

# קובללת

## רגע לפני ההכנות מתאימים ציפיות

"במשך שישה ימים אנו מටארגנים לkrarat השבת שלנו, אם כך למה אנו לחוץות, מתוחות, צעקות מתווכחות ומדליקות נרות כשהנשמה יוצאת?" משפטת דברי וקסטוק, מאומנת אישית מוסמכת (CCJ), מנהלת "סוויטש - אימון לשינוי", את הסקיצה המדוקיקת. צריך למלוד את הדברים מהורשך כדי להציג לפתרון מעשי.

"אשיות, בהבנה הבסיסית ביותר, נולדו הדרים, ובספר הנקומים שלנו כתוב לשומר שבת. שמירת השבת כוללת הלכות, מנהגים ותרבותות. השאלה היא איך ניישם את החובות הללו. מהו העיקר בשבייל במתנה זו? האם אוכל? אוירה משפחתיות? זמן מנוחה המשלימה שוטה שינה?"

אופי ההכנות תליי במטריה עצמה, וברור שהן תהינה בהתאם אליה. איזה טעם יהיה לשבת? אם הדברים החשובים לך באמותם הם ילדים וזוגיות, אבל בפועל כל יום שישי את מתוקנותם אתם, או שהאיידאל בעיניך הוא הכנסת אורחים, אבל בעיטים

איך נראה יום שישי שלנו? אתן רצות אהבות תוזית מהתנוור למג'ח, מהכירה לעירכת השולחן? "פגשתי נשים שמשיכימות את רוב ההכנות ביום חמישי ומפנות לעצמן זמן ביום שישי למסע קניות לא הכרחיות או לציאה לבירכה וכדומה", משתפת דובה רסקין, מנחת קבוצות ווועצת ארגונית, מנחתת מרכז 'אשכלה' במכלلت בית רבקה. "לטעמי", היא מוחווה דעתה, "ז'גישה שריח החולין נודף ממנה. עקרת בית צריכה לשאול את עצמה מה ילדיה יוכרו מיאוירט יום השישי בשיתבגרו. האם יזכרו לחץ, גערות או ביקורת? האם עיניהם ייצנצו כשיערכו בערוגה בכל המשפחה עסוקה לצילוי מוזיקה חסידית, כשירחות ניקין מטערבבים בריחות הבישולים? לפעמים השאלה מה הילדים של יזכרו עוזרת לנו להבהיר לעצמנו מה קורה בבית שלנו ומה היינו רוצים שיקרה.

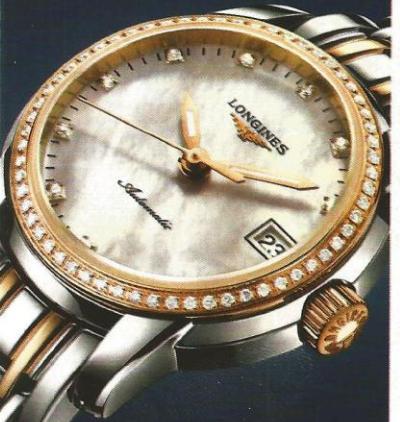
"יום שישי צריך להיות מוגדר ובעל כללים ממש!", היא קובעת, "לדוגמא: אין ביום שישי יציאות מהחוץ בבית, אירוח חברים, טלפונים לחברות, קראות ספרים וישיבה בבטלה, כל המשאבים מורכבים בחכנות לשבת".

הספרה לאחור מתחילה: 3:59, 3:58, 4:00 – הדלקת נרות!! החיים ננזרים מלכט. יד אחת אוחזת בכר שbat, היד השנייה מחדיקה את הנשימה שלא תפרח לאחר המרוץ התזיזתי, ושלווה ברוכה יורדת על העולם. האם אפשר גם אהורת? איך נצליח להתארגן כראוי ביום שישי קצר לkrarat כליה? ● יונצת ארגונית ומאמנת אישית מניניקות טובונות וטיפים שיישנו מעט את יום שישי שלנו ● שבת שלום ומבורך



**LONGINES**

[אנו מודים לך]



The Longines Saint-Imier Collection

www.longines.com

**GOLD TIME**  
Since 1942

טלפון: 02-6797988 | דואיל: 02-6234774 | סטלה: 02-6797989 | פקס: 02-6797989 | URL: www.goldtime.co.il | מילוי: 08-7531320 | מילוי: 08-7531320

בתוכם המשפחתי

רצוי שתידעי את הילדים בנסיבות מראות  
ונתני טווח זמן להשלמת המשימה. לאחר מילוי  
המטלות הילד רשיין לנוכח או ליהנות מזמן פנוי.  
הבוגרים במשפחה צריכים לדעת שיטות המטלות  
לא משחרר אותם מחוריות ויתכנו עוד משימות  
לא צפויות.

כאשר את עכורת הבית יודעת היבט מיועשה  
מה, מותי ואיך - עלית על דרך המלך בהכנות  
לשבת. **מכחינה חינוכית** - בית שבו אם המשפחה  
נקה ובמושלת,عروכת את השולוחן גם מסיראת  
הכללים, ואילו הילדים עוסקים בקרירה או במשחק,  
הוא בית לקיי מכחינה חינוכית. יש אימוחות  
שהעוזרת של הילדים עליהן נפתחת לנפות  
אין מכך בקשר לאם מהרבה בחינות:

יעיפים ואין לך לבבקש מהם עזרה.  
בביתה זה הילדים מתהננים לקבל בלי לתת.  
בטעות הקוצר יתכן שאם המשפחה חשה בkowski,  
ויתכן שהיא נהיית לעשות הכל בלבד, שהרי אין  
מטלות. גם אם את ספונטיות יודעת להסתער על  
כל המטלות בלבד, שתרצי לשחק ילדי חיים  
תתכן מושך. אין להביא בחשבון את גיל הילדים)  
לשםם. **שיתוך הילדים מוחנים** לשעת בועל והו פינוק  
עלול המטלה תהייה ברורה, ספציפית, מפורת  
ובגרות. אם את מהה את עצך כaima בבית כזה

על השאלה אילו מטלות לתת לילדים, קיימות  
כמה תשיבות. ישנה גישה האומרת שכדי להנץ  
את הילדים למטלות מוגנות, גם לא נחשקון, כדי  
שכלום יתנסס בכל המטלות שהם ידרשו לעשות  
במהלך החימם, ויש גישה הטוענת שיש לאפשר  
כל ילד להתפתח בתחומי האהוב עליו. מי שאוהב  
לערוך קניות היה שර החוץ במשפחה, מי שאוהבת  
להתעסק באפייה תכנן לנו עוגות נפלאות וכן על  
זו הדרך.

"**באופן אישיש'**, משתפת דובה," אני נוטה לאון  
בין שתי הגישות: עבודות קבועות לתת למילוי  
בתפקיד המוגדר, אבל מידי פעם להשתדל לאפשר  
כלולם להתנסות בכל. לדקה שלא אזהבת לנפות  
כמה מכך בקשר לאם מהרבה בחינות:  
מבחן עריכת - הנקות לשבת הן ערך קבוצתי  
שם האמודאים השתתפו בהכנות, וישנן הlected והקשרות  
לחכנות לשבת. משפחה שיש לה עוזרת בית קבואה או  
משפחה מרווחת אחות בוגרות הנושאת בנטול ואין הרבה  
עבדה לשבת, חיית אף היא, ולו מההיבט הערכי, ליום  
רוצחים. אם שאינה משתפת ילדים בהכנות לשבת, מפסידה  
אלמנת חינוכי יקר, וחוץ מזה, מודיע שהצאנאים החמודים  
לא יירדו מאתנו קצת עומס?

"**אם מא קרהה**", היא קוראת, "זו לך הזדמנות להציג  
סמכויות. אמרו את הדברים בצוורה ברורה ומובנת:  
מתמי אני מבקשת לעורו את השולחן עד השעה  
בשונה מהוורים או משומות משפחתיות. נכון ליזור מערך  
ארגוני קבוע כל בני המשפחה יהיו שותפים בו, גם הבנים  
וגם הילדים הקטנים. אכן נכן והוא שלכלום יהיו תפיקדים  
ברורים וקבועים!

**מבחינה ארגונית** - שבת אינה מוארעת פטואומי. מפליא אותי  
לפוגש נשים המופעות מעצב הגעתה של השבת. די קל  
להתארגן לשבת כי היא מגיעה אלינו במוחזרות קבועה, וזה  
ברוגנית מהוורים או משומות משפחתיות. נכון ליזור מערך  
ארגוני קבוע כל בני המשפחה יהיו שותפים בו, גם הבנים  
וגם הילדים הקטנים. אכן נכן והוא שלכלום יהיו תפיקדים  
ברורים וקבועים.

## שבת מכל הלב

עד לחיאני, מנתת הורים ורכות תחום הורות  
וממשפחה במלילת בית רבקה במרכו' אשכילה, מaira  
לנו את אור השבת בזווית חדשה ומעניינת.

"שבת היא יום המנוחה, היום שבו לכל יהודי היכולת  
והיכולת להתחבר לשפט, לעונג ולשלוחה, לעצור את  
מורץ החיים, לשכוח את טרודות היום ולחת לחבר  
לקודשך. שרי למשל לא יכול להשותט הצלפות של "מי"

שטרחה בערב שבת הוא אכן אלכ' שבת?"  
האמות שלך אין בעיה עם שבת, בישולים ומטעמים,  
אבל היצור הרע משקיע המון משבבים להפר לי את  
המנוחה. אז מה אתה להוחש לי, יি'ץ?

"את לא תספיקי... למה את לוקחת עלייך יותר מדי?  
עוד מעט נכנסת שבת. תראי,avel לא ממש עוזר לך,  
והילדים לא בכיוון... עוד שנייה את קורסת".

אוף, הנה קופצת להן גברת ציפייה וגברת אכזה  
הישר לתוכה המנה השניה, ומה להעתות? הן ממש לא  
מורוצות מוחפשטייד, "זה בכלל לא כמו ציפייה", הן  
אמרות, "השנה עושה את זה יותר טוב מכך".

ואז מתגנבת לה בושה. "את פשט מחתה את  
המטרה", מה יגידו האורחים? שאט לא ממש

בבישולים? שאטה חזר עיריך, לכן כן חעלך את סידור שעוני השבת".  
ולקינה הפעם הצטרפה גברת אשמה: "את לא כמו  
אתה, בקינוחים היא אולפה, ואצלת הכל כבר מוכן  
מזמן לשבת כולל קינוח וועגה".

או זו הדרך שמצאתי בכל לא משנה מה אני עושה,

מתי, באיזה קצב וכי שותף לעשייה, כל רעיון יתקבל  
ברכה. מה שחשוב הוא מה אמי מרגישה.

כל יום יש לי חוץ, והואוירה בבית פגומה ובלתי נסבלת, أنا  
מקח הפהoga ואל תזמי אורה. "קודם כל תחליתי מהי משמעות השבת שלך, ואז ההכנות  
כבר תוכונה ואורך אל המטרה. כי אם העיקר הוא לגמור,  
או הנטה היא מותנה היריה הנקנות תעננה מותחונה חיובית",  
היא אופטימית בשביבן כלו.

**איך עושים את זה?**

"כל אחת צריכה לבדוק מהו עקב האכilm שללה בימי שישי,  
המקום שם היא נאולפת", מדרכה אונטו דובי. כבר קל הרבה יותר  
לאחר שאני מזזה איפה קו השבו, כבר קל השילוב כשיילדיהם  
מסתובבים, שרי בהחלט יכול להשלוח את הילדים לשחק,  
על הקושי, שרי בעיטה יכולה להיות שר החוץ.  
ולטלי כדי לנשות לראותם בעלה יכול להיות שר החוץ.  
הוא גם עשה קניות וגם יהיה בייביסטר באחת הדרונות,  
ורק כולם היו מרווחים.

"בנוסף, תיאום ציפיות הוא מולוקות המزن בסיסית באוויר  
המשפחה", היא בוטחה. "יש להבין כי הזוגות של יום  
שיישי אינה יותר של כל יום. יש בעלים שייצאים ל��ניות,  
יש שטחיים עם הילדים כדי לאפשר לנשותם לעורך  
מבחן ניקון ושוחזרים מואחר הביתה וקיבותם 'מרקרת'  
מרעב. הדבר הנכון הוא לשבת ולתאמ ציפיות. למשל - "אני מצפה  
שתיקוק אחריות על הקניות של שבת", או - "אני מבינה

שאתה חזר עיריך, לכן כן חעלך את סידור שעוני השבת".  
ברורו ומראש - מה אמי מצפה, מה אתה מסוגל, האם זה מספק  
אותה, מה מתאים לך יותר, מה אתה מעדיף, ואולי בצהרים  
נמצא זמן נוח יותר לשינויו והילדים, נוח לכם לשחק בחינה  
במקום להסתובב בשמש? מתאים לכם להמתין במדרגות  
עד הניגוב הסופי?

אני רוחה ח'ס' סלטימ, ובעלוי בא מבית שמגנים בו תחינה  
וחריין בלבד. במקום להתווכה כל ימי שישי עול  
אתה בתיאום ציפיות. "כמה סלטים אתה מעדרך שיחיו עלי  
השולחן?" אתה חושב שהה מספק? "אללו מוסלמיים הכי  
ישמו אווך אם יהי על השולחן?" מוכבד לאורהים?  
אמרו מה הציפיות שלכם. זה הכל.

## הכנות המשפחה לשבת משתפים פעלה

"מה מקום זה של תיאום ציפיות אנו מוגעים לפיסת קרקע  
בטוחה יותר", מבשרת דברוי. "אל תהיא עזרתך אל תשייב לא צדקה, אני  
נכון, אם ריקי מוציא את עוזרה את עזרתך אל תשייב לא צדקה, אני  
מסתדרת לך". מעצימים לך עוזרה, קבלו אותה.

המוחששה שתאיולה הכל בלבד בלבונעת מתפיסה שגואה  
- מגן נפוח או מתחושת קרבענות. שניהם לא מומלצים.  
בmarshak, כשהרצים שהילדים ייקחו אחריותם הם כבר לא  
רוצחים. אם שאינה משתפת ילדים בהכנות לשבת, מפסידה  
אלמנת חינוכי יקר, וחוץ מזה, מודיע שהצאנאים החמודים  
לא יירדו מאתנו קצת עומס?

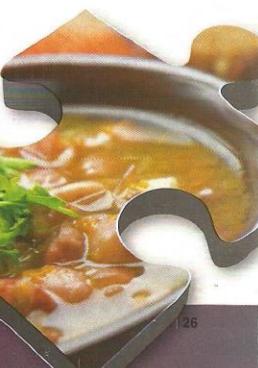
"אם מא קרהה", היא קוראת, "זו לך הזדמנות להציג  
סמכויות. אמרו את הדברים בצוורה ברורה ומובנת:  
מתמי אני מבקשת לעורו את השולחן עד השעה  
בשונה מהוורים או משומות משפחתיות. נכון ליזור מערך  
בחמיishi בלילה. למדוי אוטם להיות  
שותפים ואחרים. הפני את יום שישי  
להזדמנות להקנית ערכים וכלים לעיתדים".



**דובה רסקין,  
יונצת ארגונית,  
'אשכילה'**

עובדות קבונות  
לחתת למי שטופב  
בתפקיד המוגדר  
אבל מדי פעם  
להשתדל לאפשר  
לכלום להתנסות  
בכל. ילדה שלא  
אהובת לנפנות  
קומה מכוון  
שאיתנה אהובת,  
תשפיש מיזמונות  
והודיעות חשובה  
שכחן? ילא  
שלא אהובת  
שלצ'ר שונני  
שאיתן את סידור  
השולחן? "

דובה רסקין, יונצת ארגונית, סוברת כי שבת היא אירע  
מרכזי בחיה המשפחה, ורק שיתוף הילדים בהכנות הוא  
מחייב המצחאות מהרבה בחינות:  
מבחן עריכת - הנקות לשבת הן ערך קבוצתי  
שם האמודאים השתתפו בהכנות, וישנן הlected והקשרות  
לחכנות לשבת. משפחה שיש לה עוזרת בית קבואה או  
משפחה מרווחת אחות בוגרות הנושאת בנטול ואין הרבה  
עבדה לשבת, חיית אף היא, ולו מההיבט הערכי, ליום  
רוצחים. אם שאינה משתפת ילדים בהכנות לשבת, מפסידה  
אלמנת חינוכי יקר, וחוץ מזה, מודיע שהצאנאים החמודים  
לא יירדו מאתנו קצת עומס?



26

## חץ לוח/ חתול: אהבה פלאן גאנגן עין

יש נשים שמעדיפות להתחיל דוקא בדברים החשובים פחות. ההתנהלות הזו מתאימה במילוי לנשים מותכנות או נשים שרצו למדוד חלק את העבודה כמו ימים.

דוגמה מתחום הבישול: ביום רביעי אפשר להתחיל באפייה ובכנתה העבודה כמו ימים. קיוניהם או כל עבודה הדורשת "התיקשות" הולמת שפע זמן. בחמשי - סלטים מבושלים ופיטיות וביום שישי עבר בערך להכין את המנות העיקריות... עיקרונות זה ניתנים להחיל גם על הניקון, על הקניות וכדומה".

### חץ לוח/ חתול: גאנגן גאנגן!

"מכיוון את המשקה הדיקטני שבו מציגים לפני הילדים תמונה והילד צריך להזות מה לא שיר לתוכונה?" שואלת דובה, "בדומה למשחק זה, כל אחת שמנסה לעיל את ההכנות שלא לשבת תשאל את עצמה אם מה שהיא עשו שיר להכנות לשבת, מה לא שיר ומה צריך להוציא מהתוכונה".

לדוגמא: מי קבע שהגוזן או הועבודה ליום שיש? למה ניקון יסודי הוא תנאי הכרחי לקראת שבת? אולי טיטה יסודית מתאימה דוקא ביום ראשון אחריו הלכלוך של שבת, ואילו ביום חמישי או שישי מספיק להעיר ניגוב כל וארנן את הבית לכבוד שבת?

חברת הטובה גילתה לי סוד: כמעט כל עזרות הבית פניוית ביום ראשון. שבתוות קירות, אין כמו יום ראשון לניקון יסודי אחרי הנכדים.

### חץ לוח/ חתול: אונן גאנגן גאנגן גאנגן!

"עכשו מגעה הבדיקה בין הדברים שאות צריכה בין הדברים שתת רצח", סבורה דברו, "או במילים אחרות בין חובה לבין זכות/בונוס. צריך לבשל אוכל לפני שבת כי אי אפשר לבשל בשבת; חיבים לכבות את האור במקරר כדי שיוכלו להשתמש בו בשבת. אבל צחצוח החלונות למשל הוא רק בונוס, כמו גם הנקנת שמנה סלטים. ישן ככל שחייב קניתו. אם הספקת - נהדר! ואם לא, יש גליה קניתה,

פיורות חתוכים או קומופוט משימורים. שימושו משתבח במרוץ של יום ישיני, עצרי והשבה 'איפה אני טועה?' 'מה זה לא עובד טוב?' הבדיקה הוא שווה מיליננס. אולי פתאום תלגיל שהחלפת מצעים ביום ישיני אינה הכרחית כלל, והוא שמנבותות לך את הצהרים. כי את המצעים המשומשים, את במחירות מכונסה ומיד תולה, שאינך מסוגל שهما ייחזו בה שבת שלמה. לכן את מבכתש, ומיד גם תולה, ואם השמש חמלת עלייך ויבשה אותן או הם מודדים, מקופלים ונחפים לאירוע. ובירורתי, ותרו על מצעים, על סלטים, על פרפורות ועל אורבעס - אל תוויתו על אויריה. וכשאנחנו תוקעות נען בגוף המטרה, הדברים הופכים לישומים יותר".

דובה מבקשת להדגishi כי נשים הן בעלות נטייה להתבלבל בין מה חשוב והכרחי לשבת לבין מה שאהבות להcen לשבת. "לדוגמא ממי שאהבתת מאוד לאפות תהיקש באפייה מורכבת שהיא טפה לניקון ובישולים ועלולה למציאת עצמה, למורות המאיצים, לא מאורגנת לשבת".

"במקרה זה יש לנטרול את הטיס האוטומטי ולשאול למה אני עושה את זה? כי כה הוגलתי, כי זה כף לי, כי אני דוחה עבודה שנואה, כי אני רוצה להתפרק ממעבודה ממשית... רק לאחר בירור ומודעות תוכל לעדרך שנייה. שיעור לך בהכנות לשבת".

זכרי. גם אם תתאמצי מודד איך יכול להיות מושלמת בכל המשימות. משימה שבת תהיקש夷 את כל המרץ, הזמן והכוחות תהיה על חשבון מטלת אחרת. מצאי את האיזון שצריך הבית שלך, השבת שלך. שבת מושלמת היא שבת מאוננת".

"בעיני", מאמינה דברוי וקסטוק לסיכום, "יום שישי יכול למדוד את המשפחחה שיעור מקייף לחים, ועל כל זה זה אחרית עיקר הבית - את!"



וז תוביל בסופו של דבר להרכבת הפזול, אבל תגוזל זמן יקר מאוד.

דרך אחרת היא קודם למיין את המספרת, ואת שאר החלקים למילין לפני צבעים או לפני שייכות לשיטת מסום בתמונה. אם הבהיר בשיטה זו, הזון שתתקשי בתכנון הרוכבת הפזול ובמיומו יוכל להסוך לך זמן רב. למעשה, ככל שסדר היום שלק עמוס יותר ועריר מושימות תJKLMן הוכנת הוכנת הוכנת הפזול

לשבת הוא מרגיש שיק ושותף, וזה חוויה מרונית ונעימה שగורתם לילדיים להינות מושהיה בהICK המשפחחה ומעוררת בהם רצון לתמת מעצם למסדרת קריטית יותר, היא מוגישה. קר משימת התכנון הוכנת נורוד היל מגלה שהחולצה הלבנה שלו לא כובסה, כבר לא תוכלי לשיות דבר. כמו שמתחלת לבשל ביום שישי אחר הצהרים ומגלה

שחשרים לה מוצרים רבים, תהיה בעביה. לכן, לעומת יוקרם וקדמו הנקיות לכל מלאכת הבישול, ולעולם יוקם התכנון קניינה.

דבורי וקסטוק נאנחת כשהיא מציינת דוגמאות מסוימות. מעוניין לראות שברוב הבתים צחצוח הנעלים נעשה ברגע האחרון, אם לא בזה שאחריו, כאילו יש להכח את הנעלים לאחר מכן שצחצחו לאחר מכן. אבל למעשה אפשר בכל

המקלה - נוכן שאפשר להתקלח ביום רביעי בשבייל

שבת (בניגוד להחלפת המצעים), אבל לא ברור למה בכלל הבתים את שומעתן קריות של 'יכניסי' כבר למקלה. גם אי עוד צריכה להתקלח. אפשר להתקלח בחמשי בערב, וההכללת לחים. لكن הטיפוס להתארגנות אינם מותאים לכל זאת בשווה. אישת שלחץ מורים בתוכה אנרגיות וגורם לה לאorgan שבת מוציאת והוא עם זה בשלום, אין סיבה להתקלח בשבייל שתחילה להתנהל שונה. לעומת זאת, עקרת בית שלחץ משתק שתהיה אינטראקטיבית. אישה שלחץ מורים בתוכה אנרגיות וגורם לה לאorgan שבת מוציאת והוא עם זה בשלום, אין סיבה להתקלח לאביך אחד, זה יוציא אותה משולותה.

ニיח לדוגמה את נושא אפיית החלות. רבקה בעיירון אופה חותל לשבת, ולא חותל מעשה דיה אין השבת שלקה קrhoיה שבת, אך בהיותה אישת מארגנת היא עושה זאת ביום רביעי ומקופה אותה עד השעודה. רחל אף היא חייכת לאפות החולות לשבת, אך בעיירון אינה מקופה דבר, ודוקא את החולות מכינה סמוך לכינסת שבת כדי שתתמצאה חמות וטדיות לשעודה.

שרה לעומת זאת קונה חולות. העיירון שמנחה אותה היא שאסור לההשקי מושבב במושבב של סוף. ואילו לאה יודעת شيئا טובה באפייה, מושבב חולות לא הצלicho. אין לה עיירון של קנית חולות דוקא, אך היא למדה לההשקי מושבב בדברים שהיא טובה בהם. לאור הדוגמאות הנ"ל, לפניהם שאט מישימת עצות של יויעצת ארגונית עלומה שם, עליך לבחון את הביצועים שלך מול נושא זמן היא תוספי סלט או שניים, נשאר עוד זמן - תappa השנתיים:

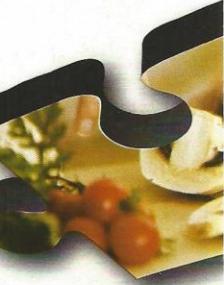
1. שימור - מה שטוב אצלך, את מצילחה בו ומרגינה בו. געימ, אל תתפרק לשנות רך כי החברה עשו אוי כי היה כתוב בעיתון.  
2. שיפור - באופן כללי התהום המודובר טוב אצלך, אך יש משחו תוקע, צולע, דורש תשומת לב ובדיקה מה את נדרשת לשפר במידת מה.  
3. שינוי - מה שלא טוב בנסיבותיה התייחסותם, שם נדרש שינוי מהותי ויסוד. דובה באדיבותה מביאה כמה עקרונות עבודה שמאתאים לכולם:

תיאלצי ללמידה ליותר על השלומות. עליק ללמידה להחמייא לילד אפילו על עבודה בינוינה ומיטה.

מבחן רשות - שבת אינה שיכת רק לאימה ואבא. לכל אדם באשר הוא יש צורך בתוחשת השיקחות. על הורים ליזור וחושת שייכות אצל ילדייהם. כשליל משתתק ברכבות להנטה לשפת הוא מרגיש שיק ושותף, וזה חוויה מרונית ונעימה שגורתם לילדיים להינות מושהיה בהICK המשפחחה ומעוררת בהם רצון לתמת מעצם למסדרת קריטית יותר, היא מוגישה. קר משימת התכנון הוכנת נורוד היל מגלה שהחולצה הלבנה שלו לא כובסה, כבר לא תוכלי לשיות דבר. כמו שמתחלת לבשל ביום שישי אחר הצהרים ומגלה

שאנו סומכים עליו ומעריכים אותו.

### לשמר ולעשות כל אחת וההכנות שלה



### דבורי וקסטוק, מאמנת אישית: 'סוטש':

"מה מה מקום הזה  
של תיאום  
ציפיות אנו

מגעים לפיסת  
קרקע בטוחה  
יותר. אין לכם

מושג כמה  
בעיות תיפתרנה  
אם תדברו הכל  
ברור ומראש -

מהה אני מצפה,  
מה אתה מסוגל  
האם זה מספק  
אותה, מה

מתאים לך יותר,  
מה אתה מעמיד,  
ואולי בצדדים  
ונמצא זמן נוח

יותר לשינויו?  
והילדים, נוח  
לכם לשחק  
בחינה במקומות  
להסתובב

בשימוש? מותאים  
לכם להמתין  
במדרגות עד  
הניגוב הסופי?"



### חץ לוח/ חתול: גאנגן גאנגן!

דמייני פאל ענק בן אלף חלקיים שעлик להרכיב תוך שניות ספורות בלבד. אפשרות לשפוך את תכולת הפזול על השולחן ולנסות לבדוק אילו חלקיים מותאים לאילו. שיטה