

לוח תכנון שבועי

סיוון תשע"ט

יוני 2019

ראשון 16 יז	שני 17 יז	שלישי 18 טו	רביעי 19 טז	חמישי 20 יז	שישי 21 יח	שבת 22 טז
				 החופש הגדול מתחיל!		פרשת שלח כניסת שבת: 19:30 יציאת שבת: 20:33

משימות

מטרות שבועיות

החדשות הרעות הן
שהזמן טס. החדשות
הטובות הן שאתה
הטייס.

מ. אלטוולר



טיפים בסרטון לקראת ראיון עבודה >

לוח תכנון שבועי

סיוון תשע"ט יוני 2019						
ראשון 23 כ	שני 24 כא	שלישי 25 כב	רביעי 26 כג	חמישי 27 כד	שישי 28 כה	שבת 29 כו
				יום הולדתה של הלן קלר		פרשת קרח כניסת שבת: 19:31 יציאת שבת: 20:33

משימות

מטרות שבועיות

"האושר הוא למצוא
מטרה ראויה"

- הלן קלר (נולדה
27.6.1880) - סופרת ופעילה
חברתית אמריקאית.
שנודעה בזכות התמודדותה
עם מגבלותיה כחורשת-
עיוורת

"עצלני העולם...
בואו נתאחד...
נדבר מחר?..."



האם המעביד משלם לי במו שצריך? הכנסו לכספומטר כדי לעקוב
אחר שעות העבודה, השכר שמגיע לכם וזכויות נוספות.

לוח תכנון שבועי

יוני-יולי 2019

סיוון-תמוז תשע"ט

ראשון 30 כז	שני 1 כח	שלישי 2 ט	רביעי 3 י	חמישי 4 א	שישי 5 ב	שבת 6 ג
			א' דר"ח תמוז	ב' דר"ח תמוז		פרשת חקת כניסת שבת: 19:31 יציאת שבת: 20:33

הידוע?

ניחן ללמוד ולהיבנות ללימודי
התאוריה בשפות שתנות,
ערבית, אנגלית, רוסית,
אמהרית ועוד.
הורידו אפליקציה ללימוד
תאוריה או היכנסו לאתר
אור-ירוק / עברתי! / דדו.
בהצלחה!

משימות

מטרות שבועיות

"לבקר אחרים,

ולתת להם את ההרגשה שאינם
רצויים - זאת יכול כל אחד לעשות.
אך לרומם את רוחם ולהעניק להם
הרגשה טובה - לכך דרושים כשרון
מיוחד והשקעת מאמץ."

- ר' נחמן מברסלב

לוח תכנון שבועי

תמוז תשע"ח							יולי 2018
ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת	
7 ד	8 ה	9 ו	10 ז	11 ח	12 ט	13 י	
		אירועי ואדי סאליב	יום פטירתה של נעמי שמר			פרשת בלק כניסת שבת: 19:29 יציאת שבת: 20:31	
							



משימות

מטרת שבועיות

מתכון שווה לפנקייק!

מצרכים: כוס קמח * 2 כפות סוכר
1 ביצה * קורט מלח * 2 כפות
שמן * כוס חלב * 2 כפיות אבקת
אפיה * 2 כפיות תמצית וניל.

מערבבים את כל החומרים היבשים.
ומוסיפים את הרטובים. בוחשים היטב
ממתנים 5 דקות. יוצקים את התערובת
למחבת טפולן משומנת קלות. מטגנים
על אש בינונית כדקה מכל צד.

* לבדוק - מה קרה באירועי ואדי סאליב?



8 דקות של כושר ביום! חפשו בגוגל אימון טאבטה או סרקו את הברקוד >

לוח תכנון שבועי

תמוז תשע"ט							יולי 2019
ראשון 14 יא	שני 15 יב	שלישי 16 יג	רביעי 17 יד	חמישי 18 טו	שישי 19 טז	שבת 20 יז	
"יום הבסטייליה" יום העצמאות של צרפת						פרשת פנחס כניסת שבת: 19:27 יציאת שבת: 20:28	

הידעת?
השבוע לפני 230 שנה
התרחשה נפילת
הבסטייליה, אירוע מכונן
במהפכה הצרפתית.
שחרטה על דגלה את
עקרונות החירות, השוויון
והאחוזה.

משימות

מטרת שבועיות

חלק מהאנשים
רוצים שזה יקרה,
חלק מהאנשים
מתפללים שזה יקרה,
ויש כאלה
שגורמים לזה לקרות.
מייקל ג'ורדן

שעות עבודה - לפי החוק מותר להעסיק בני נוער עד 8 שעות ביום ולא יותר מ-40 שעות בשבוע.

לוח תכנון שבועי

תמוז תשע"ז יולי 2017						
ראשון 21 יח	שני 22 יח	שלישי 23 כ	רביעי 24 כא	חמישי 25 כב	שישי 26 כג	שבת 27 כד
צום י"ז בתמוז (נדחה) יום הזיכרון למורי יוסף קפאח			יום פטירתו של חיים נחמן ביאליק			פרשת מטות כניסת שבת: 19:23 יציאת שבת: 20:23

"כל ההתחלות
קשות, אך קשה
מהן היא
ההתמדה."

- ח.נ. ביאליק

משימות

מטרת שבועית

הידעת?

ב"ז בתמוז נבקעו חומות
המצור על ירושלים והחל
תהליך החורבן, ששיאו
בט' באב, שריפת בית
המקדש הראשון.



מה אני אוכל היום בצהריים? מתכונים קלים שאפשר לפנק בהם את מי שאוהבים >

לוח תכנון שבועי

תמוז-אב תשע"ט						
יולי-אוגוסט 2019						
ראשון 28 כה	שני 29 כו	שלישי 30 כז	רביעי 31 כח	חמישי 1 כט	שישי 2 א	שבת 3 ב
					ראש חודש אב	פרשת מסעי כניסת שבת: 19:18 יציאת שבת: 20:17

הידעת?

אין להעסיק נערה ביום
המנוחה השבועי של הדת
שלך/שלה.

משימות

מטרות שבועיות

* להשקיע שעה של פינוק
במישהו מהמשפחה שלי

"אדישות היא
שיתוק הנשמה."
-אנטון צ'כוב

עשה זאת בעצמך: אימוני כושר בלי מכשירים ובלי לשלם על מנזי בחדר כושר. הורידו אפליקציית אימון מותאמת או חפשו ברשת אימון משקל גוף.

לוח תכנון שבועי

אב תשע"ט אוגוסט 2019						
ראשון 4 ז	שני 5 ד	שלישי 6 ה	רביעי 7 ו	חמישי 8 ז	שישי 9 ח	שבת 10 ט
		יום פטירת האר"י הקדוש	יום הזיכרון ליאנוש קורצ'אק			פרשת דברים שבת חזון כניסת שבת: 19:11 יציאת שבת: 20:10

הידעת?

יאנוש קורצ'אק היה מחנך, רופא, סופר, הוגה דעות ופעיל חברתי יהודי שחי בפולין בתקופת השואה. קורצ'אק פיתח גישה חינוכית מהפכנית ומיוחדת שהתרכזה בילד - באהבה לילד, בכבודו ובזכויותיו. בתי היתומים שהוביל יחד עם המחנכת סטפניה וילצ'ינסקה היו מבוססים על שלטון עצמי של הילדים ועל שוויון בין התלמידים.



משימות

מטרת שבועיות

אם אתה עסוק
בלשפוט אנשים כל
העת, אין לך זמן
לאהוב אותם.
אמא תורה

לוח תכנון שבועי

אוגוסט 2019				אב תשע"ט		
שבת 17 טז	שני 16 טו	חמישי 15 יד	רביעי 14 יג	שלישי 13 יב	שני 12 יא	ראשון 11 י
פרשת וַתַּחֲנוּן שבת נחמו כניסת שבת: 19:04 יציאת שבת: 20:03	ט"ו באב	עיד אל אדחא (משוער)	עיד אל אדחא (משוער)	עיד אל אדחא (משוער)	עיד אל אדחא (משוער)	צום ט' באב (נדחה)

"עם שזכור את עברו,
יש לו עתיד"

כך אמר המצביא הגדול נפוליאון
בגפרטה כשראה יהודים אכלים
ובוכים על בית המקדש שנשרף
דורות לפני שגולדו.

משימות

מטרות שבועיות

עיד אל אדחא

"חג הקורבן", عيد الأضحي

חג חשוב הנמשך 4 ימים ומצוין על ידי
מאמינים מוסלמים ודרוזים.
נהוג לאחל בו: "כל עאם ואינתום בחיר"
או "כל סאנה ואינתום סאלמין" - שכל
שנה יחזור החג ותהיו
בראים ושלמים.

לוח תכנון שבועי

אב תשע"ט						
אוגוסט 2019						
ראשון 18 י'	שני 19 י'	שלישי 20 י'	רביעי 21 כ'	חמישי 22 כ"א	שישי 23 כ"ב	שבת 24 כ"ג
	יום הולדתו של ש"י עגנון ז"ל, סופר ישראלי, חתן פרס נובל לספרות					פרשת עקב כניסת שבת: 18:57 יציאת שבת: 19:54

סופלה במיקרו ב-3 דקות!
מצרכים: 4 כפות קמח חופח <
4 כפות סוכר < 2 כפות קקאו <
1 ביצה < 3 כפות חלב < 3 כפות שמן רגיל

אופן ההכנה: 1. מערבבים את כל החומרים
ביחד טוב בחור ספל החומרים
זה יתפח במיקרו אז שלא ישפר!
2. שמים במיקרו ל-3 דקות.
3. מחכים כחצי דקה עד דקה שיתקרר.
4. מוציאים מהמיקרו בזהירות ובתאבון!
יאמין!



משימות

מטרות שבועיות

אנני א-א א-א-א-א
כמצג סרתו מדר
עבודה קשה ומפרכת
עדיפה ממחסור בכסף

פחגם באמהרית



איך לשדרג את החדר בקיץ? עשו זאת בעצמכם! <

לוח תכנון שבועי

אוגוסט 2019

אב תשע"ט

שבת 31	שני 30	חמישי 29	רביעי 28	שלישי 27	שני 26	ראשון 25
פרשת ראה כניסת שבת: 18:48 יציאת שבת: 19:45						

משימות

מטרת שבועית

אל תתאסו שהחופש נגמר.
חייכו על כל מה שהיה
ובהצלחה כל חלום והתחלה חדשה!

"אם לא תצאו
מהקופסה שבה גידלו
אתכם, לא תבינו עד
כמה יותר גדול העולם"
-אנג'לינה ג'ולי, שחקנית,
בימאית ומפיקה



רוצים לעשות קצת refresh למוח?? כנסו ל"בחן את עצמך"
או סרקו את הברקוד למלא שאלונים מדליקים <

לוח תכנון שבועי

אלול תשע"ט ספטמבר 2019						
ראשון א 1	שני ב 2	שלישי ג 3	רביעי ד 4	חמישי ה 5	שישי ו 6	שבת ז 7
ראש חודש אלול	אמירת סליחות חודש אלול					פרשת שופטים כניסת שבת: 18:39 יציאת שבת: 19:36

משימות

מטרת שבועיות

"כמה נפלא זה
שאף אחד לא צריך לחכות
אפילו רגע לפני שהוא מתחיל
לשפר את העולם"

- אנה פרנק