

מדריך למורה ולוח שבועי

איך מנהלים את מעגל הפתיחה והסיכום, התאמות למסלולים, ולוח השבועות לשנה

איך מנהלים את המעגל

פתיחת שבוע – כ־10 דקות

1. ברכה: מקבלים את כולם בשמם.
2. מד מצב רוח אנונימי: לוחצים או מצביעים בעיניים עצומות. מי שנראה מתקשה – ניגשים אליו אחר כך בשקט.
3. מה מחכה לנו: כותבים יחד את אירועי השבוע.
4. ערך וסיפור: שאלה אחת או שתיים, והשיתוף תמיד בבחירה.
5. חידה ודקת נשימה ותנועה.
6. כרטיס מטרה: מטרה כיתתית ומטרה אישית.

סיכום שבוע וקבלת שבת

- רגעים טובים ובדיקת המטרה, בלי ציונים ובלי השוואות.
- סבב תודה ושרשרת מחמאות – שכל אחד ואחת יקבלו מחמאה.
- ממלכתי־דתי: נרות שבת, קידוש וברכה לעיון, "כל משפחה ושבת שלה".
- סיום ברגע שקט.

שלושת הכלים בדקת הנשימה

- עש"ן ד"ק: עוצרים, שרירים, נשימה, דיבור עצמי מרגיע, קדימה.
- גש"ר מאח"ד: גוף, שכל, רגש, ערכים ואמונה, חברה, דמיון.
- מעש"ה: מחויבות, עידוד לפעולה, שאלות שעוזרות לחשוב, הבנת רצף האירועים.

התאמות

- חינוך מיוחד: רעיון אחד בשקף, הקראה, בלי טיימרים.
- עולים חדשים: עברית פשוטה ומילון בשש שפות (לוודא).
- חט"ב ותיכון: דילמות ושיח בזוגות.

📅 לוח שבועי לשנה (לוודא)

ימים	תאריך עברי	פרשה	ערך השבוע	חגים
30.8 עד 4.9.2026	י״ז אלול תשפ״ו – כ״ב אלול תשפ״ו	נצבים, וילך	🧩 היכרות ושייכות	
6.9 עד 11.9.2026	כ״ד אלול תשפ״ו – כ״ט אלול תשפ״ו	—	🌱 התחלות חדשות	ראש השנה
13.9 עד 18.9.2026	ב׳ תשרי תשפ״ז – ז׳ תשרי תשפ״ז	האזינו	🕊️ סליחה ופיוס	צום גדליה, ראש השנה
20.9 עד 25.9.2026	ט׳ תשרי תשפ״ז – י״ד תשרי תשפ״ז	—	🙏 תודה והכרת הטוב	יום כיפור, סוכות
27.9 עד 2.10.2026	ט״ז תשרי תשפ״ז – כ״א תשרי תשפ״ז	—	חופשת סוכות	סוכות, שמיני עצרת
4.10 עד 9.10.2026	כ״ג תשרי תשפ״ז – כ״ח תשרי תשפ״ז	בראשית	🤝 חברות	
11.10 עד 16.10.2026	ל׳ תשרי תשפ״ז – ה׳ חשון תשפ״ז	נח	⏳ סבלנות	
18.10 עד 23.10.2026	ז׳ חשון תשפ״ז – י״ב חשון תשפ״ז	לך לך	🎒 אחריות	
25.10 עד 30.10.2026	י״ד חשון תשפ״ז – י״ט חשון תשפ״ז	וירא	👑 כבוד	
1.11 עד 6.11.2026	כ״א חשון תשפ״ז – כ״ו חשון תשפ״ז	חיי שרה	👂 הקשבה	
8.11 עד 13.11.2026	כ״ח חשון תשפ״ז – ג׳ כסלו תשפ״ז	תולדות	🌾 סיגד וראש חודש כסליו	
15.11 עד 20.11.2026	ה׳ כסלו תשפ״ז – י׳ כסלו תשפ״ז	ויצא	🦁 אומץ	
22.11 עד 27.11.2026	י״ב כסלו תשפ״ז – י״ז כסלו תשפ״ז	וישלח	🎁 נתינה	
29.11 עד 4.12.2026	י״ט כסלו תשפ״ז – כ״ד כסלו תשפ״ז	וישב	🕯️ מדליקים אור – שבוע שלפני חנוכה	חנוכה

ימים	תאריך עברי	פרשה	ערך השבוע	חגים
6.12 עד 11.12.2026	כ"ו כסלו תשפ"ז – א' טבת תשפ"ז	מקץ	חנוכה וחג הבנות	חנוכה
13.12 עד 18.12.2026	ג' טבת תשפ"ז – ח' טבת תשפ"ז	ויגש	תקווה	
20.12 עד 25.12.2026	י' טבת תשפ"ז – ט"ו טבת תשפ"ז	ויחי	אמפתיה	י' בטבת
27.12 עד 1.1.2027	י"ז טבת תשפ"ז – כ"ב טבת תשפ"ז	שמות	שיתוף פעולה	
3.1 עד 8.1.2027	כ"ד טבת תשפ"ז – כ"ט טבת תשפ"ז	וארא	יושר	
10.1 עד 15.1.2027	ב' שבט תשפ"ז – ז' שבט תשפ"ז	בא	התמדה	
17.1 עד 22.1.2027	ט' שבט תשפ"ז – י"ד שבט תשפ"ז	בשלח	סקרנות	ט"ו בשבט
24.1 עד 29.1.2027	ט"ז שבט תשפ"ז – כ"א שבט תשפ"ז	יתרו	יצירתיות	
31.1 עד 5.2.2027	כ"ג שבט תשפ"ז – כ"ח שבט תשפ"ז	משפטים	ענווה	
7.2 עד 12.2.2027	ל' שבט תשפ"ז – ה' אדר א' תשפ"ז	תרומה	אופטימיות	
14.2 עד 19.2.2027	ז' אדר א' תשפ"ז – י"ב אדר א' תשפ"ז	תצוה	שמירה על הסביבה	
21.2 עד 26.2.2027	י"ד אדר א' תשפ"ז – י"ט אדר א' תשפ"ז	כי תשא	ערבות הדדית	פורים קטן
28.2 עד 5.3.2027	כ"א אדר א' תשפ"ז – כ"ו אדר א' תשפ"ז	ויקהל	קבלת השונה	
7.3 עד 12.3.2027	כ"ח אדר א' תשפ"ז – ג' אדר ב' תשפ"ז	פקודי	נדיבות	
14.3 עד 19.3.2027	ה' אדר ב' תשפ"ז – י' אדר ב' תשפ"ז	ויקרא	שליטה עצמית	

ימים	תאריך עברי	פרשה	ערך השבוע	חגים
21.3 עד 26.3.2027	י"ב אדר ב' תשפ"ז – י"ז אדר ב' תשפ"ז	צו	🔁 גמישות מחשבתית	פורים, שושן פורים, תענית אסתר
28.3 עד 2.4.2027	י"ט אדר ב' תשפ"ז – כ"ד אדר ב' תשפ"ז	שמיני	🤲 עזרה לזולת	
4.4 עד 9.4.2027	כ"ו אדר ב' תשפ"ז – ב' ניסן תשפ"ז	תזריע	🤝 אמון	
11.4 עד 16.4.2027	ד' ניסן תשפ"ז – ט' ניסן תשפ"ז	מצורע	😄 שמחה	
18.4 עד 23.4.2027	י"א ניסן תשפ"ז – ט"ז ניסן תשפ"ז	—	חופשת פסח	פסח
25.4 עד 30.4.2027	י"ח ניסן תשפ"ז – כ"ג ניסן תשפ"ז	אחרי מות	🧭 מנהיגות	פסח
2.5 עד 7.5.2027	כ"ה ניסן תשפ"ז – ל' ניסן תשפ"ז	קדושים	🙌 התנדבות	
9.5 עד 14.5.2027	ב' אייר תשפ"ז – ז' אייר תשפ"ז	אמור	🏡 משפחה	
16.5 עד 21.5.2027	ט' אייר תשפ"ז – י"ד אייר תשפ"ז	בהר	🕊️ שלום ופתרון מחלוקות	פסח שני
23.5 עד 28.5.2027	ט"ז אייר תשפ"ז – כ"א אייר תשפ"ז	בחוקותי	💬 מילים טובות	ל"ג בעומר
30.5 עד 4.6.2027	כ"ג אייר תשפ"ז – כ"ח אייר תשפ"ז	במדבר	🌿 בריאות ואיזון	
6.6 עד 11.6.2027	א' סיון תשפ"ז – ו' סיון תשפ"ז	נשא	🎯 הצבת מטרות	שבועות
13.6 עד 18.6.2027	ח' סיון תשפ"ז – י"ג סיון תשפ"ז	בהעלותך	🌱 טעויות כהזדמנות	
20.6 עד 25.6.2027	ט"ו סיון תשפ"ז – כ' סיון תשפ"ז	שלח	🫶 רגישות לזולת	
27.6 עד 2.7.2027	כ"ב סיון תשפ"ז – כ"ז סיון תשפ"ז	קרח	🌅 פרידה וסיכום	