

יום ב'

ח' בתשרי – תשע"ט

17.9.17

שעות 09:50 – 11:20



חוגי בחירה

פעילות לחגי תשרי – בית ספר "מנור כברי"

1. למצוא את שיווי המשקל בעולם: או מה קורה כשאין איזון בכוח בין מדינות העולם?

מנחה: צחי

מקום: י"א 1

מורה מלווה: יפה פריש

המפגש יעסוק בשאלות יחסים בין מדינות.

יחד ננסה לבדוק: האם קיים "איזון" במערכת העולמית בין המדינות השונות? מה קורה כאשר מוציאים מדינה ממערך האיזונים? כיצד מגיבות שאר המדינות, מי מגיב ומתי? על מי משפיע ולמה? כיצד כיבוש עירק ע"י ארה"ב סייע ליצירת "האיום האירני" שכל כך משפי עלינו? ואם כך האם ארה"ב באמת חברה שלנו?

2. סוד קיומו של העם היהודי – בין חורבן לתקומה

מנחה: מוטי תורג'מן

מקום: י' 3

מורה מלווה: דורון

המפגש יעסוק בשינויים הגדולים שהתרחשו לאורך הדורות והרצון לשמור על איזון בתוך המתח הבין דורי הקיים תמיד. או כיצד הצליח העם היהודי על פלגנותו ופירודו לשמור על גורם מאחד לאורך הדורות? ומה יהיה? (שאלה הפולניה!).

בואו וננסה יחד למצוא את שאלת האיזון המתבקשת.

3. אקרובלנס (מוגבל ל 3 תלמידים מכיתה בלבד!!!)

מנחה: טל רטר

מקום: נפגשים בדשא מאחורי כיתת תיאטרון

מורה מלווה: גלעד ברקני + דנה

אקרובאלנס היא אמנות קרקס מלאה בשמחה, בה לוקחים חלק שני אנשים או יותר ששואפים להגיע לתנוחות מאוזנות אחד על השני, כאשר אחד משני בני הזוג באוויר ונתמך ע"י חברו.

זו אמנות שמחברת בין אנשים ומזמינה כל אחד ואחת, בכל גיל, להכיר את האקרובט שבו, ללמוד לסמוך על עצמו ועל האחר.

בסדנא נעבוד בזוגות או בקבוצות קטנות, נתנסה בתרגילים בסיסיים, נעבוד על האמון, המסוגלות והתקשורת הלא-מילולית, ובעיקר נהנה ביחד.

מזמנים לבוא ולגלות משהו שכל אחד יכול ושטומן בחובו הרבה מעבר.

אין צורך בידע מוקדם מלבד רצון לנסות פעילות ספורטיבית קרקסית ויכולת לסמוך על בן או בת זוג.

כדאי לבוא עם בגדים נוחים

4. "לא זה ולא זה, גם זה וגם זה"

מנחה: יותם יעקובסון (מדריך ומרצה על המזרח ודרך המשי, סופר ועיתונאי)

מקום: י"ב 1

מורה מלווה: מיטל

המפגש יעסוק באמת המרתקת הצפונה בתפישה הגבולית בתרבות הודו.

תרבות הודו העתיקה, שמשפיעה על חלקים ניכרים מדרום-מזרח אסיה, מבקשת באופנים רבים ושונים לייחד את מבטו של האדם אל מה שנמצא מעבר לצמדי הניגודים שבהם נהוג לתפוש את העולם ואף לדבר עליו: יום-לילה, גבר-אישה, מקודש-טמא.

במפגש נעסוק בדרך חווייתית בתפישת העולם הזו.

נדון בכמה ביטויים מתחומים דתיים, מיתולוגיים, פילוסופיים, חברתיים ומגדריים בתרבות ההודית וננסה להפנים במשהו את הלך הרוח הזה, שיכול לכוון בנפש ממד אחר וחדש להביט דרכו על המציאות.

5. מותר או אסור? איזון ותזונה בעידן של שפע

מנחה: ד"ר שרון ברנר - בן גיגי

מקום י' 2

מורה מלוה: רחלי צורף, הגר גלעדי

במפגש נעסוק בשמירה על תזונה מאוזנת ובמציאת איזונים בחיים דרך תזונה והקשבה לגוף. נלמד מדוע דיאטות קיצוניות לא טובות לנו ואיך ניתן לשמור על תפריט בריא מגוון וטעים.

נדון בקושי בשמירה על איזון בחיים בכלל ובתזונה בפרט. כשיש מהכל ומרוץ החיים אינו מאפשר לפעמים לעצור ולשאול האם כך זה נכון לי?

נשאל איך תזונה יכולה לשפר את תחושת הערך העצמי, איך מסייעת לנו לעשות בחירות נכונות עבור עצמנו בכל תחום בחיים.

המפגש מתאים לכל מי שחש או חשה קושי בקבלת החלטות נבונות בתחום התזונה ובכלל..

6. תשרי מול אייר

מנחים: ברק אביעם (מורה במגמת האמנות) וחיה קורץ (רכזת ספרות)

מקום: י' 1 + 4

מורה מלווה: אלון

תשרי מול אייר על כפות המאזניים – שני מהלכים תרבותיים שבין איזון לכאוס.

במפגש ננסה לזהות את הדומה והשונה בין חגי תשרי לטקסי אייר - יום השואה, יום הזיכרון ויום העצמאות.

נבחן ונאיר איך כל חודש כזה משפיע עלינו, על מצב הרוח האישי והלאומי והיכן אנו מציבים איזונים ובלמים בין לבין.

במפגש נחקור דרך טקסטים, סמלים וטקסים את בחירת המהלכים התרבותיים. ננתח תהליכים של עיצוב המרחב התרבותי של עם וניצור.

ניצור – כל אחד לעצמו, חודש דמיוני משלו – שהוא מהלך תרבותי שלם.

7. עם העושר יבוא גם האושר!

מנחה: עודד זהר

כיתה: י"א 3

מורה מלווה: עדי

Money, get away

Get a good job with good pay and you're okay

Money, it's a gas

Grab that cash with both hands and make a stash

New car, caviar, four star daydream

Think I'll buy me a football team

כך שרו פינק פלויד כבר בשנת 1973 וכנראה שהיה נכון תמיד וגם היום.

האנושות, מאז ומעולם חיה בעידן הפוסט אמת. האדם הוא חובב דמיון ומיתוסים כבר מגן העדן. בכוחו של האדם להאמין לבדיות ולפרסומות ולכן הצרכנות כובשת את חשבון הבנק שלנו. כסף, כסף, ועוד... במפגש שלנו נדבר על כסף, על חשבון בנק מאוזן, מה קורה כשהוא לא מאוזן ולמה, על הקניות שלנו, על הקניות המיותרות שלנו וגם על אלו שלא.

8. "שביל הזהב"

מנחה: הרב דוד קליר (רב בישיבת מעלות ומורה)

מקום: י"ב 2

מורה מלווה: ג'וזיאן

אחד מעקרונות החכמה הוא השמירה על איזון. כך כתב הרמב"ם (הלכות דעות א)

שביל הזהב או דרך האמצע הם מושגים בתורת המידות המזוהים, בספרות היהודית, בעיקר עם הרמב"ם. לפיו, אדם מוסרי הוא אדם המנהל את אורחות חייו על פי עיקרון זה.

תכלית ההליכה בדרך האמצעית היא להביא אושר אישי לאדם, וכן להוריד את סף האלימות והטרור בחברה שלו.

במפגש נשאל האם באמת חשוב לחיות באיזון? האם יש דברים שבהם נכון שנחיה כבני אדם דווקא בקצה אחד? במפגש נשלב עיון בדבריו המרתקים של הרמב"ם על "שביל הזהב", שביל האמצע.

9. צלילה חופשית – איזונים מתחת למים

מנחה: אביב אשד – (מדריך ראשי בבי"ס לצלילה עומקים, בוגר השייטת, מדריך צלילה חופשית).

מקום: י"א 4

מורה מלווה: ניבה

במפגש נתבונן באיזון מכמה זוויות שונות אשר המשותף לכולן הוא התווך המימי. כולנו מחפשים סוג של איזון בחיים, העמקה בצלילה לעומק תוך כדי עצירת נשימה מפגישה אותנו עם איזון פיזי ומנטלי. החל מאיזון לחצים באוזניים, דרך איזון בין הרצונות והפחדים שלנו וכלה בהתמודדות עם שקיעה ואיזון כל הגוף תוך כדאי העמקה. המפגש ילווה בסרטים והתנסות ויעסוק בשאלה כיצד מציאת האיזונים במים מאפשרת לנו לנהל דיאלוג עם האיזון בחיי היום יום.

10. גם בפה וגם בלב

מנחה: סמדר מאיר

מקום: י"א 2

מורה מלווה: צילה גושן

מתי בפעם האחרונה קראתם אחרי בחורה יפהפיה הורסת – כוסית?
מתי אמרתם לאישה: מפלצת, קופה, מכוערת?
למה אנחנו לא באמת אומרים את כל מה שאנחנו חושבים?
האם "להגיד בפנים" זה נכון? האם תוקפנות משתלמת? או אולי צריך גם בפה וגם בלב- כלומר: לאזן ולבלום....
מעניין? – אז בזה נעסוק יחד במפגש בעזרת טקסט מהתלמוד שיפתיע אותנו ויביא לתובנות חדשות על החיים.
בואו וטראו....

11. מאזן האימה הגרעיני בעולם ובמזרח התיכון.

מנחה: ניסן ברשאי

מקום: י"ב 3

מורה מלווה: אלונה

כשאלוהים ברא את העולם ואת האדם, הוא לא ציפה לכך שהאדם בתבונתו יצליח לפצח את סודות האטום וליצר נשק קטלני, שיכול להרוס את העולם ולהשמיד את האנושות.

כיום יש בעולם נשק גרעיני בכמות המספיקה לחיסול העולם! מה שמונע באופן זמני את הקץ היא העובדה שמתקיים מאזן אימה בין הצדדים המחזיקים בנשק הקטלני.

במפגש ננסה לענות על השאלות הבאות:

מדוע פיתחה ארה"ב את הנשק הגרעיני? למה נבחרו הערים היפניות הירושימה ונגסאקי כמטרות?

כיצד הצליחה בריה"מ לפתח נשק גרעיני במהירות ובכך ליצור מאזן אימה בין המעצמות הגדולות היריבות?

בנושא המזה"ת ננסה להבין: למה ישראל בנתה יכולת גרעינית כה גדולה? כיצד השפיעה יכולת זאת על מלחמות ישראל? כיצד נודע לעולם על יכולת זאת? איך קרה שלאף מדינת אויב שלנו אין נשק גרעיני? למה ישראל קונה כל כך הרבה צוללות? מי מנע מממשלת ישראל לתקוף את מתקני הגרעין של איראן?

ולסיכום, נעז ונשאל: למה רוב השאלות הנ"ל לא מופיעות בתכנית הלימודים?

סקרנים? התשובות תינתנה באופן חד פעמי במפגש!

12. האם פיל וארנבת יכולים להתנדנד יחד באותה הנדנדה?

מנחה: שי חרזי

מקום: בית מדרש לפיסיקה

מורה מלווה: עמיחי אלהרר

מדוע לוליין המהלך על חבל נושא עימו מוט ארוך?

כיצד יותר קל לאזן מטאטא על קצה האצבע, כאשר המברשת למעלה או למטה?

בסדנה נלמד את המושגים הפיסיקאליים הבסיסיים והעקרונות המנחים לשיווי משקל,

ננסה לענות על שאלות אלו ונוספות, ונתנסה בכמה בעיות מאתגרות.

13. אבן על אבן - (מוגבל ל 2 תלמידים מכל כיתה בלבד!!!)



מנחה: יובל ארזי - טבע-תרפיסט, מנחה סדנאות חוסן בטבע,

מקום: ביציאה לבית המדרש (מאחורי סדנת ציור)

מורה מלווה: רועי דרסטין

אולי נתקלתם כבר בתמונות כאלו ברשתות החברתיות ואמרתם לעצמכם 'זה בטוח מודבק' או 'זה חייב להיות פוטושופ' - אז זהו, שלא! - לאומנות המיוחדת הזו קוראים "איזון אבנים", ולא משתמשים בה בדבק בכלל... רגע, בעצם כן משתמשים בה בדבק. הדבק הכי חזק בעולם... שהוא...

נכון מאוד, כח המשיכה!

איזון אבנים זה משחק ואתגר, שבו במו ידיו, אנו הופכים את הבלתי אפשרי לאפשרי. מתגברים על כח המשיכה, או בעצם, אנו נמצאים איתו באיזון מושלם. ובזמן שאנחנו מאזנים את האבנים בחוץ, בלי לשים לב, אנחנו גם מאזנים את עצמנו מבפנים.

אנחנו נראה בסדנה איך משהו פשוט כמו אבנים, שאפשר למצוא בכל מקום, יכול להיות עבורנו כלי להרגעה עצמית, פריקת מתחים והשקטה של המחשבות, כלי לחיזוק הביטחון העצמי והערך העצמי, כלי לפיתוח הקשבה, ריכוז, סבלנות, דיוק והתמדה. ועוד הרבה דברים טובים

בסדנה אלמד אתכם את כל טכניקות הבסיס באיזון אבנים, ויהיה לכם ביד את כל הידע הדרוש בשביל לאזן אבנים. בסדנה שלי כולם יוצאים עם חוויית הצלחה.

14. מקצבי תודעה - הקשר שבין מח האדם לכדור הארץ

מנחה: ספיר רודד (בוגרת בית הספר שלנו שחקרה את התחום הסבוך הזה!)

מקום: מעבדת ביולוגיה

מורה מלווה: רן ניר

במפגש ננסה למצוא מהי ההשפעה האלקטרומגנטית של כדור הארץ על פעילות מוח הדם. מהי השונות בהשפעה על מוחות שונים.

האם ניתן למדוד אותה? מה לכל זה ולאיזון שלנו?

סקרנים? בואו למפגש שיהיה בו גם הסבר אבל גם התנסות מעניינת שלא חוויתם עדיין.