

תלפיות
המכללה האקדמית לחינוך בחולון

אגודת
הסטודנטים
תלפיות



תלפיתון



תשפ"ו

2026

דבר ראש המכללה



חברי משפחת "תלפיות" השלום והברכה,

"ישן מפני חדש תוציאו" הוא ביטוי הלקוח מספר "ויקרא" (כ"ו י') כחלק מברכות השפע לעם ישראל. משמעותו החקלאית היא שכל כך הרבה תבואה תצמח ותישמר, עד עונת הקציר הבאה. מאגרינו יהיו עדיין מלאים ביבול מהשנים הקודמות עד שנאלץ לפנות את התבואה הישנה עבור החדשה.

משמעותו הרוחנית עבורנו, מנהיגי החינוך במכללת "תלפיות", היא ההתחדשות המתמדת במציונות המכללה ביחסי האנוש, בלימודים ובהתנסות הקלינית. המכללה דוגלת בחינוך ערכי, והיא כסולם המוצב ארצה וראשו מגיע השמימה. ערכים המושתתים על מסורת ישראל - סבא לצד חידושים בני ימינו. לימוד והעמקה במורשת התרבותית ובהשראתה אנו יוצרים את החדש, את הרלוונטי לדורנו ולתקופתנו. המתח בין הישן לחדש הוא מתח מפרה ההופך את הלימוד לאתגר מרתק. אין אנו מבעטים בישן אלא מפנים מקום לחדש.

"תלפיתון" זה מהווה דוגמה לריכוז העשייה הברוכה המתקיימת במכללה שלפעמים אין בידינו את הזמן להביט לאחור אלא שמבטנו שואף תמיד קדימה. שנה זו הייתה מאתגרת במיוחד בשל המלחמה המתמשכת והתאמת דרכי ההוראה והלמידה למציאות משתנה. התמונות שבעלון זה מבטאות, ולו במעט, את העשייה, כמעט שניתן לראות בהן "רואים את הקולות".

יישר כח לד"ר מיכל פלדמן על היוזמה להוציא עלון זה ולכותבים בו. הבה נהפוך ביטאון זה לכלי נוסף לחיזוק הקשר ולהחלפת דעות חדשות וישנות, למען הפריה הדדית ולמען חינוך טוב יותר במדינת ישראל.

בנימין בהגון, ראש המכללה

דבר דיקנית הסטודנטים



סטודנטיות וסטודנטים יקרים,

שנת הלימודים הנוכחית מתקרבת לסיומה, והיא הייתה רצופה באתגרים לא פשוטים, בעיקר על רקע תקופת המלחמה והמציאות המורכבת שליוותה אותנו. בתוך כל אלה השתדלנו לשמור ככל האפשר על שגרת למידה, יציבות וחוסן, עבורכם ועבור המוסד האקדמי כולו.

בתום סמסטר א' מילאתם משובי למידה, שהיוו עבורנו מקור חשוב להבנת הצרכים, האתגרים והתחושות שעלו מן השטח. מתוך הקשבה אמיתית לכל הערה והצעה, נעשתה עבודה רחבה לשיפור תהליכים, לחיזוק השירות ולהנגשת מענה מדויק יותר. אנו רואים במשובים שלכם כלי מרכזי לשיפור מתמיד, ומקווים להמשיך בשיתוף פעולה פורה גם בסמסטר ב', כדי להמשיך ולשפר יחד את חוויית הלמידה במכללה.

השנה הזו הדגישה עד כמה הסטודנטים שלנו הם חלק מרכזי ומשמעותי במכללה. המחויבות שלכם, הרצון להמשיך ללמוד והכוחות שהפגנתם בלטו לאורך כל הדרך. לצד הקשיים, התקיימו גם פעילויות רבות ומגוונות. כפי שתראו בעלון, התקיימו טיולים וסיורים, ביקורים במוזיאונים, ימי שיא והפנינג, ויוזמות מיוחדות בבתי הספר ובגנים. כולם משקפים את רוח העשייה, המעורבות והיוזמה שמאפיינות את חיי הקמפוס.

במהלך השנה עבדנו בשיתוף פעולה הדוק עם אגודת הסטודנטים ועם יחידות המכללה השונות, כדי להבטיח תמיכה, ליווי ומרחב שמאפשר להמשיך ללמוד, ליצור ולהתפתח.

אני רוצה להודות לכל אחת ואחד מכם על הדרך המשותפת, על האמון ועל השותפות. תודה גדולה גם לסגל האקדמי, לסגל המנהלי ולאגודת הסטודנטים על עבודה מקצועית, מסורה ומשותפת לאורך כל השנה.

מאחלת לכולנו המשך עשייה משמעותית, קיץ רגוע והצלחה בבחינות. נוסיף גם תפילה לשלומם של חיילי צה"ל, שיחזרו לביתם במהרה ובבטחה.

בברכה,

ד"ר מיכל פלדמן, דיקנית הסטודנטים

צוף חנה לשם, שנה ג', מסלול חינוך מיוחד, התמחות תנ"ך - אגודת הסטודנטים

"איני מקפיד איך יעלו הדברים, בדרך נסתר או נגלה, הכל אחד.

סוף כל סוף האור יתנוצץ"

(הראי"ה קוק שמונה קבצים א' רצ"ה)

רבות הפעמים בהן נשמתי לעוף מעלה רוצה
 וגופי לחוץ למטה לארץ
 אני דואגת על עתיד הדור
 תוהה על עתידי שלי
 מי אני ומה
 ולבסוף נפגשת עם עצמי בסוף יום על מקלדת קרה
 כוס שוקו חם
 ומשימות אינסוף
 שואלת את עצמי למה ולמה הגעתי לעולם
 גם אחרי דיון עמוק ונוקב עם עצמי
 המחר מגיע והלו"ז ממלא את יומי
 אני מתלבשת ומודה לה' על השופינג המוצלח של אשתקד
 אני מתניעה ומודה לה' על רישיון הנהיגה
 אני מחייכת ומודה לה' על הגשר בכיתה ז'
 אני מחבקת ומודה לה' שהתבשמתי הבוקר
 אני גוזרת ומודה לה' שדפים כל כך ריקים מתמלאים בידיים יוצרות
 אני מקריאה פרק מהתנ"ך ומודה לה' על הזכות לגעת בנצח
 ואותו דבר כשיש הרמוניה מושלמת ביני לבין תלמידי
 ואותו דבר כשאני מרימה לכלוך מהרצפה של ארץ הקודש
 ואותו דבר כשאני חוזרת לביתי שלי
 וכשאני מתפללת
 ומבקרת את סבתא
 ואז זומים ומטלות
 וכביסות וכלים
 ואני מוצאת את כל אלו ככלים טובים נאים ומתוקנים לרצונות הגדולים המאירים מתוכי
 ואז בשטף היומיומי אני לא מקפידה איך יראה הלו"ז - כזה או אחר,
 אני את שלי השגתי,
 הגעתי להבנה שהמציאות היא אחדותית
 והאורגניזם שהוא אנחנו פועל באופן מופלא.
 גם כשנסתר
 גם כשנגלה
 העבר ההווה העתיד, ההורים המורים והתלמידים, הבגדים הנקיים ושאינם, הקשרים שנעלמו
 ואלו שהתהוו,
 כל אלו הם החיים בריקודם הנפלא.

המכללה ממשיכה לקדם חדשנות דיגיטלית ולהנגיש שירותים חכמים לסטודנטים. לאחרונה הושקו שני כלים חדשים, שכל אחד מהם נותן מענה מתחום אחר:

- היועץ הווירטואלי - מערכת חכמה המאפשרת לסטודנטים בקורסי בחירה לבחור את מועד הקורס הנוח להם. בימים אלה מתקיים פיילוט מוצלח על קורסי עזרה ראשונה מתוך מטרה להרחיב זאת בקורסים נוספים. מהלך זה יאפשר לסטודנטים גמישות ובחירת קורסים ומרצים, בהתאם למסלול הלימודים שלהם.

- תלפיבוט "מידע בכף ידך" (054-9656631) - כלי משלים המיועד למענה מהיר, 24 שעות ביממה, על שאלות שונות בחיי המכללה, שעות קבלה, מידע על פעולות בשירות עצמי, מדריכי תפעול ועוד. הבוט מספק מידע מידי ונגיש בלחיצת כפתור.

בתחום הבינה המלאכותית - המכללה מרחיבה את הידע והמיומנויות של הסטודנטים בתחום הבינה המלאכותית ומפעילה סדנאות ייעודיות לשימוש אחראי ומושכל בכלים אלו, כחלק מהכשרת הסטודנטים לעולם אקדמי וטכנולוגי מתחדש.

סטודנטים זכאים לחשבון אופיס 365 הכולל צ'אט בינה מלאכותית של מייקרוסופט.

במהלך הקיץ תתפרסם סדרת הרצאות מואצת (רשות) לסטודנטים סביב הבינה המלאכותית בהוראה ובאקדמיה, במטרה להעניק לסטודנטים כלים מעשיים ועדכניים בתחום.

כמו כן, אנו שמחים לבשר על התרחבות האופק האקדמי במכללה: לצד התארים הקיימים, תואר שני בחינוך לגיל הרך, אנגלית כשפה בינלאומית, הוראה הטרוגנית- חינוך בחברה משתנה ותואר שני בלקויות למידה, נפתחו שני תארים שניים חדשים:

- תואר שני בקיימות, סביבה ושינויי אקלים - נפתח כבר השנה, תשפ"ו.

- תואר שני בטיפול באמצעות אומנות חזותית (תרפיה באומנות) - יפתח בשנה הבאה, תשפ"ז.

ההתפתחויות הללו משקפות את המחויבות שלנו להתחדשות, איכות אקדמית ושיפור מתמיד של חוויית הסטודנטים.

הרב קלמנזון בקמפוס: עדות וגבורה מהשביעי לאוקטובר



לציון יום השנה ל-7.10 התקיימה בקמפוס הרצאה של הרב מנחם קלמנזון, חתן פרס ישראל לגבורה אזרחית תשפ"ד. הרב שיתף את הסטודנטים בסיפורו מאירועי קיבוץ בארי ובפעילות ההצלה שביצע יחד עם אחיו אלחנן קלמנזון הי"ד ואחיינו איתאל זוהר, שבמהלכה חולצו מעל מאה תושבים תחת אש. בדבריו הדגיש הרב את חשיבות הערבות ההדדית והאחדות ברגעי משבר. המפגש הותיר רושם עמוק וחיזק תחושת חוסן ואחריות.

לעוף עם מעוף!

המיזם "מסע בין דפים", הוא פרי של שיתוף פעולה בין "מרכז אלומה" לבין הספרייה. מיזם זה מתמקד בספרים בהתאם לתקופת השנה, מציע פעילויות השראה, ומוצג באופן שובה עין ולב. הסטודנטים מוזמנים ליטול חלק בפעילות המוצעת, ולחוות את המיזג גם באופן פעיל. המיזמים ממוקמים במרחב המשותף לספרייה ולמרכז אלומה, שנקרא "מעוף".



פעילות לפתיחת שנת הלימודים, העוסקת בהתחלות חדשות סביב ספרו של ד"ר סוס, בתרגומה של לאה נאור: "אם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים"

חגיגת "תלפיאדה" מרגשת ומעשירה



כמידי שנה התקיימה במכללה התלפיאדה, יום של למידה חווייתית דרך סדנאות מגוונות, בהשתתפות כל קהילת תלפיות: מרצים, סטודנטים וסגל מינהלי, שחלקו כישרונות וידע. הסדנאות כללו צילום אמנותי, ליבוד, צמחי מרפא, סריגה, סטיילינג, ריקוד, שירה בציבור, יצירתיות בהוראה, אפליקציות בבניה מלאכותית ועוד, כולן באווירה מרוממת.

לאחר שני סבבים התכנסה הקהילה לסדנת כתיבה מיוחדת עם צביה מרגליות. היה יום מלא השראה, יצירתיות וחיבור קהילתי.

יומיים של למידה והתבוננות: הוראת השואה בתלפיות

במהלך השנה התקיימה תוכנית העשרה לסטודנטיות שנה א' בנושא הוראת השואה. התוכנית שילבה יום עיון מקצועי וסיור לימודי ב'יד ושם', והעניקה למשתתפות הזדמנות להעמיק בהיבטים חינוכיים, ערכיים ופדגוגיים של הוראת הנושא. יום העיון כלל הרצאה על חינוך בתקופת השואה וסדנה שעסקה בזיכרון ובהעברת המורשת לדור הצעיר. בהמשך נחשפו הסטודנטיות לחומרים



סטודנטיות חנ"מ, שנתון א', ביקור במוזיאון יד ושם

ולגישות פדגוגיות המותאמות להוראת השואה במערכת החינוך.

סטודנטיות המסלול לגיל הרך בעשייה חינוכית במסגרת ההכשרה הקלינית



"קרטוניה-מרחב יצרנות ובנייה בגן" מחומרים ממוחזרים בנושא החלל כחלק מהקמת חצר פעילה לאחר פעילות חקר בנושא

סטודנטיות שנה ב' ו-ג' במסלול לגיל הרך יזמו ובנו פעילויות למידה חווייתיות כחלק מההכשרה הקלינית. במסגרת ההכשרה הן תכננו והקימו חצרות פעילות עם תחנות משחק ולמידה המעודדות חקר, התנסות וסקרנות טבעית אצל הילדים.

בנוסף, הסטודנטיות הובילו תהליכי חקר מותאמים לגיל הרך סביב נושאים שעלו מתוך עולמם של הילדים. הילדים שאלו שאלות, העלו השערות, ערכו תצפיות והתנסו בפעילויות מגוונות שאפשרו למידה פעילה ומשמעותית. צוותי הגן ציינו כי היוזמות תרמו לאווירה לימודית עשירה ומקדמת. לדברי ד"ר גילה דושניצקי, ראש המסלול לגיל הרך, שילוב העשייה המעשית עם הלמידה הפדגוגית מאפשר לסטודנטיות להוביל תהליכים חינוכיים משמעותיים ולפתח כלים מקצועיים ברוח הגן העתידי.

גישת מרו"ם במסלול היסודי והעל-יסודי

לקראת שנת הלימודים תשפ"ו גובשה במסלולים היסודי והעל-יסודי גישה חדשנית להכשרה הקלינית, מודל מרו"ם, בהובלת ד"ר אורלי לנקרי, ובהלימה ליעדי דמות הבוגר 2030. המודל משלב בכל שיעור מיומנויות מתקדמות כגון יצירתיות, יזמות, שיתופיות, שילוב טכנולוגיות, למידה באקו-סיסטם ועבודת צוות, לצד הוראה אינטרדיסציפלינרית המעודדת מצוינות. במהלך השנה פיתחו המובילות הפדגוגיות והסטודנטיות מגוון שיעורים



חדשניים ברוח המודל, ושיתפו בחוויות למידה משמעותיות מהשטח.

שבוע עבודה מעשית במסלול לחינוך מיוחד



סטודנטיות חנ"מ, שנתון א', בביקור במרכז "שלווה"

סטודנטיות שנה א' פתחו את השבוע בסיור חווייתי במוזיאון הילדים בחולון, שבו חוו מקרוב את עולמם של אנשים עם לקויות ראייה ושמיעה והעמיקו בהבנת מהות החינוך המיוחד. בהמשך ביקרו בבית ספר "גוונים" במודיעין ונחשפו לעשייה טיפולית ענפה ולמודל פדגוגי המשלב אקדמיה, כישורי חיים ותעסוקה. במרכז "שלווה" בירושלים פגשו הסטודנטיות צוות מקצועי ובוגרים מעוררי השראה, שחזקו את תחושת השליחות החינוכית.

סטודנטיות שנתון ב' חתמו את השבוע במרכז הסימולציות של אוניברסיטת בר-אילן, שם התנסו בהתמודדות עם דילמות חינוכיות ותרגלו מיומנויות מקצועיות לקראת עבודתן בשטח.

המסלול לאומנות במפגש יוצרים

המסלול לאומנות מרחיב את גבולות הלמידה באמצעות יציאה למפגשים עם אמנים בסטודיו שלהם. במהלך השנה התקיים מפגש מרתק עם אמנית בסטודיו שלה, לצד ביקור בבית שץ בירושלים - ביתו של בוריס שץ, מייסד "בצלאל". החוויה אפשרה לסטודנטיות להיחשף לעולמות יצירה מגוונים ולהעמיק בהבנת תהליכי העבודה של אמנים.



חפגש העצמה באמצעות כתיבת שירה במסלול לאנגלית



סטודנטיות מסלול אנגלית רב-גילאי נפגשו פנים אל פנים לאחר הפסקת האש במלחמה, למפגש מעצים ומרגש בנושא צמיחה והתחדשות. את המפגש הובילו

ד"ר דורית תלאור רייז וד"ר סטפני גיננסקי, ששילבו כתיבת שירה באנגלית ככלי לביטוי אישי, עיבוד חוויות וחיזוק הכוחות הפנימיים.

הפנינג חגיגי בקמפוס: רגע של שמחה ופינוקים

במהלך השנה התקיים בקמפוס הפנינג צבעוני ומלא אנרגיות, ביוזמת ד"ר מיכל פלדמן, דיקנית הסטודנטים ובשיתוף אגודת הסטודנטים, שהפך את המרחב לחגיגה גדולה. האירוע כלל מוזיקה, פינוקים ועמדות צילום שיצרו אווירה שמחה במיוחד. הסטודנטיות מילאו את המתחם בחיוכים ובריקודים, צילמו מזכרות



וקיבלו שי אישי. ההפנינג העניק הפוגה מהשגרה וחיזק את תחושת הקהילה שמלווה אותנו לאורך השנה.

רואים את ה"שקופים": מפגש מרתק למורים חדשים על התמודדות עם דחייה חברתית



יחידת הכניסה להוראה בניהולה של ד"ר רחלי הולצבלט קיימה מפגש לימודי וחוייתי לכ-450 מורים ומורות בתחילת דרכם המקצועית. המפגש, שהועבר על ידי שירי לוי קניגסברג, עסק בהתמודדות עם תופעת הילדים ה"שקופים" והדחויים חברתית. במהלכו נחשפו המשתתפים לנתונים מדאיגים על דחייה חברתית והתאבדויות, וקיבלו כלים מעשיים לזיהוי המצוקות. האירוע הדגיש את תפקידם הקריטי של המורים כמבוגר משמעותי המסוגל לחולל שינוי ולהציל חיים.

האירוע הדגיש את תפקידם הקריטי של המורים כמבוגר משמעותי המסוגל לחולל שינוי ולהציל חיים.

סיור מרגש במוזיאון הפלמ"ח לסטודנטיות "רום תלפיות"

סטודנטיות שנתון א' של תוכנית "רום תלפיות" השתתפו בתחילת מאי בסיור במוזיאון הפלמ"ח, בליווי ראש התוכנית, ד"ר רחלי ברגר, וכחלק ממסורת שנתית חדשה. במהלך הסיור הן צפו בתצוגות המולטימדיה החווייתיות "מסע פלמ"ח" ו"יד לגח"ל", העוסקות במושגי היסוד של הקמת המדינה וברצף שבין השואה



לתקומה. הביקור הציף את החיבור המורכב שבין ההיסטוריה לבין ההווה שלאחר ה-7 באוקטובר. הסטודנטיות שיתפו שהמפגש היה מרגש, עשה סדר במושגים ובאירועים ההיסטוריים, והעניק להן הבנה מעמיקה ורחבה יותר של התקופה, של תהליך הקמת המדינה ושל החיבור לזהותן כיום.

בנות מדרשת נועם - אביב במפגש מנהיגות וחינוך



בנות המדרשה זכו לבקר בביתם של הרב יעקב אריאל ורעייתו, הרבנית נחמה. הרב בירך את הבנות על שבחרו להתגייס לצו השעה, חינוך ילדי ישראל, ואיחל להן שיזכו בזכות כך לשפע של ברכה בביתן. הרבנית שיתפה בסיפורים מרתקים על האתגרים שפגשה במהלך 60 שנות חינוך והוראה, והעניקה לבנות כלים וחוסן לקראת המשימה הגדולה שבחרו בה.

לומדים קיימות בידיים: סיור לימודי באילת של התואר השני

בתואר השני בחינוך לקיימות ושינויי אקלים, התיאוריה פוגשת את השטח. במהלך השנה יצאו הסטודנטים לסיור מחקר וגיבוש בן שלושה ימים בצפון מפרץ אילת ובערבה, חוויה אקדמית יוצאת דופן. הסטודנטים, המגיעים מרקעים אקדמיים ומקצועיים מגוונים, חקרו את המערכות האקולוגיות הרגישות בישראל: הם שנירקלו בשונית האלמוגים, נחשפו לחדשנות ישראלית בחקלאות ימית וביטחון תזונתי במכון לחקר ימים ואגמים, ובחנו מקרוב את פעילות התחנה למניעת זיהום ים. בנוסף, ביקרו בכפר נוער חקלאי המוביל מחקר תלמידי להצלת אלמוגים, דוגמה חיה לחינוך סביבתי בפעולה.



פרופ' דוד אילוז, ראש תוכנית התואר השני בחינוך לקיימות ושינויי אקלים במהלך הסיור האקדמי

ניהול זמן שחבל על הזמן

מאת ליטל אבידן, שנה ד', מסלול יסודי - התמחות מדעים, אגודת הסטודנטים

ברוכות הבאות ליום בחייה של סטודנטית להוראה ומורה בישראל.

השעה 23:30. הבית שקט לחלוטין. מטלות משק הבית סוף סוף מאחוריי, הילדות שקועות עמוק בחלומות, וזהו רשמית "זמן פיג'מה". בתיאוריה, זה הרגע לצנוח על הספה ולבהות בקיר. במציאות? אני יושבת מול מסך בוהק, מזגזגת בין כתיבת עבודה סמינריונית, תכנון מערכי שיעור, ערמת מבחנים שמחכה לבדיקה וארגון פעילויות למחר בבוקר.

נשמע לכן מוכר? אם כן, אז תרשו לי להודות שאנחנו חיות בסיר לחץ שעוד רגע מתפוצץ, ואיכשהו אנחנו תמיד מנסות לג'נגל בין לימודים, בית ספר ובית, ובטוחות שאם רק נוותר על עוד שעת שינה נצליח להספיק הכול.

ספוילר: לפי סדנת ניהול הזמן של היועצת הארגונית עדי פינקל, פחות שעות שינה רק פוגעות בריכוז, מורידות אפקטיביות, מעלות לחץ ורומסות את מדד האושר שלנו. מסתבר שניהול זמן הוא לא קסם שמאריך את היממה, אלא ניהול אישי נטו: משמעת עצמית ויכולת לדחות סיפוקים. וכן, לצערי גם לקפוץ בין בדיקת מבחן לערבוב סיר פסטה רק פוגע ביעילות.

אז מה כן אפשר לעשות? הנה קצת סדר בבלגן.

השלב הראשון: מיון המטלות לפי סדר חשיבות

על תעדוף שמעתם? כדי לא לאבד שפיות, חייבים להבין את ההבדל: בין "חשוב" ל"דחוף":

- **משימה חשובה** - מקדמת את המטרות שלנו ויוצרת השפעה לטווח ארוך.
- **משימה דחופה** - דורשת תגובה מידית (לרוב בגלל דד-ליין או דרישה של מישהו אחר), והיא לא בהכרח קשורה למטרות שלנו.

בכדי להצליח לתעדף, דמיינו חלון עם ארבעה ריבועים, כאשר כל ריבוע מסמל רמה שונה של עדיפות:

1. **דחוף וחשוב** - לביצוע מיידי "כיבוי שריפות": למשל, מערך שיעור למחר בבוקר.
2. **חשוב ולא דחוף** - חלון החזון פיתוח מקצועי, תכנון סמינריון, בניית תוכנית שנתית. כאן אנחנו רוצות לחיות.
3. **דחוף ולא חשוב** - חלון ה"אחר" בקשות של הרגע האחרון שמנהלות אותנו (בעל, ילדים).
4. **לא דחוף ולא חשוב** - חלון הגזלן גלילה אינסופית בטלפון, רכילות בחדר מורים, זוטות.

אחרי שממלאים את הריבועים - יודעים מה באמת צריך לעשות קודם.

ניהול זמן שחבל על הזמן

מאת: ליטל אבידן

דחוף מול חשוב

חשוב ולא דחוף	I. דחוף וחשוב (כיבוי שריפות)	II. חשוב ולא דחוף (תכנון והשקעה)
	III. דחוף ולא חשוב (האצלת סמכויות)	IV. לא דחוף ולא חשוב (הימנעות)

גזלני זמן

חיצוניים	פנימיים
• הפרעות	• דחיינות
• ישיבות	• פיזור
• ציוד לקוי	• עייפות

ארגז כלים להצלחה

לוח זמנים גמיש	שיטת האחדה	גבולות הגדרת
האצלת סמכויות	השארות לבלת "מים"	סטטוס יומי

לא דחוף ולא חשוב

- הסחות דעת (כגון גלישה ברשת)
- פעילויות ריקות(משחקים בנייד, רכיילות)

השלב השני: שיטות ליעול התפוקה והנעת ביצוע

עכשיו נותר לתת מענה לשאלה: מהן הדרכים ליעל את התפוקה? לפניכם, ארגז הכלים להצלחת הסטודנטית המותשת. אז הנה מספר עצות פרקטיות שיצילו אתכן (באחריות!):

- הקסם שבמילה "לא": נהלו את הזמן באופן ממוקד, קבעו גבולות גזרה ולמדו לסרב באלגנטיות למה שלא מקדם אתכן. להגיד "כן" לכל בקשה, זה להגיד "לא" לשפיות שלכן.
- שיטת ההאחדה (המוח שלכן יודה לכן): אל תקפצו מנושא לנושא. קבצו פעולות דומות יחד. ענו על כל המיילים במכה אחת, רכזו את כל הטלפונים להורים לשעה מוגדרת אחת, ובדקו את כל המבחנים ברצף. פחות זמני מעבר בין משימות = יותר יעילות.
- לו"ז הגיוני (ולא דמיוני): בנו לוח זמנים ישים שתוכלו באמת לעמוד בו. אל תנסו לדחוס 30 שעות של משימות ליממה של 24 שעות. זה רק מתכון לתסכול.
- שחררו "עובר" שליטה: האצילו סמכויות! נתבו את המטלות שבהן אתן פחות חזקות למי שטוב בהן (כן, גם בבית וגם בבית הספר), והתמקדו במה שאתן באמת מצוינות בו.
- פנו "מקום" לבלת "מים" (כי תמיד יהיו כאלה): תמיד יהיו שינויים בלתי צפויים. במקום להילחץ, השאלה שצריך לשאול היא פשוט: "האם זה שתילחצי יסייע לך לפתור את העניין?" אם התשובה היא לא, נשמו עמוק, שמרו על קור רוח ועשו את המיטב בהתאם למצב החדש.
- נהלו מעקב סטטוס ביצוע: בסוף או בתחילת כל יום, קחו חמש דקות לעדכון טבלה פשוטה שמרכזת עבורכן הכול: ממתין לביצוע | בתהליך | בוצע זה עושה סדר בראש, נותן לכן תמונת מצב מדויקת ומאפשר לתעדף מחדש מתוך חדות מחשבה.

המטרה המרכזית בניהול זמן היא להחזיר אלינו את השליטה. אנחנו כל כך משקיעות שהכול יהיה על הצד הטוב ביותר, שמגיע לנו ליהנות מהדרך ולא להתייגר. הרי זה נכון שאי אפשר לשלוט בסיטואציות מבלי לתכנן, ואי אפשר לתכנן בצורה יעילה בלי לדעת מה המטרות החשובות ביותר שלנו.

אז בפעם הבאה שאתן כמעט טובעות, קחו שלוק מהנס קפה, תפסו דף, ותתחילו לנהל את הזמן שלכן, הרבה לפני שהוא ינהל אתכן. נהלו את הזמן, אחרת גם ה"נס" שבקפה לא יעזור לכן.

מקווה שנהניתן לקרוא כמעט כמו שנהנית לכתוב,
בהצלחה בסמסטר ובכלל,
ליטל

• המלצה על קורס

מאת עדי מימון, שנה ג', מסלול חינוך מיוחד, התמחות ספרות - אגודת הסטודנטים

ברצוני להמליץ בחום על הקורס "התמודדות עם התנהגויות מאתגרות" בהנחיית ד"ר אורי נויברט, שאותו למדתי בשנת לימודי השנייה. אף שחלפה שנה מאז סיום הקורס, תכניו ממשיכים ללוות אותי בעיצוב תפיסתי החינוכית ובאופן שבו אני מתבוננת על תלמידים, על מצבי קושי ועל תהליכים המתרחשים בכיתה.

הקורס העניק לי ידע תאורטי לצד כלים יישומיים להתמודדות עם קשיי משמעת, לניהול כיתה, לבניית אקלים מיטבי ולחיזוק תחושת המסוגלות והשייכות של התלמידים. התחברתי במיוחד לעיסוק בתחושת המסוגלות העצמית, אשר חידד עבורי את חשיבותן של חוויות הצלחה, עידוד מותאם ויצירת מודלים חיוביים עבור התלמידים.

בעיניי, ייחודו של הקורס טמון בכך שהוא מתייחס להתנהגות הגלויה אך אינו מסתפק בה. הוא מזמין את המורה להתבונן בתלמיד עצמו, בצרכיו, בקשייו ובכוחות הטמונים בו. הקורס נגע בי משום שהוא חיזק בי את ההבנה כי למורה יש השפעה רחבה: במילה, במבט, בדרך התגובה ובאמונה שהוא מעניק לתלמיד.

אני סבורה כי זהו קורס בעל חשיבות רבה לכל איש חינוך, ולא רק לעוסקים בחינוך המיוחד. בכל מסגרת חינוכית יש תלמידים הזקוקים למבוגר משמעותי שיראה אותם, יאמין בהם ויעניק להם כלים לצמיחה. משום כך, הקורס רלוונטי לכל מורה המבקש ליצור כיתה שיש בה אמון, שייכות, ביטחון והזדמנות אמיתית להצלחה.

מתכונים מומלצים

מאת עדי בן שלמה, שנה א', מסלול על-יסודי, התמחות תנ"ך - אגודת הסטודנטים

פיתות כוסמין ביתיות

מצרכים:

- קילו קמח כוסמין 70%
- כף מלח
- 2 כפות שמן זית
- כף שמרים
- 630 מ"ל מים

אופן ההכנה:

- בקערת מיקסר שמים את כל המרכיבים ולשים כ-12 דקות עד לקבלת בצק חלק.
- מקפלים את הבצק, מכסים בניילון ומתפיחים כשעה ורבע.
- פותחים כל כדור לפיתה ומתפיחים שוב כחצי שעה.
- מחממים מחבת על האש הכי חזקה ושמים את הפיתות - כשהן מתנפחות, הופכים לצד השני.

99 קלוריות ליחידה

99 קלוריות ליחידה

עוגיות שוקולד צ'יפס

מצרכים:

- 100 גרם חמאה רכה
- 125 גרם (1/2 סט) סוכר חום כהה
- 30 גרם (3 כפות) סוכר
- 1/2 כפית מלח
- 1 כפית תמצית וניל
- 1 ביצה L
- 1/4 כפית סודה לשתייה
- 1/2 כפית אבקת אפיה
- 210 גרם (כוס וחצי) קמח
- 200 גרם שוקולד מריר קצוץ או שוקולד צ'יפס

אופן ההכנה:

- מחממים תנור ל-170 מעלות.
- בקערת מיקסר עם וו גיטרה (אפשר גם עם מיקסר ידני חשמלי!) שמים חמאה, סוכר חום כהה, סוכר, מלח ווניל ומערבלים במהירות גבוהה עד שמתקבלת תערובת במרקם קרמי רך.
- מוסיפים ביצה וממשיכים לערבב עד שהיא נטמעת בתערובת.
- מוסיפים סודה, אבקת אפיה וקמח ומערבלים עד שמתקבלים גושי בצק גדולים.
- אם משתמשים בשוקולד צ'יפס - מוסיפים פנימה ומערבלים עד לפיזור אחיד של חתיכות השוקולד בבצק. אם משתמשים בשוקולד רגיל - קוצצים לחתיכות גסות בעזרת סכין. שומרים חלק מהשוקולד בצד.
- יוצרים 10-12 עיגולים מהבצק ומניחים במרווחים על גבי תבנית תנור מרופדת בנייר אפיה. מקשטים את החלק העליון בעוד קצת שוקולד.
- אופים במשך 12-17 דקות או עד שהעוגיות תופחות ומהיבות.
- אם מכינים עוגיות קטנות יותר, זמן האפיה מתקצר.
- מצננים מעט בטמפרטורת החדר ומגישים.

בתאבון!

עדי

• טיפים למנהיגה המתחילה

מאת עדי בן שלמה, שנה א', מסלול על-יסודי - התמחות תנ"ך, אגודת הסטודנטים
במסגרת תוכנית רום, תוכנית מצוינות להוראה במכללה, התבקשנו לקיים ראיון עם מנהיג.
הנה כמה טיפים לכן מתוך הראיון. תזכרו שבקרוב (או כבר עכשיו) אתן מנהיגות.

טיפים למנהיגה המתחילה - מתוך ראיון עם מנהיג, תוכנית רום

- 1. פתיחות ללמידה ולהקשבה**

להיות פתוח ללמידה ולהקשבה ללמוד את השטח.
- 2. ענווה - 'חצי כיסא'**

לשבת על חצי כיסא, לדעת שלא כל החכמה אצלך
- 3. שותפות אמונית בתהליך**

החצי השני של הכיסא שייך לקב"ה, להכניס אותו לתהליכים
- 4 אהבה**

להאמין בתלמידים, לאהוב אותם. ההסתכלות הזאת משנה את הכל.

בהצלחה!
עדי

שלכם,

המכללה ואגודת הסטודנטים

נפגש בגיליון הבא 😊