



עברית במרכז
HEBREW AT THE CENTER

בריאות ורווחת צוותי מורים/ות- כלים חשיבתיים ומעשיים מפגש למנהיגי/ות עברית

יום שלישי, 1 לדצמבר, בשעה 20:00-21:00 שעות החוף המזרחי

THE HEALTH AND WELLBEING OF YOUR STAFF CONCEPTUAL AND PRACTICAL TOOLS A WORKSHOP FOR HEBREW LEADERS

Tuesday, December 1, 2020; 8:00 – 9:00 PM EDT, 5:00 – 6:00 PM PDT



GIDEON HAUSNER
JEWISH DAY SCHOOL

מי איתנו בסדנה?

Who has joined us for this workshop?

Abraham Joshua Heschel Day School

Addlestone Hebrew Academy

Associated Hebrew Schools

Berman Hebrew Academy

Bialik Hebrew Day School

Boston University

Chicago Jewish Day School

Esther Miller Bais Yaakov High School

Gideon Hausner Jewish Day School

Hebrew Academy RASG

Hebrew College

Ilan Ramon Day School

The Jewish Day School of Metropolitan Seattle

Saul Mirowitz Jewish Community School

The Brandeis School of San Francisco

Northridge, CA

Charleston, SC

Toronto, Canada

Rockville, MD

North York – Ontario, Canada

Boston, MA

Chicago, IL

Saint Louis, MO

Palo Alto, CA

Miami Beach, FL


Newton Centre, MA

Oak Park, CA

Bellevue, WA

St. Louis, MO

San Francisco, CA



Schedule	מה בתכנית הסדנה?
Introductions	הכרות
What is anxiety?	מה זאת חרדה?
Case Study	תרחיש
Q&A	שאלות ותשובות

Workshop Goals מטרת הסדנה

להתחיל לבנות שפה משותפת סביב תמיכה ברווחתם/ן של מורים/ות לעברית
Start building a shared language around supporting the wellbeing of our Hebrew teachers

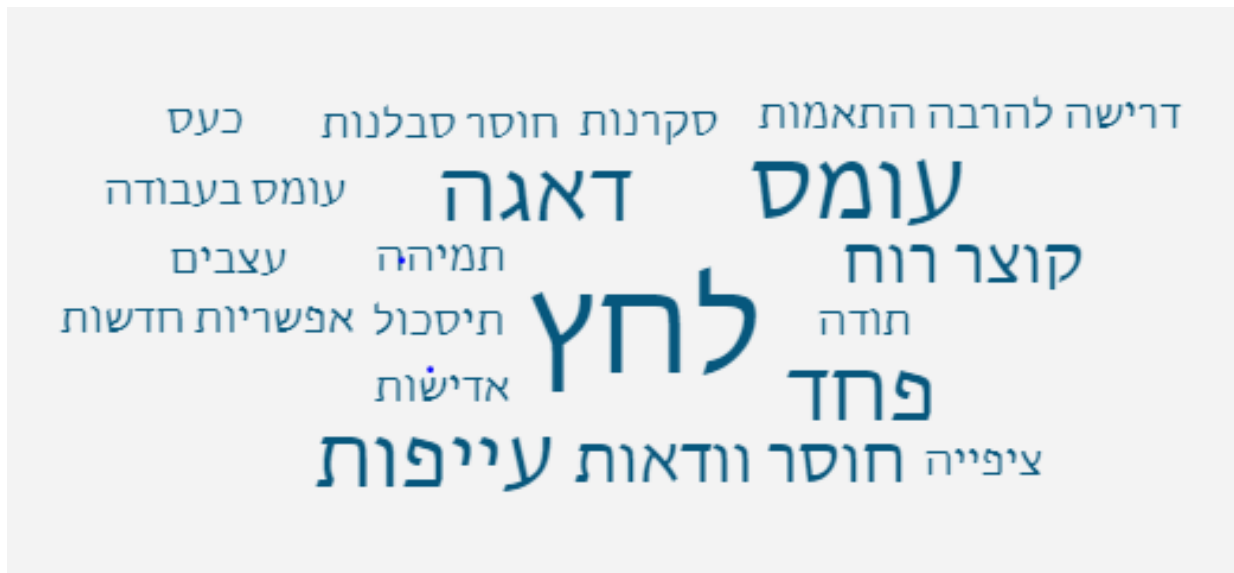
לזהות דרכים משמעותיות שבהם/ן תוכלו לתמוך במורים שלכן/ם
Explore and identify meaningful ways in which you can support your teachers

לאפשר למידה משותפת עם עמיתים/ות בתחום
Promote shared learning with and from colleagues in the field

הרגשות שהרגשת וחווית

בתדירות הגבוהה ביותר בחודשיים האחרונים

The most frequent emotions that you have felt in the past two months

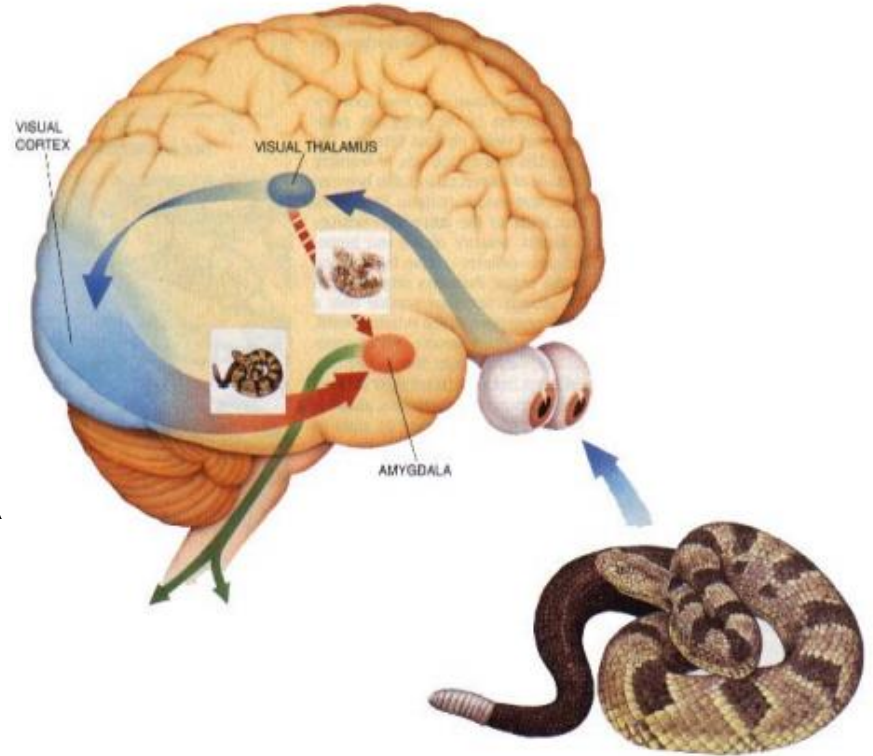


- פחד ממה שעלול לקרות
A fear of what might happen
- תחושה פנימית של דאגה
An internal sense of worry
- חלק ממנגנון ההישרדות שלנו
Part of our survival mechanism
- יכול להיות נורמלי ובריא
Can be normal, appropriate, and healthy



Brain Processes

When we feel unsafe our Amygdala (almond shaped structure in our brain) automatically activates the fight or flight response by sending out signals to release stress hormones that prepare your body to fight or run way...



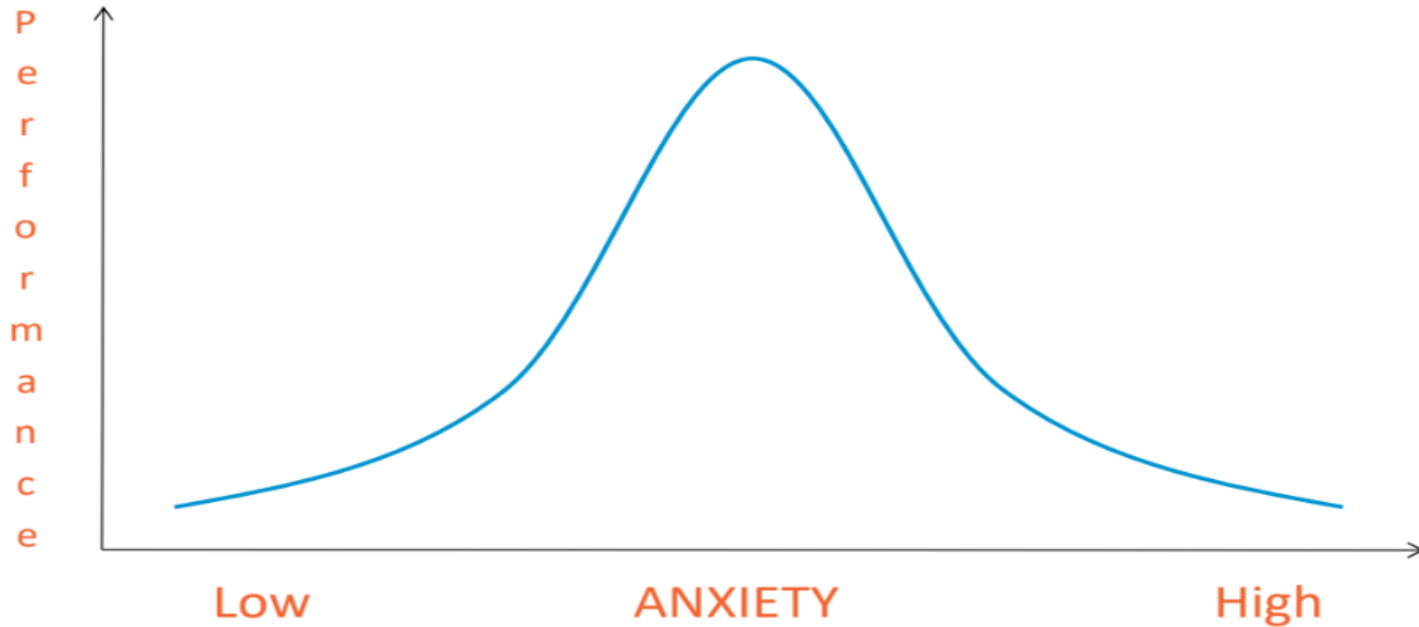


Fight or Flight



This is a human reaction/emotion triggered by a perceived threat that signals our body to respond to danger

Anxiety can be healthy – emotions are important



בדיוק סיימת ללמד שיעור בזום ואתה/את רואה שוורדה, אחת המורות לעברית במחלקה שלך, השאירה לך טקסט שכתוב בו: "זה פשוט מגוחך! סוף סוף מצאתי דרך לגרום לתלמידים שלי להקשיב במהלך שיעור הזום, אחרי חודשים של הורים ששאלו מיליוני שאלות, ועכשיו אתה/את מצפה ממני שהתלמידים יהיו בחדרי זום נפרדים בקבוצות קטנות לפחות חצי מהזמן??? אתה/את יודע/ת שהילדים שלי בבית עכשיו. אני בקושי יכולה לעקוב אחרי מה שקורה בחדר הסמוך, שלא לדבר על מה שקורה באיזה מרחב וירטואלי שבו אני לא יכולה לראות מה קורה!!! אני פשוט לא אעשה את זה. מספיק! אנחנו צריכים להיפגש כי דברים כאלה ממשיכים לקרות וזה לא בסדר".

You just finished teaching a class on zoom and you see that Varda, one of the Hebrew teachers in your department, has left you a text that reads: This is just ridiculous! I have finally figured out a way to get my students to listen during the zoom lesson, after months of parents asking millions of questions, and now you expect me to have the students in breakout rooms at least half of the time??? You know that my kids are at home right now. I barely can keep track of what is going on in the next room, let alone what is happening in some virtual space where I cannot see what is happening!!! I simply won't do it. Enough! We need to meet because this kind of stuff keeps happening and it's not ok.

מה היית/ה עושה במצב הזה?

מהי התגובה הרגשית המיידית שלך? ✓

What is your immediate emotional response?

אילו רגשות מתעוררים אצלך לגבי המורה הזאת לאור השיחה שלנו? ✓

What emotions arise for you about this teacher in this new light?

לאור מה שאנחנו דנים/ות בו היום, איך אתה/את יכול/ה לטפל בחרדה של המורה הזאת? ✓

In light of what we are discussing today, how might you address this teacher's anxiety?

תודה לשירי זמיר ולבית ספר גדעון האוזנר
Thank you Shiry Zamir and Gideon
Hausner Jewish day School



GIDEON HAUSNER
JEWISH DAY SCHOOL

מנוי חברות עבור עברית במרכז – תמיכה לכל המחלקה לעברית

מנוי חברות הכולל את השירותים הבאים:

- גישה אישית למרכז המשאבים הכולל מגוון רחב של חומרים התומכים בהוראת עברית
- השתתפות בכל מפגשי התוכן המקוונים של "קהילה מקצועית לומדת" וניהול שיח בעקבותם באמצעות יומן רשת שעתיים של הדרכה אישית (למי שבית הספר יראה לנכון)
- 50% הנחה במפגשי "קהילה מקצועית של מובילים/ות בעברית"
- מחיר מסובסד על מבחני הערכה של AVANT STAMP
- 10% הנחה על שעות הנחייה אישיות נוספות
- 10% הנחה על השתתפות בקורסים המקוונים המועברים בשיתוף עם "המכללה העברית"

Fee: \$1,500-\$3,000 (determined by number of Hebrew faculty)

קהילה מקצועית לומדת של מובילים/ות בעברית חברים בקבוצה זו ייתרמו מ-

- מפגשי תוכן בנושאים עדכניים בתחום של רכישת שפה ופדגוגיות מתקדמות. המפגשים יתקיימו בימי חמישי בתאריכים: 14 בינואר, 21 בינואר, 18 במרץ, ו-13 במאי בשעה 8:00 בערב שעות חוף מזרחי
 - השתתפות בפורום של יומן רשת (בלוג)
 - שעתיים של הנחייה אישית
 - גישה למרכז משאבים של "עברית במרכז" הכולל חומרי לימוד מגוונים
 - הזדמנויות לשיתופי פעולה עם עמיתים/ות
 - 10% הנחה על השתתפות בקורסים המקוונים המוצעים בשיתוף פעולה עם "עברית במרכז"
 - 10% הנחה על שעות הנחייה אישיות נוספות
- Fee: \$449 per participant; 50% discount for HATC member schools; 10% discount for Prizmah member schools

תודה שהצטרפתן/ם אלינו
Thank you for joining us



עברית במרכז
HEBREW AT THE CENTER