



ברוכים הבאים לידיעון השבועי **אולפנת אמית נהה** "עם הנצח לא תפחד מדרך ארוכה"

**ואני, שאוהבת למסגר רגשות,
לשורות קצרות,
הפעם, לא מצאתי מלים.
מול עצמת הארועים,
ובליל התחושות,
מגאזה גדולה,
ועד לחרדה מצמיתה.
הרגשתי שהכל מתערבב,
והמלים קטנות.
גדל השעה וגדל הכאב.
ובין משק כנפי ההיסטוריה
לדחיסות שבממ"ד
פחד ורחב לבבי.
(יונית שרם ונונו)**

הורים ותלמידות יקרות, מסורת השנים האחרונות היא לסיים את הידיעון האחרון של השנה במילים של נעמי שמר: "ולפעמים הפגיגה נגמרת..." והשנה, לצערנו, סיום השנה קרה בצורה אחרת מהמתוכנן: לא קיימנו את סמנריון הסיום בחטיבה, את יום הברכה, ואת יתר החגיגות שתוכננו לשבוע האחרון.

הסלוגן שליווה את הידיעון שלנו השנה הוא "עם הנצח לא מפחד מדרך ארוכה", ובדרך הארוכה הזו צעדנו כל השנה. באופן יותר ספציפי, מאז יום שישי שעבר אנחנו במציאות אחרת משהכרנו השנה, שיש בה שילוב של תחושות גודל השעה וגודל הדאגה, רגשות ההודיה לצד רגשות התפילה על כל מה שקרה (ועוד יקרה) לעם שלנו ולמדינה שלנו בימים האלו. ובתוך כל זה, סיימנו היום, בשעה טובה, את שנת הלימודים תשפ"ה, אמנם כרגע לא ברור מה יהיה עם הבגרויות שטרם התקיימו, לא ברור מה יקרה עם המסע לפולין, אבל שנת הלימודים הרשמית הסתיימה היום. וכך כתבנו לבנות בתעודות: "תוך כדי כל העשייה הלימודית והחינוכית באולפנה, חשנו לאורך השנה כולה את הדופק של עם ישראל. התפללנו כל השנה למען החיילים ולהשבת החטופים, התאבלנו על גיבורי ישראל שנפלו במלחמה (חלקם מקהילת האולפנה שלנו), חיבקנו את משפחות החטופים וחגגנו כאשר אליה כהן חזר הביתה, התנדבנו בחקלאות ובסיוע למשפחות המילואים, הלכנו מהשיעור למרחב המוגן במהלך אזעקות בשעות בית ספר, וכאולפנה השתדלנו לומר "הנני" לכל משימה שעם ישראל היה צריך מאיתנו, גם כעת, בשעת המלחמה עם איראן"

לאור מצב המלחמה התארגנו במהירות, ולאורך השבוע פגשנו את התלמידות במפגשי זומים, ביומיים האחרונים המחנכות קיימו שיחות וחלוקת תעודות בזום, והיום היו הקלות בהנחיות פיקוד העורף שאיפשרו לנו לפגוש את התלמידות פנים אל פנים, ולחלק את התעודות בחיבוק ובמפגש. לאור ההנחיות עם מגבלת ההתקהלות, הבאנו כל שכבה בשעה אחרת (לא יותר מ-100 אנשים בבניין בכל רגע נתון) ושמחנו שקרוב ל-350 בנות הגיעו היום לקחת את התעודה ולהיפרד מהמורה והאולפנה לקראת היציאה לחופשת הקיץ!! היה מרגש וכיף לפגוש את כולן!

הידיעון האחרון של השנה הוא הזדמנות לומר **תודה גדולה מעומק הלב** לכל הנשים והאנשים שעשו את השנה באולפנה! המחנכות, הצוות המקצועי, רכזות הבתים, רכזות המקצוע, חברות צוות ניהול וצוות מנהלה שעושים ימים ולילות כדי שהאולפנה תהיה מרחב צמיחה משמעותי עבור הבנות, בכל התחומים, בצורה המיטבית ביותר! סיום השנה הוא גם הזדמנות לומר **תודה לכם - קהילת ההורים והנהגת ההורים**, על האמון והשותפות במסע החינוכי יחד עם הבנות המקסימות שלכם. תודה מיוחדת למשפחות המילואים

בקהילה שלנו, השתדלנו לתמוך ולחזק עד כמה שניתן ואנחנו מודים לכם על התרומה לעם ישראל בכוחות הביטחון.

בתפילת "עושה שלום במרומיו הוא יעשה שלום עלינו ועל כל ישראל, ואמרו אמן"
ובברכת חופשה נעימה ובטוחה
ישועות ונחמות לכל בית ישראל בכל מקום שהם
בהערכה רבה,
אריאלה אלקיים ומרים קורן
צוות ניהול אולפנת אמית נגה

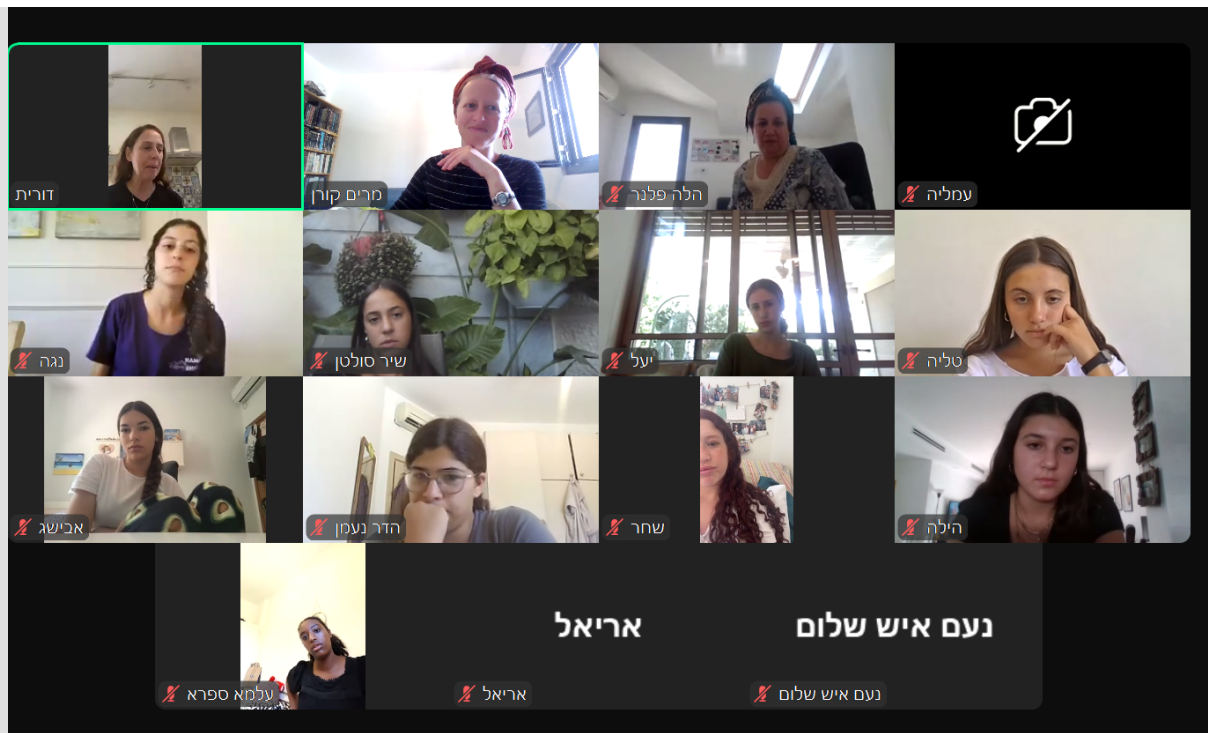
סיום השנה היום באולפנה



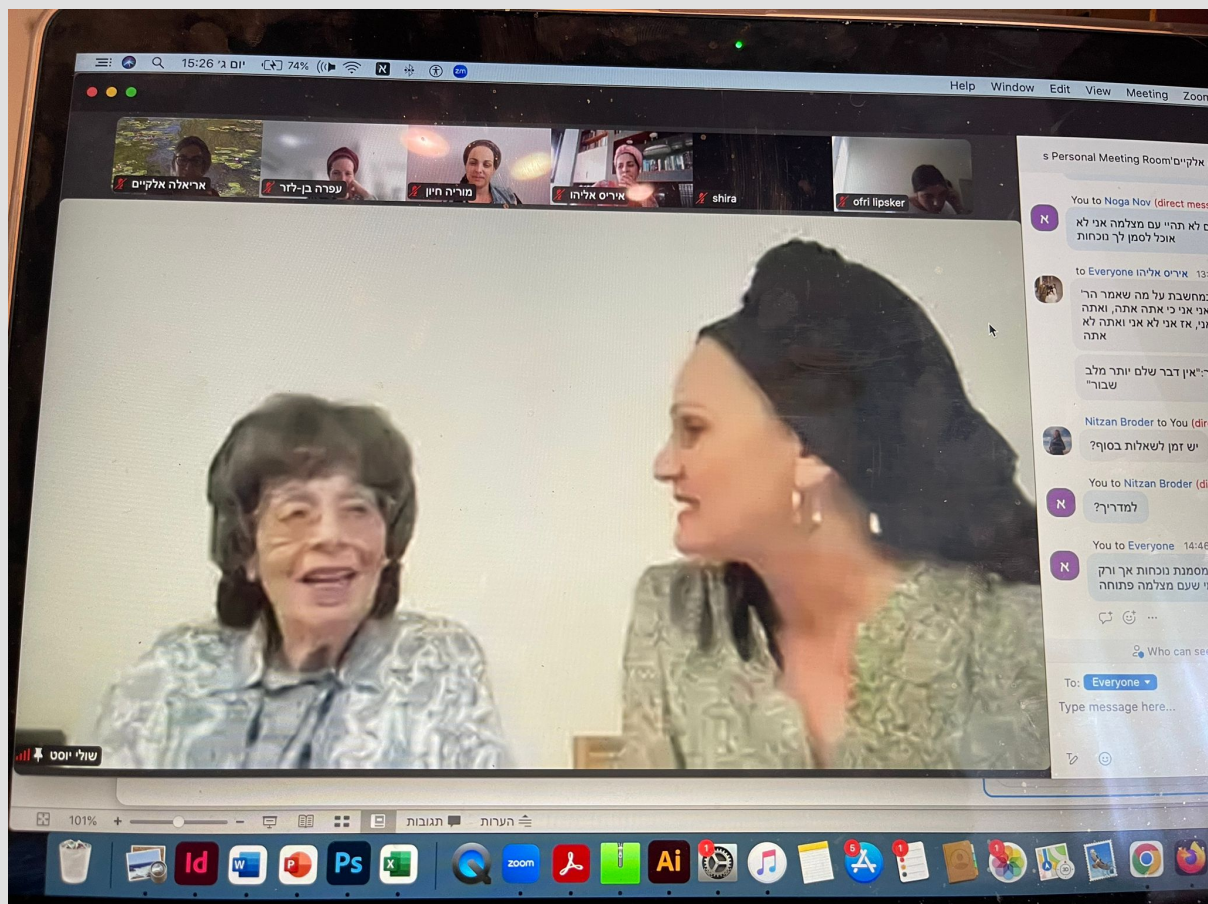
מפגשי סיום השנה תשפ"ה

אירועי זום מיוחדים שקיימנו השבוע:

בנות כיתה ט' הקימו השנה "בית מדרש אגם" לזכרה של אגם נעים שנפלה במלחמה, כפראמדיקית בעזה. הבנות ביקשו ללמוד עוד על אגם, וזכינו השבוע בזום לפגוש את אמא של אגם, דורית נעים, שמתגוררת בקיבוץ משמרות שבצפון. היה לנו מפגש מרגש ומשמעותי ואנו מצרפים פה סרטון על דמותה של אגם למעוניינים: <https://www.youtube.com/watch?v=AxJqWOSalUo>

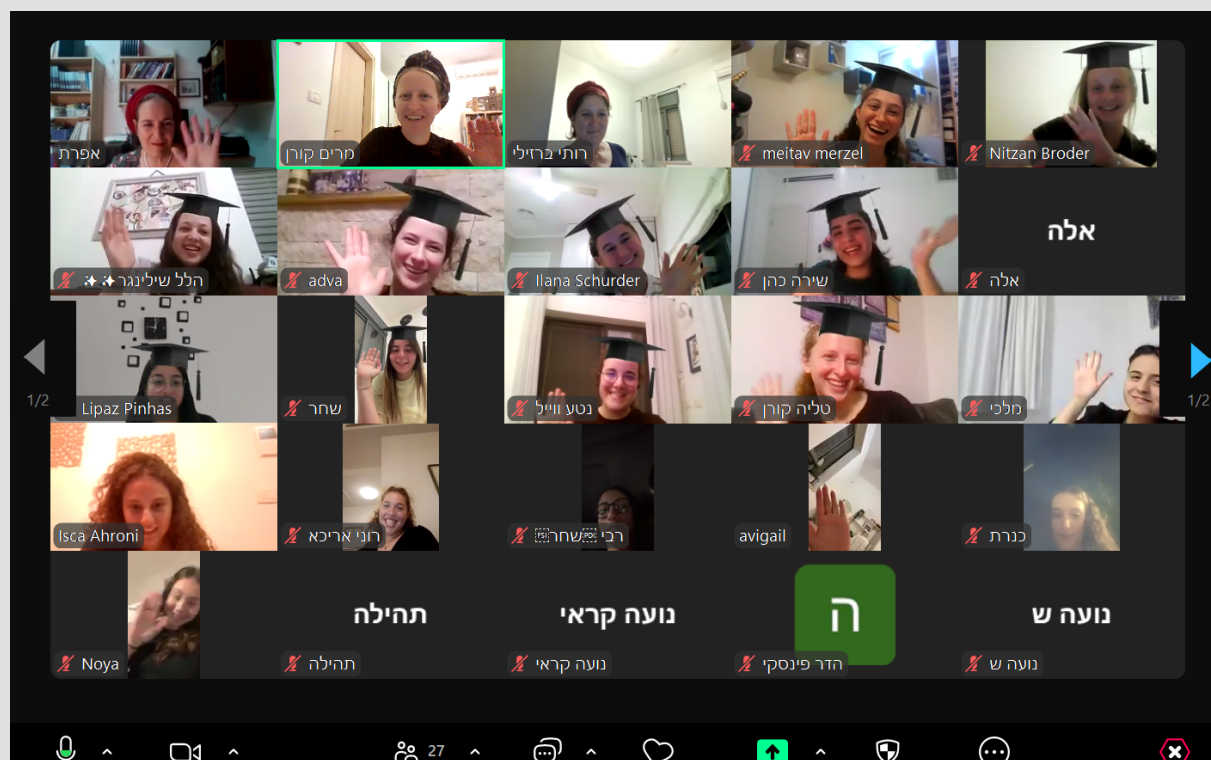


אנחנו עוד לא יודעים איך ומתי המשלחת שלנו תצא לפולין, אבל השבוע התקיימה הכנה משמעותית למסע עם המדריך שתיאר את המסלול, ושיחת עדות עם מרגלית, אמא של חברתנו מרשת אמית, שולי יוסט, שסיפרה את סיפור השואה שלה. היה מרגש ומשמעותי!



כינוסי סיום שנה בכל הכיתות

לכבוד סיום השנה קיימנו היום כינוסים בזום. לא יכלנו לקיים את הכינוסים באולפנה בגלל מגבלות ההתקהלות, אבל שמחנו לראות את הבנות מתקהלות על מסך הזום לכינוסים משמעותיים. תודה: לרכזת בית ז'ח', מיכל קופרמן, על הובלת כינוס ז'ח' בהשתתפות המחנכות והצוות שמלווים את השכבה. לרכזת בית ט'י', הילה פלנר, על הובלת כינוס משמעותי לשכבות ט'י', לרכזת יא', איריס אליהו על הובלת הכינו השכבתי, ולצוות יב' על הובלת כינוס יב'. עבור שכבת יב' זה הכינוס "האחרון" והבנות שיתפו אותנו בתמונות סיום מרגשת:



סוגרים שנה באולפנה

ביקון לוקרים והחזרת ספרי לימוד:

שמחנו לראות את כל מי שהגיעה היום לרוקן את הלוקר ולהחזיר ספרי לימוד. יהיו מועדים נוספים לכך גם במהלך ימי העבודה בשבוע הבא (נעדכן לגבי השעות והימים).

רישום לפרוייקט השאלת ספרים

אנו מזכירות למי שטרם שילם, להרשם ולשלם להשאלת ספרי לימוד לשנת תשפ"ו - [הקישור הזה](#)

אבידות ומציאות:

במהלך השבוע הקרוב ייכנס צוות מנקים לאולפנה ויזרוק לפח ציוד שנשאר. אם השארתם ציוד באולפנה, אנא בואו לקחת אותו בהקדם (כאמור - נפרסם זמנים מתאימים להגעה!)



סגירת שנת תשפ"ה באולפנה



מידע חשוב למצבי חירום

עם ישראל חי - רק ביחד ננצח בע"ה!!



כולנו בימים מורכבים מאוד וחשוב לזכור, לחזק ולהתחזק ב-

אמונה וכוח



למצוא דברים שמטעינים אותנו וככה נוכל לעזור גם לאחרים (ספורט, חברים, תפילה, מוזיקה, סדרות וכו').

נתינה



גם מעשים קטנים הם ענקיים. כמו סיפור לאחים או הודעה לחבר/ה או עזרה למשפחה.

הסחות דעת



כדי לשמור על שפיות כדאי לעשות גם דברים אחרים ואפילו לכמה דקות - כמו בישול, סרט, מקלחת, ציור וכו'..

אחרים



התעניינות וקשר עם אחרים שמסביבנו, משפחה וחברים, שכנים. יחזק אותם ואותנו ולא נהיה לבד.

שיתוף



דברו עם חברים, משפחה, או איתנו.. זה משחרר וקריטי בימים אלו. מותר להיות בצער וכאב אך לנסות בלי ייאוש ודיכאון.

סרטונים



חפשו סרטונים מעודדים ומחזקים ונסו להמנע מסרטונים קשים, הם ממש יכולים להשפיע רע על הנפש.

מתנ"ה - דרכים להדאעה במצבי לחץ:

① מצאע

הרגיעו את
הסובבים
אתכם, בעזרת
חיבוק ארוך
שאורכו 45
שניות.



② תנועה

שחררו את המתח בגוף
ע"י תנועה לדוג': ניעור
ידיים ורגליים, קפיצות
במקום, ריקוד.



0547466677

לאהוב

③ שיחות

א. דמיינו שאתם מריחים פרח - שאפו את ריחו של
הפרח, ואח"כ כבו את הנר, ע"י נשיפה ארוכה ואיטית.

ב. שאפו הרבה אוויר
והוציאו לאט בזזזז....



אני בטוחה
ומוגנת.



נשימה קלה

④ האד חיובי

חבקו את עצמכם, כך שכל יד מונחת על הכתף הנגדית.
תופפו על הכתפיים לסירוגין בקצב שנעים לכם, אמרו
לעצמכם משפט מרגיע ומחזק.

מרכז חוסן אמ"ן כאן בשבילכם 055-3063863

מי שברך לחיילי צה"ל

מִי שֶׁיְבָרֵךְ אֲבוֹתֵינוּ אֲבֹרָהִם יִצְחָק וְיַעֲקֹב הוּא
יְבָרֵךְ אֶת חֵילֵי צָבָא הַגָּנָה לְיִשְׂרָאֵל, הָעוֹמְדִים
עַל מִשְׁמַר אֲרָצֵנוּ וְעָרֵי אֱלֹהֵינוּ מִגְּבוּל הַלְּבָנוֹן
וְעַד מִדְבַּר מִצְרַיִם וּמִן הַיָּם הַגָּדוֹל עַד לְבוֹא
הָעֶרְבָה בַּיַּבֶּשֶׁה בְּאֹוִיר וּבָבֵים. יִתֵּן ה' אֶת אוֹיְבֵינוּ
הַקָּמִים עָלֵינוּ נִגָּפִים לַפְּנִיָּהֶם. הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ
הוּא יִשְׁמֹר וְיִצִּיל אֶת חֵילֵינוּ מִכָּל צָרָה וְצוּקָה
וּמִכָּל נֶגַע וּמַחֲלָה וְיִשְׁלַח בְּרָכָה וְהַצְלָחָה
בְּכָל מַעֲשֵׂה יָדֵיהֶם. יְדַבֵּר שׁוֹנְאֵינוּ תַּחֲתֵיהֶם
וְיַעֲטִירם בְּכֶתֶר יְשׁוּעָה וּבַעֲטָרַת נִצְחוֹן. וְיַקְיֵם
בָּהֶם הַכֶּתוּב: כִּי ה' אֱלֹהֵיכֶם הֵהָלֵךְ עִמָּכֶם
לְהִלָּחֵם לָכֶם עִם אִיְבֵיכֶם לְהוֹשִׁיעַ אֶתְכֶם:

וְנֹאמַר אָמֵן:

לחוננות: 052-4070439



שבת שלום, באהבה צוות אולפנת אמית נגה