



שבת שלום מאולפנת אמית נגה

"אלקינו ואלקי אבותינו, זכרנו בזכרון טוב לפניך.
ופקדנו בפקדת ישועה ורחמים משמי קדם,
וזכר לנו ה' אלקינו את הברית ואת החסד ואת השבועה
אשר נשבעת לאברהם אבינו בהר המריה.
ותראה לפניך עקדה שעקד אברהם אבינו את יצחק בנו על גבי המזבח,
וכבש רחמיו לעשות רצונך בלבב שלם,
כן יכבשו רחמך את כעסך מעלינו,
ובטובך הגדול ישוב חרון אפך מעמך ומעירך ומארצך ומנחלתך"
(מתוך מוסף של ראש השנה)

צוות הורים ותלמידות אהובות,
רק לפני חודש וחצי אמרנו מילים אלו בתפילת מוסף של ראש השנה, והשבת, פרשת וירא, אנו קוראים את פרשת עקידת יצחק בתפילה ותחנונים שיחוס ה' וירחם על עמו, על חייליו הגיבורים האהובים המחרפים נפשם בקרב, מתפללים למען שיבת החטופים, למען רפואת הפצועים ולמען נחמת המשפחות השכולות. אנו שולחים תנחומים מיוחדים וחיבוק חם ואוהב למשפחות של תלמידות וצוות האולפנה שחוו את השכול והאבדן מאז תחילת המערכה וגם בשבוע האחרון.

באולפנה השבוע קיימנו מתכונת למידה של "שגרת חירום". בהתאם לדרישות פיקוד העורף הבאנו לאולפנה מידי יום כ-270 תלמידות (יותר מחצי) עם העדפה לכיתות הקטנות שהגיעו כל יום, כיתות ז' שהגיעו שלושה ימים ויתר הכיתות שהגיעו בין יומיים לשלושה בהתאם למערכת. אנו מתואמים באופן מלא עם פיקוד העורף ונמשיך לפעול, לעדכן ולהתעדכן בנוגע ללמידה תוך קיום הנחיות הבטיחות.

ה"שגרה" שלנו מתקיימת ברגשות מעורבים- אמונה בחוסן ובחשיבות של מפגש לימודי וחברתי בעת הזו, ובו זמנית הלבבות שלנו פועמים בתפילה להצלחת ולשמירת החיילים והחיילות האהובים שלנו- האחים, הילדים, האבות, ובני הזוג שמגויסים מקהילת התלמידות והצוות. פתחנו כל בוקר בתפילה ותהילים, ולאורך כל השבוע שילבנו הרבה עשייה וחסד למען משפחות המגויסים. לצערינו, כרגע אין אישורים ליציאות להתנדבות חקלאית מחוץ לאולפנה, ברגע שהיה- נוציא! על כל העשייה הלימודית "השגרתית" וההתנדבותית תוכלו לקרוא ולראות בידעון זה.

המערכת של שבוע הבא ממשיכה באותה המתכונת, עם שינויים פדגוגיים לפי הצרכים הלימודיים. היא מצורפת לעיונכם כאן. אנחנו פה בשבילכם לכל צורך: לימודי, חברתי, רגשי ומקוות שנתבשר כולנו בבשורות טובות ישועות ונחמות. בתפילת:

"צור ישראל. קומה לעזרת ישראל. ופדה כנאמך יהודה וישראל"

שבת שלום

אריאלה אלקיים ומרים קורן
צוות ניהול אולפנת אמית נגה

המערכת שלנו לשבוע הקרוב

השבוע בע"ה נמשיך בשילוב למידה מהבית ומהאולפנה. מפאת המחסור בכיתות, ובגלל הרצון לחזור ללמידה באופן הדרגתי, המערכת נבנתה כך שלכל שכבה יש בין יומיים לשלושה בבית (לפי הגיל). סיום היום אחיד לכלל השכבות (או באחת או בשלוש, ואנו עושים זאת בכדי שנוכל ללוות את הבנות גם בתחנות ההסעה (ולא שכל בת יוצאת בזמן אחר). ומה לומדים? כל בת תקבל מהמחנכת את המערכת שלה לשבוע הקרוב.

מבנה הלמידה שבוע הבא כ' - כה' חשוון 5-9.11

חמישי עד 15:00	רביעי עד 13:00	שלישי עד 13:00	שני עד 15:00	ראשון עד 15:00	
שבת ט' שבת יא' שבת יב' שבת ט"ז' יום עשייה כיתות קטנות	שבת ז' שבת ח' שבת יב' רק מגמות מדעיות שבת יא' רק מגמות אומנותיות כיתות קטנות	שבת ז' שבת ח' שבת י' כיתות קטנות	שבת ח' שבת ט' שבת י' כיתות קטנות	שבת ז' שבת יא' שבת יב' כיתות קטנות	מהאולפנה  אמית מחלקת שיתוף נגד
שבת ז' שבת ח' שבת י'	שבת ט' שבת י' שבת יא' שבת יב' שלא במגמות מדעיות	שבת ט' שבת יא' שבת יב'	שבת ז' שבת יא' שבת יב'	שבת ח' שבת ט' שבת י'	מהבית 

כמה הודעות חשובות:

שכבת ח': ביום רביעי נקיים בע"ה את השלב הראשון של חיסון פפילומה, ע"פ דרישות משרד הבריאות ובהסכמת ההורים. מכיוון שצריך חצי שנה בין מנה למנה, חשוב לנו כבר לקיים את החיסון. טפסי האישור לחיסון נשלחו להורי שכבת ח'.

תוכניות המרכז לחינוך סייבר: "סטארטק" ו"ממריאות" בשכבות ח-ט-י יוצאות לדרך בימים אלו. אנו ממליצים מאוד לבנות ח' שטרם התמיינו לתוכנית- להצטרף. מדובר בתוכניות מתקדמות בתיכנות המותאמות לגיל ולבנות.

גביית תשלומי הורים: בגלל המלחמה והמצב הכלכלי המורכב כרגע, ומאידך הצורך לשלם לספקים שכבר נעזרנו ואנו נעזרים בשירותיהם בשנה זו, אנו נערכים לגביית תל"ן מצומצמת בשלב הזה של השנה (ללא גביית טיולים, סמנריונים ושבטות שכרגע לא מתקיימים). פעימת הגבייה הראשונה מתוכננת 16.11.

קהילת האולפנה מתפללת יחד

[illegible]

מחזקים את העורף- עם ישראל חי

חילקנו שמשוניות ברחבי בית שמש ומטה יהודה, עם הכיתוב "עם ישראל חי" ו-"יחד ננצח"
מזמנים לראות אותם בכל רחבי העיר!

אפינו בישלנו ופינקנו את החיילים ומשפחות המגויסים בסדנאות בישול ואפיה בבית ובזום.

התפללנו, הפרשנו חלה ואמרנו תהילים למען השבת החטופים, ובמיוחד למענו של אליה בן סיגלית, אח של מיכל כהן מכיתה יב'. ביום רביעי השתתפו תלמידות רבות בהכנסת ספר תורה לביתו בצור הדסה, ואנו שולחים חיבוק גדול למיכל, תמר ויובל ולהוריהן, בתפילה שאליה ישוב במהרה יחד עם כל החטופים.

זו ההזדמנות לומר **תודה גדולה** לרכזת החברתית רעות, לרבנית רחל ולבנות השירות שירה ואליענה שמובילות את כל העשייה הרוחנית, החברתית והערכית תמיד, ובפרט בתקופה קשה זו!







ביקורים באולפנה שלנו השבוע

זכינו השבוע לשני ביקורים משמעותיים. ביקור מרגש של משלחת הנהלת אמית מארצות הברית, שבאו לביקור חיזוק ותמיכה באולפנה ובמוסדות הרשת בתקופת המלחמה. הבוקר (חמישי) התכבדנו בביקור מחזק של ראש העיר דר. עליזה בלוך שפגשה את כיתות יב' ושוחחה על תפקידנו החשוב בהווה והעתיד של המדינה.



טעימה מהלמידה מהבית ומהאולפנה



שיעור מדעים מקרוב שכבת ז

תכונות המים בהקשר של לחץ

ובהתאם לכיוון סיבי השריר.

12:33

כפיפות בטן היא תרגיל התעמלות פיזית והוא נפוץ הוא מבוסס על הפעלת הגוף העליון של שריר הבטן כנגד כוח הכבידה. כפיפות בטן מיועד לחזק בעיקר את קבוצת שרירי הבטן שכוללים את: שריר הבטן הישר, שריר הבטן המלוכסן החיצוני, שריר הבטן המלוכסן השריר הרחב בטני

אנחנו חושבות שהשרירי בטן מאוד חשובים כי אם לא היה לנו אותם לא היינו יכולים לעשות כל מיני פעולות כאלה ואחרות... כשעשינו את התרגילים ממש הרגשנו איך השרירי בטן עובדים.

תודה רבה על הזום היום 🙏

12:21

חינוך גופני מהבית

מחזקים את שרירי הבטן

מטלה בספורט

הישר הבטני

הרגלים שטובים על השריר הזה:

- כפיפות בטן
- פלאנק
- בגנה

חשוב לעבוד על השריר הזה סביון ש-

- זה עוזר לנו להישאר בריאים
- עוזר לאזן את השומן בגוף
- שרירי הבטן שלנו ביחד עם שרירי הגב טרנכים טרנכת
- שרירי "שרירי הליכה" לשרירי הליכה יש תפקידים חשובים בפעילות היומיומית שלנו

הישר הבטני המלוכסן החיצוני

קצת תיאור על השריר

שריר הבטן המלוכסן החיצוני הוא אחד מהשרירים המהווים את דופן הבטן ואחד מהמניעים של הגוף. מבין שלושה השרירים המרכיבים את דופן הבטן הקדמי-צדי (המלוכסן החיצוני, שריר הבטן המלוכסן הפנימי ושריר הבטן הרוחבי). המלוכסן החיצוני הוא הגדול ביותר והשטחי ביותר (הקרוב ביותר לעור).

SPORT

מטלה בספורט

אז אני בחרתי באלכסונים הפנימיים, ולדעתי 2 התרגילים שהכי מאמצים אותם הם: פלאנק צידי בסיבוב וכפיפות בטן

חשוב מאוד לחזק את שרירי הבטן מכיון שהם חלק ממערכת יציבה וכך נוכל ללכת יותר זקופים

היא עוזרת ליצוב של הגוף וזה יכול להפחית כאבי גב

כשרירי הבטן חזקים היכולת הפיזית שלנו משתפרת

52-380-3853 on 30/10/20... All Media

100



כיתה ז' של מיכל קופרמן בשיעור תורה חוויתי שכלל חידות וחידונים בחומש שמות:



בתפילה לבשורות טובות ישועות ונחמות

שבת שלום לכולם!

להתראות בניוזלטר הבא...