



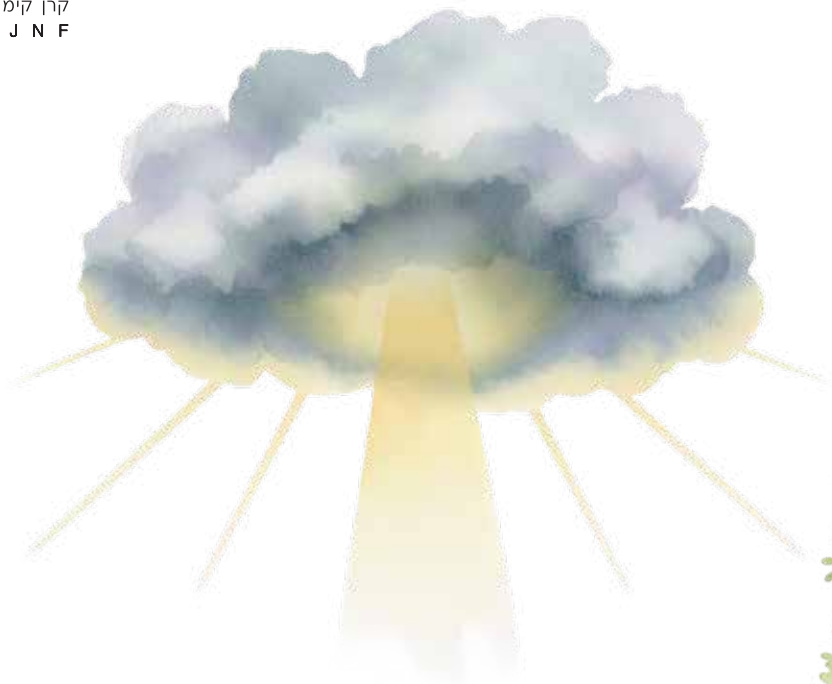
להסתגל ולשתנות

החטיבה לחינוך ולקהילה

תוכני הפעילות מיועדים לצורכי הדרכה והוראה בלבד, ואין לעשות בהם כל שימוש אחר מעבר לשימוש זה | מודפס על נייר אקולוגי למען הסביבה

קראו את קטעי ההשראה וערכו דיון:

- כיצד מציעים הכותבים להתמודד עם שינויים וסערות שאנו נתקלים בהם במהלך החיים?
- ספרו על דרך ההתמודדות שלכם עם שינויים בחיים.
- אילו תכונות מסייעות או מפריעות לכם להסתגל, להשתנות?



להמשיך ללכת / יפעת גדות

(מתור הספר מרחק בטוח מהחוף)

בְּאֶתִי אֶל הָעֵצִים
הַמְּרִכִּינִים רֹאשׁם
מִזֶּה רוּחַ סֶעָרָה
הַמְּצַלֵּקִים בְּעִגּוּלֵי נַחְמָה
אֶת פְּרִדַּת הָעֲנָפִים
וּבְקִשְׁתִּי לִלְמַד
לִהְלֹךְ בְּצֵד הַהִשְׁתַּנּוּת הַתְּמִידִית

וְעַדִּין לִרְאוֹת
פֶּסֶת שָׁמַיִם
וּתְכֵלֶת עֲנָנִים



תפילת השלווה / ריינהולד ניבור

אֵלִי, הֵן בִּי אֶת הַשְׁלֹוָה - לְקַבֵּל אֶת הַדְּבָרִים שְׁאִין בִּיכָלְתִּי לִשְׁנוֹתָם,
אֶת הָאֲמֵץ - לִשְׁנוֹת אֶת אֲשֶׁר בִּיכָלְתִּי,
וְאֶת הַתְּבוּנָה - לְהַבְדִּיל בֵּינֵיהֶם.



הידעת?

- עיקרון המאמץ המזערי קובע שמערכות טבע נוטות לבחור במסלולים הדורשים את הכוח הקטן ביותר. תופעה זו ניכרת בזרימת מים, בתנועת חשמל ואף בהתפתחות אקולוגית. כך הטבע פועל בנתיב ההתנגדות הנמוכה ביותר, ויוצר תהליכים יעילים וחסכוניים באנרגיה. עיקרון זה מסייע לנו להבין תופעות רבות ולחזות שינויים בדפוסי הפעילות בטבע.
- בתנאים קיצוניים צמחים מפתחים התאמות מיוחדות המאפשרות להם לשרוד בתנאים סביבתיים קשים, למשל – בעץ האשל החי בתנאי מדבר, התפתחו מנגנון להקטנת איבוד מים מהעלים, שורשים עמוקים ויכולת להתמודד עם מליחות גבוהה.



קראו את דבריהם של א"ד גורדון ואיתמר שמן.

- כיצד מתייחס כל אחד מהם לעיבוד האדמה? מה ההבדל בין הגישות?
- איזו מהגישות מתאימה יותר לדעתכם למציאות הישראלית?
- האם אפשר לשלב ביניהן?

"שינוי זה הדבר שחיפשתי. רציתי לשנות ולשפר את המציאות סביבי, אבל בעיקר את עצמי... עומדת מולך חלקה שצריך לחפור תעלה בכולה. אתה חופר שורה, ועוד שורה, ועוד שורה... אתה מסתכל סביב והשינוי כמעט ולא מובחן. אתה ממשיך לחפור. עובר עוד יום ועוד יום. הידיים, הגב והרגליים כבר כואבים, והשלפוחיות בידיים כבר מזמן התפוצצו. אתה ממשיך ועושה עוד שינוי קטן באדמה עם כל מכה שלך. עבר שבוע. הסתכלת סביב וראית את השינוי שעשית. עשית שינוי לא רק באדמה, לא רק אצל החקלאי, עשית שינוי בעצמך. התמודדת עם קושי, ראית שאתה מסוגל להרבה יותר משחשבת."

**איתמר שמן ז"ל - בוגר מנהיגות במצפים, מצפה עידן
מחזור י"א, נהרג בעזה במלחמת חרבות ברזל**

"אם העמים האחרים, החיים על אדמתם, יכולים לחיות איך שהוא - אנחנו, שנעקרנו משרשנו, מוכרחים להכיר את הקרקע ולהכשיר את הקרקע, שאנחנו באים להיקלט בה, לדעת ולהבין את תנאי האקלים, שאנחנו באים לצמוח ולפרוח בו, ולעשות פרי."

**א"ד גורדון
(מתוך "לבירור עמדתנו")**

