



מהדורה ארבע עשרה

16.10.2020

כ"ח תשרי תשפ"א

צוות המערכת

אלון שורץ, ריבי ארצי, ד"ר איריס פינטו, נעמה כהן

אורחת מומחית

שלי קרן, מנהלת אגף החינוך מ"א גזר



זמן קריאה 30 שניות

אמ; לק הוא ביטוי סלנג באינטרנט, ראשי תיבות של **"ארוך מדי; לא קראתי"**.

שימוש רב נעשה בו על מנת להציג את חוסר רצונם של הקוראים להתאמץ בקריאה ובקשתם ל**תקציר הדברים**.

סקופ הוא מונח בעיתונאות המציין ידיעה חדשותית מקורית, חשובה, **מפתיעה** או מרעישה שנחשפה באופן בלעדי על ידי גורם עיתונאי כלשהו.

מדובר בחדשות אשר סביר להניח שיעניינו מספר רב של אנשים ועשויות להיות כאלו המלמדות על **הבט חדש** לגבי אירוע חדשותי אשר ידוע זה מכבר

scope הוא **תחום**, אזור הנמצא בתוך גבול מוגדר מסוים מוחשי או תיאורטי כמו תחום ידע - ובמקרה שלנו, **חינוך**.

על כן, **סקופ**

מגזין קצר וחדשני בתחום החינוך

לטובת המצטרפים החדשים, ברוכים הבאים!



”אמצא דרך, או שאסלול אחת” פיליפ סידני

**”טיפת מים תנקב חור בסלע, לא בבת אחת,
אלא בטפטוף מתמיד.”** לוקרטיוס

הפעם הראשונה שנשארתי לבד בבית היתה כשהייתי בן 5. זו לפחות הפעם הראשונה שאני זוכר. פתאום מצאתי את עצמי לבד. זה הפתיע אותי, למרות שאני סבור שבטח דיברו איתי על זה לפני. עוד לא היו מסכים להעביר איתם את הזמן, אז אני מניח שהעברתי את הזמן בפירוק מכשיר תקול או שאולי יצאתי החוצה עם לשחק עם חברים. אני לא זוכר ממש, כי זה קרה מאז הרבה פעמים, פשוט נשארתי לבד. אני. במקום הבטוח שלי, שאני מכיר היטב - ופתאום המציאות נראתה לי אחרת. אני ”המבוגר האחראי”. זה לא היה עצוב כמו שזה עלול להשמע, להיפך - היה ברור שיש לי את הכלים להתמודד. במרחק טלפון קווי הוריי היו מתייצבים, במרחק קריאה מהרחוב השכנה היתה מציצה לראות שאני בסדר. במרחק פסע היה לי אוכל ומים זורמים בשפע. חלק גדול מהאישיות שלי התעצב ברגעים האלו. שבהם עמדתי מול דילמות, בסביבה הבטוחה שלי בין אם בבית או ברחובות הצמודים - ושקלתי איך להתמודד איתן. סיגלתי אומץ, שיקול דעת, צברתי ניסיון, רבתי, השלמתי, נכוויתי, נפגעתי, נפלתי קמתי, חשתי מסוגלות - ולפעמים גם חוסר אונים רגעי, נאלצתי להתמודד, עם הצלחות וכשלונות תכופים. חוויתי, התחשלת. התחסנתי. היום המחשבה הזו מבעיתה אותנו. זה אפילו אסור ע”פ חוק. המודעות לסיכונים עלתה, ויחד איתה שכבות ההגנה התגברו, לעיתים הפכו למניעה, להמנעות. אך מה עם הכלים שנאספו בדרך? הכישורים שמאפשרים את ההתמודדות? איך בכל זאת מסגלים אותם? איך מפתחים חוסן במציאות שמאפשרת פחות ופחות להתנסות?

סופ”ש נעים וקריאה מהנה, אלון.



*בלחיצה על הסמל
תעברו חזרה לפה

אז בקיצור...

מה מחכה לי פה?

הנושא השבועי

מה זה בכלל?

כל כותרת היא קישור
לעמוד המתאים

איזון

התמדה

בטחון

אתגר

תכנון

רגישות

יוזמה

מסוגלות

הכרה

סביבה

יעד



RESILIENCE

חוסן



זמן קריאה 40 שניות

133 מילים על המושג 'חוסן'

ד"ר איריס פינטו, מערך המו"פ

חוסן בעברית נתפס כצירוף של **גמישות** - היכולת של חומר לשוב לצורתו ו**עמידות** - היכולת להתאושש תוך זמן קצר מלחץ^[1].

יש המתרגמים אותו כ - Robust - משמע, **חוסן איתן** ויש המגדירים אותו **כיכולת האנושית להתמודד, להתגבר, להתחזק ואפילו להשתנות כתוצאה מהתנסויות בשעת הצרה**^[2].

הערך חוסן הושאל לתחומי החברה והכלכלה מתחומים מדעיים באופיים כמו פיזיקה, מתמטיקה ואקולוגיה. פירושו המקורי הוא היכולת של חומר או מערכת לחזור לשיווי משקל לאחר מצב של לחץ בלא להישבר. ההגדרה מכילה בתוכה שני תנאים: **חשיפה לאיום** או תחושת מצוקה ו**הסתגלות** למרות הקושי. גורם הלחץ (Stressor) חיצוני או פנימי יוצר מתח (Tension) אותו ניתן לפתור באמצעות שימוש במשאבי התנגדות (Resistance resources) חיצוניים ו/או פנימיים המצויים אצל האדם או הארגון.

המונח שבשימוש כולל בתוכו מגוון מרכיבים והיבטים חינוכיים ופסיכולוגיים, אך הוא אינו זוכה להמשגה תאורטית מוסכמת ומופיע לרוב בצירופים שונים (וברור שנתייחס אליהם בהמשך...)

[1] מילון אוקספורד

[2] גרוטברג (2005)



זמן קריאה 50 שניות

164 מילים על

מהי נחישות?

שלי קרן, מנהלת אגף החינוך מ"א גזר

נחישות, בעיני, היא היכולת להסתכל קדימה באופטימיות גם בתוך תסכול, אחרי טעות, בתוך רצף הפסדים או במהלך תקופה קשה. זו לא מיומנות מובנית מאליה בכלל, ויחד עם זאת, אחת החשובות.

תקופת הקורונה מאתגרת את המיומנות הזו אצל כולנו יום יום. היא מעמתת אותנו עם חוסר וודאות, בדידות, עם היכולות הטכנולוגיות שלנו, עומק היצירתיות שלנו ועם חוזקו של התא המשפחתי, הקהילתי והלאומי שלנו.

תקופה זו מחזירה אותי לאחת השאלות החשובות שהטרידו את מנוחתי כאשר נתמנית לנהל את חטיבת הביניים נווה יונתן ברמלה: איך אוכל להעניק לילדי בית ספרי רשת ביטחון שתלווה אותם לאורך החיים?

בהיותי קופצת לגובה בילדותי, ידעתי שלעולם לא הייתי מעזה לקפוץ לגובה, אם לא היה מזרון למטה, שיתפוס אותי כאשר אני נופלת. עצם הקיום של המזרון, איפשר לי להעז, לנסות לקפוץ לגבהים שלא חשבתי שאוכל לעבור אותם לעולם. המזרון לא עזר לי לרוץ, לא תכנן את המסלול, וגם לא נתן תנופה, או הקפיץ אותי למעלה. הוא פשוט היה שם ואני, ביודעי שהוא שם, התמלאתי בביטחון, להעז, ולנסות – גם כאשר נכשלתי שוב ושוב.

חַתָּם עוֹד עַל אִימוֹן וְחוֹסֵן



ומהו אותו מזרון?

מזרון כרשת בטחון

שלי קרן, מנהלת אגף החינוך מ"א גזר

ישנם שלושה דברים חשובים מאוד בדרך לעיצוב הנחישות אצל ילדינו:

להיות להם רשת ביטחון

פשוט להיות שם באופן לא שיפוטי ובצורה שתספוג ותתפוס אותם כאשר הם נופלים וזקוקים לרשת ביטחון.

ללמדם **לטוות רשתות ביטחון** רשתות ענפות ורבות קשרים ככל שניתן, כדי שתמיד יהיו שם אנשים נוספים בשבילם כאשר הם נופלים.

ללמדם **להיות בעצמם רשתות ביטחון** עבור אחרים. לזהות מתי מישהו אחר זקוק להם, ופשוט להיות שם בשביל אחר.

לעניות דעתי, זוהי חובתנו הערכית עבור ילדינו בעידן זה בכלל, ובתקופת קורונה בפרט.

נחוישים לייצר חוסן? הרי לכם איך



המלצת צפייה

שלי קרן, מנהלת אגף החינוך מ"א גזר

#1 איני מבקש משא קל יותר,
אלא כתפיים רחבות יותר

#2 מה שכל ילד צריך זה
מבוגר אחד שיאמין בו

#3 לאן שלא תלכו, לכו עם
כל לבכם



לשחק בנחישות הנחישות לשחק

אריה מליניאק, בעל חברה לאימון עסקי, מאמן נבחרת ישראל בכדורסל ומחבר רב המכר "לנצח זה מקצוע".

הסקרנות משכה אותי לבדוק איך אנשים מגדירים נחישות: החלטיות חד-משמעית להשיג מטרה יהיה אשר יהיה, מלחמה חסרת פשרות, להכות עם הראש בקיר, לקום, לאסוף את עצמך ולהבין שעליך למצוא דרך אחרת. נשמע רע.

אם נחישות קשורה בהכרח להתגברות על קושי, ממש לא מדליק להיות "נחוש". אנשים נחושים כאשר הם שקועים בעולם המשחק, והמשחקיות זו תכונה שכולנו קיבלנו בלידתנו בחבילת הבסיס.

האמת: בני אדם פועלים ב"נחישות" כאשר הם במיטבם, מחוברים לחוזקות, חשים ודאות, משחקים! הבעיה שהמציאות משתנה בקצב מסחרר ומייצרת חוסר ודאות ופחד.

הדרך ליצור בהירות היא לשאול שאלות טובות // **לאן אני רוצה להגיע בדיוק? אגדיר מטרות.** // **איפה אני נמצא באמת?** אבנה לוח תוצאות יציג און-ליין את המרחק והזמן להשגת המטרה. // **איך אסגור את הפער?** אכתוב תוכנית ואבני דרך.

שחקן גדול לא נמדד בנחישות, אלא בהשפעה שיש לפספוס על הזריקה הבאה שלו. "זריקה לסל" אינה קושי, החטאה אינה כישלון, אלא הזדמנות ללמידה ושינוי. במציאות יש רק פעולה ותוצאה, המשמעות שניתן להן היא שתקבע אם ואיך נפעל.

עלו למגרש!



יוזמה

”אנחנו לא מוותרים לך, כי

לא מוותרים עליך”

ה מ ר ו ץ

לפיתוח חוסן

נפשי ומנטלי

אורט נעמי שמר, גן יבנה



זמן קריאה 40 שניות

128 מילים על

חסון ורגיש

ארנה פרידמן ברנקו וייס

אחת הדרכים החשובות לסייע לילדים שלנו לצאת מחוזקים ממשבר ולטפח את יכולת ההתמודדות שלהם היא דיבור על רגשות.

כהורים ומורים עלינו לעודד ילדים לדבר על רגשות, לתת להם מקום לבטא את מה שהם מרגישים ולעזור להם להבין את תחושותיהם. חשוב שלא נקטין או נשפוט את הילדים, להיפך, לתת להם להבין שיש לזה מקום.

את הרגשות ניתן לבטא במגוון דרכים: תנועה, מוזיקה, ציור ועוד, אך בעיקר באמצעות דיבור ושיתוף.

כדי לסייע לילדים להתאושש ממצבים משבריים, עלינו לפתח את יכולת ההקשבה שלהם וליצור מרחב בטוח ומכיל בו יתאפשר להם להתבטא, באמצעות מגוון מהלכים ומשחקים המעודדים דיבור רגשי.

עצם הדיבור על רגשות לא רק מפתח חוסן אלא בעיקר מאפשר התפתחות ובגרות רגשית. כאשר ילדים מבטאים את עולמם הפנימי בלי חשש, הדבר מסייע להם בתהליך קבלה עצמית ובפיתוח יכולת שליטה במצבים מאתגרים.

דווקא עכשיו.

ויש פה כלים נהדרים



כלי

החוסן להביל

**משוב יכול לבנות חוסן.
רוצים לראות??**

בית הספר ממ"ד דקלים ירושלים



קול החוסן כולו

מיקה דפני, הקרן לעידוד יוזמות חינוכיות

יזמות חינוכית היא כלי לבניית חוסן, בשני קולות

קול מוכר, מעצם היותה ערוץ לפיתוח והוצאה לפועל של פתרונות מגוונים לבניית חוסן למגוון רחב של קהילות, של צרכים, של גילאים, של "בתי-גידול". הרי 'חוסן' הוא לא אחד ולא אחר. יזמות חינוכית של אנשי חינוך וטיפול מולידה בכל שנה עשרות תהליכים, פעולות וכלים יצירתיים ומקוריים לבניית חוסן אישי, חינוכי וקהילתי לילדים ולמבוגרים דרך צילום, עיצוב, מרחבים ירוקים, בעלי חיים, משחק, קשר בין-דורי וכיוב'.

קול שחייבים להכיר, ע"פ הגישה הנרטיבית, המציאות היא רב-סיפורית. האדם מעניק משמעות לאירועי חייו וכך בונה את תפיסתו העצמית ואת בחירותיו. השפה והעשייה היזמית נטועות עמוק בתפיסות של אופטימיות, אמונה, מסוגלות, פרואקטיביות, התמודדות עם אתגרים שוטפים, ניסיונות חוזרים ונשנים, נפילות וקימות, הכלת סירובים וכישלונות, גמישות מחשבתית, אי נחת, יצירה ובניה. שיחות עם יזמים חינוכיים לאורך השנים – תלמידים ואנשי חינוך, מהדהדות את הנרטיב היזמי כמאפשר "החצנה" של בעיות (הפרדת הבעיה מהאדם) וכן כמנוע חזק ל'כתיבת' סיפור מועדף, ובו ידע, מיומנויות ו'נקודות אור' רבות שהאדם מגלה על עצמו ומתחיל דרכו להעניק משמעות חדשה ומיטיבה יותר לחייו. הנרטיב היזמי מאפשר לאדם לבנות "סיפור חלופי" ולהרחיב באופן אפקטיבי את הסיפור הדומיננטי במסגרתו הוא לכוד. אדם יוזם – ילד או מבוגר – כנראה יהיה אדם בעל מקדם חוסן (איי.קיו) גבוה.

ולסיום, תרגיל:

זהו כמה נקודות דמיון ישנן בין מקדם החוסן לבין יזמות בראיון הקצר עם פול סטולץ. (רמז כמעט בכל היבט)



DIY

חסנו זאת בעצמכם!

ריבי ארצי, מערך המו"פ

דווקא היום, דווקא עכשיו, הבניית חוסן וגמישות מחשבתית בבית. כן, כל אחד יכול בכמה צעדים פשוטים. כדי שנצליח ראשית, עצבו סביבה ביתית בה חוסן הוא העדשה דרכה אנו עוזרים לילדים להבין את חוויות החיים. שנית, צרו הזדמנויות ופעילויות למידה לפיתוח הכישורים, הגישה ואופן החשיבה בהבניית חוסן.

ומה עוד?



1

עשו משהו אתגרי

שחררו את אינסטינקט ההגנה הטבעי ותנו לילדים להרגיש את חוסר הוודאות, את ההתמודדות מול הסיכון וניהול הפחד בכוחות עצמם.



2

נקו את הראש

יצרו מרווח מודע בין רגש לפעולה,
או פשוט ספרו עד 10 לפני שמגיבים.
מרווח זה מניע תגובה רגועה
המייצגת חוסן.



3

מצאו את ה'תשוקה'

תשוקה מבססת התמדה שגם היא רכיב של חוסן. חפשו פעילויות הטמונות בצומת שבין כישוריהם לבין מה שהם נהנים לעשות.



4

'חוק הדבר הקשה'

בצעו דבר שקשה לעשות אותו ולו 4 תכונות: כל אחד צריך לעשות, מחייב תרגול יום יומי, חייב לסיים את מה שהתחלת, רק אתה בוחר את הדבר הקשה שלך. תכונות אלה מהוות רכיבים משמעותיים בהבניית חוסן: בחירה, אחריות, התמדה ונחישות, ורצוי להתחיל איתם בגיל הצעיר ממש, אפילו מגיל 6 חודשים!



5

כתבו יומן חוסן אישי

בו כתובות חוויות המתארות התמודדות, גמישות מחשבתית, התמדה. היומן יכול להיות משולב בתמונות ואף דיגיטלי כדוגמת Keepy



6

הכניסו את המושג חוסן למודעות

בכל ארוע שנחשפים אליו כדאי לזהות את האלמנטים המתארים או ממחישים חוסן ולהעלות אותם למודעות (סרטים, סדרות, קטעי חדשות, התנהגות של בע"ח וכד) תזכורות חשובות אלה נחרטות בתודעה ונותר לשלוף אותן בעת הצורך.



7

ספרו סיפורים אישיים

הזדמנות פז לספר את סיפור חייכם תוך
התייחסות לחוסן וגמישות שהפגנת (מתי נהגת
כך, מה היית עושה אחרת, על מה ויתרת, מה
למדת מנסיונך ועוד)



8

הובילו לקבלת החלטות אישיות רבות ככל האפשר

ככל שהילדים יקבלו יותר החלטות כך ההנעה לפעולה בעבור עצמם תעלה, תוך שליטה פנימית ומכוונות. סוג ההחלטות קטנות (מה ללבוש) כגדולות (איך להשתמש בדמי הכיס) אינן משנות, החשוב הוא לייצר כמה שיותר מהן.



9

עזרו להם למצוא את מטרתם

לכל שלב התפתחותי התאימו מטרה, אך תמיד
כוונו למטרה הגדולה יותר ממטרתם האישית.
צרו את הקשר הין המטרה האישית לערך
המשפחתי, החברתי, קהילתי הגדול יותר.



מיפוי החוסן

רקפת בן דורי גלבוע, מערך המו"פ

קידום חוסן דורש התבוננות אקולוגית, רחבה ומקיפה על הנסיבות הייחודיות של חיי הילד:

באיזה בית הוא גדל?

לאיזה סגנון הורות הוא חשוף? איזה קשר יש לו עם הוריו, אחיו או עם בני משפחה אחרים שגרים עמו בבית?

מהי הסביבה שלו?

מי הם האנשים המשמעותיים בחייו? מה מאפיין את המסגרות שיש לו מגע ישיר ורציף עמן? מה מאפיין את החברים שלו שקרובים אליו? באיזו קהילה הוא חי?

מי הילד?

מהן יכולותיו – למשל, החברתיות, הלימודיות והרגשיות? מהם כישרונותיו – מה מעניין אותו ובמה הוא מצוין? האם הוא מרגיש את עצמו מסוגל ומתמודד?

מהן נסיבות חיי המשפחה

והקשר שלו עם משפחתו המורחבת:

עם איזו תחושת שייכות הוא גדל? מה משפיע על זהותו? איך המשפחה שלו רגילה להתמודד?

חשוב למפות את המרחבים הללו בחיי הילד, להבחין היכן ניתן להשפיע והיכן לא, ולפעול סביב מאפיינים שכבר מקדמים את החוסן שלו.

אם משהו עובד, עשה אותו שוב. אם משהו לא עובד, עשה משהו אחר!



ויש עוד סוגי חוסן...

חוסן ארגוני

ד"ר איריס פינטו, מערך המו"פ

יכולתו של הארגון להפוך מצב של משבר להזדמנות לפיתוח הארגון, ולתפקד בסביבה משתנה. מרכיבי החוסן הארגוני הם: מוצרים, תהליכים ואנשים. בעוד שארגונים משקיעים מאמצים רבים לגבות תהליכים ומוצרים, הטיפול במרכיב החוסן האנושי, שהוא הסיכון הגדול והמשפיע ביותר על יכולת הארגון להתאים את עצמו למצבים משתנים ולהתפתח, בדרך כלל אינו במרכז תשומת הלב.

מטרת תהליכי פיתוח חוסן ארגוני, לצמצם למינימום את משך "חוסר התפקוד הזמני" שהארגון חווה בעת משבר, ולאפשר לארגון לחזור לתפקוד מלא, גם אם לעתים אחר, במצב החדש.

איך עושים זאת?

- עבודה עם צוות ההנהלה על הובלה, מנהיגות, גמישות, הסתגלות, ניהול שינויים ועוד.
- הכשרת מנהלי הארגון במיומנויות הקשורות לחוסן אישי וארגוני, ניהול במצבי משבר ולחץ, התמודדות ומניעת שחיקה.
- זיהוי סיכונים בניהול ההון האנושי לקראת משבר וקושי.
- הקניית ידע בנושא, פיתוח תכנית חוסן כהכנה למצבי משבר, בניית פרקטיקות וטכניקות של ניהול ההון האנושי בזמני משבר ואתגר.

לוהט (!!) מהתנור של ה Gartner

רוצים לדעת עוד?



וגם

חוסן חברתי כלכלי

ד"ר איריס פינטו, מערך המו"פ

חוסן חברתי כלכלי (Socio-economic resilience) מבטא את יכולת העמידות של החברה והכלכלה הקיימת בה, בעת התמודדות עם השפעות סיכונים, משברים ואירועי קיצון. המושג מתייחס לציבור ברמה האינדיבידואלית, המשפחתית, הקהילתית, המקומית, הלאומית והגלובלית. ניתן לפתח חוסן חברתי כלכלי, באמצעות היערכות מראש לשם מזעור סיכונים משברים ואירועי קיצון.

מתוך - מסמך השולחן העגול במשרד ראש הממשלה בשיתוף עם משרד הביטחון לחיזוק החוסן החברתי בחירום

ולא פחות חשוב

חוסן לאומי

יכולותיה של המדינה והאוכלוסייה שבה להתמודד עם טראומה של מלחמות, אסונות ו/או אירועי טרור תדירים, להגיב למתרחש ולשוב ולקיים את שגרת החיים הפרטיים והציבוריים תוך הסתגלות והתאוששות אישית וקולקטיבית מהירה, כמו גם אופטימיות בנוגע לעתיד.

ומסתבר שגם כאן נדרש חוסן...

חוסן במדעי המחשב

(robustness) יכולת של מערכת מחשב להתמודד עם שגיאות בזמן ריצה, או של אלגוריתם ולהמשיך לפעול למרות בעיות בקלט, בחישובים, וכו'. התוכנה חסינה יותר ככל שקשה יותר לגרום לתקלה מסוג כלשהו, שהמחשב לא מצליח להתאושש או להתמודד איתה בצורה בטוחה.



פינת ההשראה

אבל מה * באמת *

חשוב בחיים?

והופך אותנו לממש חזקים? (לחצו)



מגמה

זמן קריאה 50 שניות

178 מילים על

אנשים בעלי חוסן | כוכב לכת בעל חוסן |

עתיד שכדאי לבחור בו

ד"ר איריס פינטו, מערך המו"פ

הדו"ח של האו"ם לנושא הקיימות הגלובלית (ינואר 2012) קשר קיימות וחוסן בקשר הדוק. מצב האנושות מעולם לא היה טוב יותר, מאידך שני מיליון איש חיים בעוני ובמחסור. העלייה בשפע נמצאת ביחס ישר לעלייה בלחץ. וגלי מחאה חוצי מדינות מייצגים רצון לעולם צודק, עשיר ובעל קיימות רבה יותר, ומביעים דאגה לנוכח התחזיות שעד שנת 2030 יהיה צורך ביותר מזון, מים ואנרגיה, כאשר לא בטוח שניתן יהיה לספק זאת.

הקשר בין שני המושגים מעסיק חוקרים רבים. חלק תופסים חוסן כתנאי מוקדם לקיימות, מאחר ואסטרטגיית פיתוח אינה בת קיימא אם אינה בעלת חוסן. אחרים טוענים כי המושגים חופפים, ויש הטוענים שהמונחים סותרים וחוסן אינו מספק קיימות ואינו בהכרח מושג חיובי, לדוגמא משטרים הנתפסים כבעלי חוסן כמו משטר סטלין בבריה"מ.

תפיסת החוסן כמוה כתפיסת הקיימות מתרכזת בצורך לעמוד בשינויים. חוסן רואה בשינוי מצב בלתי נמנע ובלתי נשלט, הדורש אסטרטגיה ותכנון, ומתווה דרך לביצוע שינויים וליצירת מערכות. קיימות על פי אותה גישה היא הצורך לחיות במסגרת היכולות הכלכליות, הסביבתיות והחברתיות, העשויות להשתנות בכל רגע נתון. מצב המחייב עיצוב פרדיגמה חדשה שתתייחס ליכולות האדם ולציביליזציה המסוגלת לספוג שינויים בלא להישבר, אלא תשכיל להשתנות ולצמוח.

פרויקט תחזית קיימות לישראל 2030
עשר שנים נראה כמו נצח עכשיו...



אף פעם לא מאוחר

ללמוד מבעלי נסיון.

ויש הרבה מה ללמוד... (לחצו וגלו)



**”הדבר הטוב ביותר שנוכל לעשות
בזמנים לחוצים, הוא להקשיב
האחד לשני עם האוזניים ועם
הלב, ואז נהיה בטוחים שהשאלות
שלנו חשובות בדיוק כמו
התשובות אותן אנו מחפשים”**

פרד רוג'רס

**אז... תקשיבו לנו,
יש פה משהו שאתם רוצים לקרוא!**



מחברים רעיון לצלילים

רגע לקראת סיום

האזינו איתנו לשיר
לקראת שבת.

”ברוש לבדו”

| מילים | לחן | ביצוע |
|-------|-------|-------|
| אהוד | אריאל | עלמה |
| מנור | זילבר | זהר |

לחצו ותהנו...



הגענו.

**זה סוף המהדורה
נתראה בשבוע הבא!**

**זוכרים שאנחנו שמחים על כל
הודעה?**

**בקבוצת הפייסבוק שלנו
אפשר לשתף במחשבות,
ולוואטספ שלנו אין
גבולות...**

(כן, ממש זה שקיבלתם ממנו את

סק;ופ)



תנו גם לאחרים להינות

הפיצו את הסק; ופ

שלחו לנו את המילה **חוסן**
וקבלו הודעה להפצה
יש מקום לכוונוולם!

קיבלתם את המגזין
רוצים להצטרף גם?
חצו כאן.



רעבים לעוד?

רוצים להתחזק?

שלחו לנו וואטסאפ עם
המילה **מופ**, תתכוננו
להרפתקאה (:



ובשבוע הבא...

מחליפים דיסקט