

אגף מו"פ ניסויים ויוזמות,

משרד החינוך.



**מהדורה חמישית**

17.7.2020

כ"ה תמוז תש"פ



סק;ופ על סק;ופ... ברזכות. ים המצטרפות. ים

**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, **סק;ופ**

**מגזין קצר וחדשני בתחום החינוך**

**”אין המחנך חייב**

**ליטול על עצמו**

**אחריות לעתיד**

**הרחוק, אבל עליו**

**האחריות ליום**

**החולף.**

**בעקיפין, המחנך**

**אחראי בפני**

**החברה גם**

**לעתיד, אבל**

**במישרין, ראש**

**לכל, הוא אחראי**

**בפני החניך**

**להווה.”**

**יאנוש קורצ'אק**



# מה שלומך? מה שלומנו?

למה? למה חינוך? רובנו הגענו ל'כאן' מתוך רצון להשפיע, לתקן, להפוך את העולם למקום טוב יותר. לגעת באדם, בנימי נפשו - לתת לו את הבטחון להתהלך ולפעול בעולם. מתוך ידע, כלים, ערכים ויכולות שהוא יסגל לעצמו ויאפשרו לו לחיות חיים מלאים ומשגשגים. מזדהה?

אבל איך? מה דרוש לאדם? ידע? כסף? כוח? מה יהפוך אותו ל **מ א ו ש ר** ? לאדם שלם? אי שם לפני חמישה שבועות כתבנו על היברידיזם. כמה היא דרושה. אח"כ על זמישות - גם היא, נחוצה (במיוחד בימינו) מאין כמותה וכך גם פעלנות, משחוק...הכל רלוונטי. וכל אלו - לשם מה?

לא רק מה עומד על סדר היום שלנו, אלא מה עומד בבסיס השאיפות החינוכיות שלנו? ובבסיס כמו בבסיס, נתחיל מהשורש.

**ש.ל.מ** - שלם, שלום, שולם, הושלם, מושלם, משלים, משתלם, השלמה, שְלֹמֹת...

שלומות? כן. יש מילה כזו. ההגדרה שלה עוד מתבססת, התשובות עוד לא לחלוטין הרמטיות. מה שכן ברור הוא, שמדובר בחזון המורכב מראייה חדשה, הוליסטית, של האדם בעולם - ובשל כך, בחינוך האדם.

האם יש מונח 'שלם' המתאים לכל אדם באשר הוא? האם אנחנו מוכנים לאתגר את התפישות שלנו? בואו נראה על מה מדובר. פנימה והחוצה, נשמו לרווחה.



\*בלחיצה על הסמל  
תעברו חזרה לפה

**אז בקיצור,  
מה מחכה לי פה?**

**הנושא השבועי**

**מה זה בכלל?**

**מה מכינים?**

**רגע, יש מתכון?**

**כן! עם מרכיבים...**

**והוראות משחק**

**מה הקשר למשחק? זה גליון אחר...**

**טוב, מתחילים ללוש.**

**כל מרכיב מהותי**

**אפילו הכרחי!**

**ואפשר לעשות איתו מלא דברים**



# WELL BEING

## שְׁלוּמוֹת



# 'שלומות'

ד"ר איריס פינטו, אגף מו"פ

**האקדמיה ללשון עברית מגדירה שלומות כמצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית המושגת על ידי אורח חיים בריא, התעמלות, פיתוח מודעות עצמית ועוד**

**רווחה נפשית היא מושג המתאר את המידה בה תופס האדם את האיכות הכוללת של חייו כחיובית ורצויה. המושג מבוסס על תפיסות הפסיכולוגיה ההומניסטית, הממוקדת במימוש והרחבת אנושיות האדם, התפתחות ויצירה וחיפוש אחר מקורות כוח, תפוקות חיוביות והתמודדויות יעילות עם המציאות.**

**מחקרים מצביעים על קשר חזק בין שלומות ומגוון השלכות חיוביות. בהיבט הבריאותי, שלומות תורמת למערכת חיסונית חזקה ולתוחלת חיים גבוהה יותר. בזוגיות שלומות תורמת לרבייה ולשביעות רצון הדדית, בהיבט החברתי נמצא שאנשים שמחים יותר נוטים להתנהגות פרו-חברתית גבוהה יותר. ברמת הקהילה, נמצא ששלומות תורמת לצמצום אחוזי פשיעה וצמיחת הון חברתי.**

**לאור זאת, מדינות רבות, מפתחות דרכים אפקטיביות להגברת הרווחה הנפשית של אזרחיהן.**



# שְׁלוֹמוֹת כַּמְטָרַת הַחִינוּךְ

## במציאות משתנה

ד"ר עופר מורגנשטרן וריבי ארצי, אגף מו"פ

זמן קריאה 60 שניות

מאז ומתמיד מערכות חינוך שמו דגש על היכולת להתקדם לשלב הבא של לימודים אקדמיים ולכן התמקדו בהקניית ידע ומיומנויות קוגניטיביות. בשלב מאוחר הושם הדגש על קידום הצמיחה הכלכלית ולכן התמקדו בהקניית מיומנויות המאפשרות השתלבות בשוק התעסוקה. כיום, גוברת ההכרה כי יכולת אקדמית וצמיחה כלכלית הם מרכיבים חיוניים וחשובים אך חלקיים בלבד.

יש לעבור "מצמיחה כלכלית" ל "צמיחה כוללת" של הלומדים והחברה.

המושג "צמיחה כוללת" מבוסס על השקפה הוליסטית הרואה בפרט ובחברה חלק ממערכת אקולוגית מורכבת. על פי תפישת הצמיחה מטרת החינוך הכוללת הוא שלומות, כלומר שגשוג ורווחה ברמה האישית והקולקטיבית, בכל ממדי החיים בהם פועלים הפרט והחברה: תעסוקה, הכנסה, דיור, איזון עבודה פנאי, בטחון, שביעות רצון מהחיים, בריאות, מעורבות אזרחית, איכות הסביבה, חינוך, קהילה.

**כמובן שיש גם סרטון**

(מוזמנים ללחוץ ולצפות)



# הגדרת 11 ממדי החיים האלו המשפיעים על השלומות של הפרט והחברה מתבססת על ה - Better Life Index של ה - OECD.

מאפייני השלומות בממדי החיים השונים אינם קבועים אלא דינמיים  
ומשתנים תמידית בהתאמה למגמות במציאות המשתנה.

תעסוקה

הכנסה

דיוור

איזון עבודה-פנאי

בטחון

שביעות רצון מהחיים

בריאות

מעורבות אזרחית

איכות הסביבה

חינוך

קהילה





# תעסוקה

יציבות פיננסית וכלכלית המאפשרות קיום וחיי רווחה, באמצעות פיתוח מיומנויות וכישורים חדשים בדרך להגשמה עצמית.

## ומה המגמה אומרת?

שימו לב לשינויים בעולם התעסוקה.

## ומה עושים עם זה?

מחקרים מראים כי יש לפתח מיומנויות המנבאות שגשוג בקריירה:

מיתוג אישי, שליטה דיגיטלית, מוחלטת, כשירות רב תרבותית, התמודדות עם מורכבויות וניצולן להצלחה, חוסן אישי.



2/11

# הכנסה

הכנסה גבוהה אינה תמיד מתכון בטוח לאושר, אולם היא משפיעה לא מעט על רווחת הפרט.

## ומה המגמה אומרת?

שימו לב לפערים כלכליים באוכלוסיה, לגידול בעוני היחסי ובאי השוויון.

## ומה עושים עם זה?

עלינו לפעול בהוגנות, ומותאמות במתן ההזדמנויות לפרט.



# דיוור

קורת גג הוא צורך בסיסי בעל השפעה ישירה ומהותית על רווחת הפרט התורמת לתחושת הביטחון, הפרטיות והצמיחה המשפחתית.

## ומה המגמה אומרת?

קיים קושי גובר בהשגת מקום מגורים במקום בטוח ובתנאים הוגנים.

## ומה עושים עם זה?

להיות ערים ואמפתיים לרווחת הילד ולעודד צמיחה בכוחותיהם הפנימיים.



4/11

# איזון עבודה-פנאי

איזון וחלוקה נאותים בין החיים המקצועיים והאישיים תורמת לרווחת הפרט והמשפחה. הכל זקוקים לזמן פנאי איכות, ככל שאנשים מבליים יותר זמן בעבודה נפגעת בריאותם האישית, בהיבט הפיזי והנפשי.

## ומה המגמה אומרת?

לא רק שנעבוד הרבה יותר אלא נהיה זמינים למעסיקים כמעט 24/7.

## ומה עושים עם זה?

יצירת שגרות עבודה למידה המאפשרות ותומכות בזמן פנאי והקניית מיומנות ניהול זמן ותיעדוף ע"פ יעדים אישיים.



# בטחון

ביטחון אישי הוא מרכיב ליבה ברווחה של הפרט. רמה גבוהה של ביטחון אישי מקדמת פתיחות, קשרים חברתיים ולכידות חברתית.

## ומה המגמה אומרת?

עלייה בבריונות הרשת וצמיחת איום הטרור במדינות רבות.

## ומה עושים עם זה?

מניעה | יצירת תרבות שיח מכבד תוך חשיבות השמירה על הפרטיות.  
התמודדות | יצירת מרחב בטחון



# שביעות רצון מהחיים

שביעות הרצון מתייחסת לאופן בו אנשים מעריכים את חייהם כמכלול, ולא דווקא מתייחסת לרגשותיהם בזמן נתון.

## ומה המגמה אומרת?

כלכלה שיתופית והתקדמות טכנולוגית המקלה על החיים מקדמים את שביעות הרצון.

## ומה עושים עם זה?

פיתוח מודעות להכרת תודה על ה'יש' בחיינו.



# בריאות

בריאות טובה, פיסית ונפשית, היא תנאי הכרחי לחיים ארוכים ואיכותיים.

## ומה המגמה אומרת?

עליה חדה בהשמנת היתר בקרב ילדים, מגדילה את הסיכון למחלות ולפגיעה באיכות החיים.

## ומה עושים עם זה?

הקניית הרגלים לתנועה ותזונה מיטיבה, כולל ידע רלוונטי ומודעות להשפעתן על אורחות החיים לאורכם החל מהגיל הרך כחלק משגרת היום



# מעורבות אזרחית

אזרחים מעורבים דורשים יותר שקיפות ופתיחות, השומרות על היושרה במגזר הציבורי, משפרות את השירותים הציבוריים ובכך את הרווחה.

## ומה המגמה אומרת?

קיימת ירידה כללית ברמת אמון הציבור ובכך המוערבות מאותגרת.

## ומה עושים עם זה?

עידוד מודעות מעורבות והשפעה על הסביבה הקרובה והרחוקה החל מהגיל הרך ובעזרת פעולות קטנות יומיות אשר מייצרות השפעה רחבה



9/11

# איכות הסביבה

גישה לסביבה נקייה ומאוזנת  
ולמרחבים ירוקים היא מקור של  
שביעות רצון, המשפר את הרווחה  
הנפשית והגופנית.

## ומה המגמה אומרת?

מה שאנחנו כבר יודעים!  
התחממות גלובלית, קושי  
גובר באספקת מים נקיים,  
התגברות זיהום האוויר,  
התגברות הפגיעה במגוון  
הביולוגי, גידול בצריכת  
המשאבים העולמית  
ומנגד... נכרת מגמת של  
מעבר לאנרגיות נקיות  
ומתחדשות.

## ומה עושים עם זה?

העלאת המודעות לתהליכים האקולוגיים  
הגלובליים, הצורך הנדרש בפעולה מהירה,  
ויכולתו של היחיד לפעול למען שינוי.  
ו... צאו החוצה, התבוננו על הר, פרח, גל,  
זריחה - זה מרומם נפש!

# חינוך

החינוך הוא המפתח לרווחה, שכן הוא מספק ידע, מיומנויות, כשירויות, גישות וערכים רלוונטיים המאפשרים שגשוג במציאות המשתנה במהירות. אדם הלומד לאורך כל חייו יתמודד טוב יותר עם אתגרים, ויזהה בקלות הזדמנויות להתפתחות.

## ומה המגמה אומרת?

שינויים תמידיים בכשירויות ומיומנויות נדרשות, והתקדמות טכנולוגית המייצרת אינספור הזדמנויות ללמידה והוראה.

## ומה עושים עם זה?

על אנשי החינוך והמערכת לפעול לקידום חינוך רלוונטי יותר לאדם, לחברה במציאות משתנה ולאור מגמות העתיד.



# קהילה

כמות ואיכות יחסי הגומלין של הפרט עם  
האנשים הסובבים אותו משפיעה מאוד על  
רווחת הפרט.

## ומה המגמה אומרת?

ההגירה והשינויים הדמוגרפיים  
משפיעים על הקהילות שהולכות  
ונעשות יותר מגוונות ורב-תרבותיות.

## ומה עושים עם זה?

עידוד השתייכות והקמת קהילות  
מוחשיות ו/או וירטואליות, ופיתוח  
כשירות רב תרבותית.



# "מי שמסתכל בחוץ, חולם; מי שמסתכל בפנים, מתעורר."

קארל יונג

פריידי מרגלית

זמן קריאה 60 שניות

**תארו לכם משחק ההופך את חווית הקיום למשחק הרפתקאות, ואתם כשחקנים משפיעים על מהלכיו, מעצימים את הביטחון העצמי שלכם, ומעמיקים את ה - well being בקרבכם**

התוכנית מבקשת להנגיש לכל תלמיד את עולמו הפנימי בשאיפה לסייע לו לגלות את כוחותיו ובכך להקל על התמודדויות היום יום באמצעות תפיסת חווית הקיום כמשחק רב זירות ושלבים. כל תלמיד מוזמן לפתח יכולת התבוננות פנימית, חקירה עצמית ומסוגלות להקשבה לצרכיו הפנימיים שיסייעו לו להבין את עולמו הפנימי, ולפעול מתוכו החוצה.

**אז...ברוכים הבאים לתוכנית המשחק!**

**תוכנית חדשנית** המעניקה לילדים כלים איתם יוכלו להתנהל בזירות חייהם השונות והמשתנות, מתוך תפישת עולם על פיה **החיים הם משחק**, וכולנו, **השחקנים הראשיים**. הילדים מקבלים ארגז כלים המורכב מסט **כוחות פנימיים** שהם ילמדו להפעיל מתוך עצמם על מנת לגלות את עולמם הפנימי ואת כוחם לייצר את המציאות המיטבית עבורם.

**הקשיבו לילדים, שמעו מה הם חווים**



# מה בין שלומות ואושר?

פעם היה טוב יותר!... אז זהו שלא ממש!

ד"ר איריס פינט, אגף מו"פ

ריילי, בספרו **"האופטימיסט הרציונלי"**, טוען שהחיים שלנו כיום טובים בהרבה מבעבר. האוכלוסייה ברובה נהנית מתזונה טובה יותר (יותר מתים מהשמנה מאשר מרעב) ביטחון בריאותי, בידור ופנאי, השכלה זמינה, חשמל, מים זורמים ונקיים, תעבורה, תקשורת... ואפילו **הילדים שלנו נעשים חכמים יותר מדור לדור (אפקט פלין)**.

**אבל באיזה מחיר?** שואל הפסימיסט... אז גם פה יש הפתעות... הימות והאוויר נקיים יותר, פליטת הפחמן יורדת, חוסר השוויון נמצא בנסיגה ברוב מדינות העולם, ואפילו הצטמצמו הפרשי הגובה בין הבריטי הממוצע והאציל הבריטי...

קיימת נטייה לבלבל בין רווחה נפשית לבין אושר, אך בעוד אושר הוא מרכיב חשוב ברווחה הנפשית של האדם, הוא מהווה רק חלק ממכלול רחב יותר של המושג.

יש אפילו **מדד אושר עולמי** (Happy Planet Index) המוכיח שאנחנו מאושרים יותר. שלא במפתיע, נמצא שסביבות חברתיות טובות ממתנות את השפעות אי השוויון על תפיסת האושר. וההיבטים החברתיים המשפיעים הם התחושה של הפרט שיש לו על מי לסמוך, תחושת החופש להחליט, נדיבות ואמון.

**ומה איתנו?** בדו"ח האושר שהתפרסם ב - 2020

נמצאת ישראל במקום ה - 14 מתוך 156 מדינות.



# Growth Mindset

(ובעברית, דפוס חשיבה מתפתח)  
אסף שדה, יועץ בכיר במתודיקה

זמן קריאה 2 דקות

לפני עידן הסליים, כשחילקו לנו בגן פלסטלינה, היא הייתה קשה כמו אבן. לישה אינה תמיד קלה – היא דורשת השקעת אנרגיה. בדיוק באותו אופן, "לישת" המוח הפלסטי שלנו (Neuroplasticity) יכולה להיות מאתגרת עבורנו, ולמרבה השמחה, תמיד אפשרית.

ידוע כיום שהמוח שלנו גמיש ולא רק גמיש, אלא ממש פלסטי – כלומר הוא מתנהג כמו פלסטלינה שאפשר בכל רגע לשנות את צורתה והצורה החדשה היא שתישמר.

תפיסת ה Growth Mindset שהוטבעה על ידי פרופ' קרול דווק עוסקת ביישום של גמישות המוח בתהליכי למידה, התנהגות אירגונית ומנהיגות. בבסיס התפיסה ניצבת האמונה שמיומנויות, תכונות ויכולות מתפתחות באמצעות עבודה קשה ואסטרטגיות למידה נכונות.

קושי לא אומר שאני לא טוב ב"משהו" אלא רק משקף עוד נקודה במסע הלמידה שלי, מסע ה"לישה".

דווק הוכיחה שיפור בהישגי לומדים, אך חשוב מזה, תפיסת ה- Growth Mindset מעודדת אותנו להמשיך להתעניין ולזמן לעצמנו אתגרים חדשים. הדבר לא רק מקדם אותנו בהווה, אלא נראה שזה מאפשר לנו אריכות ימים ללא אבדן יכולות קוגניטיביות.

צפו בהרצאת ה TED

המיתולוגית של

פרופ' דווק

עד כמה אנחנו מאמינים ביכולת שלנו לפתח ולעצב את המוח שלנו? האם אנחנו מעודדים את הלומדים שלנו לחשוב כך?



# שורשים של שלומות

עידן קדם עטר, רכז פדגוגי בביה"ס המכיל והמשלב "שורשים", נטור.

זמן קריאה 90 שניות

**כל אדם יכול להעצים את השלומות האישית שלו, ובתנאי שהוא בעל הכרות עצמית ומסוגלות להביא לידי ביטוי את הצרכים והרצונות שלו... וזה לא פשוט.**

בית ספרנו מכשיר ומלמד את התלמידים להשיג את השלומות האישית שלהם, באמצעות תכניות אישיות. תכנית אישית כוללת מפת התפתחות ממוקדת יעדים בתחום האישי, החברתי והלימודי, והילד נוטל חלק פעיל בתהליך קביעת היעדים. השגת היעדים, תלויה במידת שיתוף הפעולה של הלומד עם המורים וההורים.

הילד אינו לבד והוא מלווה בחבר צוות (מורות, משלבות ומטפלות) שנפגש איתו לשיחות אישיות וקבוצתיות. גם חברי הצוות נהנים מליווי מנחים מבית הספר, התומכים בהם בתהליך יישום התכניות האישיות שלהם.

אדם באשר הוא אדם, נהנה מתחושת שלומות גבוהה, כאשר הוא חש שיש לו יכולת להשפיע על חייו, להתפתח ולהתקדם בתחומים החשובים לו תוך שיתוף הסביבה, בעת רכישת תחושת מסוגלות וחוויות הצלחה, וכאשר הסביבה מגיבה בחיוב ותומכת בצרכיו המיוחדים. שלומות גבוהה של האחד מקרינה על הסביבה ומעצימה גם את שלומות האחר.

מוזמנות. ים לבקר בבית הספר היחיד בעולם שהינו "משלב" ו"מכיל" ואם תלחצו, תגיעו לפייסבוק שלו (:



# Must Have or Nice to Have?

## Well being

ד"ר רחל שאול  
זמן קריאה 90 שניות

מימוש עצמי

הערכה עצמית

אהבה ושייכות

בטחון

צרכים פיזיולוגיים

על פני השטח נדמה, שבתהליך הלמידה, שולטות דרישות ומשימות. אך בפועל עולמם הפנימי של תלמידים ומורים גם יחד רווי במחשבות, רגשות רצונות ועוד. אלו צובעים את השקפותיהם ומשפיעים על התנהגותם.

כשחושבים על התנאים המיטביים למימוש המעשה החינוכי, פירמידת הצרכים של מאסלו נוגעת בקצה הקרחון. טיפוח העולם הפנימי של האדם על מימדיו השונים מאפשר את הגשמת הצרכים האנושיים הן בלמידה והן בחיים בכלל.

מיזם אֶתְנַחֵתָא חורט על דגלו שיפור איכות החיים של המורה והתלמיד על ידי הקניית מיומנויות גוף- נפש, כחלק בלתי נפרד מתהליך הלמידה/ההוראה.

הגיע הזמן להכיר בכך שטיפוח Well Being בחינוך זה Must Have!

אֶתְנַחֵתָא: התפתחות בנינוחות

”כל עוד החינוך איננו מטפח מבט שלם על החיים, הוא בעצם חסר משמעות”.

מתוך: לגעת בחיים | ג'ידו קרישנמורטי היוזמה פותחה במסגרת ממסלול חמ"מ"פ של יחידת הפיתוח באגף מ"פ

(לחצו לפרטים)

רוצים לדעת עוד?

לשליחת דוא"ל לרחל שאול



# מה כל כך בוער?

## כולם 'מתעסקים' בשלומות

ד"ר איריס פינט, אגף מו"פ

לדוגמא **מדע השלומות בבית הספר לרפואה באוניברסיטת**

**סטנפורד** עוסק בהיבטים של התנהגויות באורח החיים, לחץ ועמידות, בריאות רגשית וגופנית, משמעות ותכלית, תחושה עצמית, כספים, רוחניות/דתיות וחקר ויצירתיות.

**המכון העולמי לשלומות** מסייע **לצמיחת כלכלת הבריאות** (אפילו בתעשייה).

**המרכז למחקר רב-תחומי על שלומות באוקספורד** מקדם הבנה **מהי**

**שלומות** ומפתח פלטפורמה מרכזית כדי לסייע לקהילות בעולם להציב את השלומות בלב קבלת ההחלטות שלהם.

**ברור שיש לנו דוגמא גם מעולם החינוך!**



# חינוך, חינוך... בואו נעלה חיוך.

ברור שזה קשור,  
רק מחזקים עם עוד אישור.  
קחו לכם אוזניות והאזינו לשיחות-  
התכוננו, חייכם עומדים להשתנות.

ויש גם ובנוס לסגר הקרב (:

רוצים לעשות כלום ולהיות מאושרים?

תלמדו מה הדנים עושים...



מחברים רעיונות לצלילים

# רגע לקראת סיום

האזינו איתנו לשיר  
לקראת שבת.

”מילה טובה”

מתוך

מילים

זהו זה | יעקב גלעד

לחצו ותהנו...



**הגענו אל סוף המהדורה  
נתראה בשבוע הבא!**

**זו לא שמועה, זה מבוסס  
מחקרית: יחסים טובים  
שומרים עלינו יותר מאושרים.**

**רוצים לכתוב לנו באופן פרטי?  
יש לנו דוא"ל**

**אפשר כמובן גם לוואטספ (ממש זה  
שקיבלתם ממנו את סק"ו; פ)**

**ובקבוצת הפייסבוק שלנו מתחילה חגיגה,  
נשמח לשמוע מה שלומכם ולחלוק תוכן רלוונטי**



**את זה עוד לא כתבנו, כי אתם  
יודעים לבד...  
נדיבות היא ברכה.**

**מכירים מורים.  
ות ואנשי  
חינוך שעדיין  
לא הצטרפו  
לקבלת  
הסקופ?  
העבירו להם  
את הלינק.**

**\*קיבלתם את המגזין  
ורוצים להצטרף גם?  
לחצו פה**



**ובשבוע הבא...**

**נביט**

**הרחק**