



ממתק בפרשה

"ויחי יעקב בארץ מצרים שבע עשרה שנה"

יעקב וכל משפחתו נמצאים במצרים. יום מיתתו של יעקב אבינו מתקרב ולכן הוא קורא לבנו יוסף ומשביע אותו לבל יקברהו בארץ מצרים הטמאה אלא אף ורק בארץ ישראל, במערת המכפלה.

יוסף שומע שאביו חולה והולך לבקרו עם שני בניו, מנשה ואפרים. יעקב מברך את יוסף ומבטיח לו כי שני בניו, מנשה ואפרים, יהיו כשני בניו שלו ממש ויקבלו חלק בארץ ישראל כמותם. יעקב מבקש לברך את מנשה ואפרים. יוסף מוליך את מנשה בכורו לכוון יד ימינו של יעקב ואת אפרים הצעיר לכוון יד שמאלו. יעקב משכל את ידיו (עושה בידיו צורת X) מניח יד ימינו על אפרים ויד שמאלו על מנשה ומסביר ליוסף פשר מעשיו: "ידעתי בני ידעתי גם הוא יהיה לעם וגם הוא יגדל ואולם אחיו הקטן יגדל ממנו וזרעו יהיה מלא הגוים". יעקב מברך את אפרים ומנשה.

יעקב קורא לשנים עשר בניו על מנת לברכם לפני מותו ונותן לכל אחד ואחד את ברכתו והמתיימה לו. יעקב אבינו חוזר על בקשתו להקבר במערת המכפלה גם לפני שאר בניו ועוזב את העולם. יוסף מבקש רשות מפרעה לעלות לארץ ישראל ולקבר את אביו. פרעה מסכים ליוסף, יוסף עושה דרכו לארץ ישראל, קובר את יעקב וחוזר למצרים. יוסף זוכה לראות נכדים ונינים ומתקרב זמנו למות. הוא משביע את אחיו ששכיצאו מגלות מצרים ויחזרו לארץ ישראל יעלו אתם את עצמותיו. יוסף מת בן מאה ועשר שנים.

חידות לפרשה

1. כמה שנים יוסף חי?
2. מהם שמות בניו של יוסף?
את התשובות (עם שם+כיתה)
יש להכניס לתיבת הרב עד יום רביעי.



יעקב מברך את אפרים ומנשה



כלי חוסן

חשיבותן של הרגשות

בשבוע שעבר למדנו כיצד ניתן להירגע במצבים בהם אנו חשים סכנה באמצעות נשימות, עוד נעסוק בהמשך במצבי הרגעה.

היום נדבר על חשיבותן של הרגשות. דרך הרגשות אנחנו לומדים על העולם, ומביעים את עצמנו כלפי העולם. הרגשות הינה הביטוי לחוויות שלנו ביום יום. לדוגמא אם היום כעסתי אני אחזור עם חוויה פחות נעימה מאשר אם היה אירוע ששימח אותי.

זיהוי הרגשות חשוב מאוד, כי אדם אשר יודע לזהות את רגשותיו ידע להכיר ולהבין אילו דברים מפעילים אותו והאם הרגש שצץ מותאם למציאות, האם העוצמה של הרגש הינה ברמה המתאימה או יש צורך בלהירגע לפי שמגיבים.

לרגש ישנם 2 ביטויים. האחד קוראים לו "מנטאלי" שזהו הרגש עצמו(כעס,פחד,שמחה). והשני קוראים לו "פיזיולוגי" שזו התחושה בגוף אותה האדם חש בעקבות הרגש.

בשבוע הבא נעסוק במדוע צריך רגשות ספציפיים כגון כעס, פחד וכדומה.

בהפכת שבת שלום,

הרבה גלגל צ'הן פה ביה"ס

ואחיי פי יוגל ביה"ס

מלחמים עם אפי לאפית

אשמה, כי אמא דואגת לי ואני ככה מתנהג כלפיה

אפרת רציתי לשתף אותך במשהו שקשה לי

במה אפי?

אני הרבה פעמים מתפרץ כלפי אמא שלי כשהיא מעירה לי

אני אפרת זה ממש טוב לדעת שאני לא היחיד. אשמח לשמע

אתה יכול לתת דגמא מתי זה קורה?

אפשר להשוות כעס להתפתחות סערה, סערה מתחילה בעננים, ולאחר מכן יש טפטוף ובסוף ישנה סערה. אם נצליח לזהות מתי מגיעים העננים שזה תחלתו של הכעס או מתי מגיע הטפטוף בו הכעס מתגבר. נוכל לתרגל כל מיני תרגילים שבהם תוכל לעצור מספיק בזמן לפני שאתה מתפרץ. אז בוא ננסה עד שבוע הבא תבדוק מתי אתה בעננים טפטוף או סערה.

נגיד אם אני חזרתי הביתה מבית הספר ולא הכנתי שעורי בית, אז אמא מבקשת שאכין, ולא בא לי להכין עכשו, ואז אני צועק עליה והולך לחדר וטורק את הדלת

אפרת נשמע שיכול לעזור. אחזור בשבוע הבא אם הבדיקה שלי ומקוה שתוכלי לעזור לי

ואיך אתה מרגיש אחרי?