים אנחנו מגיעים לגבע רק בצהריים. בקייטנה עשינו פעולות יותר כיפיות ועשינו גם דברים שונים מגבע של שנת הלימודים. בקייטנה הייתה יותר יצירה.

יואב קורן (עולה לכתה ב') ועומר קורן (בן עולה לכתה ג') סיפרו על הקייטנה בגבע.

ואלו דבריהם:

שאלה: ממה נהניתם בקייטנה?

תשובות:

עומר: נהייתי מפעילויות המים. אני לא כל כך ראיתי סרטים.

יואב: גם אני נהייתי מפעילויות המים. נהייתי מהסרטים ואהבתי לשחק בגמבורי בגבע.

עומר: הייתה לנו פעילות של אולימפידה עם חמש קבוצות. הקבוצה שלי, שהייתה ברזיל ניצחה ואני הייתי ראש קבוצה. היה לנו דגל ענק וכתבנו שלטים "ברזיל עומדת בפתח כולנו במתח".

יואב: אהבתי להיות בברכה ותמיד שיחקנו "אני לוקו". משחק בו אתה צולל למים וממציאים שם והתופש אומר אני ואנחנו אומרים לוקו והוא צריך לתפוש אותנו ואפשר לברוח.

אתמול עשינו דרכונים, כאילו נסענו לחוץ לארץ בתוך גבע והקבוצה שלי הייתה מקום שני מתוך חמש.

שאלה: במה הייתה הקייטנה שונה מהפעילות בזמן הלימודים?

תשובות:

יואב ועומר: בשנת הלימודים יש בגבע פחות פעילויות ספורט ויצירה. ובקייטנה היו הרבה פעילויות במים..

בגלל שהיה חם בטלנו את הלונה פארק והלכנו לסרט זמבזיה. הסרט מספר על צפור שרוצה להגיע לעיר שקוראים לה זמבזיה היה יופי.

שאלה: מה עוד אתם רוצים לעשות בחופש?

תשובות:

יואב: אני רוצה לטייל בקבוץ וללכת לספארי ולכולבו וגם להתארח אצל משפחות.

עומר: אני רוצה שפעם בשבוע כל הילדים יביאו אופניים וניסע לחמש שעות לטיל בקבוץ. אפשר גם לצאת מהקבוץ ולנסוע בשטח. זה יהיה כיף.

יואב: אני רוצה לעזור לקבוץ – לעבוד בנוי, לנקות ולהשקות את הפרחים, שהקבוץ וההרחבה יהיו הכי יפים בעולם.

עומר: אני רוצה לעבוד בענפים בקבוץ כמו רפת.

בסך הכל הקייטנה הייתה טובה הייתה כיף.

ארוחת צהריים בחדר אוכל לא הייתה טובה והיו מדריכים שהיו קצת קשוחים.

הקייטנות של פעם בפלמחים

לילדה מהארכיון והזיכרון : אוכמה אזירם

מבוקר עד ערב
בלי הרף בלי הרף
ביום הגועש
קולנו רועש

הידד לגלים
הידד לשמש
הכל כה נעים (טעים)
כאשר היה אמש....

המנון הקייטנות (פלמחים 1952)

היו קייטנות לפנינו, היו גם קייטנות אחריהן אבל לא היו כמותן- כמו הקייטנות בפלמחים.
מחנה אוהלים לחוף ים כחול, וסככת חדר אוכל עם אוכל "הבראה".
מגרש מסדרים עם תורן ודגל, העולה מדי בוקר ויורד עם בוא הערב.
צדפים "פי כושי" – המדליות לזוכים וצדפים "מגדלונים" – לאלה שפחות טובים....
ו"מלחמות על הדגל" ו"מלכת הממתקים", חול במזרונים, חוף ים מלא צדפים ועוד המון המון דברים.
והמשתתפים, ילדים בכל הגילאים, מכיתה א' ועד בכלל, קטנים עם גדולים, יוצאים יחד לשבוע ימים –
בלי הורים!!!
ועל הכל וביד רמה, יוזם, מתכנן ומבצע, עם צוותי מחנכים וחברים נאמנים – מייטק הכל יכול!

בקיץ 1958 התקיים מחנה קיץ (קייטנה) בפלמחים.
השתתפו קבוצת רקפת – כיתה ו
קבוצת נשר – כיתה ה
קבוצת רימון – כיתה ד

בתום הקייטנות הופקו חוברות להורים. לעיונכם, קטעים מחוברת סכום הקייטנה ב-1958

מייטק קנטור (המחנך הראשון של הקבוץ ומארגן הקייטנה) כותב על הרציול לקייטנה – מחנה קיץ:
"דעתי היא אך ורק מחנה כגון זה אשר היה לנו בפלמחים."

ילדינו בימיו הם לכאורה בני כפר. למעשה יומם דחוס, רדופים הם על צווארם מבלי שתהיה להם
שהות להסתכל בנחת ולהתרשם מדברי טבע ולספוג אותם אל קרבם.
בפינה נידחת יפה, רחוק משאון החיים היומיים הרגילים, בחיק הטבע - אפשר לראות ואפשר
להתרשם מדברים אשר בחיי כל השנה הדעת אינה ניתנת אליהם.
על כן נראה לי כחטא להוציא את הילדים העירה ולהזין אותם בסרטים וסממנים בילויים דומים.
הנכון הוא בהזדמנות זו להינתק מכל אלה וליצור אפשרות של חיי חברה והווי בלי העזרה החיצונית' -
חיים פעילים ושלווים כאחת.
לראות ולהתרשם מהנעשה סביבך, תוך מרגוע ומאידך, חיי מחנה שוקקים עליזות ורעננות"

הילדים תארו את חוויותיהם בשיר ובציור:
לפניכם כמה יצירות לדוגמא. שמות הכותבים לא צוינו.

שקיעה
עגולה ככדור
אדומה כדם
שוקעת השמש
אל הים.

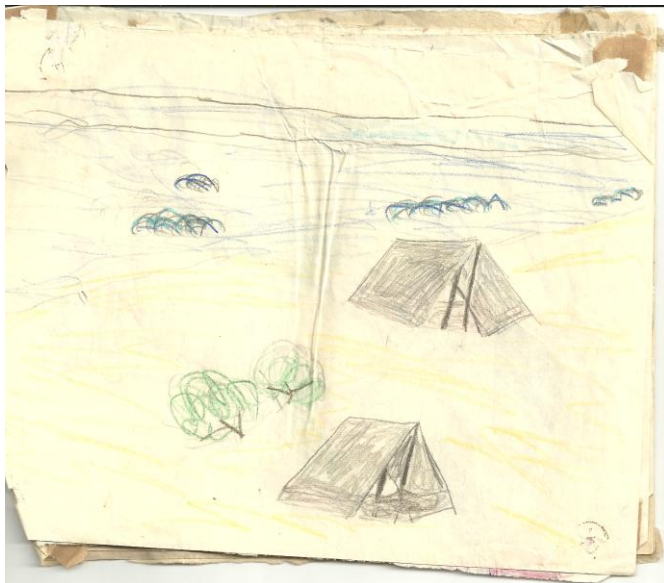


היא זוהרת
על רקע אדום-צהוב
ונשקפת אל הים התכול
מה יפית אז השמש מכל.

על החוף
על החוף עת אטייל
אראה הגלים בים הגועש

פה פי הכושי שוכב לו בנחת
פה קונכיה בשקט מונחת.
שם אוניה עוגנת
על הסיפון ציפור עומדת,

וכל אסתכל על הים הרחב,
אראה את השחף עף במרחב.



הים בליל ירח
שם ברקיע
מול כחול הים
נישא ירח
צחור – לבן,
באור הלבנה
ובניצוץ כל כוכב
אראה הגלים הים הרחב.

הים אז נשקף
מבעדו כראי
אשקיף, אשקיף
ואראה כי פלאי.



קייצת "צעים" קן כפר מנחם

בשיא הקיץ, בשיא החום והלחות, התקיימה הקייצת הראשונה של קן כפר מנחם, שהיא ללא ספק שיא ענק כשלעצמה!

בסה"כ, בקייצת לקחו חלק לא פחות מ-70 חניכים וחניכות שומריים ושומריות מכפר מנחם!! יחד, עברנו כאן חוויה עוצמתית ביותר של קן פורח ומשגשג, בשבעה ימים צבועים בקשת רחבה של פעילויות יצירה, ריקוד, עשייה, אתגרים ועוד המון שפשוט לא יעזור להסביר במילים כמה שהיה כיף ומשמעותי לחניכים, למדריכים, לצוות הטכני, לקומונרים וגם לי.

אני רוצה להודות ולציין את כל צוות הקייצת, המורכב מהצוות הטכני – חניכי ז' וח' ומהמדריכים החדשים והמעולים שלנו – קבוצת "גזוז" המסיימת ט'. אתם מדהימים, כולכם. עשיתם והרמתם כאן (כמעט בעצמכם) קייצת אדירה שתיזכר לשנים רבות, בעיקר עם שיר הקייצת המקפיץ שלא יוצא מהראש ועם פינת הישיבה החדשה שבנינו יחד. הפגנתם יכולות מנהיגות ואחריות שלא מצופה כלל מילדים בגילכם ואנו מעריכים אתכם מאוד על כך! אתם התקווה שלנו שהקן הזה ימשיך לפרוץ גבולות גם כשכבר לא נהיה כאן.



ריקוד הקייצת, הפעם בברכה



כל החניכים רוקדים את ריקוד הקייצת



מחנה "גדוד העבודה"

בברכת חזק ואמץ, גל בוימל, רכז הקן המסיים

מי הניצח את הסקורלד שלי?

אני זה! ספירה, דיאטניק, לנינג, ומאנג לאורה חיים זריא והאגמה 38 ג'י

"כל שנת לימודים חדשה בהוגורטס נפתחת בארוחה חגיגית באולם הגדול. אין ספק שארוחות מופלאות אלה הותירו רושם עצום על הארי הצעיר, שרעב כל חייו ליותר מקורת גג אצל קרוביו המוגלים; תחושת משפחה ושייכות... (מתוך ספר הבישול הבלתי רשמי של הארי פוטר)

אם הייתי נפגשת עם הארי פוטר ומביעה שלש משאלות, כנראה שאחת מהן הייתה שהילדים שלי יגדלו למבוגרים בריאים ומאושרים. בריאות טובה תלויה בגורמים שונים כמו מנוחה ושינה, פעילות גופנית, גישה חיובית לחיים וכמובן, המזון שאנו אוכלים. הורים רבים משוחחים איתי על ילדיהם ומביעים דאגה מכך שהילדים לא אוכלים בריא ולא בכדי.

ישראל במקום 11 בעולם בעודף משקל בילדים y net 40% מהנוער בישראל סובל מאנמיה. מרכז שניידר לרפואת ילדים. "המצב בישראל דומה לזה שנמצא במחקרים בארה"ב לפיהם תדירות הפעילות הגופנית יורדת עם הגיל. כושר גופני נמוך הוא גורם התמותה מספר אחד בעולם." המכון לרפואת ספורט ולמחקר ע"ש ריבשטיין, מכון וינגייט 35% מהילדות בגילאי 6-11 בישראל סובלות מהפרעות אכילה, מקום ראשון בעולם. (ארגון הבריאות העולמי)

קשה להישאר אדישים כשקוראים את הכותרות הזועקות מעל דפי העיתונים. איך אפשר שלא לדאוג? אך דאגה ללא נקיטת פעולה, אינה מביאה לשינוי. כשאנו חושבים על התזונה של ילדינו, במקום להכניס את הנושא למעגל הדאגה יחד עם דאגות נוספות (למי אין?...), נעביר את הנושא למעגל ההשפעה. זה המעגל הכולל את הדברים שיש לנו השפעה עליהם וכאן נוקטים פעולה. לנו כהורים יש אחריות עצומה על התזונה של ילדינו ואנחנו מהווים את מעגל ההשפעה הראשון. מניסיוני כדיאטנית מזה 14 שנים ומאמנת לאורח חיים בריא, אני יכולה לומר בוודאות שההצלחה בשינוי תזונת הילדים תלויה בשינוי הגישה של ההורים לנושא "אורח חיים בריא". הורים רבים הבינו שאם הם רוצים שהילדים יאכלו בריא, תחילה עליהם לשנות את אורח החיים והרגלי האכילה של עצמם ולהוות מודל לחיקוי עבור ילדיהם. חשוב שהילדים יאכלו משהו לפני שהם יוצאים לבית הספר, כדי שיהיו מרוכזים, ערניים ורגועים. זו לא חייבת להיות ארוחה גדולה, אפשר להסתפק בפרי או שייק פרי (מפירות שלמים, לא מיץ סחוט) עם סוג אחד של אגוזים לא קלויים, כי אין כמו פירות לשבור את צום הלילה. בחורף אפשר להכין דייסת שיבולת עם צימוקים ואגוזים או פרוסת לחם עם ממרח. **ומה נכין לבית הספר?** רובנו שולחים עם הילדים כריך, פרי ובקבוק מים. לא פעם אנחנו מוצאים את הפרי בתיק ובמקרה הגרוע, במצב צבירה לא נעים... הסיבה היא בד"כ, "כי לא היה לי זמן לאכול אותו", כך הם אומרים. אם גם אצלכם זה כך, אני ממליצה לשים את הפרי בקופסת פלסטיק קטנה כשהוא מוכן לאכילה. (תפוז, פמלה או קלמנטיות קלופים, תפוח חתוך, מלון, תות שדה). אולי זה דורש מאיתנו לקום בבוקר מוקדם יותר ואולי אפילו להקדים לישון ערב קודם ונכון שזה פינוק וזה דורש מאיתנו עוד השקעת זמן יקר בבוקר כשאנחנו ממהרים, אבל זה מחיר קטן שאנו משלמים לעומת הרווח הגדול של עוד מנת סיבים, ויטמינים ועוד חומרי תזונה חשובים שהגוף שלהם מקבל. מאותה סיבה, מומלץ להוסיף גם קופסת ירקות. רב הילדים מוכנים לאכול לפחות חלק מהירקות הבאים: עגבניות שרי, מלפפון, עלים קטנים של חסה, גזר, פלפל צהוב או אדום וקולרבי. גם הקופסא הזו לפעמים חוזרת הביתה מבלי שפתחו אותה ואם גילינו אותה מיד כשהילד חוזר מבית הספר, אפשר עדיין לאכול את הירקות, גם בתוך סלט. בכל מקרה אסור לנו להרים ידיים או לעשות עניין ולהאשים את הילדים על שלא אכלו אחרי כל ההשקעה שלנו. אפשר "לנוח" מהירקות יום או יומיים, לחזור לזה ולהמשיך הלאה. **ומה לגבי הכריך?** אין ויכוח שכריך הוא האופציה המהירה ביותר להכנה וזו שהילדים רגילים אליה ואם כבר כריך אז רצוי שיהיה מזין ובריא. עדיף כריך מלחם שיפון או כוסמין (סוג של חיטה) ללא שמרים וכדאי לקרוא את האותיות הקטנות ברשימת הרכיבים ולבחור באותם לחמים שאינם מכילים רכיבים מלאכותיים כולל חומרים משמרים וממתקים מלאכותיים. מפתיע לגלות כל פעם מחדש עד כמה ממרח השוקולד מכב בכריכים. הבעיה עם הממרח הזה היא לא רק כמות השומן המזיק, הסוכר והקקאו שמרכיבים אותו (מקור השומן ברב סוגי שוקולד למריחה הוא מרגרינה) אלא, שכאשר ילד אוכל כריך עם שוקולד, הוא אינו אוכל באותו זמן מזון אחר שיכול לספק לו רכיבים חשובים להתפתחות תקינה ובריאה. עם הזמן, בגוף נוצרים מחסורים ברכיבי תזונה הכרחיים

שבאים לידי ביטוי בהפרעות ומחלות שונות כבר בגיל צעיר, חלקן מחלות שבעבר היו שייכות למבוגרים בלבד (כמו סכרת מסוג 2). גם ממרח שוקולד חרובים מכיל את אותו שומן מזיק ואינני ממליצה עליו. תחליף מתוק לשוקולד יכול להיות סילאן תמרים מעורבב עם טחינה גולמית או עם ממרח שקדים טבעי. אפשר לאכול ממנו עד פעמיים בשבוע במרווח של 3 ימים. (כדאי לדעת: חשוב לגוון את כל המזונות ולא לחזור על אותו מזון מידי יום. במיוחד לגבי אגוזים וזרעים, כולל טחינה שעשויה מזרעי שומשום- מומלץ לאכול בכל יום סוג אחד או שניים של אגוזים וזרעים ולאכול שוב את אותו סוג רק לאחר 3 ימים, כלומר לאכול בסבב זאת על מנת למנוע התפתחות אלרגיות למזון). ברשת קיימים מתכונים בריאים להכנת ממרח שוקולד ביתי (בחרו את אלה שאינם דורשים בישול). **אז מה כן להוסיף לכריך?** ממרחים בריאים וטעימים כוללים חמוס, טחינה (ביתיים כמובן), אבוקדו עם או ללא ביצה קשה, פסטו, ממרח זיתים וממרח שקדים. לגבי גבינות, מומלץ עד 5% שומן עם עדיפות ללבנה ביתית ומה שפחות גבינה צהובה, יותר טוב. במקום נקניקים אפשר פרוסות דקות של חזה עוף בגריל שהוכן מבעוד מועד. אם כבר אוכלים חביתה, אז מומלץ להוסיף לה בצל ועלים ירוקים כמו עלי ביבי ולהשתמש במעט מאוד שמן. לגבי טונה- עדיף לערבב עם טחינה במקום מיוזג ולא לאכול יותר מפעם בשבוע. ביום לימודים ארוך כדאי להוסיף עוד פרי או חצי כריך. **איך מסגלים הרגלים חדשים?** כשאתם רוצים להציע לילדים מזון חדש, כדאי לעשות זאת ראשית בארוחות בבית ולא לשלוח אותם לבית הספר עם "המצאה" חדשה. הרגלים חדשים כדאי להכניס בצעדים קטנים. אם הילד רגיל לאכול פיתה עם שוקולד מידי יום, כדאי לשוחח איתו ולהתחיל להחליף פעם בשבוע בכריך עם ממרח אחר ובהדרגה להחליף עוד יום בשבוע וכו'. צעדים קטנים מצטברים להישג גדול אם אנחנו מתמידים ופועלים להשגת המטרה. כשאנחנו רוצים להשפיע על הילדים בבחירת המזון שהם אוכלים, הדבר הכי חשוב בעיני הוא להשקיע בקשר שלנו איתם כדי ליצור מערכת יחסים בונה ומעצימה. כשהיחסים טובים ומעצימים, יש לנו השפעה עליהם ולהפך. כשיש מתיחות בינינו, כל הצעה שלנו תתקל במחסום והם ימשיכו בשלהם.

כמו הארי פוטר, כל ילד זקוק לתחושת משפחה ושייכות ואם זה לא בידיים שלנו, בידיים של מי זה כן?

טיפ חשוב: אם ילדיכם סובל מחולשה, עייפות, עצבנות, בחילות, כאבי ראש, סחרחורות, קשיים בריכוז, מראה חיוור ועוד, גשו איתו לרופא כדי לבדוק, אולי הוא סובל מאנמיה.

שנת לימודים מוצלחת ובריאה לכולם!

מוזמנים לבקר באתר הבית של אתי. בקרוב יעלה אתר חדש: www.etty.shpirer.co.il



קישורים חשובים

- קראו את [מכתב התשובה ליניב דוידאי](#) מהמשרד להגנת הסביבה על נישופי הקיטור מתחנת הכוח.
- קראו את [דברי רוני צור](#) בישיבת הסיכום של צוות ההיגוי לחינוך הבלתי פורמלי

כרג אינארג אג הרחשה שהיא לא אכזר

שגית לב יזמה מיזם של עזרה לילודות ולמשפחתן.
היא ספרה על המיזם:

חשוב מאוד בעייני לא להשאיר את היולדת לבד.
לכל לידה יש את האתגרים המיוחדים שלה: בלידת הילד הראשון הכל חדש – התינוק, האמהות והתארגנות הזוג ללידת התינוק. התינוק תמיד חדש גם בלידות חוזרות, אך נוספים אתגרים חדשים של טיפול במשפחה והתארגנויות חדשות.
הרעיון הוא פשוט לתת ליולדת את התחושה שהיא לא לבד. שהיא חלק הקהילה.
כל מתנדבת נכנסת לסבב והיא מכינה ארוחת ערב למשפחה ואז האם יכולה להתפנות לטיפול בשאר המשפחה וכל המשפחה פנויה.
איך זה עובד:
יש כ- 20 מתנדבות וכל אחת בתורה מכינה ומביאה ארוחת ערב אחת ליולדת, לפי רשימה שאני מארגנת.
כך מגיעה ליולדת ארוחת ערב מדי יום בימים א-ה. עד כה הצלחנו לארגן כ- 4.5 שבועות של ארוחות ערב ליולדות.
ככל שתהיינה יותר מתנדבות, כך תוכלנה האמהות להנות יותר מהמיזם.

אנחנו צריכים עוד מתנדבות ים. יש תקופות בהן יש לידות שבוע אחר שבוע ויש צורך לענות לצרכים המשתנים של היולדות.
הנשים במיזם מעדכנות אותי על הלידות ואני מעדיפה שנשים בהריון יודיעו לי על מועד הלידה הצפוי ואוכל להתארגן מראש.
ההמעוניינות ליהנות להתנדב מוזמנות להתקשר לשגית לב 052-2827900

New.aviv@gmail.com

ליאת פימונטל וקרן אבודרם ילדו לאחרונה ונהנו מהמיזם. אני מביאה את דבריהן

ליאת:

נשואה לאיזיק ואמא לעומר, מעין, יובל ונועם (הרך הנולד)
"זו יזמה ברוכה.
המיזם הוא מאוד חיובי, נותן הרגשה שלקהילה אכפת.
זה נותן הרגשה שאת לא לבד בתקופה שלאחר הלידה, המצריכה השתקמות הגוף, כשאת עייפה מאד ועם כל זה צריך להמשיך לנהל בית עם ילדים.
ברגע שאני חוזרת לעצמי וחיי יחזרו לשגרה אכנס לסבב המתנדבות, כדי להחזיר מעט ממה שקיבלתי."

קרן:

נשואה לדרור. אמא לנעה יואב ויעל (שרק נולדה).
"בהתחלה זה נשמע מביך, אך לבסוף זה התגלה כמיזם שמאוד עוזר ומפנק, במיוחד בשעות הערב הלחוצות.
זה מחמם לחוות קהילה עוזרת ותומכת וגם לגלות שיש כשרונות קולינריים בקהילה שלנו.
זוהי יזמה מבורכת וכל מה שנשאר להגיד זה המון תודה."

מזל טוב לליאת וקרן ותודה לשגית וצוות המתנדבות.
הביאה לדפוס יהודית אפרתי

בית הרוך וגאורגים לקראת שנת הלימודים גשע"ג

שנת הלימודים תשע"ב הסתיימה ברוגע ושלווה למרות הקיץ החם. בגנים הייתה שמחת עשייה ויצירה עד הרגע האחרון. ב- 7.8 וב- 9.8 התקיימו מעברים.

מעברים זו שעה בה ילדי כל גן מבקרים בגן החדש, בו הם אמורים להתחנך בשנת הבאה. הילדים באים עם חלק מהמטפלות שמלוות אותם לגן החדש. החלק השני של הצוות מקבל את הילדים החדשים הבאים לגן.

המעברים היוו חלון ראווה לשנה שחלפה. הילדים הגיעו לגנים החדשים עם הרבה מוכנות והצוותים בגנים החדשים קבלו את פניהם. הייתה הרבה התכוונות והכנה של הצוותים לקבלת הילדים והילדים נטמעו יפה מאוד בגנים החדשים הכל זרם והיה תענוג לראות את הילדים משתלבים ממשיכים במשחק ומרגישים טוב, למרות המעבר.

מה-12.8 עד ה- 26.8 מערכת הגיל הרוך סגורה.

בשבוע הראשון תתקיים חופשה לכל המערכת והשבוע השני יוקדש להערכות לקראת השנה החדשה – הכנה פיזית של הגנים והשתלמות ורכישת ידע.

ביום ג' 21.8.12 מתקיים יום הערכות לכלל עובדי הגיל הרוך במועצה בנושא "אורח חיים בריא".

ב- 23.8 יהיה יום הערכות לגיל הרוך. – זה יהיה חלון ראווה למה שנעסוק בו בשנה הבאה.

נעסוק בשני נושאים:

*הטיול ואיך להפוך אותו להתנסות משמעותית לילדים - להכניס את הטבע לגן

*שכלול עבודת הצוות והעמקת הקשר בינם לבין הילדים וההורים.

אנחנו משקיעים חשיבה מערכתית במעגלים השונים – אנו שואלים איך לשדרג את המערכת בתחום

הידע והמיומנויות – אנו מנסים להעניק הזדמנויות למידה לצוותים כך שיבואו שמחים לעבודה ויוכלו

לתת יותר לילדים ולקיים דו שיח משמעותי עם ההורים.

אנחנו חותרים לכך שהעשייה בגנים תהיה משמעותית, שיהיה ערך מוסף לכל פעילות שלנו בגנים בחיי

היום יום ובהעשרות..

בגנים הבוגרים החובה (זית ודקל) נושא הקיץ היה סופרים, סיפורים, שירים ומשוררים. נוסף להכרות

עם היצירות והכותבים הילדים בטאו את חוויותיהם בתנועה ויצירה והוספנו מוטיב של הצגות פנטומימה

בעקבות היצירה. לסיום הנושא הבאנו לגנים מופע פנטומימה. הפנטומימאמית רות תמיר קיימה דיאלוג

עם הילדים הם המחזו אמירות והתנסו בחוויה מרגשת ששילבה מחשבה, דמיון וביטוי עצמי. היה

מוצלח ומעשיר.

אני מקווה שהשנה הבאה תהיה שנה של שמחת עשייה שתבוא לידי ביטוי בכל אחד ממעגלי הפעילות.

במהלך השנה יעברו גני החובה למשכנם החדש וזה יגרור מעברים נוספים.

ישר כוח גדול ותודה חמה לצוות הגיל הרוך – ללא ההשקעה, ההתגייסות והמסירות אין קץ של כל איש

צוות, לא היינו יכולים לסיים את השנה החולפת ולהתחיל שנה חדשה.

מסרה יהודית שוהם

לכל המתחילים שנת לימודים בישוב, בבי"ס האלה, בשדות יואב ובצפית –

לילדים, לתלמידים למחנכים ולמורים

שנת לימודים מהנה משמעותית ובהצלחה!

עצרון מוועד הורי האלה – כן! לכיגור קינור וסייעור.

כידוע, מינתה ראש המועצה והנהלת המועצה וועדה שתפקידה לדון בסטנדרטים החינוכיים במועצה האזורית יואב. ביום שני האחרון 30.7 התקיימה פגישה של מליאת המועצה במסקנות הוועדה. בפגישה נכחו גם נציגי וועד הורי האלה. במשך חודשים ארוכים ניסינו לשכנע את חברי המליאה, חברי הנהלת המועצה וכמובן ראש המועצה להצביע נגד המלצות הוועדה ובכך למנוע נסיגה באיכות החינוך ביואב. **לצערנו הרב, המליאה קיבלה את המלצות הוועדה כלשונן** מיד לאחר פגישה זו התכנסה אסיפת הורים שדנה בצעדים הבאים שיש לנקוט בהם לאור הצבעת מליאת המועצה. עלו בפגישה זו קולות רבים וביניהם קולות שקראו להשבתת הלימודים. אנו נעדכן את כלל הציבור ברגע שנגבש באופן סופי את צעדינו הבאים.

המלצות הוועדה מהוות נסיגה מסטנדרט החינוך הנוכחי בהיבטים הבאים:

כיתות א'

- עד היום – במועצה הייתה סייעת לכל כיתה א' ללא תלות בגודל הכיתה
- מעתה - סייעת לכל כיתה א' תלוי בגודל הכיתה.

כיתות ב'

- עד היום – בשדות יואב היו בשנים האחרונות בנות שירות בכל כיתה ב'.
- מעתה – בפועל רק סייעת שכבתית. בנות שירות לא מעוניינות להגיע ל"אלה" (בעיות הסעות). הוועדה מתעלמת מהעובדה שבנות שירות לא מגיעות לאלה.

מספר ילדים בכיתה כיתות ג-ו

- עד היום – ממוצע מספר ילדים בכיתה 27 במועצה האזורית יואב
- מעתה – הוועדה מאפשרת להגיע ל 32 ילדים בכיתה.

מספר ילדים בכיתות א-ב

- הגדרת מקסימום של 29 ילדים בכיתות א'-ב'. זאת על אף שגם שהמלצות הוועדה מאששות ש-25 ילדים זהו מספר ילדים אופטימאלי המאפשר חינוך איכותי ברוח שיטת הנושאים. יש לציין שפתיחת כיתה א' עם 29 ילדים, אינה מאפשרת מרחב תמרון לטובת גידול דמוגרפי עתידי (כדי לצמצם אירועי פיצול כיתות).

בברכה, וועד הורי האלה

נציגי הוועד בכפר מנחם: איילת זייצוב, עופרי פלדמן, גידי קרון ואפרת כהן-לב.

זרכוג

לאאהד קורנפאד, אופק מוצלם וצופרי טל.
שהיצו למצוות –
פרשו כנפייט לקראת התחלות חדשות,
מלף טוב לכת, להורית, לסיבית ולכל המשפחה.
דרך צלחה והרבה נחת.

ליפעת ואורן שוקרון וכל המשפחה
ברכות חמות להולדת הבן אסר