

המחלקה לחינוך
ההסתדרות הציונית העולמית

אור בישראל

A LIGHT FROM WITHIN ISRAEL

פרשת נח

ו' מרחשוון תשפ"ז 17.10.2026

1. This week the month of Cheshvan began. On Saturday night, the 7th of Cheshvan, we begin asking for rain in our prayers: "And grant dew and rain for a blessing." The Tishrei holidays are behind us, winter is beginning, and so is the school-year...

2. And what is read in synagogues this Shabbat? Parashat Noach, the second portion of the Torah. It contains the famous story of the Flood, only those inside Noach's Ark survived. Many people think the portion is only about the Flood, but that isn't so. Later on it tells of the rainbow in the clouds and the exit from the Ark, as well as the story of the Tower of Babel, about humanity's attempt to reach the heavens, which ended with people scattered in every direction.

3. "And God said to Noach: Come, you and all your household, into the Ark." Sometimes, when there is a flood, we need to withdraw inward, into an ark. Our commentators explain that this is a call to each of us: What is your Noach's Ark? In an age of anxieties, distractions, and worries, when it sometimes feels as though the world is one great flood, what gives us an anchor? What is the source of our calm and our strength? Many commentators point out that Shabbat is the Noach's Ark of our time.

4. Notice that we are still in the first portions of the Torah, before the Jewish people appear. At the end of this portion, Avraham our patriarch is already mentioned, and next week, in Parashat Lech Lecha, he will step onto the stage of history and teach us how to act within the framework of a nation. The Jewish people will be born.

A STORY FOR SHABBAT

THE MARSHMALLOW TEST

Walter Mischel was an American psychologist who, as part of his work, developed an experiment known as "the marshmallow test." He took a group of preschool children, brought them into a "surprise room," and placed a treat on the table. He offered the children a choice: they could eat the treat right away, but if they waited fifteen minutes before eating it, they would get a second one. Most of the children couldn't hold back and ate the treat immediately. Only a third managed to wait and earned a double portion. Mischel noticed that the children who succeeded covered their eyes with their hands, turned their heads away, talked to themselves, sang, and even tried to fall asleep. They invented all kinds of strategies to make it through. Mischel went on to follow these children throughout their lives. He found that those who had been able to control themselves as preschoolers became far more successful adults. They were better students, they volunteered, they were healthier (because they knew how to resist unhealthy temptations), and they were even better parents. Mischel conducted more experiments like this and wanted to share his conclusion with the world: self-control is one of the most important traits there is. Whether young or old, we need to train this "muscle" called restraint. (From the Ligdol book series)

Food for Thought

At every moment in life, we can put ourselves through the "marshmallow test" and see if we know how to control ourselves and set boundaries. Just like those preschoolers, it's worth thinking in advance about which strategies to use so we can succeed in self control. Our Sages already said: "Who is mighty? One who conquers his inclination." Good luck!





המחלקה לחינוך
ההסתדרות הציונית העולמית

אור בישראל

A LIGHT FROM WITHIN ISRAEL

פרשת נח



SAVTA MARCELLE'S GIFT

Liora Ben Tzur of Kibbutz Ein HaShlosha sent me the following story this week: Liora gave birth to her third daughter 30 hours before the events of October 7. Her mother, Marcelle Talia, came from her home in Kiryat Arba to the kibbutz to help Liora's husband and the children. On the morning of Simchat Torah, while Liora was in the maternity ward and her mother was walking along the kibbutz paths with treats for the children, she was murdered. This year, during Sukkot, as the memorial day approached, Liora remembered that her mother's bag was probably still in her house. She found it and began looking through it. "I don't know what I was looking for. Maybe some little note she had left, something we hadn't found yet. I opened her wallet, and suddenly I found two thousand shekels inside. Attached to the bills was a small note on which Mom had written: Tzedakah. Three years after Mom was murdered, she pops in for a visit and leaves us all a mission: give charity. We took that money and decided to use it to buy treats and surprises for the grandchildren and the rest of the children of Kibbutz Ein HaShlosha for Simchat Torah. I told the kids it was a holiday gift from Savta (Grandma in Hebrew) Marcelle. And that is so Mom: leaving us money with a one-word instruction. No explanation, no saying to whom, no instruction manual. Tzedakah. Mom simply gave. So I wanted part of her to return to the place where she was when she was murdered. To the grandchildren she never got to reach, to the children of the whole kibbutz. On that Simchat Torah morning, Mom went out to the children with good things in her hands. And now, in her bag, we found a small way to complete the mission. Three years later, on Simchat Torah 5787, the children of the kibbutz danced with Torah scrolls and ate the treats that Savta Marcelle wanted to give them."

FROM THE DIARIES OF SHLICHIM

Nitzan and Refael Saadon, teaching shlichim at the Akiva School in Nashville, write to us: How do you connect Jewish teens growing up in Nashville to the Land of Israel and to the story of the Jewish people? Our Bar/Bat Mitzvah project was born when the father of one of the girls asked us to run a study program in honor of this milestone year. We formed a group of about 12 boys and girls in their bar and bat mitzvah year, with the aim of strengthening their Jewish identity, deepening their connection to Israel, and giving them the chance to experience their year of mitzvot also as a year of responsibility and giving to the community, as a passage from childhood to adulthood. Over four preparatory sessions, we learned about their personal identity, about Jewish and Zionist history, about Jerusalem, and about stories of aliyah and building the Land. We also learned the story of Eitan Oster z"l, who fell in the Swords of Iron War in Lebanon, and talked about the values that guided him: love of the Land, excellence, and giving. Eitan's cousin, who is a participant in the program, helped turn his memory into a personal and meaningful connection. The fourth session brought the high point: a Jerusalem Day happening for Nashville's Jewish community. About 70 children and family members came to enjoy activity stations inspired by the gates of Jerusalem, Israel-themed activities, and Israeli food. At one station, the participants assembled treat packages for soldiers in rehabilitation, each bearing a sticker in Eitan's memory. It was moving to see the teens turn what they had learned into real action: they planned, created, took responsibility, and led the content themselves. For us, this is the meaning of the bar and bat mitzvah year: deepening Jewish identity, connecting to the people and the Land, and discovering how each and every one of them can contribute to the community and be part of the Jewish story that continues to be written here too, in Nashville.

Around the Shabbat Table

- Why do you think Nitzan and Refael chose to include doing something for others in their project?
- Why do you think Liora chose to use the money she found to buy treats for the children of the kibbutz?
- In both stories, people pass on something of value: a memory, a story, a tradition, or a good deed. What makes it possible for values to pass from person to person and from generation to generation?
- Is there someone in your life who taught you, in words or in actions, a value you want to keep passing on?



דף הפרשה מוקדש לעילוי
נשמת החיילים הקדושים
מיכאל בן חמו ואייל טויטו הי"ד



Translators: Janine Muller Sherr and Yehoshua Siskin
Send responses to: office@sivanrahavmeir.com
To contact **the education department:** Morim@wzo.org.il

המחלקה לחינוך
ההסתדרות הציונית העולמית

אור מישראל
A LIGHT FROM ISRAEL

פרשת נח

גליון מס' 118 || ו' מרחשוון תשפ"ז 17.10.2026



עם סיון רהב-מאיר

1. השבוע החל חודש חשוון. במוצאי שבת - ז' בחשוון - מתחילים לבקש בתפילה את הגשם: "ותן טל ומטר לברכה". אנחנו כבר אחרי החגים של תשרי, החורף מתחיל וגם השגרה של הלימודים מתחילה...

2. ומה קוראים בשבת בבתי הכנסת? את פרשת נח. הפרשה השנייה בתורה. בפרשה מופיע הסיפור המפורסם על המבול, ממנו ניצלו רק מי שהיו בתוך תיבת נח. רבים חושבים שהפרשה עוסקת רק במבול, וזה לא נכון. בהמשך הפרשה מסופר על הקשת בענן והיציאה מהתיבה, וגם סיפור מגדל בבל, על האנושות שניסתה להגיע לשמיים ולבסוף התפזרה לכל עבר.

3. וַיֹּאמֶר ה' לְנֹחַ: "בֹּא אַתָּה וְכָל בֵּיתְךָ אֶל הַתֵּבָה". לפעמים, כשיש מבול, צריך להתכנס פנימה, אל תוך תיבה. פרשנינו מסבירים שזוהי קריאה לכל אחד מאיתנו: מהי תיבת נח שלך? בעידן של חרדות, הסחות דעת, טרדות, בתחושה שלפעמים העולם הוא מבול אחד גדול, מה נותן לנו עוגן? מה מקור השלווה והעוצמה שלנו? פרשנים רבים מציינים שהשבת היא תיבת נח של ימינו.

4. שימו לב, אנחנו עדיין בפרשות הראשונות של התורה, לפני שהעם היהודי מופיע. בסוף הפרשה כבר מוזכר אברהם אבינו, ובשבוע הבא בפרשת "לך לך" הוא יעלה על בימת ההיסטוריה וילמד אותנו איך לפעול מתוך מסגרת של עם. העם היהודי ייוולד.

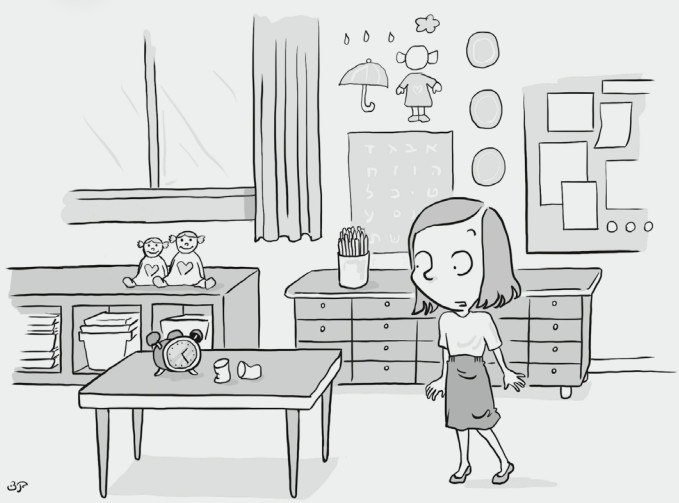
סיפור לשבת

מבחן המרשמלו

וולטר מישל הוא פסיכולוג אמריקאי, והוא פיתח ניסוי שנקרא "מבחן המרשמלו" במסגרת עבודתו.
הוא בחר קבוצה של ילדים בגיל הגן, הכניס אותם ל"חדר הפתעות", והניח על השולחן ממתק. הוא הציע לילדים לבחור: הם יכולים לאכול את הממתק מייד, אבל אם יחכו רבע שעה לפני שיאכלו אותו- הם יזכו בממתק נוסף. רוב הילדים לא התאפקו ואכלו את הממתק מיד. רק שליש מהילדים הצליחו להמתין, וזכו במנה כפולה. מישל שם לב שהילדים שהצליחו להתאפק כיסו את העיניים בידיים, סובבו את הראש לכיוון אחר, דיברו לעצמם, שרו ואפילו ניסו להירדם. הם המציאו כל מיני שיטות כדי להצליח. מישל המשיך ללוות את הילדים האלה לאורך חייהם. הוא גילה כי הילדים שהצליחו להתאפק בגיל הגן, הפכו למבוגרים מוצלחים הרבה יותר. הם היו תלמידים טובים יותר, התנדבו, היו בריאים יותר (כי ידעו להתגבר על פיתויים לא בריאים), ואפילו היו הורים טובים יותר. מישל ערך עוד ניסויים כאלה, וביקש לשתף את העולם במסקנה שלו: שליטה עצמית היא אחת התכונות החשובות ביותר. גם בגיל צעיר וגם בגיל מבוגר, אנחנו צריכים לאמן את ה"שריר" הזה ששמו איפוק.
(מתוך סדרת הספרים "לגדול")

נקודה למחשבה

בכל רגע בחיים אנחנו יכולים לבחון את עצמנו ב"מבחן המרשמלו", ולראות אם אנחנו יודעים לשלוט בעצמנו ולקבוע גבולות. ממש כמו אותם ילדים בגן, כדאי לחשוב מראש אילו שיטות לנקוט כדי להצליח להתאפק. חכמינו כבר אמרו: "איזהו גיבור? הכובש את יצרו". בהצלחה!





אור מישראל
A LIGHT FROM ISRAEL

פרשת נח

המחלקה לחינוך
ההסתדרות הציונית העולמית

מיומנה של שליחה

כותבים לנו ניצן ורפאל סעדון, שליחי הוראה בבית הספר "עקיבא" בנאשוויל: איך מחברים בני ובנות נוער יהודים שגדלים בנאשוויל לארץ ישראל ולסיפור של העם היהודי? פרוייקט בר/בת מצווה נולד בעקבות פניה של אבא של אחת הבנות לערוך לימוד לרגל השנה הזו. גיבשנו קבוצה של כ-12 נערים ונערות בשנת הבר ובת המצווה שלהם במטרה לחזק את זהותם היהודית, להעמיק את הקשר לישראל ולתת להם הזדמנות לחוות את שנת המצוות גם כשנה של אחריות ונתינה לקהילה, כמעבר מילדות לבגרות. בארבעה מפגשי הכנה למדנו על הזהות האישית שלהם, על ההיסטוריה היהודית והציונית, על ירושלים ועל סיפורי עלייה ובניין הארץ. הכרנו גם את סיפורו של איתן אוסטר ז"ל, שנפל במלחמת חרבות ברזל בלבנון, ודיברנו על הערכים שהנחו אותו: אהבת הארץ, מצוינות ונתינה. בן דודו של איתן, המשתתף בתוכנית, סייע להפוך את הזיכרון לחיבור אישי ומשמעותי. במפגש הרביעי הגיע רגע השיא: הפנינג יום ירושלים לקהילה היהודית בנאשוויל. כ-70 ילדים ובני משפחה הגיעו ליהנות מתחנות פעילות בהשראת שערי ירושלים, פעילויות על ישראל ואוכל ישראלי. באחת התחנות הכינו המשתתפים מארזי ממתקים לחיילים בשיקום, עם מדבקה לזכרו של איתן. היה מרגש לראות כיצד בני הנוער הופכים את מה שלמדו לעשייה ממשית: הם תכננו, יצרו, לקחו אחריות והעבירו תכנים. עבורנו, זו המשמעות של שנת בר ובת מצווה- להעמיק את הזהות היהודית, להתחבר לעם ולארץ, ולגלות כיצד כל אחד ואחת יכולים לתרום לקהילה ולהיות חלק מהסיפור היהודי שממשיך להיכתב גם כאן, בנאשוויל.



סביב שולחן השבת

- מדוע לדעתכם בחרו ניצן ורפאל לשלב בפרויקט גם עשייה למען אחרים?
- מדוע לדעתכם בחרה ליאורה להשתמש בכסף שמצאה כדי לקנות ממתקים לילדי הקיבוץ?
- בשני הסיפורים אנשים מעבירים הלאה משהו בעל ערך: זיכרון, סיפור, מסורת או מעשה טוב. מה מאפשר לערכים לעבור מאדם לאדם ומדור לדור?
- האם יש אדם בחייכם שלימד אתכם, במילים או במעשים, ערך שחשוב לכם להמשיך להעביר הלאה?



המתנה של סבתא מרסל

ליאורה בן צור מקיבוץ עין השלושה שלחה אליי השבוע את הסיפור הבא: ליאורה ילדה את בתה השלישית 30 שעות לפני אירועי ה-7.10. אמא שלה, מרסל טליה, באה מביתה שבקריית ארבע לקיבוץ כדי לעזור לבעלה של ליאורה ולילדים. בבוקר שמחת תורה, כשליאורה במחלקת יולדות, כשאמא שלה הולכת בשבילי הקיבוץ עם ממתקים לילדים, היא נרצחה. השנה במהלך חג הסוכות, לקראת האזכרה, ליאורה נזכרה שבבית של אימה בטח יש עדיין את התיק שלה. היא מצאה אותו והתחילה לנבור. "אני לא יודעת מה חיפשתי. אולי איזה מכתב קטן שהיא השאירה, משהו שעוד לא מצאנו. פתחתי את הארנק, ופתאום מצאתי בתוכו אלפיים שקלים. לשטרות היה מוצמד פתק קטן, שעליו אמא כתבה: צדקה. שלוש שנים אחרי שאמא נרצחה, היא קופצת לבקר ומשאירה לכולנו משימה: תנו צדקה. לקחנו את הכסף הזה, והחלטנו לקנות בו ממתקים והפתעות לנכדים ולשאר ילדי קיבוץ עין השלושה לחג שמחת תורה. אמרתי לילדים שזו מתנה מסבתא מרסל לחג. וזה כל כך אמא, להשאיר לנו כסף עם הוראה של מילה אחת. בלי הסבר, בלי להגיד למי, בלי הוראות הפעלה. צדקה. אמא פשוט נתנה. אז רציתי שחלק ממנה יחזור למקום שבו היא הייתה כשנרצחה. לנכדים שאליהם לא הספיקה להגיע, לילדי הקיבוץ כולו. בבוקר שמחת תורה ההוא אמא יצאה לילדים עם דברים טובים בידיים. ועכשיו בתיק שלה, מצאנו דרך קטנה להשלים את המשימה. שלוש שנים אחרי, בשמחת תורה תשפ"ז ילדי הקיבוץ רקדו עם ספרי תורה ואכלו את הממתקים שסבתא מרסל רצתה לתת להם".

לתגובות: office@sivanrahavmeir.com
ליצירת קשר עם המחלקה לחינוך: Morim@wzo.org.il