



אורות וכלים

תכנית חברתית חסידית לבתי ספר העל יסודיים

מדריך למורה

כיתה ח'

תשע"ו



**יו"ל ע"י 'רשת אהלי יוסף יצחק ליובאוויטש באה"ק'
אגף חינוך חברתי חסידי בשיתוף עם מכללת 'בית רבקה'**

יו"ר:

הרב יוסף יצחק אהרונוב

מנהל כללי רשת אהלי יוסף יצחק:

הרב אליהו קריצבסקי

מנהלת האגף לתכניות לימודים:

חנה פלדמן

מנהלת אגף השתלמות מורים מכללת בית רבקה:

דובה רסקין

ריכוז השתלמות מורים:

עדי לחיאני

עריכת ראשית:

אורה קפלון

כתיבת מסגרת התכנית והפריסה הספיראלית של הנושאים:

אורה קפלון

חלוקת הנושאים ליחידות לימוד לפי הכיתות:

עדי לחיאני, אורה קפלון

עריכת לשון והגהת המסגרת:

אלישיב קפלון, שלומית זמיר

צוות כתיבת המערכים לכתה ח:

שלומית העכט, אביטל לנג, רחלי מעטוף, דבורי נוב, מירי פלדמן

שדרוג והתאמה דידיקטית מהדורה 2 כתה ח:

מושקי כהן

הגהה ועריכת לשונית:

שפרינצה בורשטיין, שלומית זמיר, עליגל קפלון

הפקה:

שלומית הכט

עיצוב:

מ.ח.

1. "אורות וכלים" - מבוא

רציונל.....	4
עקרונותיה של תכנית הלימודים.....	5
מבנה.....	5
צירים המארגנים וזהות היהודית.....	5
מדריך למשתמש.....	7

2. הרציונל וסילבוס הנושאים בכיתה ח..... 10

3. פריסה ומערכים - מעגל ראשון:..... 11

אני יהודי וחסיד - תפיסת העולם שלי

4. פריסה ומערכים - מעגל שני:..... 33

אני מול עצמי ; ערכים בהיבט אישי ובזיקה לבית היהודי

5. פריסה ומערכים - מעגל שלישי:..... 68

אני, המשפחה והחברה

מבוא

"אורות וכלים"

רציונל

בית הספר כבית חינוך רואה לעצמו יעד מרכזי לעצב דמות בוגר בעלת השקפות, ערכים ומידות המתאימים לרוח היהדות והחסידות.¹

"אורות בכלים" הוא ביטוי בעגה החסידית המבטא את הצורך לנתב את האנרגיות, את הרצון ואת ההתלהבות ליישום בפועל. המטרה היא לא להישאר ב"אורות" אלא לקחת את העוצמות של ה"אורות" ולהביא אותם לפעולה מעשית. תכלית העולם היא להגיע לידי מעשה ולא להסתפק בהתעוררות, בכוונות מרוממות. מצד שני ה"אורות" חשובים כמנוע, הם תורמים לעשייה משמעותית.

"אורות וכלים" הוא הרעיון המהותי העומד מאחורי התכנית החברתית לבניית זהות הבוגר. החסידות היא ה"אורות"; התכנים, התפיסה, דרך החיים. החסידות מכוונת לעשייה מתוך משמעות, רצון ואהבה, ואילו ה"כלים" הם מצד אחד התלמידים שעליהם לקלוט את ה"אורות" וכן כלים מעשיים דידקטיים שבאמצעותם אפשר "לתרגם" את אורות החסידות כדי להעניק לתלמידים הכוונה מעשית להשתלבות בחברה וכלים להתמודדות יומיומית מול אתגרי החיים. כך יוכלו התלמידים לחיות חיים מוארים באור החסידות.

הלימודים הפורמליים תורמים לבניית דמות הבוגר בעקיפין ורק לעתים בצורה ישירה, כיוון שרובם מכוונים במוצהר להספק החומר הנלמד בכיתה. התכנים הופכים במקרים רבים לחומר שעליו יש לעבור כדי לקבל ציון בתעודה וכך רבים מן התלמידים אינם יוצרים את החיבורים המעשיים בין התיאוריה למעשה וזקוקים להכוונה ברורה.

החיבור לתכנים ובניית האישיות באופן ישיר הם המארג של התכנית החברתית הבית-ספרית; שיעורי החינוך יכולים להוות חוליה מקשרת בין ההפנמה המעשית של התכנים הפורמליים- הלימודיים ובין התכנים הבלתי פורמליים המתבטאים בפעילויות הבית-ספריות.

תפיסה כזאת יכולה להוביל לתהליך של שינוי ולתרום להשגת היעד של דמות הבוגר הרצויה. תפיסתה של התכנית 'אורות וכלים' היא שפיתוח פעיל של דמות הבוגר מתרחשת במכלול הפעילויות החברתיות.² הצבת יעדי העיצוב החברתי של דמות הבוגר במרכז העשייה הבית ספרית תתרום להצלחת התכנית. מתוך גישה זאת ייגזרו התחומים הבאים:

1. שיעורי החינוך - זהו תחום עיקרי ומרכזי.
2. עיבוי המסרים במסגרת של תכניות חברתיות, סמינריונים וכד'.
3. שילוב התכנים במסגרת השיעורים הפורמליים.

1 דמות הבוגר

- מאמין בבריאת העולם ומבין את מטרתה.
- מאמין בזיקה שבין מעשי האדם לאיכות חייו כפי שהדבר משתקף ביהדות.
- מבין שמימוש עצמי של היהודי הוא חיבור לכוח האנושי שבו - לנשמתו בעזרת לימוד תורה ושמירת מצוות.
- בעל ידע והבנה עמוקה בתורה שבכתב ובתורה שבעל פה.
- מבין את מקומה של החסידות בהעצמת המודעות לכוחותיו הפנימיים וההתחברות אליהם.
- מבין את החשיבות העליונה שמקנה היהדות למוסר גבוה. מבין שמוסר אבסולוטי בלתי תלוי הוא זה המגיע מצו הבורא. תיקון המידות מוביל לחיבור לבורא וממילא למימוש עצמי.
- חש בצורך לשפר את מידותיו ושואף תמיד להתקדם.
- חש גאווה יהודית וחסידית על היותו חלק מנבחרת שמטרתה להביא אור לעולם כיהודים בכלל וכחסידי חב"ד בפרט.
- חש תחושת שליחות ורצון לתרום לקהילה הקרובה והרחוקה.

2 לא נדון כאן נושא הפיתוח ה"סביל" של דמות הבוגר בשל חשיפתו לחיי החברה בתחומים שונים. התכנית מתייחסת למרכיב ההתערבות של מערכת החינוך בטיפוח דמות הבוגר.

עקרונותיה של תכנית הלימודים

א. המבנה

מבנה התכנית מעגלי ומתפתח: המעגל הראשון דן בחלק הפנימי של האדם: במערכת המוסר ובהשקפת העולם המהווים בסיס להתנהלותו. הכותרת שניתנה לו: "אני יהודי וחסיד - תפיסת עולם". המעגל השני מתמקד באישיותו של האדם: בכוחותיו, בהתנהלותו בינו לבין עצמו בהקשר האישי: הכותרת שניתנה לו: "אני מול עצמי". המעגל השלישי דן באינטראקציה של האדם עם החברה שבה הוא נמצא - החברה הקרובה והמארג של העם: הכותרת שניתנה לו: "אני, המשפחה והחברה". השרטוט שלהלן מבטא את המבנה המעגלי של התכנית.



ב. הצירים המארגנים והזהות היהודית

ההשקפה היהודית היא נקודת המוצא והגרעין של כל החינוך החברתי. יהיו שיעורי חינוך שמבססים אותה אך גם במעגלים האחרים היא תופיע כבסיס וכמקור ידע והשארה.

כל שכבת גיל תתמקד ותדון סביב נושא מרכזי העומד בבסיסה של הזהות החסידית בכל המעגלים; המעגל האישי, החברתי והמשפחה. במקביל לתכנים ההשקפתיים - מוסריים, נבחרו כישורי חיים הנגזרים מהתכנים החסידיים.

חשוב לציין שתהיינה השקויות בין נושא למשנהו, ובכל כיתה יטופלו גם נושאים שנדונו בכתה אחרת ההבדל יהיה בהדגש הכמותי והאיכותי.

להלן הנושאים ההשקפתיים- מוסריים לצד הנושאים החברתיים:

הכיתה	ז	ח	ט	י	יא	יב
הכותרת השנתית	אני מיוחדת - יש בי כוח	יש לי בטחון - אני שייכת	ההגה בידיים שלי - אני בשליטה	אני נושאת ב אחריות	מה הגבול שלי?	יש לי כוח לעשות שינוי!
נושאי השקפה	הנשמה היהודית	המונחים: 'יהודי' ו'אמונה'	שליטה ובחירה ביהדות	חסיד הוא "פנסאי"	חסיד וקבלת עול	החסיד והרבי
כישורי חיים	עוצמות ויכולות	הצורך בשייכות	שליטה עצמית	אחריות	גבולות ומסגרות	מימוש עצמי; היכולת לחולל שינוי

עקרונותיה של תכנית הלימודים

עקרונות בפיתוח הנושאים בהקשרים רחבים

1. יש לבצע חיבורים בין הנושאים הנדונים בשיעורי חינוך לבין התכנים הנלמדים בשיעורים בשאר המקצועות כדי שהדיון יהיה מעמיק ופורה והלימוד רב תחומי ככל הניתן.
2. אפשר לכוון את הפעילויות הבית-ספריות כהעשרה לנושאים המפותחים בשיעורי החינוך. בהצעת התכנית חשוב לתת את הדעת לאפשרויות פיתוח בתחום הבית-ספרי ובתחום הקהילתי.
3. יש לדון אלו נושאים יתבררו רק בתכנית הפורמלית ואלו יועשרו בשיעורי חינוך וכד'.
4. כל נושא חברתי אוניברסאלי שיידון בשיעורי חינוך יתברר מתוך הקשר יהודי. כדי לתת מענה להשקפה שהאדם יכול להיות אדם טוב גם כך.
5. יש מקום ליצור שיח בנושא מוסר אנושי מול מוסר אלוקי זוהי התשתית לתפיסת הנושאים החברתיים.

עקרונות בפיתוח שיעורי חינוך

1. שיעורי החינוך מז' - י"ב יתבססו בארבעה מעגלים. כל כיתה תעבור בכל מעגל ובמיקוד שונה.
2. בכל שנה מתקיימים כ-20-24 מפגשים.
3. בין המפגשים יש כאלה הדורשים התערבות מקצועית. יחידות אלה לא פותחו וכל בי"ס יחליט מי הם אנשי המקצוע המתאימים להעביר אותם בכיתות בשיתוף עם מחנכת הכיתה.
4. הנושאים שנבחרו רלוונטיים לתלמיד ומותאמים לתחומי העניין ולתפיסה הקוגניטיבית בכל אחת משנות התיכון.
5. הנושאים שנקבעו לכל גיל קשורים לבעיות חינוכיות המתעוררות ומטרידות את התלמידים בשנים אלו.
6. ישנם נושאים מודולריים ונושאים ספירליים. זאת בהתאם לעומקו ולחשיבותו של הנושא.
7. שיעורי החינוך יועברו באופן סדנאי (התנסויות חווייתיות, יצירתיות ועוד). אפשר לשלב מרצה אורח וכד'.

מבוא

מדריך למשתמש

מורה יקרה לפניך מדריך קצר שיסייע לך להתמצא בחוברת ולהבין בבירור את מערכי השיעור שיופיעו במדריך זה.

1. שימוש במערכי השיעורים

- לכל שיעור יש מערך מפורט שבו מובא הרציונל, המסר העיקרי של השיעור (ההגדרה הדידקטית) ונקודות מפורטות לדיון. כדי להתכונן היטב לשיעור:
- שימי לב **לכותרת השנתית** של הכתה המופיעה בראש כל מערך וכן בעמוד 5, וחשבי על דרכים להעצמתה באווירה - בקישוט הכתה וכד'.
- קראי את התכנית השנתית של הכתה בעמוד 10 בחרי את המעגל ואת השיעור שבו מתאים לעסוק לפי צרכי הכתה - החל בהעלאת הדימוי העצמי ובהמשך בשיעורים העוסקים בכישורים חברתיים או בהתאם למעגל השנה.
- לדוגמה:** בחודש אדר מתאים להתעסק במעגל 'אני מול עצמי' - ערכים שנותנים לי כוח ושיעור בנושא השמחה. למורה המעוניינת לשלב את השיעורים בהתאם למעגל השנה ישנה המלצה של התאמה בחודשים בהתאם לנושאי השיעורים אך השיקול המרכזי לבחירת נושאי השיעורים הוא לפי צרכי הכתה בהתאם לשיקול דעתה של כל מורה.
- קראי את המערך המפורט והתאימי אותו לכיתתך.

2. מילון אייקונים

אייקוני הזמן

ליד כל פעילות מופיע אייקון המסמל את משך זמן הפעילות בדקות. לפניכן האייקונים:



אייקוני ניהול שיעור

ליד כל פעילות מופיע אייקון (לעיתים מופיע יותר מאחד). אייקונים אלו מסמלים כיצד תתנהל הפעילות ובאיזה פורום היא תועבר (במליאה, בקבוצה, באופן יחידני או בניהול דיון קבוצתי) לפניכן מקראה של האייקונים:



קבוצות



זוגות



יחידני



מליאה

מבוא

מדריך למשתמש

הנספחים

הנספחים מתחלקים לשלושה סוגים:

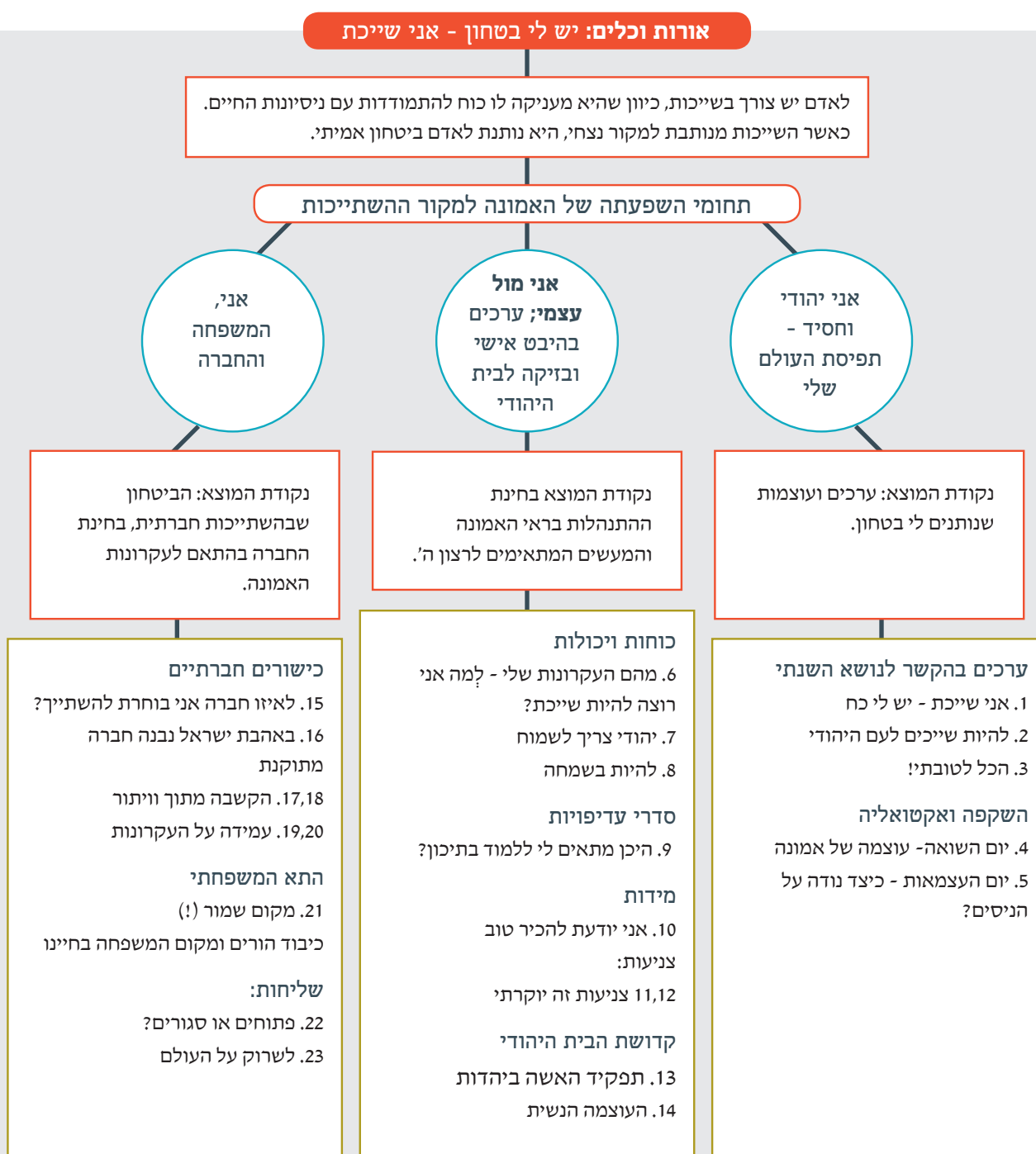
1. כל הנספחים לפי הסדר על A4 ובשחור לבן. נספחים אלו מופיעים הראשונים בחלק ה"הכנה ואביזרים" ללא סימון מיוחד לידם. בסיום השימוש החזירי אותם למקומם על מנת שיהיו לך לשנים הבאות בעז"ה.
2. נספחים "לא מתכלים" - נספחים אלה מיועדים לכתה או לקבוצות. הם נמצאים באתר וניתן להקריין אותם לכתה או להדפיסם. בחלק ה"הכנה ואביזרים" הם מופיעים עם סימון של ☒ ליד מספר הנספח.
3. נספחים מתכלים - נספחים אלה מודפסים לשימוש התלמידים בחוברת הנספחים. הם מופיעים עם הסימן ☐ ליד מספר הנספח.

הרציונל וסילבוס הנושאים בכיתה ח

הציר המארגן: יהודי ואמונה - הצורך בשייכות הכותרת השנתית: יש לי בטחון - אני שייכת

אחד הצרכים הבסיסיים של האדם הוא הצורך בביטחון ובשייכות. הצורך הזה מתעצם בתקופה האחרונה לנוכח תחושת ערעור הביטחון הנובעת משינויים בעולם ובמערכת החברתית בעידן המודרני. תחושה זו מתגברת בישראל בשל המתחים הביטחוניים.

לאחר שבכיתה ז' פותח נושא הכוחות והיכולות האישיות, בכיתה ח' תודגש חשיבות הביטחון ותחושת היציבות. תחושה זו מתחזקת ומתעצמת מפאת ההשתייכות לעם היהודי. הביטחון הפיזי הוא בעצם הנגזרת של המצב הרוחני. יהודי מאמין בהנהגת ה' בעולם ומונחה לפעול על פי הנחיותיו. החסיד נצמד למנהיג הדור שמורה את הדרך ומתווה אותה. היצמדות להוראות הרבי נותנת תחושת ביטחון למצב הרוחני ותורמת לביטחון הפיזי. במסגרת שיעורי החברה יבחן הביטוי המעשי של חינוך לאמונה בכל המעגלים.



פריסת הנושאים והשיעורים בכתה ח'

שיעור מס'	מעגל	נושא משנה	שם השיעור	המלצה לחודש לימוד	מקביל לנושאי המשנה בתכנית 'נרות להאיר' ¹
1	אני יהודי וחסידי תפיסת העולם שלי	ערכים בקשר לנושא השנתי	אני שייכת - יש לי כוח!	אלול-חשון	אני בחברה - כוחות ויכולות
2			להיות שייכים לעם היהודי	אלול-חשון	אני בחברה - כוחות ויכולות
3			הכל לטובתי	אלול-חשון	אני בחברה - כוחות ויכולות
4		השקפה ואקטואליה	יום השואה- עוצמה של אמונה	טבת	
5			יום העצמאות - כיצד נודה על הניסים?	אייר	
6	אני מול עצמי - ערכים בהיבט אישי ובזיקה לבית היהודי	כוחות ויכולות	מהם העקרונות שלי? למה אני רוצה להיות שייכת?	כסלו - טבת	השליחות שלי בעולם - עבודת ה'
7			יהודי צריך לשמוח	שבט - סיוון	האמצעים והמטרה
8			להיות בשמחה	שבט - סיוון	האמצעים והמטרה
9		סדרי עדיפויות	היכן מתאים לי ללמוד בתיכון?	כסלו - טבת	השליחות שלי בעולם - מחויבות ובחירה
10		מידות	אני יודעת להכיר טוב	כסלו - טבת	השליחות שלי בעולם - עבודת ה'
11,12		צניעות	צניעות זה יוקרתי ²	כסלו - טבת	השליחות שלי בעולם - מחויבות ובחירה
13		קדושת הבית היהודי	תפקיד האשה ביהדות	כסלו - טבת	השליחות שלי בעולם - מחויבות ובחירה
14			העוצמה הנשית	אלול - חשון	אני בחברה - כוחות ויכולות
15	אני, המשפחה והחברה	כישורים חברתיים	לאיזו חברה אני בוחרת להשתייך?	כסלו - טבת	השליחות שלי בעולם - מחויבות ובחירה
16			באהבת ישראל נבנה חברה מתוקנת	אייר - סיוון	האמצעים והמטרה
17,18			הקשבה מתוך וויתור	אייר - סיוון	האמצעים והמטרה
19,20			עמידה על העקרונות	אייר - סיוון	האמצעים והמטרה
21		התא המשפחתי	מקום שמור (!) כיבוד הורים, ומקום המשפחה בחיינו	אייר - סיוון	האמצעים והמטרה
22		שליחות	פתוחים או סגורים?	שבט-ניסן	האמצעים והמטרה
23			לשרוק על העולם		האמצעים והמטרה

1. תכנית 'אורות וכלים' נכתבה לתיכונים ומתוך נקודת ראות מתאימה לגילאים אלה. במקביל לתכנית זו נכתבה והוצאה על ידי רשת אוהלי יוסף יצחק מערכי שיעורי חינוך במסגרת התכנית 'נרות להאיר' לכיתות א-ו.

כדי לסייע לבתי ספר שמונה שנתיים מובאת כאן הקבלה לנושאים המובאים בתכנית 'נרות להאיר'. לא כל הנושאים מקבילים. לדוגמא: בכיתות היסוד לא שמנו דגש על השקפה ואקטואליה ולכן נושא זה לא הובא.

2. מומלץ להעביר שיעור נוסף בנושא - המראה החיצוני: דימוי גוף וטיפוח היגיינה - הגוף ככלי למילוי הייעוד - בליווי מקצועי.

מעגל ראשון

אני יהודי וחסיד - תפיסת העולם שלי

פריסת הנושאים ז-יב..... 12

טבלת המערכים והמטרות - כתה ח..... 16

נושא משנה 1: ערכים בקשר לנושא השנתי

מערך 1: אני שייכת - יש לי כוח..... 18

מערך 2: להיות שייכים לעם היהודי..... 20

מערך 3: הכל לטובתי..... 23

נושא משנה 2: השקפה ואקטואליה

מערך 4: יום השואה - עוצמה של אמונה..... 26

מערך 5: יום העצמאות - כיצד נודה על הניסים..... 30

מעגל ראשון

אני יהודי וחסיד - תפיסת העולם שלי

זהו מעגל יסודי ובסיס המאיר על כל המעגלים האחרים. נקודת המוצא בכתה ח' היא - הצורך בביטחון ובשייכות. אחד הצרכים הבסיסיים של האדם הוא הצורך בביטחון ובשייכות. הצורך הזה מתעצם בתקופה האחרונה לנוכח תחושת ערעור הביטחון הנובעת משינויים בעולם ובמערכת החברתית בעידן המודרני. תחושה זו מתגברת בישראל בשל המתרחשות הביטחוניות.

לאחר שבכיתה ז' פותח נושא הכוחות והיכולות האישיות, בכיתה ח' תודגש חשיבות הביטחון ותחושת היציבות. תחושה זו מתחזקת ומתעצמת מפאת ההשתייכות לעם היהודי. הביטחון הפיזי הוא בעצם הנגזרת של המצב הרוחני. יהודי מאמין בהנהגת ה' בעולם ומונחה לפעול על פי הנחיותיו. החסיד נצמד למנהיג הדור שמורה את הדרך ומתווה אותה. היצמדות להוראות הרבי נותנת תחושת ביטחון למצב הרוחני ותורמת לביטחון הפיזי. במסגרת שיעורי החברה יבחן הביטוי המעשי של חינוך לאמונה בכל המעגלים. במסגרת מעגל זה יבחנו התלמידות סוגיות הקשורות לחיי היומיום כמו ראיית הטוב וכן סוגיות השקפתיות הקשורות ליום העצמאות וליום השואה במשקפיים אמוניות.

ד'	ח'	ט'	י'	יא'	יב'
נושא משנה 1: ערכים בהקשר לנושא השנתי					
1,2. אני מיוחדת - יש בי כוח!	1. אני שייכת - יש לי כוח!	1,2. ההגה בידיים שלי - אני בשליטה	1,2. אני נושאת באחריות	מה הגבול שלי? קבלת עול היא עשיית דברים הכרחיים גם ללא רצון או הבנה. פעולה שנעשית מתוך קבלת עול כרוכה בקושי; אולם קבלת עול היא בסיס לחיים תקינים. הסיבה לחיוניותה נעוצה בתפיסה שיש מעשים שהכרחיים לשלום האדם ולסביבתו ומתוך ההכרה שהשכל מוגבל. עשיית מצוות מתוך קבלת עול מביאה את האדם לקשר אינסופי, על-שכלי עם הבורא ומעמידה את קיום התורה במקום נעלה מעל כל שיפוט שכלי אנושי.	1,2. יש לי כוח לעשות לשנות
יש בי כוח ועלי לנצלו. * יש (קיים). הקב"ה העניק לי) בי (לכל אחת ואחת. דווקא לי כיהודייה, בת לעם (ישראל) כח (עוצמה - נפש אלוהית, יכולות, כישרונות). עלי (חובה שהיא זכות, הרווח שיש לי, סיפוק והגשמה, עלי לגלות יוזמה ולא לסמוך על אחרים) לנצלו (לתרום ולהשפיע, לנצל את הכוח להעצמה אישית וערך עצמי; טיפוח גאוות יחידה).	לאדם יש צורך בשייכות כיוון שהיא מעניקה לו כוח להתמודד עם ניסיונות החיים. 2. להיות שייכים לעם היהודי יש לי ביטחון - אני שייכת למקור נצחי ומקבלת כוח אינסופי!	שליטה זוהי יכולתו של האדם לפעול לפי רצונו הפנימי. השליטה חשובה והכרחית בכל תחום בחיים. לכל אחד ניתנו כוחות לשלוט בעצמו.	אדם הנוטל אחריות פועל מתוך מודעות לאפשרויות שיש בידיו, למטרותיו ולתוצאות מעשיו. אי - נטילת אחריות עלולה לגרום נזק לאדם עצמו ולמעגלי החברה שסביבו.		כל אדם רוצה להרגיש מאושר, אולם תחושת אושר מתמשכת מגיעה מסיפוק רוחני במימוש העצמי. כל אחד יכול לעשות את עצמו מאושר כי אושרו של יהודי תלוי במילוי הצרכים של נפשו. היצמדות להוראותיו של הרבי מכוונת את האדם להגיע אל היעד שאליו הוא חותר וגורמת לו להיות מאושר.

ד'	ח'	ט'	י'	י"א	י"ב
3. התפילה נותנת לי כוחות תפילה - תלות, זכות והזדמנות 4. שלא עשני גוי ליהודי נפש אלוקית המייחדת אותו ובכוחו להשלים את מטרת ירידתה לעוה"ז בעזרת פעולות פשוטות.	3. הכל לטובתי! הקב"ה טוב ומעשיו טובים, אנחנו איננו רואים תמיד את שפע הטוב שהוא מרעיף עלינו.	3,4. עשי לך משפיעה אני מבינה היטב ומרגישה בלב... אך מעל הכל יש לי קבלת עול. ואני ממחרת לבחור משפיעה - צינור. 1. ברור הצורך בגורם חיצוני מייעץ ומכוון. - צורך טבעי ואנושי - העוצמה במילוי הוראה של הרבי. 2. תחומי ההתייעצות והגבולות, בחירת האדם המתאים וכוחות המשפיעה כשליחה של הרבי.	3. ערב טוב אני ערבה, טובה. * אני ערבה - אחראית ובעלת השפעה על כל עם ישראל, טובה - מאמצת את תכונת הערבות, ונושאת באחריות לתיקון העולם ולהארתו כראוי, כדי להביא לגאולה שלמה. 4. קשר בין דורי בעם ישראל - קשר מחייב לדורנו-דור הגאולה, קשר מחייב עם דורות קודמים.	3. עבדות וחרות חיי הנאות אינם חירות, חיי תורה ומצוות אינם עבדות. רק חיים כאלה עשויים להוביל להרמוניה פנימית ולשלוות נפש.	3. ההרגל מול השינוי טבע האדם להישאב לתוך ההרגלים. נוח לו להמשיך בשגרת יומו ולא לשנות דברים במציאות חיו. אולם יש לזכור את דברי בעל התניא: 'עובד אלוקים ואשר לא עבדו' - אם אתה לא בעליה אתה בירידה. אסור להישאב למציאות ההרגל ולהשאיר את חיינו כמות שהם. צריך תמיד לשאוף למעלה ולהתקדם. כאשר לא ניכנע להרגלים נוכל לשנות הרגלים שליליים, להיות טובים יותר ולהעצים הרגלים חיוביים שקיימים בנו.

ד'	ח'	ט'	י'	י"א	י"ב
נושא משנה 2: השקפה ואקטואליה					
5. יום השואה - "עשיו שונא ליעקב" הסיבה לאנטישמיות נעוצה במיוחדות שלנו - לי ולכל יהודי יש יכולת לנהוג בגבורה אמתית.	4. יום השואה - עוצמה של אמונה הקב"ה מנהל את העולם ועלינו לתת בו אמון.	5. יום השואה - אות גבורה איזהו גיבור? המתגבר על עצמו!	5. יום השואה - ערבות הדדית בשואה יהודים מאז ומקדם הצטיינו בגילוי ערבות ואחריות ליהודי אחר גם בתקופות הקשות ביותר כמו השואה. מאמר חז"ל "יהודים ערבים זה לזה" טבוע בנו, ותובע מאתנו לגלות אחריות גשמית ורוחנית ליהודים אחרים.	4. יום השואה - החקר א-לוק תמצא? קטנות האדם וסבלו לעומת גודלו של בוראו ונצחיות התורה והמצוות * קטנות האדם וסבלו - האדם לא מבין כל מה שעניו רואות, כפי שהמטופל לא מבין כל מה שמבין הרופא. את הסבל - השואה המשיל הרבי ל"נקודה" בהשוואה לנצחיות העם היהודי. גודלו של בוראו ונצחיות התורה והמצוות נמשלו לקו שאפשר להאריכו ל-2 הצדדים עד אינסוף. זהו העיקר בחיים ובו עלינו להתמקד כעם!	4. יום השואה: ממשיכים להאמין - השואה מבחן לאמונה. דיון בשאלות אמוניות העולות בעקבות השואה.

ד'	ח'	ט'	י'	יא'	יב'
6. יום העצמאות - ארץ מיוחדת לעם מיוחד	5. יום העצמאות - כיצד נודה על הניסים?	6. המשמעות של הקמת מדינת ישראל	6. ככל העמים בית ישראל?!	5. ארץ אבותינו - מאז ומעולם!	5. יום העצמאות: "ונתתי שלום בארץ..."
ארץ ישראל מיוחדת בזכות העם המיוחד - עם ישראל שניתנה לו ובזכות הנהגתו המיוחדת - תורת ישראל.	חגיגות יום העצמאות מבטאות כפיות טובה של עמ"י כלפי הקב"ה והחמצה גדולה של הזדמנות. * במלחמת השחרור הקב"ה עשה לעם ישראל ניסים גדולים שהובילו לניצחון. ראוי היה שעם ישראל יכיר טובה לקב"ה על כך, ויתעורר לעובדו ביתר שאת, אך עם ישראל בחר להתנהג באופן של כפיות והחמיץ הזדמנות; הייתה יכולה להיות מוקמת "מדינה יהודית" - ייחודית, כזו שמונהגת על פי תורה ועוסקת במטרות נעלות, ובמקומה הוקמה "מדינה של יהודים" - מדינה נוספת כשאר המדינות שמייעדת עצמה ליהודים.	לשלול את הדעה אך בכל מצב נתון להשפיע טוב. * לשלול את הדיעה - דיעה שעומדת בסתירה לתורה היא מושללת בכל מכל. יהדותו של אדם אינה יכולה להסתפק בהיותו אזרח במדינת ישראל. אך בכל מצב נתון - אנו עומדים מול עובדה מוגמרת - ראינו ניסים גדולים והוקמה כאן מדינה. לצערינו במקום להכיר טובה להקב"ה המדינה אינה בעלת צביון דתי. להשפיע טוב - כעת תפקידנו הוא להשפיע כי המדינה תתקיים כמה שניתן לפי דעת תורה ולדאוג לרווחתם הגשמית והרוחנית של היהודים הגרים כאן. לא מבפנים - כי איננו מסכימים רעיונית עם העקרונות אך מבחוץ - ובמלא הכוח.	ארץ הקודש - משאת נפשם של יהודים מאז ומתמיד, מחייבת הנהגה מתאימה של עם מיוחד שאנינו 'ככל הגויים' - אינו בנוי על סמלים לאומיים בלבד אלא על נשמה, ערכים, תורה ומצוות. בהעדר הנהגה כזו פוגעים בארץ המיוחדת נסיגות, וויתורים וחוקים אנטי יהודיים. גם העם המיוחד נפגע ומידרדר לחוסר מוסריות ולנהנתנות עד שהופך להיות כמעט 'ככל הגויים'.	ערך חולף וחומרי לעומת ערך נצחי וקדוש; הכרת המציאות השלילית; הגדרת הנכון והטוב ועידוד עשייה חיובית קדושה. * ערך חולף - הקמת מדינה רק כמקום מגורים לאומי ללא בסיס של תורה אינה מספיקה לאחר שחולפות הרבה שנים. ערך נצחי כקדושת הארץ, ומקום חיבור לא-לוקים תמיד יהיה רלוונטי ואמיתי. כדי להכיר את המציאות יש להיות מודעים למחדלים במגוון תחומים ולהפנים שהמדינה כתחליף לדת - לא הצליחה. הגדרת הנכון והטוב - קדושת הארץ. יישוב הארץ ובניינה הוא בסיס ביהדות, ויחד עם זאת העיקר הוא: ציפייה למשיח ולגאולה אמתית ושלמה. עידוד עשייה חיובית וקדושה - הרבי עודד את בנות חב"ד והורה להן להשפיע, לחנך וללמד את ערכי הנצח והתורה לעם ישראל, ובכך להביא לקירוב הגאולה.	5. יום העצמאות: "ונתתי שלום בארץ..." היצמדות להוראות התורה היא הערובה לביטחון ולשלום - פולמוס החזרת שטחים.

מעגל ראשון

אני יהודי וחסיד - תפיסת העולם שלי

פריסת מערכים ומטרות לכתה ח

מערך מס'	נושא משנה	נושא השיעור	מטרות	תאריכים מומלצים (גם בזיקה לתכנית 'נרות להאיר') ¹
1		אני שייכת - יש לי כוח!	- התלמידה תכיר רגשות הנובעים מתחושת שייכות ומתחושת אי-שייכות ותחושה אותם. - התלמידה תסיק כי תחושת שייכות הכרחית להוביל את האדם להצלחה. - התלמידה תתוודע אל הקבוצות שאליהן היא משתייכת ותעמוד על תרומתן לאישיותה ולחיה. - התלמידה תבין את חשיבות השייכות לאור המקורות היהודיים.	אלול - חשון: כוחות ויכולות
2.	ערכים בהקשר לנושא השנתי	להיות שייכים לעם היהודי	- התלמידה תכיר בצורך של כל בריאה להשתייך למקורה כדי לקבל חיות. - התלמידה תבין כי השתייכות יציבה ונצחית היא השתייכות לישות נצחית ואינסופית - הקב"ה באמצעות קיום תורה ומצוות. - התלמידה תדון בדרכי הפעולה של קבוצת ההשתייכות היהודית ותפנים כי הן מחברות אותה למקורה ומעניקות לה כוח.	אלול - חשון: כוחות ויכולות
3.		הכל לטובתי	- התלמידה תתוודע לקושי בראיית טוב בסיטואציות קשות. - התלמידה תתבונן במסקנות המוטעות העוללות לנבוע מאי ראיית התמונה השלימה. - התלמידה תסיק שרק הקב"ה רואה את התמונה השלימה והוא רוצה בטובתנו. - התלמידה תתנסה בכלי מעשי לראיית טוב בחיים הפרטיים.	אלול - חשון: כוחות ויכולות
4.	השקפה ואקטואליה	יום השואה - עוצמה של אמונה	- התלמידה תבטא את הקושי בנתינת אמון. - התלמידה תחוה נתינת אמון בכוח מנווט ואת התוצאות החיוביות של אמון כזה. - התלמידה תיחשף לעוצמת אמונתם של היהודים בשואה. - התלמידה תסיק שעלינו לתת אמון בקב"ה בכל סיטואציה בחיים.	טבת - יום הקדיש

1. התאריכים הם רק בגדר המלצה. המבנה המעגלי של התכנית מאפשר למורה גמישות בבחירת הדיון במעגל הרלוונטי לצרכי כיתה.

מעגל ראשון

אני יהודי וחסיד - תפיסת העולם שלי

פריסת מערכים ומטרות לכתה ח

אייר	• התלמידה תזהה כפיות טובה כמאפיין משותף לסיטואציות שונות שבהן המקבל אינו נוהג כמצופה ממנו כלפי הנותן. • התלמידה תתרשם מגודל הניסים במלחמת השחרור מתוך עיון במפות נתונות. • התלמידה תקביל בין פרטי המשל לפרטי הנמשל כפי שהם מובאים במכתבו של הרבי. • התלמידה תבדיל בין המושגים 'מדינה של יהודים' ו'מדינה יהודית'; 'מכונה הפועלת במלוא כוחה' ו'מכונה המנצלת רק חלק מכוחה' בעזרת דוגמות מעולמה. • התלמידה תתאר בדמיונה את החיים במדינה היהודית בימות המשיח במגוון תחומים ותעלה זאת על הכתב.	יום העצמאות - כיצד נודה על הניסים?	5.
------	--	--	----



נושא השיעור

אני שייכת - יש לי כוח!

שיעור 1

אחד הצרכים הבסיסיים של האדם הוא הצורך בביטחון ובשייכות. הצורך הזה מתעצם בתקופה האחרונה לנוכח רגש של ערעור הביטחון, שנובע משינויים בעולם ובמערכת החברתית בעידן המודרני. תחושה זו מתגברת בישראל בשל המתיחות הביטחונית.

לאחר שבכתה ז' פותח הנושא של הכוחות והיכולות, ישם הדגש בכתה ח' על חשיבות הביטחון ותחושת היציבות. רגש זה מתחזק ומתעצם מפאת ההשתייכות לקב"ה ולעם היהודי. הביטחון הפיזי הוא בעצם הנגזרת של המצב הרוחני. יהודי מאמין בהנהגת ה' בעולם ומונחה לפעול על פי הוראותיו. החסיד מתקשר למנהיג הדור שמורה ומתווה את הדרך. היצמדות להוראות הרבי נותנת תחושת ביטחון למצב הרוחני ותורמת לביטחון הפיזי.

נושא זה יתפרס על שתי יחידות:

שיעור 1: יחידה זו תתמקד בהגדרה רחבה של המושג "שייכות" (הצורך, תחומי השייכות, רגש השייכות).

שיעור 2: יחידה זו תתמקד בעוצמה שנותנת השייכות, כאשר היא מנותבת לכוח אמתי ונצחי. היצמדות להוראות ה' כפי שהם מובאות בתורה נותנת ביטחון בשלושה מישורים: הדרך נכונה ובטוחה, ההתנהלות לפי התורה ברורה כי התורה מלאה בהנחיות כיצד להתנהל מול כל משימה וההיצמדות למנהיג הדור כמורה דרך להבנת רצון ה' מעצימה את הביטחון בצדקת הדרך ובהתמודדות עם המשימות.

יש לי צורך בשייכות כיוון שהיא מעניקה לי כוח להתמודד עם ניסיונות החיים.

הרחבת ההגדרה הדידקטית:

לאדם יש צורך בשייכות (מהי השייכות? האדם חלק מ... ממה? משפחה, חברה, עם ישראל, ה', אדם שמרגיש שייך חש רגש ביטחון). כיוון שהיא מעניקה לי כוח (מה מרגיש האדם ששייך? אני נחשב, אני בטוח, אני מקבל ונותן)

- התלמידה תכיר רגשות הנובעים מתחושת שייכות ומתחושת אי-שייכות ותחוה אותם.
- התלמידה תסיק כי תחושת שייכות הכרחית כדי להוביל את האדם להצלחה.
- התלמידה תתוודע אל הקבוצות שאליהן היא משתייכת ותעמוד על תרומתן לאישיותה ולחיה.
- התלמידה תבין את חשיבות השייכות לאור המקורות היהודיים.

פתיחה:	להשתלב בחברה	ניסוי ודיון, קבוצות, מליאה	(10 דקות)
פעילות 1:	למי אני שייכת?	יחידני, מליאה	(15 דקות)
פעילות 2:	חשיבות ההשתלבות לאור המקורות היהודיים	קבוצות	(12 דקות)
סיום:	הצגת התוצרים	מליאה	(8 דקות)

1. סיפור ההתערבות של צ'כוב (נספח 1) - למורה
2. דף מראה לוח (נספח 4) למורה
3. קבוצות השתייכות (נספח 2) כל מעגל מצולם על A3 - עותק אחד
4. דף עיגולים (נספח 3) - מצולם כפול שליש מבנות הכיתה (כל דף ל3 בנות)
5. דף מידע ומשימה (נספח 5) - 5 עותקים
6. חומרים להכנת כרזה (בריסטולים וטושים).





נושא השיעור

אני שייכת - יש לי כוח!

שיעור 1



10

פתיחה - להשתלב בחברה

הכנה תתחלק לשלוש קבוצות. קבוצה אחת יוצאת מהכיתה. המורה תדביק לכל אחת על המצח מדבקה אדומה או ירוקה.

ההנחיה לקבוצות הנשארות היא:

שוחחנה ביניכן על נושא חשוב. כשהקבוצה שבחוץ תיכנס עליכן לעזור לבנות עם המדבקה הירוקה להשתלב ומאלו עם מדבקה אדומה להתעלם.

לאחר כשלוש דקות, הקבוצה שיצאה - נכנסת. הנחיה לנכנסות: כל אחת תחפש קבוצה מתאימה להצטרף אליה ולהשתלב בה.

דיון:

- מה קרה כאן? (מה חוויתן? מה עשיתן בשביל להשתלב?)
 - מה הרגישו הבנות שנכנסו? (מדבקה אדומה-תחושה של אי שייכות, זרות, חוסר התייחסות, תסכול. מדבקה ירוקה- ייתכן שזרות בהתחלה אבל בהמשך שייכות וביטחון.)
 - מה הרגישו הקבוצות המשוחררות בכיתה? (שייכות, ערך, ביטחון).
- הערה: כדאי לתת לתלמידות להציף חוויות אישיות שחוו בנושא.

מסקנות:

קיים צורך אנושי להשתלב בחברה. תחושת השתייכות מעניקה ביטחון וכוח. אדם שלא מצליח להשתייך חש מצוקה גדולה. העונש הגדול ביותר לאדם הוא נידוי או בידוד בצינוק. המורה תקרא את סיפור ההתערבות של צ'קוב (נספח 1).



15

פעילות 1: למי אני שייכת?

המורה תתלה על הלוח או בקירות הכיתה קבוצות שייכות שונות (נספח 2). כל בת תקבל שלושה עיגולים המחולקים כל אחד לשלושה חלקים (נספח 3) כדי לחסוך בהכנות כדאי לבקש מהבנות לגזור אותם בעצמן. התלמידה תחליט על שלוש מבין קבוצות השייכות כאלו החשובות לה ביותר ותדביק על כל אחת מהן עיגול שבשלושת חלקיו תכתוב שלושה פריטים (עדיף בתחום הנפשי רוחני) שקבוצה זו מעניקה לה שבגללם היא כה חשובה עבורה.

בתום הפעילות המורה תסכם על הלוח את התוצאות (נספח 4 מראה לוח). המורה תדגיש את הקבוצות המעניקות ביותר על פי התוצאות ואת התרומה העצומה של השתייכות לכל קבוצה.



12

פעילות 2: חשיבות ההשתלבות לאור המקורות היהודיים

הכנה תתחלק לחמש קבוצות. כל קבוצה תקבל דף עם משימת דיון ומשימה יצירתית (נספח 5).



8

סיום: הצגת התוצרים

נציגה מכל קבוצה תציג לבנות הכיתה את הכרזה שהכינה הקבוצה בנושא ההשתלבות בחברה.



נושא השיעור

להיות שייכים לעם היהודי

שיעור 2

בשיעור הקודם דנו במשמעות של תחושת השייכות לחברה או למשפחה. והכוח שהאדם מקבל מממנה. הכוח הוא חזק אך הוא מוגבל. ייתכנו מקרים שבהם האדם יאבד את החברה או שהיא תתפורר. במקרה כזה, הוא יחוש אומלל ובודד.

בשיעור זה נתמקד במשמעות של ההשתייכות לקב"ה. השתייכות זו נותנת ביטחון תמידי כיוון שהיא מנותבת למקור נצחי. תחושת השייכות לאין-סוף נותנת כוח ועוצמה אמיתיים (נצחיים, לא בני-חלוף) להתמודד עם ניסיונות החיים.

האמונה שה' בורא העולם, משגיח ודואג לכל אחד ומכוונו לקראת ייעודו מהווה משען. הדרך הישרה להתנהלות בטוחה היא היצמדות להוראות ה'.

תחושת ביטחון רוחני בדרך ובמעשים תורמת לתחושת ביטחון פיזי.

בשיעור זה יעלו לדיון השאלות הבאות:

(1) למה אני שייכת?

אני שייכת - לה', לעם ישראל, לחברה.

(2) איך ארגיש שייכת?

אאמין בהשגחה פרטית, אצמד להוראות התורה.

יש לי ביטחון - אני שייכת למקור נצחי ומקבלת כוח אינסופי!

הרחבת ההגדרה הדידקטית:

יש לי תחושת ביטחון תמידי מכיוון שאני שייכת לקב"ה - למקור נצחי שאי אפשר לאבד, על ידי אמונה וקיום תורה ומצוות. בעקבות תחושת שייכות זו אני מקבלת כוח אינסופי ועוצמה אמיתית לעמוד בניסיונות החיים.

- התלמידה תכיר בצורך של כל בריאה להשתייך למקורה כדי לקבל חיות.
- התלמידה תבין כי השתייכות יציבה ונצחית היא השתייכות לישות נצחית ואינסופית - הקב"ה, וזאת באמצעות קיום תורה ומצוות.
- התלמידה תדון בדרכי הפעולה של קבוצת ההשתייכות היהודית ותפנים כי הן מחברות אותה למקורה ומעניקות לה כוח.

פתיחה	מוכרחים להשתייך	מליאה	(5 דקות)
פעילות 1:	השתייכות נצחית למקור הנצחי	זוגות, מליאה	(7 דקות)
פעילות 2:	אז איך אני משתייכת?	מליאה	(3 דקות)
פעילות 3:	מצבי קונפליקט בין קבוצות השתייכות	קבוצות	(10 דקות)
פעילות 4:	הצגת הדילמות והפתרונות	מליאה	(8 דקות)
סיום:	סבב משפטים	מליאה	(12 דקות)

1. קטע ממכתב של הרבי (נספח 3)
2. פתיחה וסיום לשיר הצגת תוצרי הכתיבה (נספח 5) למורה.
3. תמונות להצגה במליאה: דג במים, צמח או עץ, מנורה או שמש שיוצאת ממנה קרן אור (נספח 1).
4. כרטיסיות מדובבות (נספח 6) (עוֹתָק אֶחָד).
5. דף עבודה הכולל קטעי ידיעות מעיתונים ומשימה (נספח 2) (מספר ההעתקים כמחצית ממספר התלמידות).
6. כרטיסי דילמה ומשימה (נספח 4)





נושא השיעור

להיות שייכים לעם היהודי

שיעור 2



5

פתיחה - מוכרחים להשתייך

המורה תתלה על הלוח תמונות של דג במים, צמח או עץ, מנורה או שמש שיוצאת ממנה קרן אור (נספח 1), ותבקש מהתלמידות לנסות למצוא את המשותף לשלוש התמונות.

סיכום:

התמונות מציגות תופעות בבריאה מתחום ח', צומח ודומם שבהן ניתוקו של הפרט מהכלל, דהיינו ממקורו, מנתק אותו מחיותו. חיות הדג במים, הצמח באדמה, מקור קרן האור באור.

..

מסקנה:

כל בריה יש לה מקור חיות ואליו היא רוצה להשתייך. ניתוק ותלישות גורמים לאיבוד החיות.



7

פעילות 1: השתייכות נצחית למקור הנצחי

המורה תחלק לכל זוג בנות דף ובו קטעי ידיעות (נספח 2). כל זוג ימצא את המשותף בין הקטעים. המשותף הוא אובדן של קבוצת ההשתייכות או אי-אמון בהן (משפחה או חברה).

נקודות לדיון:

- האם השתייכות היא תמידית?
- האם הכוח והעוצמה יכולים להיות תמידיים? מדוע? איזו השתייכות יכולה להיות נצחית? - האם חוויתם חוויה מעין זו? מה חשתם? מה נתן לכם כוח לשרוד?

מסקנות:

- ההשתייכות לה' ולעם היהודי והאמונה שה' תמיד אתי נותנים לי כוח להתגבר.
- חיבור לכוח אינסופי ותמידי מקנה תחושת ביטחון ש האדם שואף אליה בכל מאודו..



3

פעילות 2: אז איך אני משתייכת?

המורה תשאל את התלמידות איך אפשר לקבל כוח ממקור ההשתייכות שלנו. המסקנה תהיה שהיצמדות להוראות ה' מעצימה את ההשתייכות ובעקבותיה את תחושת הביטחון

בשלב זה תקרא המורה את מכתב הרבי (נספח 3)

סיכום: חיים טובים ושלווים עבור יהודי הם חיים המושתתים על התורה והמצוות. רק התורה מעניקה ליהודי כוח להתמודד עם ניסיונות החיים. יש לזכור זאת תמיד כדי לבחור נכון..



נושא השיעור

להיות שייכים לעם היהודי

שיעור 2



10

פעילות 3: מצבי קונפליקט בין קבוצות השתייכות

המורה:

פעמים רבות אנו יכולות למצוא את עצמנו במצב של קונפליקט בין קבוצות השתייכות. במצבים כאלו נצטרך לבחור למי חשוב לנו יותר להשתייך, מהו מעגל ההשתייכות המעניק, החזק, הנצחי והאמתי יותר. הכיתה תתחלק לחמש קבוצות. כל קבוצה תקבל כרטיס דילמה ומשימה (נספח 4). הקבוצה תדון בדילמה על פי ההוראות שבכרטיס ולאחר מכן תחבר קטע בן ארבע שורות המסכם את כרטיס הדילמה (הוראות מדויקות בכרטיס). חשוב להדגיש כי היהדות נותנת מקום להתייעץ עם רב מורה הלכה, ובחב"ד מקובל להתייעץ עם 'משפיע' כדי לסייע לנו בזמן קונפליקט לכוון לרצון ה'.



8

פעילות 4: הצגת הדילמות והפתרונות

נציגה מכל קבוצה תיגש לקדמת הכיתה. הנציגות תעמדה בשורה וכל אחת תציג בקיצור את הדילמה הקבוצתית ואת פתרונה. הצגת התוצרים של משימת הכתיבה תיעשה כעין הקראת שיר. המורה תפתח ותקריא את הבית הראשון (נספח 5), ואחריה נציגה אחר נציגה קוראת בקול את ה'בית' שחיברה הקבוצה. יש להקפיד על הרצף. המורה תסיים ותקרא את ה'בית' האחרון (נספח 5).



12

סיום: סבב משפטים

המורה תניח על השולחן 'כרטיסיות מדובבות' כשהן הפוכות (נספח 6). כל בת תיגש בתורה, תרים כרטיס ותשלים בקצרה את המשפט הכתוב בכרטיס (דוגמה לכרטיס: עכשיו אני מבינה ש...)



נושא השיעור

הכול לטובת!

שיעור 3

לעתים אנחנו מרגישות שהעולם מלא בדברים רעים, חוסר צדק, חוסר הגינות ולפעמים עולה בנו השאלה איך ה' מניח לזה לקרות? איך יכול להיות שקורים דברים רעים כל כך, האם ה' לא משגיח? הרבי מסביר כי אנחנו אנשים קטנים ומוגבלים ובראיה שלנו אנחנו לא רואים את כל התמונה המלאה, ולכן לעתים נראה לנו שהדברים שמסביבנו הם רעים. אך האמת היא שהקב"ה הוא טוב והוא עושה אך ורק טוב, אנחנו אלה שלא תמיד מצליחים להבין.

הקב"ה הוא טוב והוא עושה רק טוב, אנחנו המוגבלים.

הרחבת ההגדרה הדידקטית:

הקב"ה הוא טוב ולכן הוא עושה רק טוב בעולם, וכל מה שקורה כאן למטה הוא טוב והוא מגיע בהשגחה מדויקת של הקב"ה שרוצה בטובתנו, אנחנו המוגבלים שלא רואים את התמונה השלימה ולא מצליחים להבין לפעמים את הטוב שבדבר.

- התלמידה תתוודע לקושי בראיית טוב בסיטואציות קשות.
- התלמידה תתבונן במסקנות המוטעות העלולות לנבוע מאי ראיית התמונה השלימה.
- התלמידה תסיק שרק הקב"ה רואה את התמונה השלימה והוא רוצה בטובתנו.
- התלמידה תתנסה בכלי מעשי לראיית טוב בחיים הפרטיים.

פתיחה:	אין רע?!	5 דקות,	מליאה
פעילות 1:	מצגת זום	10 דקות,	מליאה
פעילות 2:	לראות את התמונה השלימה	10 דקות,	מליאה - לבחירה
פעילות 3:	להתבונן במשקפיים הנכונים	10 דקות	קבוצות, מליאה
סיום:	אמת או חובה	10 דקות,	מליאה

1. סיטואציות, עותק למורה (נספח 5)
2. מצגת זום (נספח 1) ☒
3. פאזל (נספח 2) ☒ אם אין אפשרות להקרנה.
4. סיטואציות, עותק לכל קבוצה (נספח 4) ☒
5. "מרכיבים משקפיים" (נספח 3) ☒
6. מחשב ומקרן למצגת
7. בקבוק





נושא השיעור

הכול לטובתי!

שיעור 3



5

פתיחה: אין רע?!

המורה תכתוב על הלוח "אין רע יורד מלמעלה" ותשאל את הבנות מה דעתן על הקביעה. כנראה הדעות תהינה מגוונות ותהיה גם התמרמרות בכיתה שקורים הרבה דברים רעים. המורה תחתום את הדיון ותסביר שהאמרה נכונה אף על פי שלפעמים קשה לנו לראות את זה. לפעמים קורים דברים קשים שאין לנו שום הבנה איך ייתכן שקרו אבל חשוב ולנסות להבין למה נראה לנו שהמציאות שונה.



10

פעילות 1: מצגת זום

המורה תקרין את המצגת "זום" (נספח 1) ובכל תמונה תשאל את הבנות מה הן רואות בתמונה. בתמונה האחרונה היא תשאל מה דעתן על המצגת, מה יכול להיות הקשר שלה לנושא. המורה תדבר על כך שאנחנו לא תמיד רואים את התמונה השלימה, אנחנו רואות חלק קטן שממלא את כל ה"מסך" של חיינו והוא נראה לנו לפעמים קשה וכואב אבל אנחנו לא רואות את כל התמונה הכללית. הקב"ה הוא היחיד שרואה את כל התמונה השלימה וידע למה כל דבר נמצא או קורה כמו שהוא.

חלופה למורה אם אין אפשרות להקרין (נספח 2): המורה תחלק לכל זוג חלק מפאזל וכל זוג יאמר בתורו מה הוא רואה בתמונה שבידו. התלמידות ירכיבו את הפאזל ואז תתברר התמונה השלימה, שתהיה כמובן שונה לחלוטין ממה שראו בכל חלק קטן.



10

פעילות 2: לראות את התמונה השלימה

המורה תחלק לבנות את הדף "מרכיבים משקפיים" המכיל את המשל "שישה עיוורים ופיל" וקטע ממכתב של הרבי בנושא. (נספח 3)

המורה תדון עם הבנות מדוע אנחנו לא יכולות לשפוט את מה שקורה לנו בחיים. המורה תיתן דוגמה: אדם שנכנס לחדר ניתוח ורואה אנשים עומדים מעל אדם שוכב וחותכים את גופו בסכין, אם לא ידע מה מתרחש בחדר יחשוב שמדובר ברצח אך אם ידע את התמונה השלימה, שמדובר בנינוח להצלת חייו של אותו אדם, מובן שיסתכל אחרת על התמונה.



כיתה ח' יש לי ביטחון - אני שייכת!
מעגל - אני יהודי וחסיד תפיסת העולם שלי
נושא משנה - ערכים בקשר לנושא השנתי

נושא השיעור
הכול לטובתי!

שיעור 3



10

פעילות 3: להתבונן במשקפיים הנכונים

הכיתה תתחלק לקבוצות וכל קבוצה תקבל סיטואציה המציגה קושי מסוים בחיים (נספח 4). כל קבוצה תקרא את הסיטואציה שלה ותנסה לגבש רעיון כיצד אפשר לראות את הסיטואציה בעיניים נכונות יותר, מה יכולה להיות התוצאה הטובה של הסיטואציה.

בהמשך כל קבוצה תציג בפני המליאה את הסיטואציה שלה ואת הפרשנות שלה לגביה. המורה תקבע עם הבנות באיזה סוג משקפיים הן בחנו את הסיטואציה ותכתוב על הלוח את סוג המשקפיים. גם הבנות ישלימו את סוגי המשקפיים בסיום הדף (נספח 3). מצורף דף עזר למורה שכולל את ניתוח הסיטואציות על פי סוגי משקפיים (נספח 5).



5

סיום: אמת או חובה

המורה תציב בקבוק במרכז הכיתה ותבקש מאחת הבנות לסובב, כשהבקבוק ייעצר מי שיושבת מול הפקק תצטרך להחליט אם היא בוחרת באמת או בחובה.

אמת = עליך לספר מקרה בו הכול נראה לרעתך ולחשוב מה יכולה להיות התמונה השלימה שבגללה זה בעצם לטובתך (אפשר להיעזר בכיתה לרעיונות מהי התמונה השלימה).

חובה = עליך להחליט החלטה טובה לשבוע הקרוב שקשורה לראיית הטוב בכל דבר.



נושא השיעור
עוצמה של אמונה - יום השואה

שיעור 4

האמונה בקב"ה עמדה במבחנים רבים לאורך הדורות. השואה היא סמל למבחן זה. אמנם תמיד היו צרות והרבה פעמים לא היה אפשר להבין מדוע הקב"ה נוהג עם ישראל כפי שהוא נוהג, אולם השואה הציבה רף חדש של אמונה. עם ישראל נדרש להאמין שהקב"ה מנהיג את העולם למרות כל המכות הכואבות והבלתי נתפסות שנחתו עליו. העמידה האיתנה של היהודים בשואה משמשת מקור השראה להתמודדות עם ניסיונות תוך דבקות ואמונה בקב"ה שהוא דואג, אוהב, מוליכנו בדרך הנכונה והמתאימה לכל אחד, ומנהיג את העולם בהשגחה פרטית וביד רמה.

הגדרה דידקטית: הקב"ה מנהל את העולם ועלינו לתת בו אמון.
הרחבת ההגדרה הדידקטית: הקב"ה מנהל את העולם, ועל אף שיש זמנים שבהם נראה כאילו העולם ניצב הפקר, עלינו לתת אמון בהקב"ה ולזכור כי הוא נוכח תמיד, גם ברגעים הקשים ביותר, והוא מנווט את העולם ואת כל אחד מאתנו בהשגחה פרטית בחסד וברחמים.

- התלמידה תבטא את הקושי בנתינת אמון.
- התלמידה תחוה נתינת אמון בכוח מנווט ואת התוצאות החיוביות של אמון כזה.
- התלמידה תיחשף לעוצמת אמונתם של היהודים בשואה.
- התלמידה תסיק שעלינו לתת אמון בקב"ה בכל סיטואציה בחיים.

מליאה	10 דקות,	ללכת בעצימת עיניים	פתיחה:
מליאה	15 דקות,	אני מאמין - משחק מסלול	פעילות 1:
זוגות + מליאה	10 דקות,	אמונתך בלילות	פעילות 2:
מליאה	10 דקות,	אני נותנת אמון	סיום:

1. חומר העשרה למורה - (נספח מס' 6)
2. כרטיסי ניקוד, עשרה כרטיסים לכל קבוצה (נספח מספר 1 ☒)
3. לוח משחק שני עותקים וקוביית מספרים (נספח מספר 2 ☒)
4. דפי כרטיסים לכל קבוצה (נספח מס' 3 ☒)
5. שבעה סיפורים בחלקי פאזלים (נספח מספר 5 ☒)
6. מכתב של הרבי לצלם כמספר התלמידות (נספח מספר 4 ☒)





נושא השיעור

עוצמה של אמונה - יום השואה

שיעור 4



10

פתיחה: ללכת בעצימת עיניים

המורה תבקש שתי מתנדבות האחת תעצום עיניים (ללא קשירת מטפחת וכדומה) והשנייה תדריך אותה כיצד ללכת בחלל הכיתה, בין הטורים והשולחנות כך שלא תיתקל במכשולים. התלמידות ישגוהו על תלמידה שאכן היא עוצמת את עיניה כל הזמן ויעירו כשתפר את ההוראה. אפשר לחזור על התרגיל עם כמה זוגות.

דיון קצר:

מה הייתה ההרגשה של הבת שעצמה עיניים? האם היא אכן נתנה אמון ב"מדריכה"? מהו הקושי שבמתן אמון? באיזה מצב אפשר לתת אמון מלא ללא חשש?



15

פעילות 1: אני מאמין - משחק מסלול

(לקרוא טוב, זה נשמע קצת מורכב אבל האמת היא שזה פשוט...)

הכיתה תתחלק לשתי קבוצות. כל קבוצה תקבל עשרה כרטיסי ניקוד (נספח מס' 1). לוח המשחק יהיה מורכב ממסלול בן שלושים משבצות, כאשר נקודת ההתחלה היא במשבצת העשירית, כדי שיהיה אפשר לחזור אחורה לפי הצורך (נספח מס' 2). הקבוצה הראשונה שתגיע לסוף המסלול תנצח. מתקדמים באמצעות קלפי משחק. כל קבוצה בתורה תשלח נציגה שתרים כרטיס המונח על שולחן המורה (נספח מס' 3). לקבוצה א' מותר להרים רק קלפים ירוקים ואילו קבוצה ב' יכולה לבחור להרים קלף אדום או קלף ירוק. הן יכולות להחליט בכל פעם מחדש מאיזו ערימה להרים. הכרטיסים מנחים את הבנות ללכת קדימה/אחורה על הלוח ולתת/לקבל נקודות מהקבוצה השנייה. כאשר קבוצה נדרשת לתת כרטיס ניקוד לקבוצה השנייה ואין בידיה כרטיסים, הקבוצה חוזרת צעד אחד.

לפני תחילת המשחק המורה תסביר לקבוצה ב' שהן יכולות להרים כל כרטיס שהן רוצות, אבל היא ממליצה להן על הקלפים האדומים דווקא.

שימי לב:

כדי לאפשר את התנהלות המשחק על פי התכנית ועל-פי מגמת הרעיון שרוצים להוביל אליו, חשוב להקפיד על הוראות המשחק בכל פרטי המשחק ועל ביצועם.

מהלך המשחק אינו פשוט, עלייך להכין את עצמך היטב לקראתו לפני המשחק: לשלוט בכללים, לצפות מראש את מהלכי המשחק.

במהלך המשחק

אם קבוצה ב' תחליט להישמע לקול המורה ולהרים כרטיסים אדומים, אזי בהתחלה יראה כאילו הקבוצה רק מפסידה! הקבוצה הולכת אחורה ומפסידה נקודות בעוד הקבוצה היריבה מתקדמת במהירות לקראת הניצחון. אלא שלקראת סוף המשחק - הגלגל מתהפך וקבוצה ב' מנצחת המלצתה של המורה מתבררת ככדאית. אם קבוצה ב' לא תשמע לעצת המורה ייתכן שתנצח וייתכן שתפסיד.



שיעור 4

נושא השיעור

עוצמה של אמונה - יום השואה

אם קבוצה ב' לא שמעה לעצת המורה:

המורה תשאל אותן:

מה ציפיתם שיקרה כשהרמתם קלפים אדומים? (האם ציפיתם לקלפים 'טובים' מיד?)
מה הייתה התחושה כאשר נראה היה כאילו הקבוצה רק מפסידה כשהיא נשמעת למורה? (האם כעסו עליה? האם האמינו בה?)
מה גרם לכן להפסיק לקחת קלפים אדומים?

נציג בפניהן את הקלפים האדומים שנותרו ונראה כי אילו שמעו היו מנצחות בקלות. המורה תברר עם התלמידות מהו הרעיון שעומד מאחורי מהלך המשחק. המסקנה תהיה כי הניצחון הגדול והמהיר ביותר היה מתקבל לו הרימו כרטיסים אדומים, על פי המלצת המורה.

אם קבוצה ב' שמעה לעצת המורה:

המורה תשאל אותן:

מה ציפיתם שיקרה כשהרמתם קלפים אדומים? (האם ציפיתם לקלפים 'טובים' מיד?)
מה הייתה התחושה כאשר נראה היה כאילו הקבוצה רק מפסידה כשהיא נשמעת למורה? (האם כעסו עליה? האם האמינו בה?)
מה גרם לכן להמשיך לקחת קלפים אדומים למרות ההפסדים?
הבנות יסבירו שלקחו קלפים אדומים כי האמינו למורה.
לחידוד האמונה:
המורה תוציא קובייה ותכריז כי מי שתנחש נכון איזה מספר נראה על הקובייה כשנטיל אותה - תקבל סוכרייה. ותוסיף: "כדאי לכם להמר שנראה את הספרה 4!"

המורה תשאל אם גם במקרה כזה הן היו מאמינות לה ושומעות לעצתה?
מתוך הנחה שתשובתן של הבנות לשאלה זו תהיה שלילית תשאל המורה
מהו ההבדל בין שתי ההצעות שהציעה המורה - זו שבמשחק וזו שבעניין הטלת הקובייה?
המורה תוביל את הבנות להבנה שהידיעה כי המורה היא זו שהכניח את המשחק והיא זו שמנהלת אותו ויש לה שליטה עליו, היא המליצה להמשיך ולקחת קלפים אדומים למרות הכל.
זאת לעומת ההמלצה לגבי ניחוש המספר שתראה הקובייה. במקרה זה אין למורה יכולת לשלוט במתרחש ולדעת נאמנה מה יקרה בו.

אחר כך המורה תחלק קטע ממכתב של הרבי (נספח מס' 4).

המורה תנהל דיון קצר:

- איך קורה שאף על פי שאנחנו יודעות שה' ברא את העולם והוא מנהל את העניינים, קשה לנו לסמוך עליו בעניינים עצומות?
- הוא ברא את לוח המשחק, את החוקים, את הכללים, הוא אמר לנו מאיזו ערימה להרים את הקלפים, ואף על פי כן כשאנחנו מרגישות שהחיים 'לוקחים' אותנו צעד אחורה: נכשלנו במבחן, קרה לנו משהו לא נעים, אנחנו מרגישות שנעשה לנו משהו רע, קשה לנו לזכור ולהאמין שהקב"ה מנהל את העניינים לטובתנו.
- למה אנחנו כועסות על דברים שקורים לנו אף על פי שהובטחנו שאין רע יורד מלמעלה?
- למה צריך להאמין בה', מדוע האמונה כדאית?
- מה מרוויח אדם שמאמין באמונה אמיתית?



נושא השיעור

עוצמה של אמונה - יום השואה

שיעור 4



10

פעילות 2: אמונתך בלילות

אופציה א':

כל 2-3 תלמידות תקבלנה חלק של פאזל שעליו סיפור קצר על אנשים שקיימו מצוות בזמן השואה (נספח מס' 5). כל זוג יקרא אותו במשך דקה ואחר כך יקריא את הסיפור שלו לכולם, ויניח את חלק הפאזל במרכז הכיתה. ייערך דיון בכיתה: מה תרמה האמונה החזקה ליהודים בשואה? מה הם הרוויחו מכך מעבר לשכר הרוחני של כל עשיית מצווה? המורה תבקש מהתלמידות להרכיב את הפאזל בעזרת סלופיפ. הפאזל יהיה שלם אבל יחסר חלק אחד שיהיה אצל המורה. המורה תוסיף את החלק החסר ותבקש מאחת התלמידות לקרוא מה כתוב בו: "טוב להודות לה", להגיד בבוקר חסדך ואמונתך בלילות" (תהילים צ"ב ג'). המורה תבקש מהתלמידות לנסות להסביר את הפסוק.

אופציה ב' (אם השיעור קצר):

המורה תבחר בשלושה סיפורים מתוך נספח מס' 5 ותספר לתלמידות. לאחר מכן יתפתח דיון בכיתה: נקודות לדיון:

- מה תרמה האמונה החזקה ליהודים בשואה? (שכר רוחני נצחי שילווה אותם ולדורי דורות).
 - מה הם הרוויחו מכך מעבר לשכר הרוחני של כל עשיית מצווה? (גילו בעצמם כוחות חדשים, הרגישו מרוממים).
- לאחר מכן המורה תכתוב על הלוח את הפסוק "טוב להודות לה", להגיד בבוקר חסדך ואמונתך בלילות" (תהילים צ"ב ג'), ותבקש מהתלמידות לנסות להסביר את הפסוק.



10

סיום: אני נותנת אמן

המורה תבאר ש'בוקר' מסמל מצב טוב, תנאים טובים. קל יותר "להגיד בבקר חסדך-כשטוב לך פשוט הוא להודות לה' על חסדו. המעלה היא שממשיכים להיות עם אמונתך - בלילות, כאשר התנאים קשים חס וחלילה. מה אנחנו יכולות ללמוד מהאמונה החזקה של היהודים בתקופה הנוראה של השואה? המורה תבקש מהבנות לחשוב על מקרה בו היה צורך לתת אמן בה' אף על פי שמסביב הכול היה שחור. המורה מקציבה לשם כך דקה-שתיים. חלק הפאזל עם הפסוק "טוב להודות לה'..." מהפעילות הקודמת יעבור בין הבנות, תוך כדי שהן שרות שיר (אפשר את השיר "טוב להודות לה'"). כשהמורה תמחא כף הבת שחלק הפאזל אצלה תשתף את כולן במקרה.



נושא השיעור

יום העצמאות - כיצד נודה על הניסים?

שיעור 5

במלחמת השחרור הקב"ה עשה לעם ישראל ניסים גדולים שהובילו לניצחון על כל צבאות ערב. ראוי היה ש עם ישראל יכיר טובה לקב"ה על כך, ויתעורר לעובדו ביתר שאת, אך עם ישראל בחר להתנהג באופן של כפיות טובה בכך שהוקמה בארץ ישראל מדינה שאינה נוהגת על פי התורה. מעבר לכפיות טובה מדובר בהחמצה גדולה. הייתה יכולה להיות מוקמת "מדינה יהודית" - ייחודית, כזו שמונהגת על פי תורה ועוסקת במטרות נעלות, ובמקומה הוקמה "מדינה של יהודים" - מדינה נוספת כשאר המדינות שמייצגת עצמה ליהודים.

חגיגות יום העצמאות מבטאות כפיות טובה של עם ישראל כלפי הקב"ה והחמצת הזדמנות גדולה.

הרחבת ההגדרה הדיקטטית:

חגיגות יום העצמאות מביעות כפיות טובה של עם ישראל כלפי הקב"ה, כיון שהן מבטאות את עצמאות המדינה החילונית שקמה לאחר ניסי ה' במלחמת השחרור, ולא את עבודת ה' שהייתה כפי שהייתה צריכה להיות. בנוסף, זו החמצה של הזדמנות להקים מדינה יהודית המנוהלת על פי התורה ושונה באופן מהותי ממדינות אחרות.

- התלמידה תזהה כפיות טובה כמאפיין משותף לסיטואציות שונות שבהן המקבל אינו נוהג כמצופה ממנו כלפי הנותן.
- התלמידה תתרשם מגודל הניסים במלחמת השחרור מתוך עיון במפות נתונות.
- התלמידה תקביל בין פרטי המשל לפרטי הנמשל כפי שהם מובאים במכתבו של הרבי.
- התלמידה תבדיל בין המושגים 'מדינה של יהודים' ו'מדינה יהודית'; 'מכונה הפועלת במלוא כוחה' ו'מכונה המנצלת רק חלק מכוחה' בעזרת דוגמות מעולמה.
- התלמידה תתאר בדמיונה את החיים במדינה היהודית בימות המשיח במגוון תחומים ותעלה זאת על הכתב.

פתיחה: כפיות טובה במקרים שונים	קבוצות ומליאה	10 דק'
פעילות 1: הניסים במלחמת השחרור	מליאה	5 דק'
פעילות 2: משל ונמשל במכתב של הרבי	מליאה, יחידני	15 דק'
פעילות 3: מדינה של יהודים מול מדינה יהודית	מליאה	5 דק'
סיום: החיים במדינה יהודית	יחידני	10 דק'

1. קטע מתוך השיחה של הרבי למורה - נספח 5
2. ארבע דפי מקרה שונים שני עותקים לכל קבוצה (נספח מס 1) ☒
3. מפת חלוקת הארץ אחת לזוג. (נספח 2) ☒
4. אפשרי: שלטים לתלייה על הלוח (נספח מס' 4) ☒ / לחילופין ניתן לכתוב על הלוח
5. דף עבודה כמספר התלמידות (נספח מס' 3) ☒
6. דף מטלת כתיבה יוצרת, כמספר התלמידות (נספח מס' 6) ☒
7. אפשרי: מחשב ומקרן להקרנת מפת חלוקת הארץ (נספח 2)





נושא השיעור

שיעור 5

יום העצמאות - כיצד נודה על הניסים?



10

פתיחה - כפיות טובה במקרים שונים

הכיתה תתחלק לארבע קבוצות. כל קבוצה תקבל דף ובו מקרה הקשור לכפיות טובה ושאלות מכוונות (נספח 1). כל קבוצה תקרא (בפורום הקבוצה) את המקרה ותדון בו. המורה תזמין נציגה מכל קבוצה. כל נציגה תספר בקיצור במליאה את המקרה. לאחר שמיעת ארבע הנציגות המורה תשאל מה המשותף בין המקרים, ותכתוב על הלוח את המושג המרכזי: כפיות טובה.



5

פעילות 1: הניסים במלחמת השחרור

המורה תקרין או תחלק לתלמידות את מפת החלוקה (נספח 2). היא תספר על ההצבעה באו"ם שנערכה בכ"ט בנובמבר 1947 שבה התקבלה תכנית החלוקה (גבולות המדינה היהודית לצד המדינה הערבית מצוינים במפה). המורה תדגיש את הנס שבהתנגדותם של הערבים לקבל את תכנית החלוקה, ופתיחתם במלחמה (מלחמת השחרור). במפה רואים את הגבולות של הסכם שביתת הנשק כפי שהתקבלו ב-1949 לצד הגבולות של תכנית החלוקה אם חלילה הייתה מתקבלת. חשוב להתמקד בגבולות החלוקה, כולל המקומות המסוכנים (המוותניים הצרות וירושלים הבינלאומית), כדי להבין את הנס העצום שבהתנגדותם לתכנית החלוקה ואת הניסים הגלויים במהלך המלחמה שהביאו להרחבת הגבולות שהייתה חיונית לקיומו של עם ישראל בארץ ישראל.

במפה רואים את כל מדינות ערב הגובלות בארץ ישראל שהצטרפו למלחמה. והנס של "רבים ביד מעטים" במלחמה זו



15

פעילות 2: משל ונמשל במכתב של הרבי

המורה תחלק דף מידע ועבודה לכל תלמידה (נספח 3). המורה תקריא את הקטע השני במכתב של הרבי העוסק בהשוואת המושגים "מדינה של יהודים" ו"מדינה יהודית" ובהחמצה הנגזרת מכך. הבנות תמלאנה באופן עצמאי את עמודת המשל שבטבלה. המורה תערוך משוב מהיר על המשל באמצעות ההגדרות שבטבלה. לאחר מכן תקרא המורה את החלק הראשון שבמכתב של הרבי (הנמשל). בקריאתה תקשר המורה את הכתוב לניסים שבמלחמת השחרור. המורה תשאל שאלות מנחות (באמצעות ההגדרות בטבלה) שידגישו את הניגוד והסתירה שבין התנהלותה של הנהגת היישוב לבין ההתנהלות המתבקשת, ההתנהלות שהיינו מצפים לה. ולאחר הדיון הבנות תשלמנה את עמודת הנמשל. המורה תסכם על הלוח:

הקמת מדינה של יהודים שאינה נוהגת לפי חוקי התורה היא הבעת כפיות טובה כלפי הקב"ה.



נושא השיעור

שיעור 5

יום העצמאות - כיצד נודה על הניסים?



5

פעילות 3: מדינה של יהודים מול מדינה יהודית, היחס שלנו למונחים אלה

המורה תציג לכל זוג תלמידות משימה בת שני שלבים שמדגימה את ההבדל הלשוני- ענייני שבין שני מונחים אלו.

המשימה:

שלב א': ציירי על הלוח תיק של כדורים.

שלב ב': ציירי על הלוח תיק כדורי.

עליהן לבצע אותה בנוכחות הכיתה. בתום המשימות המורה תבהיר את ההבדל בין שלבי המשימה ובהתאם לכך תציג את השלטים הבאים:

מדינה של יהודים /// מדינה יהודית (נספח מס' 4). המורה תנהל דיון עם התלמידות: מה משמעותו של כל אחד מהביטויים הללו? האם אחד מהם טוב והשני הוא רע? אם כן- מה הטוב ומה הרע? אם לא, קבעי מה טוב ממה ומדוע.

המורה תציג לתלמידות שני שלטים: מכונה הפועלת במקסימום כוחה, מכונה המנצלת רק חלק מכוחה (נספח מס' 4). היא תבקש מהבנות דוגמות לשני הביטויים. (מכוונת אותן לדוגמאות מהחיים כמו מכונית מרוץ שנוסעת רק בהילוך שני, ועוד). המורה תשאל באיזה סוג של מדינה מתאים לשלב כל ביטוי ותסביר את המשל של הרבי על כך (נספח מס' 5). המורה תשאל: מה התחושה הנלווית לסיטואציה בה מכונה רבת עוצמה לא פועלת במלוא עוצמתה אלא רק באופן חלקי? החמצה! המורה מדביקה את השלט "החמצה" (נספח מס' 4) על הלוח, בין שני הביטויים.



10

סיום: החיים במדינה יהודית

המורה תשאל: אלו מעשים יבטאו הכרת טובה לה' על הניסים? המורה תכתוב על הלוח את השאלה. הבנות תעלינה רעיונות, המורה תכוון את הרעיונות לרעיונות ישומיים ברמה האישית והפשוטה ותכתוב אותם על הלוח סביב השאלה.

המורה תחלק לבנות מטלת כתיבה בנושא "המדינה היהודית" (נספח מס' 6), ותקריא אותה. כל תלמידה תכתוב את המטלה כעבודה יחידנית. המורה תציע לבנות להקריא את מה שכתבו.

מעגל שני

אני מול עצמי - ערכים בהיבט אישי ובזיקה לבית היהודי

פריסת הנושאים ז-יב..... 34

טבלת המערכים והמטרות לכתה ח..... 39

נושא משנה 1: כוחות ויכולות

מערך 6: מהם העקרונות שלי, למה אני רוצה להיות שייכת..... 41

מערך 7: יהודי צריך לשמוח..... 45

מערך 8: להיות בשמחה..... 48

נושא משנה 2: סדרי עדיפויות

מערך 9: היכן מתאים לי ללמוד בתיכון..... 52

נושא משנה 3: מידות

מערך 10: אני יודעת להכיר טובה..... 55

נושא משנה 4: צניעות

מערכים 11-12: צניעות זה יוקרתי..... 58

נושא משנה 5: קדושת הבית היהודי

מערך 13: תפקיד האשה ביהדות..... 62

מערך 14: העוצמה הנשית..... 65

מעגל שני

אני מול עצמי - ערכים בהיבט אישי ובזיקה לבית היהודי

מעגל זה מתייחס אל הפרט בזיקה לנושא השנתי. בשיעורים הקודמים דיברנו על הצורך בשייכות וכן על הביטחון שמשרה ההשתייכות ועל עוצמת ההשתייכות למקור נצחי. תחילה תבדוק כל אחת מה המשמעות של השתייכות לחסידות חב"ד. מהותו של חסיד מושפעת מעקרונות החסידות המאירים את פנימיות התורה ובהם: דבקות בקיום התורה והמצוות, נתינה והענקה, לימוד פנימיות התורה ויישומה בחיי היום-יום, חיות ושמחה, עבודה תמידית ועוד. ההתקשרות לרבי היא הדרך הנכונה והבטוחה להצליח למלא את הייעוד, וההשתייכות לחסידות ולעקרונותיה הם חלק מהותי מההתקשרות לרבי. דרכי ההתקשרות מתבטאות בדבקות בעקרונות החסידות ובהתמסרות אליהם. מחד גיסא, להתקשרות מוחלטת יש מחיר משמעותי כי היא מתבטאת בביטול גמור לרבי; ומאידך גיסא, התשואה רווחית ביותר, שכן כל מהותו של חסיד מקושר היא כוחו של הרבי. בהמשך נדון בנושא השמחה הנובע מהביטחון בקרבת ה' ובדרכים חיצוניות להגיע לשמחה פנימית.

טבלת פריסה של מעגל שני - כיתות ז-יב

ז'	ח'	ט'	י'	י"א	י"ב
נושא משנה 1: כוחות ויכולות					
7. מה הם הכוחות שה' נתן לי? יש לי כוח למלא את התפקיד המוטל עליי. 8. אני בסדר קבלה - עצמית יש לי חסרונות - אני מודעת, מקבלת ומתמודדת. 9. בשביל ההצלחה אני יכולה להתקדם, אני יכולה להצליח. 10. "יגעת ומצאת תאמין" יש לי מעלות ויכולת לעמול ולהתקדם מבחינה לימודית.	6. מהם העקרונות שלי, למה אני רוצה להיות שייכת? לא קל להיות בת חסידית אבל זה משתלם וכדאי. * להיות בת חסידית זו הוויה, זו דרך חיים של התבוננות פנימית, דבקות בקיום התורה והמצוות, נתינה והענקה, לימוד פנימיות התורה ויישומה בחיי היום-יום, חיות ושמחה, עבודה תמידית ועוד. הכול מתוך התקשרות והתמסרות לרבי. זה לא קל משום שהתנהלות בהתמסרות מוחלטת דורשת התבטלות שעניינה קבלת עול, הקרבה, נתינה, ויתור על רצונות שונים והתגברות על רגשות חזקים בכל תחומי החיים. זה משתלם וכדאי מפני שההתמסרות המוחלטת מאפשרת להיות 'כלי' לקבלת הכוחות של הרבי, כך שכל המהות המתהווה היא עוצמות ותעצומות מהרבי. 7. יהודי צריך לשמוח אני שייכת לעמ"י וקשורה לקב"ה. לכן אני רוצה להיות בשמחה תמידית. 8. להיות בשמחה אני יכולה להיות שמחה בעזרת פעולות משמחות והתבוננות.	7. בכוח המוח מח שליט על הלב - אדם שולט הוא מי שיכול לנווט את מעשיו תוך מודעות שכלית לרגשותיו. 8. לקחת אחריות בידיים בידי הכוח להצליח. אכפת לי ואעשה הכל להגיע להצלחה! * אחריות בתחום הלימודי; התמודדות עם קשיים ורכישת אסטרטגיות וכלים ללמידה נכונה. 9. להרגיש טוב הכירי את הטוב - הבסיס לעבודה על רגשות המודעות - אבחנה טובה של הרגשות השליליים השולטים בחיינו. הרגישי טוב לאחר זיהוי הרגש השלילי יש למצוא את תחליפו החיובי ולאמץ אותו. הכל טוב - כך אפשר לחוש מאושרים ומסופקים בכל מקרה, והכל נראה טוב. 10. אין לאן לברוח עם מצב קשה יש להתמודד נזכור שזה (לא) תלוי ועומד! * עם מצב קשה בכל רמת קושי שהיא יש להתמודד - יש לתור אחר פתרון. נזכור כי הבסיס להתמודדות נעוץ בהבנה יסודית ש: < זה לא תלוי ועומד נסתכל בפרופורציה הנכונה על המצב ונבין שבדרך כלל מצב קשה ניתן להכרעה ואינו בלתי פתיר. < זה תלוי בהסתכלות שלנו ועלינו להסתכל בעין יהודית - חסידית הרואה את המשמעות הפנימית של הקושי. ועומד - עלינו לעמוד מול הקושי ולא לברוח ממנו. 11. לא להתמכר! ננהג כמשתמש שולט, לא ניתן לשימוש להשתלט! * מהות ההתמכרות - התהליך, התוצאות וההשלכות. 12. הפרעות באכילה (בליווי מקצועי)	7,8. יש לי כוח להצליח למלא את התפקיד! 1. מודעות תוך אישית: לחצים ומשברים ודרכי התמודדות עמם. 2. מהו ניסיון, ומהי מטרתו? כלים מעשיים לעמידה במשברים.	6. ביטול היש רק הכרה אמיתית שמעלותיי ניתנו לי מאת ה', תוביל אותי לעשיית רצוני מתוך ביטול וביטחון. 7. ביטול היש כדרך חיים ההגה בידיים שלי. בידי לכוון, ולהתאמץ להגיע אל היעד. אולם לזכור כי הקב"ה חליט כיצד תיגמר הנסיעה ולא יזיה יעד אגיע.	6. לעשות שינוי-במה? זיהוי תחומי השינוי והשיפור כדי להגיע לשינוי אמיתי צריך חזון-יעד המוגדר היטב ובאופן המתאים לכל אחד כפי מצבו האישי. 7. שינוי כיצד? מתגברים על הקשיים בעשיית השינוי כולנו רוצים להתקדם. לרוב לאחר הגדרת המטרה עומד בפנינו קושי נוסף - חסמי ההצלחה. יש להכיר אותם כדי להצליח לזהות אותם בתוכנו ולהתמודד עמם.

טבלת פריסה של מעגל שני - כיתות ז-יב

ז'	ח'	ט'	י'	יא'	יב'
נושא משנה 2: סדרי עדיפויות					
11. במה לבחור? הידור מצוה נותנים בי אמון. חשוב לי לבצע את תפקידי בצורה מיטבית. * נותנים בי אמון - הקב"ה בחר לתת לי נשמה אלוהית ושליחות לעשות לו כאן דירה. חשוב לי - רצונו של הקב"ה נמצא בראש סדר העדיפויות שלי. דרך ההשקעה במצוות אני מראה לה' שהמצוות אהבות עליי וחשוב לי לבצע את תפקידי בצורה המיטבית - בהתלהבות ובגיוס כל כוחותיי לשם הידור המצווה.	9. היכן מתאים לי ללמוד בתיכון? אני בוחרת בבית ספר חב"ד ומרגישה שייכת אליו.	13,14. הזמן שלי בשליטה 1. הזמן בעל ערך וניתן לאדם כדי שינצל אותו ביעילות. 2. כיצד לתכנן את זמננו ביעילות?	9. להחליט באחריות אני מודעת ליכולותיי להחליט, ובוחרת להחליט בתבונה. * הרווח בקבלת החלטה מושכלת ורכישת אסטרטגיות שונות לקבלת החלטה נכונה. 10. אני יודעת לקבל החלטות כלים יישומיים בקבלת החלטות.	8. מה להחליט? אני מודעת ליכולותיי להחליט ובוחרת לקבל החלטות נכון. * קיבלתי את כוח הבחירה: מוח ומידות. אשתמש בהם בבחירת אסטרטגיה נכונה בקבלת החלטות. אני בוחרת להחליט - לנווט את חיי בעצמי ולא לאפשר לגורמים חיצוניים להובילם. בתבונה - שבה המוח שולט על הלב ומפקח עליו. בקבלת ההחלטה נבחן מהו הרצון האמיתי ומהו פיתוי רגעי, נאסוף מידע רלוונטי, נשקול רווחים מול הפסדים בכל אפשרות, ננסה לאמוד את תוצאות ההחלטה, נתיעץ עם משפיעה בקבלת החלטות משמעותיות.	8. משפחה או קריירה? חשוב לדעת מה עיקר ומה טפל: אשקיע את העוצמות במה שחשוב באמת ואזכה לאושר פנימי ונצחי. * אשקיע את העוצמות שבי - האישה ניחנה ביכולות המאפשרות לה להקים משפחה ולחנך את ילדיה בצורה המיטבית. במה שחשוב - חשוב לדעת מה עיקר - המשפחה היא הנכס האמיתי והחשוב ומה טפל - הקריירה היא אמצעי לפרנסת המשפחה, היא חולפת וזמנית לעומת המשפחה הנצחית. השקעה בחינוך הילדים מניבה פירות לדורי-דורות. אזכה לאושר פנימי ונצחי - אושר מכסף מדומה וחולף בעוד שהילדים מעניקים נחת אמיתית ופנימית.

טבלת פריסה של מעגל שני - כיתות ז-יב

ז'	ח'	ט'	י'	יא'	יב'
נושא משנה 3: מידות					
12. הקנאה בוערת... הקנאה בוערת! אין סיבה לקנא. ננתב את הקנאה לעשייה חיובית. * הקנאה בוערת - הקנאה היא רגש טבעי שמקורו ברצון להשתוות להישגים של האחר. תוצאותיה הרסניות לאדם המקנא ולסביבתו. אין סיבה לקנא - כל אחת קיבלה מהקב"ה מה שמתאים לה ולתפקידה. ננתב לעשייה - ננתב את הרצון להשיג לעשייה חיובית - קנאת סופרים תרבה חכמה.	10. אני יודעת להכיר טובה הכרת הטובה מביאה את הטוב * למרות שנראה כי צריך טוב כדי להכיר בו ולהכיר עליו תודה, האמת היא שחיפוש והכרה בטוב שישנו ושמחה בו משנה את ההתנהגות וגורמת לטוב גדול יותר שימשך אלינו.	15. לעצור את הכעס!	11. מתנה והבנה - גאווה מול הכרת הטוב קיבלתי מהקב"ה מתנות כפיקדון ועלי להודות עליהן. 12. מעבדה לאיתור זיופים - יושר פנימי יושר פנימי מחייב עבודה עצמית תמידית ומחייב כאשר אנו משמשות דוגמה מייצגת. 13. 'בואו חשבון': רווח מול הפסד (יושר, שקר, וגניבת דעת) מי שמשקר מפסיד	9,10. השמח בחלקו אני שמחה בחלקי ומכירה תודה על הטוב הגלוי ועל הטוב הסמוי.	למה לוותר? ויתור אמיתי ונכון נובע מתוך בחירה עצמית ומתוך הכרה בערך הנעלה שלמענו מוותרים. ויתור מוביל לשינוי ומעניק רווח ממשי בכל תחומי החיים. * יש להיזהר מויתור ללא גבולות הנובע מנקודת מוצא לא נכונה - רצון לרצות ולא רצון לוותר מתוך בחירה והבנה שמוותרים על דבר מסוים למען מטרה נעלית יותר. כשנדע לוותר מתוך נקודת מוצא נכונה ומתוך בקרה נרגיש את הרווחים הנובעים ממנו בחיינו.

טבלת פריסה של מעגל שני - כיתות ז-יב

ז'	ח'	ט'	י'	יא'	יב'
נושא משנה 4: צניעות					
13. הלבוש - השדר שלי הלבוש משמעותי, הוא ביטוי למהותי! * הלבוש - כל הפרטים החיצוניים מהווים מכלול בשדר של הצניעות. משמעותי - יש ללבוש כוח ביחס לאדם עצמו ולסובבים אותו ולכן יש להתייחס אליו בכובד ראש. הוא ביטוי - בכוחו להוציא את הפנים כלפי חוץ בכוח הבחירה של האדם. למהותי - האופי, הערך האמיתי ומהותו הפנימית של יהודי - הנשמה האלוקית.	12, 11 צניעות זה יוקרתי; בשמירה על הצניעות - מייקרים ומגנים על כח האישה!	16, 17 צניעות בכל הלבשים שליטה בכלי הקלט של המחשבה משמרת את הרגישות ואת צניעות הנפש.	14. חיצוניות מול פנימיות הערך העצמי האמיתי שלי הוא הפנימיות * - הפנימיות חשובה יותר מהחיצוניות. - הצניעות מגלה את ערכו האמיתי של האדם.	11. קבלת עול - גבולות ההלכה - המסגרת נחוצה וקל לשומרה מתוך הבנה. - ההלכה היא 'הוראות ההפעלה' של האדם.	10, 11 צניעות כבסיס לחיים בריאים מיצוי הכח והייעוד הנשי - בצניעות ובהפרדה בין המינים. שידוך כדרך אידיאלית להיכרות. * מיצוי הכח - הכוחות הנשיים: בינה יתרה, רגישות, מידת המלכות, אמונה ויראת שמים, תפילה, יופי וייעוד נשי - הבאת חיים לעולם ובניית בית יהודי ערכי באמצעות כוחותיה. בצניעות - הגנה על כוח הנשיות ביחס לאישה וביחס לעולם הגברים שסביבה. בהפרדה בין המינים - נגיעה, שיחה, הפרדה בהתכנסויות.

טבלת פריסה של מעגל שני - כיתות ז-יב

ז'	ח'	ט'	י'	יא'	יב'
נושא משנה 5: קדושת הבית היהודי					
14. בת ישראל - העוצמה שבעדינות בבת ישראל קיימת עדינות פנימית שהיא מקור עוצמתה. 15. ההפרדה נותנת לי כוח ההפרדה נותנת ביטוי לעוצמתה של האישה; ביטוי העוצמות והיכולות ללא מתח הנוצר בחברה מעורבת. (שיעור שלא נכתב - מומלץ עם יועצת או עם רבנית בית הספר)	13. תפקיד האשה ביהדות כולנו בנות לאותן אמהות קדמוניות והן עברנו מודל האמהות. * כולנו, כל בנות ישראל ללא יוצאת מן הכלל, בנות השייכות ומחוברות בכל זמן לאותן אמהות, ארבע האמהות: שרה, רבקה, רחל ולאה. הן מהוות עבורנו מודל, סמל ודוגמה לאמהות ולהבנת תפקידה האמיתי והנכון של האם ביהדות שהוא בניית בית יהודי, העמדת דור ישרים וחינוכם. 14. העוצמה הנשית בנשות ישראל מאירה אמונה עוצמתית הסוללת את דרכן.	18. השליטה בהפרדה הלכות ייחוד	15. מעמד האישה ביהדות	12. מתוקשבים? הכרת שני הצדדים של התקשורת - הצד החיובי והצד השלילי. המשלת הסיכוי והסיכון שבתקשורת לשני צדי מגנט, המקרב והמרחיק. 13. מבדילים בין המינים הכרת העוצמה, הנשית הבנת ההבדל בין המינים וגישור. 14. תפקיד האישה הכרת ההתאמה המופלאה בין התכונות הנשיות לתפקידים הנשיים והערכתם.	12,13. מי היא אשת חיל? עוצמתה של האישה בבית ובחוץ כמחנכת, רעיה, שליחה. 14,15. מהי אהבה אמיתית-אהבה ברת קיימא לעומת רגש חולף אהבה אמיתית דורשת השקעה. כשקשר בין בני זוג יושתת על בסיס טהור של תורה ולא על בסיס של רגש תאוה הוא יעניק להם חיים של אהבה אמיתית. * אהבה אמיתית-קשר אוהב ונותן בין בני זוג דורש השקעה ונוצר מנתינה, מעבודה קשה ומיגיעה. כשקשר בין בני זוג יושתת על בסיס טהור של תורה - בתוך מסגרת מותרת של פגישות לצורך שידוך ולא על בסיס של רגש תאוה הוא יוכל להביא לחיים של אהבה אמיתית ובת קיימא משום שבבסיס הייתה ראייתה השני ולא הקשבה לתאוותיי שלי. 16. אני בונה את ביתי הנהגות בנושא הבית היהודי לפי הוראת הרבי - כיסוי ראש, פגישות, חתונה לא מעורבת.

מעגל שני

אני מול עצמי - ערכים בהיבט אישי ובזיקה לבית היהודי

פריסת מערכים ומטרות לכתה ח

מס' מערך	נושא משנה	נושא השיעור	מטרות	תאריכים מומלצים (גם בזיקה לתכנית 'נרות להאיר') 4
6	כוחות ויכולות	מהם העקרונות שלי, למה אני רוצה להיות שייכת?	- התלמידה תבחן את המקום ואת ההקשר של ההווה החסידית בחייה. - התלמידה תתוודע למשמעות ההווה החסידית ולעקרונותיה הן ברמה התיאורטית והן ברמה המעשית הדורשת הקרבה שתשואה בצדה. - התלמידה תזהה את דרכי ההתקשרות לרבי ותכיר את הגדרות התפקיד של בת חסידית לפי דבריו. - התלמידה תעריך את ההשפעה שיש לבחירה בהווה החסידית על חייה.	כסלו - טבת: השליחות שלי בעולם - עבודת ה'
7	יהודי צריך לשמוח		- התלמידה תבין ששמחה אינה תלויה באירועים משמחים חולפים אלא בהחלטה להיות בשמחה. - התלמידה תעריך את הקשר המיוחד שיש לנו, בנות לעם היהודי, עם הקב"ה ותשמח בקרבה התמידית שלה לא-לוקים. - התלמידה תעריך את הזכות לקיים מצוות המקדשות אותנו ומקרבות אותנו לה'. - התלמידה תבחין בין דרגת השמחה של חגי ישראל ובין דרגת השמחה שבחג הפורים ותעלה את הסיבות לכך. - התלמידה תתבונן בחובה לשמוח וברוחים הנובעים מהשמחה.	שבט-סיוון: האמצעים והמטרה
8	להיות בשמחה		- התלמידה תחשוף אסטרטגיות חיצוניות שבאמצעותן ניתן להציף את רגש השמחה. - התלמידה תתבונן בגורמים פנימיים המעוררים שמחה: « השמחה תלויה בפרשנות לאירועים אותם חווים. « יש להעריך כל דבר שזכינו בו ולא לראותו כמובן מאליו. « חשוב טוב - יהיה טוב: החשיבה משפיעה על התוצאות. « לנצל מצבורי שמחה: העלאת זיכרונות משמחים (חוויית ומעשים שהביאו לסיפוק). - התלמידה תתרגל חשיבה חיובית.	שבט-סיוון: האמצעים והמטרה
9	סדרי עדיפויות	היכן מתאים לי ללמוד בתיכון?	- התלמידה תכיר בהשפעתן של הסביבה, המשפחה, החברה וביה"ס - על אישיותה. - התלמידה תכיר בחשיבות שיש לבחירת בית-ספר טוב. - התלמידה תברר מה הם הערכים והמאפיינים של בית הספר האידיאלי. - התלמידה תזהה את בית ספר חב"ד כביה"ס היותר אידיאלי.	כסלו - טבת: השליחות שלי בעולם - מחויבות ובחירה

מעגל שני

אני מול עצמי - ערכים בהיבט אישי ובזיקה לבית היהודי

פריסת מערכים ומטרות לכתה ח

10	מידות	אני יודעת להכיר טוב	• התלמידה תתנסה במתן פרשנויות שונות לאותה עובדה נתונה ותפנים את בחירתה החופשית לבחירת פרשנות כיכולת מובילה להשקפה ולאלימות חיים כזו או אחרת. • התלמידה תגדיר "הכרת הטוב" ו"הכרת תודה" ואת ההבדל התוכני ביניהם מתוך ההבדל הלשוני. • התלמידה תתבונן במחויבות הנגזרת מההכרה בטוב. • התלמידה תעלה למודעותה ותבטא בעל פה עניינים שהוענקו לה מהקב"ה דרך הסביבה ותגלה את דאגת הקב"ה אליה בכך שנטע אותה בסביבתה. • התלמידה תתוודע לתרומת ההודיה שלה למטרת הבריאה - דירה לה'. • התלמידה תגלה את מעגל הקסמים של הטוב הנמשך מההודיה עליו, ותמצא אותו בחיי הכיתה.	כסלו - טבת השליחות שלי בעולם - עבודת ה'
11,12	צניעות	צניעות זה יוקרתי	• התלמידה תתוודע לכוחות האדירים של האשה ותבין שעליה לנצלם רק לבנייה. • התלמידה תעמוד על הצורך לשמור ולכסות דבר יקר. • התלמידה תשווה את כבודה וכוחה של האשה לחפץ יקר ותפנים כי בשמירה על הצניעות נשמרים כבודה וכוחה של האשה. • התלמידה תכיר בצניעות כתנאי לבניין עדי עד בעתיד.	כסלו - טבת השליחות שלי בעולם - מחויבות ובחירה
13	תפקיד האשה ביהדות	תפקיד האשה ביהדות	• התלמידה תכיר בהשתייכות המשותפת לאמהות האומה ומשמעותה. • התלמידה תתבונן במעלת האשה והתפקיד הנגזר ממנה. • התלמידה תבחן את אורחות חייהן של האמהות מתוך הכתובים ומידע כללי. • התלמידה תשליך מדרכן של האמהות הלכה למעשה על חיי הבית היהודי.	כסלו - טבת השליחות שלי בעולם - מחויבות ובחירה
14	קדושת הבית היהודי	העוצמה הנשית	• התלמידה תכיר בהשתייכותה - המשותפת לנשי ובנות ישראל - אל אמהות האומה ותתוודע לרגש האמונה הנגזר ממנה, משמעותו וייחודיותו. • התלמידה תכיר ביטויים של אמונה נשית, בשעת משבר, לאורך הדורות. • התלמידה תתרגל ביטויים של אמונה נשית, בסיטואציות מחיי היום יום.	אלול - חשון: אני בחברה - כוחות ויכולות



נושא השיעור

מהם העקרונות שלי - למה אני רוצה להיות שייכת?

שיעור 6

הערה: מטרת השיעור היא לא לשכנע או להוכיח כי חסידות חב"ד היא הכי 'טובה' או הכי נכונה אלא מטרתו לברר את מקומה של החסידות אצל התלמידה כאחת הלומדת בבית ספר חסידי חב"ד תחת נשיאות הרבי וכן להעמיק את הקשר למוסד ולעקרונותיו.

בשיעורים הקודמים דיברנו על הצורך בשייכות וכן על הביטחון שמשרה ההשתייכות ועל עוצמת ההשתייכות למקור נצחי. בשיעור זה תבדוק כל אחת מה המשמעות של השתייכות לחב"ד. מהותו של חסיד מושפעת מעקרונות החסידות שמאירים את פנימיות התורה, ובהם: דבקות בקיום התורה והמצוות, נתינה והענקה, לימוד ויישום פנימיות התורה בחיי היום-יום, חיות ושמחה, עבודה תמידית ועוד. ההתקשרות לרבי היא הדרך הנכונה והבטוחה, וההשתייכות לחסידות ולעקרונותיה הם חלק מהותי מההתקשרות לרבי. דרכי ההתקשרות מתבטאות בדבקות בעקרונות החסידות ובהתמסרות רבה ביותר לעקרונותיה. מחד גיסא, להתקשרות מוחלטת יש מחיר משמעותי, שכן היא מתבטאת בביטול גמור לרבי; אך, מאידך גיסא, התשואה העצומה, רווחית ביותר, שכן כל מציאותו ומהותו של חסיד מקושר היא כוחו של הרבי.

להיות בת חסידות זה לא קל אבל משתלם וכדאי.

הרחבת ההגדרה הדידקטית

להיות בת חסידות זו הוויה, זו דרך חיים של התבוננות פנימית, דבקות בקיום התורה והמצוות, נתינה והענקה, לימוד ויישום פנימיות התורה בחיי היום-יום, חיות ושמחה, עבודה תמידית ועוד. הכול מתוך התקשרות והתמסרות לרבי. זה לא קל משום שהתנהלות בהתמסרות מוחלטת דורשת התבטלות שכוללת; קבלת עול, הקרבה, נתינה, ויתור על רצונות שונים והתגברות על רגשות חזקים בכל תחומי החיים. אבל משתלם וכדאי, מפני שההתמסרות המוחלטת מאפשרת להיות 'כלי' לכוחות הרבי, כך שכל המהות המתהווה היא עוצמות ותעצומות מהרבי.

- התלמידה תבחן את המקום ואת ההקשר של ההוויה החסידית בחייה.
- התלמידה תתוודע למשמעות ההוויה החסידית ולעקרונותיה הן ברמה התיאורטית והן ברמה המעשית הדורשת הקרבה שתשואה בצדה.
- התלמידה תזהה את דרכי ההתקשרות לרבי ותכיר את הגדרות התפקיד של בת חסידית לפי דבריו.
- התלמידה תעריך את ההשפעה שיש לבחירה בהוויה החסידית על חייה.

פתיחה	מי אני ומה אני	יחידני	5 דקות
פעילות 1	עיצוב דמות חסידית	קבוצות, מליאה	15 דקות
פעילות 2	שרשור 'בעד' ו'נגד'	מליאה	5 דקות
פעילות 3	היום יום של התקשרות	מליאה, יחידני	10 דקות
סיום	דמויות מופת מתוכנו	מליאה	10 דקות

1. מכתבים של בנות המשתדלות להיות חסידות (נספח מספר 2)
2. דף ההפעלה - כמספר התלמידות. (נספח מספר 1)
3. דף העקרונות - כמות של רבע ממספר התלמידות, ולגזור לרצועות. (נספח מספר 3)
4. דפי שורות כמספר התלמידות.
5. שעון עצר
6. מהדק סיכות + סיכות





נושא השיעור

שיעור 6

מהם העקרונות שלי - למה אני רוצה להיות שייכת?



5

פתיחה - מי אני ומה אני?

המורה תבקש מהתלמידות לכתוב על דף תשובה לשאלה 'מי אני ומה אני?' עבור אדם שמעולם לא פגשת. הזמן הקצוב לכתיבה הוא שתי דקות בדיוק (שעון עצר) שבמהלכן יש לכתוב ללא הפוגה, אין להרים את כלי הכתיבה מן הדף. בתום הזמן תבקש המורה מכל תלמידה, לסמן בדף שכתבה את ההיקרות הראשונה אם יש, של אחת מהמילים הבאות: חב"ד/רבי/חסיד, בכל הטייתיהן. המורה תפנה את תשומת לב התלמידות למספר השורה בה מופיעה המילה ולהקשרה, לדוגמה: הקשר לימודי - 'אני לומדת בבית ספר חב"ד', הקשר של אירוע ספציפי - 'בגיל 12 טסתי לרבי', הקשר יומיומי - 'אני משתדלת לעשות נחת רוח לרבי' ועוד. המורה תזמין את התלמידות לשתף את חברות הכיתה בממצאיהן גם בתרגיל ווגם במחשבותיהן ובהשערותיהן. המורה תסכם: המשותף לכל אחת מאתנו, שכולנו לומדות במוסד חב"ד. מובן שאף לא אחת מאתנו הגיעה 'סתם' ללמוד בבי"ס חב"ד שבנשיאות הרבי ולכן מן הראוי לברר את מקומה האמיתי של חב"ד בחיים שלנו וכיצד נהיה מחוברות יותר לחב"ד/לחסידות/לרבי ונחוש זאת. לחילופין: מורה שחשה שהתייחסות ישירה לחב"ד לא תתקבל בברכה תשוחח על העקרונות ועל הערכים שכל אחת כיהודיה מתחברת אליהם, ובהמשך יחשבו כיצד כל אחת יכולה להיות מחוברת למוסד שבו היא לומדת - חב"ד וחסידות חב"ד.



15

פעילות 1: עיצוב דמות חסידית

כולנו לומדות בבית ספר חב"ד, ומודעות באופן כללי לערכים חשובים בחסידות חב"ד. המורה תבהיר לתלמידות שכדי לברר את מקומה האמיתי של החסידות בחיינו, עלינו, ראשית, להגדיר מהי החסידות, ו'מהי בת חסידית?'. לצורך כך, המורה תחלק את הכיתה לקבוצות של חמש/שש תלמידות. כל קבוצה תעצב דמות שמייצגת את הבת החסידית כפסל חי. הלבשת הדמות וצידה באביזרים מתאימים באמצעות אלתור מסביבת הכיתה, וכן בחירת ארבע תנוחות שונות לדמות המבטאות את מהותה. בסיום שלבי התכנון והעיצוב, כל ה'פסלים' יתייצבו בקדמת הכיתה ללא ניע. המורה תנחה דיון על כל 'פסל חי', בזה אחר זה. הדיון ייסוב על דמות הבת החסידית המשתקפת מהפסל ומתנוחותיו. המורה תסכם את עיקרי הדברים על הלוח. חשוב להדגיש ולחדד את עקרונות החסידות: דבקות בקיום התורה והמצוות, נתינה והענקה, לימוד ויישום פנימיות התורה בחיי היום-יום, חיות ושמחה, עבודה תמידית ועוד. חשוב לכתוב אותם על הלוח, הכתיבה תסייע בפעילות הבאה. כאשר נדרשות התלמידות למנות את הרווחים שיש בלהיות בת חסידית המתבטאים בדמויות ולהציף את העקרונות שלא יועלו על ידי התלמידות (לדוג': 'מה צריך לעשות חסיד כדי להציל מטייל יהודי שנקלע לצרה? מדוע? 'באילו מילים מסתיימות שיחות או אגרות רבות של הרבי? איזה עקרון חסידי מבוטא בכך?' וכד') המורה תוביל את התלמידות להכללה כי הדרך להיות בת חסידית, היא ההתקשרות לרבי, כי הוא נותן לנו כוחות וברכה לעמוד איתן ולנצח את היצר. המורה תבאר את מהותה של ההתקשרות - התמסרות מוחלטת לרבי.



נושא השיעור

שיעור 6

מהם העקרונות שלי - למה אני רוצה להיות שייכת?



5

פעילות 2: שרשור 'בעד' ו'נגד'

המורה תחלק את התלמידות לשתי קבוצות, כל קבוצה יושבת בשורה, מול הקבוצה הנגדית. התלמידה הראשונה בשורה א' פונה לתלמידה הראשונה בשורה ב', ומדגימה דוגמה אחת ספציפית לקושי בהקפדה על התנהגות של חסיד/ בת חסידית. למשל: 'יש מקומות שלא מתאים לבת חסידית, מקושרת, ללכת אליהם'. התלמידה השומעת חייבת לומר לתלמידה השנייה מהקבוצה השנייה דוגמה אחרת לקושי ('צריך לומר חומש בכל יום גם כשזה ארוך..') בתוך עשר שניות. כל תלמידה מדגימה לתלמידה הבאה בקבוצה הנגדית, בזמן המוגבל וכך הלאה עד אשר אחת הקבוצות נתקעת או עד שמשיהי חוזרת על דוגמה שנאמרה.

בתום שרשור הדוגמות, תסכם המורה את הקושי שבהתקשרות. התבטלות והתמסרות מוחלטת מציבות אינספור הגבלות וסייגים מוגדרים, הדבר נראה דומה לדוגמת פסל, המעוצב ומסותת ביד היוצר שאין לו יכולת אישיות חופשיות. הוא כולו בטל לרצון היוצר אולם למעשה עצם הביטול לרצון הבורא מהווה את הבסיס האמתי לפיתוח אישיות הרמונית. דווקא הביטול מסייע לאדם להיות כלי לכוחות האינסופיים של הבורא ללא מגבלות האדם.

בשלב הבא המורה תפתח בשרשור דוגמות חדש. הפעם התלמידות תאמרנה משפטים המבטאים את הרווח שיש בהליכה בדרך החסידות הכוללת התקשרות לרבי, למשל: 'בת חסידית ומקושרת חוסכת לעצמה התלבטויות רבות בהנהגה', 'בת חסידית ומקושרת מרגישה שייכות מיוחדת לכל שאר החסידים - 'חסידים איין משפחה' (=חסידים משפחה אחת). כאשר מתגברים יש סיפוק. בת חסידית מרגישה אנרגיות ושמחה מיוחדות כאשר היא ממלאת את שליחותה בעולם. בת חסידית מרגישה שיש לה כוח לשנות את העולם וכו'.

בתום שרשור הדוגמאות, תסכם המורה ותדגיש את הרווח העצום שבהתקשרות. התבטלות והתמסרות מוחלטת מאפשרות להיות 'כלי' לכוחות נעלים של הרבי. אמנם בהגבלות וסייגים, אך בדוגמת 'פסל ח', שכל מהותו היא חיות מיוחדת שהוא אוצר בתוכו. כאשר האדם בטל לה' ומקיים את רצון הרבי- שליח ה' - מקבל חיות וכוחות ששולטים ומעלימים על הגבולות והמגבלות האנושיים.



10

פעילות 3: היום יום של התקשרות

המורה תאמר לתלמידות שישנם כאלה שיכולים לטעון ש"כל העקרונות האלה, הם רק סיסמאות". המורה תזמין את התלמידות להסביר את הטענה, ולהסביר מדוע עלולים לחשוב שעקרונות החסידות הן רק סיסמאות.

המורה תחלק לתלמידות דף הפעלה (נספח מספר 1). המורה תקרא את הציטוטים מספר ה'לוח היום יום', בהם מפרט הרבי את דרכי ההתקשרות ואת תפקידה של בת חסידית. המורה תבקש מהתלמידות לשבץ ביומן של רחלי פעולות בסדר היום, שיהיו ביטוי מעשי לעקרונות החסידות שבהם היא בוחרת.



10

סיום: דמויות מופת מתוכנו

המורה תציג שניים או שלושה מכתבים אותנטיים (נספח מספר 2) של בנות מרחבי הארץ המשתדלות להיות בנות חסידיות במכתבים אלה הן מציגות את בחירתן בהתקשרות ואת התשואה שבצידה. המורה תזמין את הבנות לשתף ברגשותיהן כלפי המכתבים, לספר על דוגמות נוספות המוכרות להן מסביבתן או בדוגמות אישיות.

כל תלמידה תקבל רצועת נייר (נספח מספר 3) בה היא תרשום את העיקרון חסידי שאליו היא מתחברת. לסיום כל תלמידה תשתף את המליאה בעיקרון שכתבה ותציע דרך ליישומו. התלמידות תחברנה את רצועות הנייר ללולאות בשרשרת ארוכה, בזו אחר זו. המורה תסכם כי השרשרת מסמלת את הקשר והשייכות של כל אחת לחוד וכולנו יחד לעקרונות החסידות ולדרכיה.



נושא השיעור

יהודי צריך לשמוח

שיעור 7

מהי שמחה? האם היא תלויה בגורם כלשהו? אם כן מהו? כיצד ניתן להיות בשמחה?

שמחה היא רגש פנימי הממלא את האדם ומאפשר לו לפעול בחיוניות ובדינמיות, להועיל, להיות בעל גישה חיובית ונעים לסביבה. השמחה הייתה ערך מרכזי שהדגיש הבעל שם טוב כשיסד את תנועת החסידות, ומאז היא אחד המאפיינים המהותיים של חסידים.

יש שטועים לחשוב ששמחה היא תוצאה של דברים חיוביים שקורים לנו. הדבר אינו כך. אמנם נכון, כשקורה או כשמרחש אירוע חיובי רמת השמחה עולה, אך לאחר מכן עצמתה מתפוגגת אט אט. יהודי צריך להיות בשמחה תמיד כתוצאה מהחלטה פנימית. זאת עקב שייכותו לעם ישראל והקשר המיוחד שיש לו עם הקב"ה. קשר קרוב זה לה' אמור למלא אותו בתחושה חיובית ולשמוח אותו.

השמחה היא תוצאה של החלטה אישית פנימית ולא תלויה בשום גורם חיצוני אחר. בשיעור נזכיר שני עקרונות חשובים שמסייעים לאדם שמחליט להיות בשמחה לשמוח בפנימיות: האחד, המהותי ביותר, הוא הקרבה התמידית שלנו לה', המשען והביטחון שמעניקה האמונה "והנה, כשיעמיק בזה הרבה ישמח ליבו ותגל נפשו... באמונה זו, כי רבה היא קרבת אלוקים ממשי" (תניא). השני - הזכות שבקיום המצוות: "אשר קדשנו במצוותיו", אשר הוא לשון תענוג מאד עד להלל"ן.. (תורה אור).

מלבד השמחה שהיא פרי החלטתו של היהודי והוא יכול להסתייע בעקרונות הנ"ל כדי להשיגה, ישנה דרגת שמחה אחרת שהיא הארה מלמעלה, ולכן אינה מוגבלת. זוהי שמחת חגי ישראל שבהם צווינו "ושמחת בחגך", וגם בהם עם ישראל מכיר בזכות המיוחדת שלו המתבטאת בקרבת אלוקים "אתה בחרתנו מכל העמים". הארה זו, מתגלית בעצמה גדולה ביותר בפורים, חג שבו השמחה היא ללא גבול ומידה. על פי משנת הרבי, "חייב איניש לבסומי עד דלא ידע": בפורים היהודי לא מתעמק בהסבר שכלי לשמחה, או בסיבה הרציונלית שלה, כי אם מרגיש רק את השמחה עצמה. העניין הוא בהתאמה למסירות הנפש של היהודים באופן של למעלה מטעם ודעת בתקופת נס המגילה. גזירת שמד ריחפה על ראשם ואיש מהם לא חשב להמיר את דתו, לכן דווקא בחג זה השמחה היא ללא גבול ומידה.

אני שייכת לעם ישראל וקשורה לקב"ה ולכן צריכה להיות בשמחה תמידית, ואף רוצה בכך.

הרחבת הגדרה דיסקטית:

אני שייכת לעם הנבחר ולכן קשורה בקשר מיוחד לקב"ה שדואג, שומר ומשגיח תמיד. הקשר מתבטא בקיום המצוות ולכן צריכה (עבודת ה' צריכה להיות בשמחה), רוצה (מי שעובד את ה' בשמחה ומשתדל להיות בשמחה מרוויח מכך שה' מאיר פניו לו ומשתדל לגרום לו לשמוח) ומסוגלת להיות בשמחה תמידית. קשר זה הוא מהותי ונצחי ולא זמני וחולף, ולכן אני מסוגלת להיות בשמחה תמידית. אני נעזרת בעקרונות של קרבת אלוקית ושל הזכות לקיים מצוות. השמחה שלי היא לא זמנית התלויה בדברים חיצוניים שהם זמניים, חולפים והשמחה שהם מביאים מתפוגגת עם הזמן. שמחה בדרגה נעלית יותר קשורה לחגי ישראל שבהם צווינו "ושמחת בחגך".

רציונאל

01

הגדרה
דיסקטית

02



נושא השיעור

יהודי צריך לשמוח

שיעור 7

- התלמידה תבין ששמחה אינה תלויה באירועים משמחים חולפים אלא בהחלטה להיות בשמחה.
- התלמידה תעריך את הקשר המיוחד שיש לנו, בנות לעם היהודי, עם הקב"ה ותשמח בקרבה התמידית שלה לא-לוקים.
- התלמידה תעריך את הזכות לקיים מצוות המקדשות אותנו ומקרבות אותנו לה'.
- התלמידה תבחין בין דרגת השמחה של חגי ישראל ובין דרגת השמחה שבחג הפורים ותעלה את הסיבות לכך.
- התלמידה תתבונן בחובה לשמוח וברוחים הנובעים מהשמחה.

פתיחה:	שמחה, תמיד?	יחידני, מליאה	10 דקות
פעילות 1:	זה בידיים שלי!	מליאה	15 דקות
פעילות 2:	קשר נצחי	יחידני, מליאה	10 דקות
פעילות 3:	הזדמנות לשמוח תמיד	מליאה	7 דקות
סיום:	סוללת השמחה שלי	יחידני/מליאה	3 דקות

1. הקראה 'ענין של בחירה' - למורה (נספח מספר 3)
2. סיפור 'שלא עשני גוי' - למורה (נספח מספר 4)
3. כרטיסיות 'טיפים' לשמחה - שני עותקים לכל קבוצה (נספח מספר 2 ☒)
4. דף פעילות - כמספר בנות הכיתה (נספח מספר 1 ☒)
5. סוללת השמחה שלי - כמספר בנות הכיתה (נספח מספר 5 ☒)





נושא השיעור

יהודי צריך לשמוח

שיעור 7



10

פתיחה - שמחה, תמיד?

כל תלמידה תקבל דף פעילות (נספח מספר 1, פעילות א') שני צירים שעליהם היא תשרטט את גרף השמחה שלה. ציר ה y מתאר את רמת השמחה מ 1 עד 10, ציר ה x מתאר נקודות זמן שונות.

כל בת תציין על ציר ה x אירועים שונים בתקופה האחרונה בהם הייתה שמחה (קיבלה משהו שציפתה לו, נפגשה עם אדם אהוב, אירוע משפחתי, קניה של חפץ רצוי, ספק שהותר, טרדה שחלפה, הצלחה במשימה וכד'), לפי סדר כרונולוגי, עם רווחים בין אירוע לאירוע. היא תתאר את רמת השמחה לכל אירוע, וכן את רמת השמחה בין האירועים. לאחר מכן היא תעביר קו וכך היא תיצור את גרף השמחה שלה. המורה יכולה להציג כמה גרפים לאחר השרטוט.

נקודות לדיון:

- האם אירועים חיצוניים משפיעים על השמחה? האם לאורך זמן?
- מה ניתן לעשות כדי לשמוח ללא עליות וירידות בגרף?
- כיצד ניתן להיות בשמחה תמידית?
- האם כל יהודי יכול "להיות בשמחה תמיד"?

סיכום ביניים:

כולנו חוות אירועים משמחים כלשהם, ורמת השמחה שלנו באותו זמן גבוהה, אולם, לאחר האירוע רמת השמחה יורדת, ועצמתה מתפוגגת.

מה נעשה כדי לשמוח בצורה קבועה?



15

פעילות 1 - זה בידים שלי!

הכיתה מתחלקת ל חמש/שש קבוצות. כל קבוצה תקבל חבילת כרטיסיות של 'טיפים' לשמחה (נספח מספר 2). הקבוצה תפזר את הכרטיסיות כשהן הפוכות על הרצפה ותשב סביבן במעגל. כל בת בקבוצה לוקחת לעצמה ארבע כרטיסיות. כשיינתן האות תצטרך כל בת לבחור את ה'טיפ' הפחות יעיל לשמחה **תמידית** מבין הארבעה ולהעביר אותו לבת שמיימנה. כולן מעבירות במקביל את הטיפ המיותר. אין להישאר עם ארבעה טיפים ביד, מיד כשמתקבל טיפ, יש לבחור מחדש את הטיפ הפחות חשוב ולהעביר אותו הלאה.

לאחר כ-שתי דקות של סבב המורה תבקש מהבנות לעצור.

המורה מנחה ונותנת הוראות:

הוראה 1:

כל אחת תבחר את הטיפ הפחות יעיל והפחות משמעותי מבין הארבעה שבידה, ותניח במרכז המעגל.

הוראה 2:

כל אחת תבחר את הטיפ הפחות יעיל והפחות משמעותי מבין השלושה שבידה ותניח במרכז המעגל.

הוראה 3:

כל אחת תבחר את הטיפ הפחות יעיל והפחות משמעותי מבין השניים שבידה ותניח במרכז המעגל.



נושא השיעור

יהודי צריך לשמוח

שיעור 7

הוראה 4:

כל בת תחשוף לעיני הקבוצה את הטיפ היעיל ביותר שנשאר בידה. כל קבוצה תדון ותבחר ביחד את ה'טיפ' המוצלח והיעיל ביותר לשמחה **תמידית**.

כל קבוצה משתפת ב'טיפ' שנבחר והמורה תכתוב על הלוח. המורה תסכם שניתן לראות, שגורמים וטיפים חיצוניים לשמחה לא מסוגלים להביא לשמחה פנימית תמידית. המורה תוביל לכך שהעצה היעילה והבסיסית ביותר היא להחליט בהחלטה פנימית לשמוח בכל מצב. המורה תסביר שכל שאר הדברים (התמקדות בטוב, הסתפקות במועט..וכו) נגזרים מטיפ זה וכלולים בתוכו, או משמשים כלים ואמצעים נוספים לבוא לידי שמחה. המורה מקריאה את ההקראה 'עניין של בחירה' (נספח מספר 3).



10

פעילות 2 - קשר נצחי

הבנו שהשמחה האמתית תלויה בהחלטה פנימית תקיפה של האדם. כדי שהחלטה כזו תהיה נצחית היא צריכה להיאחז בקשר נצחי כלשהו. ננסה להבין אותו.

כל תלמידה תכתוב (בנספח 1, פעילות ב') רשימה של חמש דמויות שיש לה איתן קשר מהותי כיום (הורים, אחים/ יות חברות טובות, מורה דומיננטית, שכנה וכד'). לאחר מכן היא תמלא בטבלה v או x: המורה מקריאה את העמודות. בעמודה ב' - האם האנשים הללו היו בחיך לפני חמש שנים? (סביר להניח שלא כולם), עמודה ג' - האם לדעתך הם יהיו בחיך באותה עצמה בעוד חמש שנים? עמודה ד' - בעוד עשרים שנה? כדאי לפתח את הנקודה של הביטחון הרועג והשמחה שהאדם חש כשיודע שכל הזמן יש מישהו שאוהב אותו, חושב עליו ודואג שיהיה לו טוב.

המורה מספרת את הסיפור 'שלא עשני גוי' (נספח מספר 4).

סיכום ביניים: זכינו להיות שייכות לעם היהודי, ולהיות קרובות לה' קרבה של ממש. הקב"ה משגיח עלינו ודואג לנו באופן מיוחד. כל מה שהוא עושה הוא עושה לטובתנו. נדמיין שהיינו פוגשות מלך בשר ודם, כמה היינו מתרגשות ושמחות לקראת המאורע. כך עלינו לשמוח על הקרבה התמידית לה' (מבוסס על התניא).



7

פעילות 3 - הזדמנות לשמוח תמיד

המורה תבקש מהתלמידות לעמוד במעגל אחד גדול. כל בת תציין לא בסדר מסוים שם של מצווה תוך כדי שהיא פוסעת פסיעה אחת לכיוון מרכז המעגל. שתי בנות לא יכולות לומר ביחד. אם מיישיה התחילה, יש לחכות ולומר אחריה. אם שתי בנות יצאו למרכז המעגל ביחד, אחת תוותר ותחזור אחורה. אין לחזור על מצווה פעמיים. המטרה להגיע לשלושים מצוות ברצף.

המורה תסכם שכפי ניתן היה לראות בפעילות המצוות שנתן לנו הקב"ה כאמצעי לחיזוק הקשר שלנו עמו הן זמינות, נפוצות, חלק גדול מהן קל ופשוט לעשיה בכל רגע כמעט, והן מקשרות אותנו למי שאוהב אותנו, דואג לנו ומלווה אותנו תמיד! שלא כמו אירועים חד פעמים משמחים שהם נדירים וקורים אחת לזמן רב.



3

סיום סוללת השמחה שלי

כל בת מקבלת סוללה (נספח מספר 4) (או ריבוע נייר שניתן לעגל ולגלגל כסוללה), ועליה לכתוב על סוללת השמחה שלה משהו ש"יטעין" אותה בשמחה פנימית תמידית, אחת מהנקודות שהועלו בשיעור והיא התחברה אליה במיוחד. כזו שתשמור על סוללת השמחה שלה מלאה, ויהי מה.



נושא השיעור "להיות בשמחה"

שיעור 8

בשיעור קודם למדנו כי ניתן לאדם להחליט "להיות בשמחה", וליהודי ישנן סיבות מהותיות המסייעות לו בכך. בשיעור זה נדון באתגר ובקושי להיות שמח כאשר מתרחשים אירועים כביכול "רעים". היכולת להיות שמח במצבים אלו תלויה בחיזוק האמונה שהכל מה' יתברך שהוא "טוב ומיטיב". ובכך שהבנתנו וראייתנו צרה מכדי להבין את דרכיו.

הרבי מחדד את ההבדל בין שני צדיקים ידועים שהכירו בעובדה ש"כל מה שה' עושה - לטובה הוא עושה". רבי עקיבא הכיר בכך שיכולים לקרות דברים רעים אך תצמח מהם בעתיד תועלת טובה. אולם נחום איש גמזו ידע שגם הרע עצמו, הוא טוב. הוא עצמו מתגלה כדבר טוב. זוהי דרגה נעלית יותר.

חשיבה חיובית היא גם חשיבה אופטימית הרואה את הטוב שבכל דבר. הרבי אומר: "תחשוב טוב - יהיה טוב", חשיבה חיובית יוצרת מציאות טובה. תומכת בכך גם הפרשנות החסידי למאמר המשנה: "דע מה למעלה ממך". "מה למעלה" - מה שנקבע למעלה, הוא "ממך". אדם השמח בפנימיותו, יצור ויזמין לעצמו אירועים חיוביים ומשמחים.

שיטה נוספת לשמר את השמחה ביומיום היא להמנע מה"הרגשה העצמית" - שאדם מרגיש את עצמו גדול וחשוב - כי אז הוא חושב שמגיע לו הכל, ומתנער על מחסור. אולם אם הוא עניו - אזי כל דבר שהוא מקבל, מתפרש כלא מובן מאליו ומשמח אותו (הרבי הרי"ץ). יהודי - משורש הודיה. הביטול מביא לתחושת תודה המביאה לשמחה.

אני יכולה להיות שמחה באמצעות פעולות משמחות והתבוננות

הרחבת ההגדרה הדידקטית:

אני יכולה להיות שמחה באמצעות התבוננות: א. אני מכירה בכך שהכל לטובה - גם אם לפעמים קורה משהו שנראה "רע", אין "רע" יורד מלמעלה, הקב"ה טוב ומיטיב וזהו טוב סמוי, גם אם הדבר לא מתגלה לבסוף... ההחלטה לחיות בשמחה היא שלי ולא תתערער בגין שום דבר "רע"... ולכן אינני נופלת לעצבות. ב. הכרת הטוב גם היא תורמת לתחושת השמחה. כשלא מקבלים שום דבר כמובן מאליו, מכירים טובה ומלאים תודה על כל פרט קטן וטוב בחיינו. ג. כשאני מתחברת בדמינוי למאורעות משמחים הקשורים לחוויות/הצלחות בתחום הרוחני והגשמי, חושבת טוב ואז "יהיה טוב".

וכן, אני משתמשת בפעולות משמחות - בעת עצבות אני משמחת את עצמי ע"י פעולות חיצוניות כמו: שיר, ריקוד, או פעולות שנותנות לי סיפוק כמו נתינה, יצירה וכד'.

- התלמידה תחשוף אסטרטגיות חיצוניות שבאמצעותן ניתן להציף את רגש השמחה.
- התלמידה תתבונן בגורמים פנימיים המעוררים שמחה:
 - « השמחה תלויה בפרשנות לאירועים אותם חווים.
 - « יש להעריך כל דבר שזכינו בו ולא לראותו כמובן מאליו.
 - « חשוב טוב - יהיה טוב: החשיבה משפיעה על התוצאות.
 - « לנצל מצבורי שמחה: העלאת זיכרונות משמחים (חוויות ומעשים שהביאו לסיפוק).
- התלמידה תתרגל חשיבה חיובית.

רציונאל

01

הגדרה
דידקטית

02

מטרות
השיעור

03

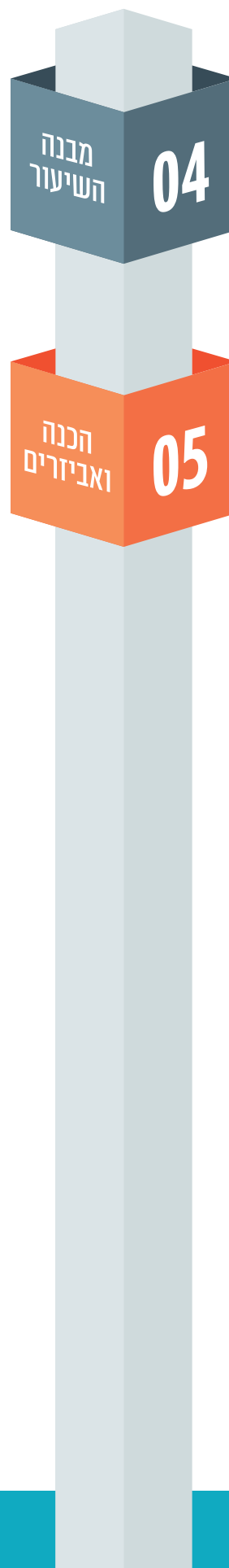


נושא השיעור "להיות בשמחה"

שיעור 8

פתיחה:	איזו תמונה מתקבלת למועדון?	מליאה	(7 דק')
פעילות 1:	משווקים את השמחה	זוגות/ קבוצות, מליאה	(10 דק')
פעילות 2:	מאמינים שהכל טוב,	מליאה	(13 דק')
פעילות 3:	"תחשוב טוב יהיה טוב"	מליאה	(5 דק')
פעילות 4:	צ'קים	מליאה, יחידני	(5 דק')
סיום:	הזכיות שלי	יחידני	(5 דק')

1. סיפורים: 'הכל לטובה' ו'נחום איש גמזו' (נספח 1) - למורה
2. קטע מעובד משיחה של הרבי (נספח 2) - למורה.
3. שיר (נספח 3) - למורה.
4. אירועים (נספח 4) - למורה.
5. 2 צ'קים גדולים, לצילום בהגדלה ולתליה על הלוח (נספח 5 ☒).
6. דף פנקס צ'קים, לצילום כמספר בנות הכיתה, יש לגזור ולהכין את הצ'קים קודם השיעור (ניתן להעזר בתלמידה) (נספח 6 ☒)
7. תמונה אישית של כל בת - לבקש להביא קודם השיעור. לחילופין - המורה יכולה להביא תמונות רבות מעיתונים, למקרה שהתל' לא תבאנה מספיק תמונות.
8. דפים/שמיניות לכרזות.
9. מדבקות סמיילי.
10. נייר קופי





נושא השיעור "להיות בשמחה"

שיעור 8



7

פתיחה: איזו תמונה מתקבלת למועדון?

הכיתה תשב במעגל, המורה תמייין את התמונות האישיות שהביאו התלמידות או תמונות אחרות מהעיתונים שהמורה הביאה, ותציין תוך כדי מיון "עובר" ו"לא עובר", העיקרון שלה הוא חיך. תמונה שבה התלמידה נראית מחויכת, "עוברת", וכזו שלא - "לא עוברת". התלמידות אינן יודעות על התנאי ולאחר המיון תתבקשנה להביט בתמונות ולנחש אותן. כשיגיע הניחוש הנכון, יערך דיון קצר.

נקודות לדיון:

- נושא השיעור הוא "שמחה", מהי? וכיצד ניתן להיות שמחה. האם חיך הוא עדות לשמחה פנימית? (לכאורה לא תמיד!).
- חיך הוא פעולה חיצונית. כיצד הוא קשור לשמחה פנימית?
- חיך הוא תוצאה של שמחה או גורם לשמחה? מדוע?
- האם יש פעולות חיצוניות נוספות המשפיעות על תחושת השמחה? (דוגמאות: שירה, ריקוד, וכד')



10

פעילות 1: משווקים את השמחה

פרסומות רבות מנסות לשדר לתת-מודע שלנו שאם נרכוש מוצר כלשהו נזכה לשמחה פנימית. כל זוג/קבוצה תקבל שמינית בריסטול ותעצב כרזה המשווקת את מוצר השמחה שלה (אמצעי מסוים): ריקוד, ניגון, שירה, פעילות גופנית (הרמב"ם טוען שהיא משמחת את האדם), וכד'. הפרסומת צריכה לכלול את המוצר וכן הנמקה מדוע הוא גורם לתחושה פנימית של שמחה. הפעילות תוגבל בזמן - 6-7 דק'.

כל תלמידה תקבל 2 מדבקות סמיילי ותצביע עבור שתי הפרסומות המוצלחות ביותר לטעמה. הפרסומת עם מספר הסמיילים הגדול ביותר מנצחת.

ישנה אימרה מהאדמו"ר הצמח-צדק: "אדם צריך לשמור על מחשבתו ולחשוב רק מחשבות משמחות. עליו להיזהר מלדבר בענייני עצבות ומרה שחורה, ועליו להתנהג כאילו הוא מלא שמחה בליבו ולהראות תנועות שמחות, אף שאין הוא חש כך בתוך תוכו. ובסופו של דבר, באמת יחוש כך". פעולות חיצוניות המשדרות שמחה, גם אם למראית עין וכלפי חוץ, משפיעות על הפנימיות וגורמות לשמחה פנימית.

המורה תאמר שבעת נעבור לדבר על סגנון חשיבה ותפיסות שראוי לזכור ולאמץ כדי לחוש שמחה פנימית. מלבד פעולות חיצוניות שמסייעות לנו לחוש שמחה ניתן גם לפתח סגנון חשיבה חיובי השומר על האדם מנפילה לעצבות. נבחן עניין זה בפעילות הבאה.



13

פעילות 2: מאמינים שהכל טוב

המורה תזמין תלמידה לקרוא בפני הכיתה את הסיפור על רבי עקיבא (נספח א). בסיום הסיפור המורה תכתוב על הלוח את משפט הסיום - "כל מה שה' עושה, לטובה הוא עושה". המורה תזמין תלמידה נוספת לספר את הסיפור על נחום איש גמזו (נספח ב). בסיום הסיפור, המורה תכתוב על הלוח את משפט הסיום - "גם זו לטובה". [המלצה: לבקש משתי בנות לקרוא מראש את הסיפור לעצמן ולספר אותו לכיתה בע"פ]. המורה תשאל את התלמידות מה לדעתן ההבדל בין שתי הגישות. בסופו של דיון המורה תסביר את ההבדל עפ"י קטע מעובד משיחה של הרבי (נספח 2) ותקריא שיר (נספח 3) המחدد את ההבדל ומסכם את הנושא.

אם יש זמן, כדאי לקרוא אירוע אחד או שניים במליאה/קבוצות (נספח 4). הסוף הטוב לא נקרא. הבנות מנסות לנחש מה הדבר הטוב שיכול לצמוח מהעניין המוזכר.



נושא השיעור "להיות בשמחה"

שיעור 8

נקודות לדיון:

- האם גם לכן ארע מקרה כזה שהתברר שה'רע' היה טוב? (הבנות יכולות לנדב דוגמאות)
- האם תמיד אנו רואים את ה'סוף הטוב'? האם רק הסוף הוא טוב?
- מה יכולה להיות הסיבה ל'טוב סמוי' שאינו גלוי מלכתחילה? (הקב"ה רוצה שנתקרב אליו ו"נחפש" אותו בתוך ההעלם).

סיכום ביניים:

עד עתה ראינו ששמחה תלויה בהחלטת האדם וקשורה באמונה שה' הוא 'טוב ומיטיב'. כעת, נבחן שתי דרכי חשיבה נוספות המסייעות לאדם להיות שמח ולא לפול לעצבות.



פעילות 3: "תחשוב טוב - יהיה טוב"

המורה תזמין כמה נציגות לצייר משהו שהן מדמיינות, על דף. המורה תסדר מתחת לכל דף נייר קופי ודף נוסף עליו כתוב "מציאות". כשם שהציור אותו ציירו הועתק במלואו ובדייקנות לדף המציאות, כך גם מחשבות חיוביות ומשמחות יוצרות מציאות חיובית ושמחה. "תחשוב טוב יהיה טוב", כלשון הרבי. או "דע מה למעלה" כלומר מה שלמעלה - הוא ממך. כי כאשר הקב"ה רואה שהיהודי אופטימי ושמח בפנימיות, הוא יוצר מציאות שתתאים לתחושות אלה של האדם...



פעילות 4: צ'קים

המורה תתלה על הלוח צ'ק של משכורת וצ'ק של זכיה בלוטו (נספח 5). הבנות צריכות להביע דעה - איזה צ'ק משמח, מרגש ומפתיע אותן יותר, ומדוע.
צ'ק של זכיה משמח יותר היות ולא ציפינו לו והוא לא מתפרש כתוצאה מובנת מאליה של מעשים.
עצה נוספת המסייעת להיות בשמחה, היא לפי דברי הרבי הרי"ף - לא להיות בעל הרגשה עצמית. כשאדם מרגיש את חשיבות עצמו, אזי כל מה שהוא מקבל נראה לו שזה מגיע לו כדבר מובן מאליו (כמו משכורת). אולם כשאדם אינו מחשיב את עצמו, והוא עניו, כל דבר שהוא מקבל נדמה לו כזכיה, כדבר שאינו מובן מאליו, ומפתיע אותו לטובה.



סיום: הזכיות שלי

כל בת תקבל פנקס צ'קים קטן (נספח 6), ועל כל צ'ק (לפחות 5) היא תכתוב מתנה (זכיה) שהיא קיבלה מהקב"ה שאין לראותה כמובנת מאליה אלא כזכיה ממש (הורים מיוחדים, הבנה טובה, בריאות שלמה, וכד').



שיעור 9

נושא השיעור

היכן מתאים לי ללמוד?

בחיים אנו נדרשים לבצע בחירות ולקבל החלטות בנושאים שונים. תהליך קבלת ההחלטות מצריך הפעלת שיקול דעת וקביעת סדרי עדיפויות. בדרך כלל סדר עדיפויות של אדם נקבע על פי הערכים עליהם מושתתים חייו.

בכיתה ח' עומדות רבות מן הבנות בצומת דרכים בה הן צריכות להחליט באיזה בית ספר הן ממשיכות הלאה. לכל בית ספר המאפיינים שלו. ישנם מאפיינים משמעותיים יותר וכאלו שחשובים פחות. בחירה טובה היא בחירה הנעשית בהתאמה לערכי התורה והמצוות. בית ספר טוב הוא כזה שנותן כלים לחיים ומכוון להשקפת חיים נכונה ואמיתית ולא רק כזה המספק הנאות גשמיות.

אני בוחרת ומרגישה שייכת לבית ספר חב"ד.

הרחבת ההגדרה:

אני בוחרת - הבחירה היא שלי. היא מגיעה מתוך שיקול דעת מה חשוב לי בבי"ס, ובוחרת בית ספר שיתן לי כלים לחיים ולא רק הנאות גשמיות. ומרגישה שייכת - אהיה מעורבת בנעשה בבית הספר ואקח כל מה שיש לו לתת לי. לא אחמיץ את ההזדמנות של תקופה זו. גם כשדבר לא מוצא חן בעיניי, אמצא דרך להרגיש שייכת לבית ספר חב"ד - בית ספר שמחנך על פי תורת החסידות, נותן כלים לחיים כגון ערכים, כוחות להתמודדות עם קשיים, זווית עמוקה יותר לבחינת דברים. כך אני מקושרת לנשיא הדור ויודעת להבחין בין עיקר לטפל - בין דברים חיצוניים חולפים לאמת פנימית נצחית.

- התלמידה תכיר בהשפעתן של הסביבה, המשפחה, החברה וביה"ס - על אישיותה.
- התלמידה תכיר בחשיבות שיש לבחירת בית-ספר טוב.
- התלמידה תברר מה הם הערכים והמאפיינים של בית הספר האידיאלי.
- התלמידה תזהה את בית ספר חב"ד כביה"ס היותר אידיאלי.

פתיחה:	מי משפיע עלינו?	מליאה	(5 דקות)
פעילות 1:	בית הספר האידיאלי	קבוצות, מליאה	(15 דקות)
פעילות 2:	מאפיינים חשובים בבית ספר	מליאה	(10 דקות)
פעילות 3:	הכל או כלום?	יחידני, מליאה	(5 דק')
סיום:	השלמת משפטים	מליאה	(10 דקות)

1. רשימת מאפיינים לביה"ס (נספח 1) למורה
2. גוש פלסטלינה.
3. 15 כרטיסיות ריקות
4. בריסטולים לבנים, טושים וצבעים להכנת מודעה.
5. פתקי ממו כמס' הבנות.
6. מדבקות בשלושה צבעים - 10 מכל צבע כפול מס' הבנות.
7. חפצים, תמונות ומילים לפעילות הסיום.





נושא השיעור היכן מתאים לי ללמוד?



5

פתיחה: מי משפיע עלינו?

הכיתה תשב במעגל. המורה תעביר בין הבנות גוש פלסטלינה ותבקש מכל אחת להחזיק לרגע את הגוש - ולהעביר לבת הבאה.

כשהגוש יחזור לידי המורה היא תסב את תשומת לב הבנות לכך שצורת הגוש השתנתה. כל יד שנגעה בפלסטלינה, השאירה עליה רושם - סימן.

נקודות לדיון:

- במה הנפש שלנו דומה לגוש פלסטלינה?
- מה מעצב את אישיותו של אדם?
- מי הם אלו שמשאירים את חותמם על אישיותנו?
- האם אפשר לבחור את מי שיעצב את אישיותנו?

מסקנות:

כמו הפלסטלינה, הנפש שלנו מושפעת מכל דבר. כל חוויה משאירה את חותמה עלינו ומעצבת את אישיותנו. המשפחה בה נולדנו לא ניתנת לבחירה אך את המורות והחברות ניתן לבחור. נבחר בבית ספר שבו אנשי החינוך והאווירה הלימודית והחברתית יסייעו לנו לעצב את אישיותנו כערכית ובעלת מידות טובות.



15

פעילות 1: בית הספר האידיאלי

הכיתה תתחלק לארבע קבוצות - כל קבוצה תתכנן את בית הספר הטוב ביותר ותעצב מודעה המזמינה להתרשם מבית הספר. במודעה תרשום כל קבוצה את המאפיינים של בית הספר ומה הוא מציע לתלמידותיו.

במליאה כל קבוצה תציג את המודעה שלה ותסביר מה הופך את בית הספר שלה לטוב ביותר. המורה תברור יחד עם התלמידות את רשימת המאפיינים ותרשום אותה על גבי כרטיסיות, כ- 15 מאפיינים (נספח 1).



10

פעילות 2: מאפיינים חשובים בבית ספר

הכיתה תשב במעגל והמורה תעביר בין הבנות את הכרטיסיות עם המאפיינים. לכל תלמידה מדבקות בשלושה צבעים. המורה תקבע כי צבע אחד יסמן את הערך כ"חשוב", צבע אחר יסמן את הערך כ"חשוב פחות" וצבע שלישי יסמן את הערך כ"בלתי חשוב". כל תלמידה תחליט לגבי כל ערך עד כמה הוא חשוב בעיניה ותדביק על הכרטיס מדבקה בהתאם. המורה תציג את הערכת הכיתה בעזרת הערכים החשובים שנבחרו.

היא תעורר דיון:

- מה חשוב בבית ספר?
- על פי מה נחליט אלו מאפיינים חשובים יותר ואלו פחות?
- לאלו דברים בבית הספר יש השפעה משמעותית יותר על חיינו ולאלו פחות?
- איזה מבין המאפיינים שנבחרו ישפיע על האישיות שנבנתה במהלך השנים?
- מה מיוחד בבית ספר חב"ד לעומת בתי ספר אחרים?
- האם בית ספר חב"ד יכול להתאים גם לבת שאינה מגיעה מבית חב"ד? מדוע?



שיעור 9

נושא השיעור

היכן מתאים לי ללמוד?



פעילות 3: הכל או כלום?

המורה תחלק לכל אחת פתק ובו היא מבקשת לכתוב איזה מסלול ואטרקציות היא הייתה רוצה שהנהלת בית הספר תארגן לטיול השנתי.

לאחר שהבנות יכתבו, המורה תספר להן שהטיול השנתי יהיה למסלול קטן ולפארק ציבורי. ניתן לשנות לשמות מוכרים, הרעיון הוא שהטיול די מאכזב והמורה שואלת את הבנות מה הן היו עושות במקרה כזה.

שאלות לדיון

- איך נרדף יותר - אם נוותר על הכל או אם נהנה ממה שיש?
- האם יש דבר מושלם בעולם?
- כיוון שאין דבר מושלם - מה כדאי לעשות כאשר יש דבר שלא מוצא חן בעיני בבית הספר?
- כיוון שאין דבר מושלם - על מה אסור לוותר בבחירת בית ספר, ועל מה לא נורא לוותר?
- מה הרווח של מי שנוטל חלק בתכנית למרות שאינו מתחבר אליה?

מסקנות:

בכל בית ספר נראה כי יתגלו חסרונות. לעיתים זה רעיון או תוכנית ולעיתים חסרונות גדולים יותר. מה שחשוב הוא לבחור בבית ספר שהדברים החשובים קיימים בו - בית ספר עם אוירה של קדושה, שיתן לי כלים נכונים לחיים, כזה שמחנך ליראת שמים ומידות טובות. גם כאשר דבר-מה אינו מוצא חן בעיני, אשתדל להנות ממה שיש ולמצוא את הטוב עבורי. אם "יושבים על הגדר" ולא מתערבים בנעשה, מפסידים לגמרי.



סיום: השלמת משפטים

כל בת תיקח חפץ/תמונה/מלה ממלים מפוזרות ותמשיך את המשפט - 'אני לומדת בבי"ס חב"ד ולא אפספס את ההזדמנות ל...'. או 'לא אפספס ואקח איתי מבית הספר את ה...!'



נושא השיעור

אני יודעת להכיר טוב

שיעור 10

לאחר העמקה במצוות כיבוד הורים מתוך מודעות להכרת הטוב שלנו כלפיהם, נעצים בשיעור זה את נושא הכרת הטוב.

לכל אדם יש בחירה חופשית. ברצונו הוא מכיר ומתעמק בדברים הטובים בחייו, וברצונו יכול לעשות את ההיפך. הכרת הטוב הינה זיהוי והכרת הטוב שיש לנו. הכרת תודה היא שלב מתקדם יותר של הבעת הערכה והודיה למי שהעניק לנו את הטוב. הכרת הטוב והכרת תודה לה' ולזולת נצרכת מכמה סיבות ומשיגה כמה דברים, חלקם מיטיבים להפליא: ההודיה לה' היא פרנסתו של הקב"ה. בנוסף היא מחנכת את האדם להיות בעל מידות טובות ומביאה לידי שמחה. ובמיוחד, השמחה הנובעת מהכרת הטוב ומההודיה על הטוב הזה, מושכת עוד ועוד טוב. כך נוצר מעגל קסמים של טוב - שמחה מתוך הכרת הטוב מושכת עוד טוב הגורם יותר שמחה מתוך הכרת הטוב וכו' - שאנו מתפתחים בתוכו, עד לעולם שכולו טוב: הגאולה השלימה.

הכרת הטוב מביאה את הטוב.

הרחבת ההגדרה הדידקטית:

למרות שנראה כי צריך טוב כדי להכיר בו ולהכיר עליו תודה, האמת היא שחיפוש והכרה בטוב שישנו ושמחה בו משנה את ההתנהגות וגורמת לטוב גדול יותר שימשך אלינו.

- התלמידה תתנסה במתן פרשנויות שונות לאותה עובדה נתונה ותפנים את בחירתה החופשית לבחירת פרשנות כיכולת מובילה להשקפה ולאכיות חיים כזו או אחרת.
- התלמידה תגדיר "הכרת הטוב" ו"הכרת תודה" ואת ההבדל התוכני ביניהם מתוך ההבדל הלשוני.
- התלמידה תתבונן במחויבות הנגזרת מההכרה בטוב.
- התלמידה תעלה למודעותה ותבטא בעל פה עניינים שהוענקו לה מהקב"ה דרך הסביבה ותגלה את דאגת הקב"ה אליה בכך שנטע אותה בסביבתה.
- התלמידה תתוודע לתרומת ההודיה שלה למטרת הבריאה - דירה לה'.
- התלמידה תגלה את מעגל הקסמים של הטוב הנמשך מההודיה עליו, ותמצא אותו בחיי הכיתה.

פתיחה:	הנקודה השחורה או הנייר הלבן? ניסוי והקראה	מליאה	(5 דק')
פעילות 1:	הכרת הטוב והכרת תודה, מה הן ומה ביניהן? דיון	מליאה	(5 דק')
פעילות 2:	ברוך ה' - מה זה בשבילי?	משימה ודיון	(10 דק')
פעילות 3:	ברוך ה' - פרנסה לה'!	סיפור	(5 דק')
סיום:	ברוך ה' = ברכה! מעגל הקסמים של התודה והטוב. יחידני ומליאה	(20 דק')	

1. הקראה "הנקודה השחורה" - (נספח 2) - למורה
2. תרגום קטע ממכתב של הרבי (נספח 6) - למורה
3. דף לבן שבמרכזו נקודה שחורה, עותק אחד לתלייה על הלוח (נספח 1)
4. לבחירה - שני שלטים לתלייה על הלוח: הכרת הטוב. הכרת תודה (נספח 3)
5. דף משימה אישי - מצולם כמס' התל' (נספח 4)
6. דף סיפור על הבעש"ט - מצולם כמס' התל' (נספח 5)
7. דפים לבנים
8. עיתוני ילדים / ידיעות וכדומה. כדאי כמס' הבנות בכיתה.





5

פתיחה: הנקודה השחורה או הנייר הלבן?

המורה תתלה על הלוח דף לבן שבמרכזו נקודה שחורה (נספח 1). היא תבקש מהבנות לתאר מה הן רואות. מן הסתם יעלו בכיתה תשובות רבות סביב הנקודה השחורה. לבסוף המורה תתאר את מה שהיא רואה: "שטח לבן גדול, חלק, מאיר, נקי (ויש איזושהי נקודה שחורה...)". המורה תשאל את הבנות לסיבת ההבדלים בין תשובותיהן ותכוון את הבנות לשים לב לזווית ההסתכלות השונה של כל אחד, לתיאור שונה של אותה מציאות ע"י אנשים שונים, לבחירה החופשית שמשמשת איתה כל צופה בהסתכלותו ובתיאורו. לסיכום, המורה תקריא הקראה קצרה "הנקודה השחורה" (נספח 2).



5

פעילות 1: הכרת הטוב והכרת תודה, מה הן ומה ביניהן?

המורה תכתוב או תתלה על הלוח שני שלטים (נספח 3): "הכרת הטוב" ו"הכרת תודה". המורה מבקשת מהתל' לתת הגדרה לכל אחד מהביטויים. היא תכוון אותן להתייחס גם לצד הלשוני (הכרה - להכיר והוקרה - לייקר) ותכתוב את מגוון התשובות על הלוח - בצמוד לכל ביטוי. לאחר מכן תשאל המורה את התל' מה היחסים בין הביטויים: האם הם דומים/מנוגדים/משלימים ותגיע איתן למסקנה שהם באים כשלב אחר שלב: בשלב ראשון יש צורך בהכרת הטוב - אפילו בינינו לבין עצמנו - לא להתכחש לטוב שמקיף אותנו, לראות אותו ולחשוב עליו, ובהמשך מגיע שלב ההערכה - לייקר את הטוב ולהביע את ההערכה במילות תודה ובמעשים מחייבים כלפי מי שמרעיף את הטוב. כמובן מומלץ שהמורה תדבר פחות ותקשיב יותר כך שהתשובות יועלו ע"י התל'. לשם כך על המורה לשאול הרבה, גם את השאלות שצוינו לעיל וגם שאלות ספציפיות לתל' שמעלות תשובות הדורשות בירור.



10

פעילות 2: ברוך ה' - מה זה בשבילי?

המורה תשאל את הבנות ותכתוב על הלוח: מדוע להכיר טובה? מדוע להכיר תודה? (אפשרי - לכתוב את התשובות שהבנות תצענה. אפשרי גם שלא ופשוט לעבור הלאה).

היא תחלק לכל תל' דף משימה אישי (נספח 4). כל אחת תענה עליו באופן אישי. למשימה יוקצבו 5 דקות. רצוי שהמורה תבצע גם היא את המשימה בזמן שהתל' כותבות. לאחר הכתיבה תציע המורה לתל' לשתף את חברותיהן במה שכתבו. היא תוכל לפתוח במשהו משל עצמה. לאחר סבב שיתוף קצר ולא מחייב תשאל המורה את התל' מה הן הרגישו במהלך הכתיבה ולאחריה. הבנות תגענה למסקנה שהתמקדות בנייר הלבן (שסביב הנקודה/ות השחורות...) מביא להרגשת הנאה ואושר. אנשים שמכירים בטוב גורמים קודם כל טוב לעצמם בעצם ההכרה! הכרת הטוב וההודיה עליו הינן, אפוא, טובה גדולה לאדם עצמו, למרות שנראות בעיקר מיטיבות עם הסביבה. (אפשר לכתוב זאת כתשובה לשאלה שהמורה כתבה על הלוח בתחילת פעילות 2). כעת תפנה המורה לעמודה השניה בטבלה ותשאל: למי להכיר תודה? הבנות יכולות להעלות את תשובותיהן (שמן הסתם תהיינה דומות מאוד) בקול. להורים / לאחים / לקב"ה / למורה / לחברות / לעצמי. כך תעלנה הבנות בדיבור ובמודעות את מה שהוענק להן ע"י הקב"ה/הסביבה. המורה תזמין את הבנות לחשוב על רווחים אישיים שנובעים מגישה של הכרת הטוב והכרת תודה (בתחושה, בתפיסה וכדו').

בהמשך התלמידות תלמדנה כיצד מכירים טובה במילים ובמעשים.



נושא השיעור

אני יודעת להכיר טוב

שיעור 10



5

פעילות 3: ברוך ה' - פרנסה לה'!

המורה תקרא בקול (או תיתן לאחת הבנות לקרוא) את הסיפור על הבעש"ט. הבנות תעקובנה אחרי הקריאה מתוך הדפים שבידן (נספח 5). המורה תסכם: ה"ברוך ה'" שלנו על עניינים גשמיים ופשוטים שבכל יום, זו "פרנסתו" של הקב"ה, בכך הוא בונה לו דירה בתחתונים (=גשמיות שלנו). כיוון שעצם ההודיה שלנו מבטאת את הקשר שלנו לה' ואת המחויבות שלנו כלפי ההוראות שלו. (שוב, ניתן לכתוב על הלוח כתשובה לשאלה שנכתבה בתחילת פעילות 2, כך תיווצר על הלוח רשימת הרווחים מ"ברוך ה'" (הכרת הטוב של יהודי).



20

סיום: ברוך ה' = ברכה! מעגל הקסמים של התודה והטוב.

כל תלמידה תקבל דף לבן. המורה תפזר בכיתה עיתוני ילדים/ ידיעונים וכדו'. כל תלמידה תחפש תמונה/ כותרת/ מודעה ותעצב דף שכתוב בו משהו טוב שהיא קיבלה מהכיתה באופן כללי/ מהאווירה/ מאחת הבנות שתרמה לה/ מהמורה/ מישהו אחר במסגרת הכיתה, ומוסיפה למטה את המלה תודה. כדאי שגם המורה תכין דף כזה. המורה תקציב 10 דק' להכנת היצירה.

המורה תזמין את הבנות להציג את יצירותיהן במליאה.

המורה תסכם את הפעילות באמצעות קטע ממכתב של הרבי (מתורגם, נספח 6) המסביר כיצד שמחה (שהיא פועל יוצא של הכרת הטוב והכרת תודה) גורמת לירידת שפע מלמעלה. המורה תסביר: באמצעות הכרת הטוב שלנו לקב"ה שמתבטאת בשמחה, אנו יוצרים מעגל קסמים: אנו מכירים בטוב ושמחים בו, ומלמעלה יורד לנו שפע גדול יותר, נהיה לנו קל יותר להכיר בטוב ונכעת אנו שמחים יותר, ואז, מלמעלה יורד שפע גדול עוד יותר, וכן הלאה. עלינו רק לפתוח בעצמנו דבר אחד כדי להיכנס למעגל הקסמים הזה שאיננו נגמר: להכיר בטוב, להודות ולשמח.

כהחלטה טובה לסיכום השיעור המורה יכולה להציע לתל' להתכוון יותר באמירת "מודה אני" בבוקר ולגרום כך לעצמן לפתוח את היום בחיוך ובשפע ברכה. המורה תתן אפשרות לחשוב על החלטה אחרת מתאימה למעוניינות.



נושא השיעור

צניעות זה יוקרתי

שיעור 11-12

לאשה כוחות אדירים שעליה להכיר בהם, להגן עליהם, לנצלם לבנייה ולא חלילה להרס וחורבן. כל דבר יקר, שהוא בעל חשיבות עליונה - נשמר בכיסוי, במקום מוגן, אינו מיועד לכל אחד והוא בעל כח ייחודי. האשה - "רחוק מפנינים מכרה" - היא דבר יקר וכוחה בשמירה על צניעותה. שמירת הצניעות היא בלבוש החיצוני בכלל ובהתנהגות בסביבתה בפרט, וכן בהפרדה בין המינים המאפשרת הגנה על כוחה של האשה בדרך להקמת חיים בריאים בהמשך. שמירת הצניעות היא הכבוד והחובה של בת ישראל ויש למסור עליה את הנפש.

הרעיונות המרכזיים של היחידה:

לאשה כוחות אדירים שעליה לנצלם לבנייה.

דבר יקר מכוסה ושמור מפני כבודו.

כוחן של הנשים הוא בהפרדה מלאה מבני המין השני ובשמירה על צניעות הלבוש.

בשמירה על הצניעות - מייקרים את כח האשה ומגנים עליו!

הרחבת ההגדרה הדידקטית:

בשמירה (מתוך הגנה של כבוד) על הצניעות (במלבוש צנוע, התנהגות של "כל כבודה בת מלך פנימה", הפרדה מלאה בין המינים) מייקרים (דבר יקר הוא מכוסה ושמור לעומת דבר זול הגלוי לכל) ומגנים (כבוד זה הגנה, הגנה על הסביבה, האחריות לסביבה) על כח (מנווטים את הכח האדיר לבנייה) האשה (מידות, בינה, יופי).

- התלמידה תתוודע לכוחות האדירים של האשה ותבין שעליה לנצלם רק לבנייה.
- התלמידה תעמוד על הצורך לשמור ולכסות דבר יקר.
- התלמידה תשווה את כבודה וכוחה של האשה לחפץ יקר ותפנים כי בשמירה על הצניעות נשמרים כבודה וכוחה של האשה.
- התלמידה תכיר בצניעות כתנאי לבניין עדי עד בעתיד.

פתיחה:	גיל הנערות	(10 דקות)	מליאה
פעילות 1:	כח החשמל של הנשים	(20 דקות)	מליאה
פעילות 2:	דבר יקר מצניעים	(20 דקות)	מליאה
פעילות 3:	האשה - דבר יקר	(15 דק')	מליאה
סיום:	משוב	(10 דק')	מליאה

1. סיפור סוליקה הצדקת (נספח 5)
2. סרט - כח אדיר (נספח 2) ☒
3. נספח 3 שמות עצם ותפקידים - למורה
4. להכין את הכרטיסים של שמות העצם השונים (נספח 4) ☒ כך שכל אחת מהבנות תקבל פתק עם פרט לכל בת.
5. פתקים לתלייה על הגב, לפעילות הפתיחה (נספח 1) ☒ (עותק 1)
6. מקרן ומחשב





נושא השיעור

צניעות זה יוקרתי

שיעור 11-12



10

פתיחה - גיל הנערות

המורה תבחר 6 נציגות, תתלה להם על הגב פתק (נספח 1) ותאמר להם להסתדר בטור. על הפתקים כתוב: תינוקת, ילדה, נערה, בחורה, אישה, זקנה.

לאחר שהבנות תסתדרנה בטור, כל אחת תצטרך להציג מי היא ובת כמה היא. (עפ"י מיקומן בטור, הן אמורות להגדיר את עצמן).

המורה תפנה לבנות הכיתה: ומי בעצם מייצגת אתכן? אחרי מי היא נמצאת ולפני מי? (הבנות עונות) והמורה תמשיך: נכון, אתן בשלב של אחרי הילדות ובדרך להיות בחורות, נשים, וגם מתחילות להיראות כמו בחורות. מה קורא לנו בגיל המעבר הזה?

כל התכונות הנשיות מתפתחות ומתעצמות בנו:

1. מבחינה שכלית - היכולת לרדת לדקויות והאינטואיציה הנשית מתפתחת.
2. מבחינה רגשית - להבין יותר, לחוש אמפתיה כלפי הזולת.
3. מבחינה פיזית - היופי הנשי מתפתח.

הכוחות הנשיים הם כוחות מיוחדים ואדירים, במהלך שיעור זה נכיר את עצמנו כנשים וכיצד אנחנו צריכות להשתמש בכוחות שלנו.



20

פעילות 1: כח החשמל של הנשים

סרט - כח אדיר (נספח 2)

תוכן הסרט:

- חלק 1: הצגת כח החשמל ככח הבריאה לבניה אך גם חלילה לאובדן.
- חלק 2: חידות כתב סתרים ב-4 קבוצות של ביטויים המסמלים את כח האשה (חכמת נשים בנתה ביתה, אשה נאה מרחיבה דעתו של אדם, עקרת הבית, לב של אמא)
- חלק 3: ניצול הכח הנשי לבניה

המורה תנהל דיון:

- מדוע הושווה כח האשה לכח החשמל דווקא?
- מהי התועלת מהחשמל?
- מה קורה אם ישנה הפסקת חשמל? מה מסיקים מזה לגבי תועלת החשמל?
- כיצד לדעתכן ינוצל כח האשה לבניה? וכיצד מנוצל כח האשה חלילה לחורבן והרס? כיצד כעת אנחנו מתייחסות לעצמנו? (מצד אחד בגאווה על הכח העצום ומצד שני מלאות רגש אחריות) מהו ההרס והחורבן?..

חשוב להוביל למסקנות הבאות:

- לאשה כוחות אדירים שעליה לנצלם לבניין ולא חלילה לחורבן
- יש לנו אחריות כיצד אנחנו משתמשים בכוחותינו כלפי עצמנו וכלפי הגברים שסביבנו בכך שלא נבליט את עצמנו ולא נתערבב עימם.
- שימוש נכון בכוחותינו הוא הבסיס לבניין עדי עד אמיתי.



נושא השיעור

צניעות זה יוקרתי

שיעור 11-12



20

פעילות 2: דבר יקר מצניעים

המורה תכתוב על הלוח 5 קטגוריות:

שם, כיסוי, מקום, קהל יעד, והגדרת הכח

הפעילות תעסוק 5-7 שמות עצם (תלוי בגודל הכיתה) כאשר לכל אחד מהם יהיה שם, כיסוי, מקום, קהל יעד והגדרת הכוח (נספח 3).

כל בת תקבל בפתק פרט אחד (נספח 4) (כגון: סוד צבאי, דרגה מעל כולם - "יהודי", קדושה), וכולן תתפזרנה ברחבי הכיתה.

המורה תתן הוראה ותספור בקול לאט עד 10. על הבנות להסתדר למעגלים עפ"י הוראת המורה עד שהמורה תגיע למס' 10.

הוראה ראשונה:

התקבצו למעגלים עפ"י שם עצם (כל הבנות השייכות לאותו שם עצם תתקבצנה למעגל אחד) סה"כ 7 מעגלים. הן תעבורנה בין המעגלים בזריזות, כל מעגל יאמר מי הוא? והיכן הוא נמצא? (לדוגמא: ספר תורה בארון קודש)

הוראה שנייה:

התקבצו למעגלים עפ"י קטגוריה (הקטגוריות כתובות על הלוח) סה"כ 5 מעגלים.

הבנות תעבורנה בין המעגלים והמורה תפנה לכל מעגל את השאלה, מה המשותף ביניכם?

המשותף בין שמות העצם: דברים יקרים

המשותף בין הכיסויים: מטרתם לכסות על משהו יקר

המשותף בין המקומות: מקומות מוצנעים ולא גלויים.

המשותף בין קהל היעד: לא לכל אחד

המשותף בין הגדרת הכח: כולם בעלי כח וחשיבות.

הבנות תתיישבנה במקומותיהן.

המורה תכתוב על הלוח את המילה "יקר", ותפנה לבנות את השאלה: לפי הדיון שעשינו עד כה, מהן התכונות של דבר יקר?

דבר יקר -

1. מכוסה

2. במקום מוצנע

3. לא מיועד לכל אחד

4. בעל כח ייחודי

המורה תכוון את התלמידות להגדיר על פי מה דבר יהיה חשוב יותר על פי התבנית הבאה:

ככל שה _____ יותר _____ הוא יותר _____

(ככל שהחפץ יותר מוצנע, הוא יותר חשוב וכו'..) המורה תכתוב את המסקנה על הלוח.

לפי זה מה ההפך של "יקר"? זול כמובן. והמורה תכתוב במקביל על הלוח את התכונות של דבר זול -

1. מגולה

2. במקום חשוף

3. פתוח לכולם

4. אינו בעל חשיבות ייחודית.



15

פעילות 3: האשה - דבר יקר

המורה תכתוב על הלוח את הפסוק:
"אשת חיל מי ימצא ורחוק מפנינים מכרה"
ותציג את השאלות: מהו בעצם הדבר היקר? וכיצד יבואו לידי ביטוי כל מאפייני הדבר היקר (היא האשה)?
יחד מגיעים לתשובות: האשה - היא הדבר היקר, ולכן היא צריכה לשמור על כבודה בכך שהיא מכוסה ולא גלויה לכל, וזה מתבטא בלבוש, התנהגות, הליכה וכו'.
כאן המקום להתחבר לתחילת השיעור - הסרט "כח אדיר" הנחתם במס' אמירות משמעותיות לגבי הכח של האשה.
המורה תכתוב אותן ע"ג הלוח ויחד עם הבנות תדון ותסכם ע"ג הלוח כיצד משתמשים בכח.

דיון:

- מהם הכוחות אותם יש להכיר?
- כיצד מגנה האשה על כוחה?
- כיצד האשה מגנה על סביבתה?
- כיצד מנצלים את הכח הנשי לקדושה?
- מהו כח הבניה של האשה?

יש לך כוחות

עליך להכיר בהם - הבינה היתרה, העדינות, הרגישות, היופי, ההשפעה על הבית.

עליך להגן עליהם -

- בשמירה על יוקר גופך הקדוש - כיסוי הולם
- להגן על סביבת הגברים שסביבך בכך שאת שומרת על בידול ועל לבוש צנוע.

עליך לנצל אותם -

כדי לפתח את הרגישות לסביבה, לעניינים רוחניים. לטפח את יופיך בגבולות ההלכה.

עליך לבנות איתם -

בעתיד, בעז"ה, בית יהודי טהור וקדוש עם שלום בית ומשפחה בריאה.

המורה תספר לתלמידות את סיפורה של סוליקה הצדקת (נספח 5).



10

סיום: משוב

- במרכז המעגל יונחו מס' צעיפים.
- כל בת בסבב תצטרך לקחת את הצעיף ולשים אותו בצורה שהיא חושבת שמתאימה למסר שלה - מה היא לוקחת מהשיעור? (משהו ייחודי, משהו מכסה וכיד הדמיון...)
- המלצה: כל בת שיש לה עדיין שאלות בנושא, תכתוב על פתק. המורה תרכז את כל השאלות, תמקד את הנושאים ותביא פסיכולוגית / רבנית לשיחה בנושא.



נושא השיעור

תפקיד האשה ביהדות

שיעור 13

בשיעורים הקודמים דיברנו על מספר עקרונות השתייכות, הנגזרים מאמונה ב-ה' ובתורתו, ועל השפעתם בחיי היום יום. בשיעור זה נכיר השתייכות נוספת - שורשיה של כל בת יהודיה מצויים באמהות האומה. מה משמעותה של השתייכות זו.

אמהות האומה מהוות עבורנו סמל ודוגמה בהכרת תפקידה האמיתי והנכון של האם ביהדות. אורחות חייהן נסובו סביב הבית, העמדת דור ישרים וחינוכם. זו הדרך שהן הנחילו לנשות ישראל בכל הדורות.

גם בפני כל בת ישראל עומדת משימה ראשונה במעלה להכין את עצמה לתפקידה החשוב: בניית בית יהודי ברוח אמונתיה הקדושות, מתוך הכרה במעלת תפקידה של עקרת הבית, שהיא עיקר הבית, ולכן הבית הוא התחום העיקרי שלה.

כולנו בנות לאותן אמהות קדמוניות והן עבורנו מודל האמהות.

הרחבת ההגדרה הדידקטית

כולנו, כל בנות ישראל ללא יוצאת מן הכלל, בנות השייכות ומחויבות בכל זמן לאותן אמהות, ארבע האמהות: שרה, רבקה, רחל ולאה. הן מהוות עבורנו מודל, סמל ודוגמה לאמהות ולהבנת תפקידה האמיתי והנכון של האם ביהדות שהוא בניית בית יהודי, העמדת דור ישרים וחינוכם.

- התלמידה תכיר בהשתייכות המשותפת לאמהות האומה ומשמעותה.
- התלמידה תתבונן במעלת האשה והתפקיד הנגזר ממנה.
- התלמידה תבחן את אורחות חייהן של האמהות מתוך הכתובים ומידע כללי.
- התלמידה תשליך מדרכן של האמהות הלכה למעשה על חיי הבית היהודי.

פתיחה:	המודל שלי	מליאה	(5 דק')
פעילות 1:	ציורי ילדים של אמא	מליאה	(10 דק')
פעילות 2:	מסע שורשים	מליאה	(10 דק')
פעילות 3:	להכיר את אמא מבפנים	מליאה	(15 דק')
סיום:	להיות כמו אמא	מליאה	(5 דק')

1. ניתוח ציורים - (נספח 3) למורה.
2. מצגת (נספח 1) (☑)
3. דף לסימון אישי (נספח 2) (☑) מצולם כפול חצי ממס' התלמידות
4. כרטיסי מידע ומשימה (נספח 4) (☑)
5. דפים לבנים חלקים, כמספר התלמידות.





נושא השיעור

תפקיד האשה ביהדות

שיעור 13



5

פתיחה: המודל שלי

הקרנת מצגת שקופיות (נספח 1) המכילה תפקידים ומטלות שונות האופייניות לאמא. כל תלמידה תקבל דף סימון אישי (נספח 2) ולגבי כל תפקיד/מטלה תסמן V אם הוא מאפיין את אמא שלה, וכן V נוסף אם היא רוצה להתאפיין בכך בעז"ה בעתיד כאמא.

בסיום התרגיל תתאר המורה את טבע הילדים למצוא בהוריהם מודל ודוגמא לחיקוי, לטוב ולמוטב. יש בנות שרוצות לגדול ולהיות לאמהות בדיוק כמו אמא שלהן, ויש שמעדיפות להיות כמו אמא רק בפרטים מסויימים, אם בכלל.. המורה תסביר כי את המודל האמיתי והנכון ביותר לאמא יהודייה ניתן למצוא באמהות האומה והן מהוות עבורנו סמל ודוגמה לתפקידה האמיתי והנכון של האם ביהדות. המורה תתאר את מהות הקשר שלנו אל אמהות האומה ותסביר שבין כל בנות הכיתה, על אף השוני שביניהן, קיים מעגל מקשר - השייכות לאימהות האומה. כל בת יהודיה היא בת לארבע האמהות: שרה, רבקה, רחל ולאה. זהו קשר קרוב. משמעות השייכות איננה רק ייחוס משותף בעבר הרחוק, או קרבת משפחה רחוקה, אלא קרבה אמיתית ועכשווית. בדוגמת ילדים היכולים לכאורה להתרחק מאד מהוריהם, לעזוב את ביתם ולהוסיף לחיות גם לאחר פטירת ההורים, אך הם לעולם יהיו בנים הקשורים בקשר של בנים להוריהם. כך הוא הקשר של בנות ישראל לאמהות האומה - תמידי וממשי.

המורה תשליך מתכונות שרשי הצמחים לתכונות אמהות האומה ותסביר כי בדומה לשורשי הצמח המשמשים בסיס חזק לצמח ומזינים אותו, כן הדבר גם לגבי שורשינו הרוחניים, שתחילתם ועיקרם הם אמהות האומה. ראשית, יש לזכור שלאורך כל הדורות אנו משתייכים לאותם שורשים מזינים ומחיים שמקורם באמהות. הן היו את אבני הבניין של העם היהודי, וכל אחת מהן תרמה מתכונותיה הייחודיות, וביחד התמזגו למהות אחת היוצרת את אופיו המיוחד של עם ישראל (בדוגמת המאפיינים של עם ישראל - ביישנים, רחמנים וגומלי חסדים) כמו כן ארבע האמהות, ממשיכות להגן ולשמור על האומה כולה מאז ועד ימינו (בדוגמת זכותה של רחל אמנו - רחל מבכה על בניה).



10

פעילות 1: ציורי ילדים של אמא

לפני שנצא למסע בעקבות האמהות שלנו נשים לב לדבר מעניין - כל תלמידה תצייר על דף חלק ציור של בית וסביבתו. המורה תזמין את התלמידות להיחשף לדגשים וסמלים שנותנים עליהם את הדעת בניתוח ציורי ילדים (נספח 3), בזיקה לציוריהן. בסיום דבריה, תציין המורה כי רונן מאד בקרב ילדים צעירים, לצייר שמש בציורי הבית שילדים מציירים. המורה תשאל את התלמידות מה דעתן על התופעה? איזה הסבר אפשרי ניתן להציע לתופעה זו? המורה תכוון את התלמידות למסקנה שהתופעה מצביעה על הקשר שמייחסים הילדים לציורן אמא-בית. המורה תוסיף ותציין כי בבדיקות אסוציאטיביות רבות נמצא כי אמא מסמלת בתודעתנו חום, אהבה ו.. בית! ולא בכדי.

המורה תציין שהראשונות שמלמדות אותנו דוגמה לקשר ושייכות של אמא לבית הן ארבע האמהות. המורה תרחיב בדבריה על הקשר והשייכות של האמא היהודייה לביתה כתפקיד וייעוד נעלה, הנגזר מהיותה 'עקרת הבית' - עיקר הבית, ובעלת מעלות טובות.



נושא השיעור

תפקיד האשה ביהדות

שיעור 13



10

פעילות 2: מסע שורשים

המורה תקדים ותסביר שכל אמא יהודייה עשויה להיתקל בעומס תפקידים שלעיתים מייצר קונפליקטים ושאלות. כל אמא מוצאת את עצמה מתלבטת ותוהה מה יותר חשוב וכיצד לפעול. המורה תכריז על יציאה למסע שורשים - מסע בעקבות אמהות האומה על מנת ללמוד מהן מהם התפקידים העיקריים של אם יהודייה, במה עליה להשקיע במיוחד ובמה להשקיע בעדיפות משנית.

הכיתה תתחלק לארבע קבוצות. כל קבוצה תקבל כרטיסיית מידע ומשימה העוסקת באחת מארבע האמהות שממנה נלמדת תכונה או תפקיד המאפיינים אותה ומשמשים עבורנו מודל לחיקוי (נספח 4). הקבוצה תלמד את קטע המידע, תסכם אותו ותחבר שיר/פנטומימה/הצגה המציגים קונפליקט/קושי מתוך חייה בביצוע התפקיד, עם דרך התמודדות המבוססת על קטע המידע.



15

פעילות 3: להכיר את אמא מבפנים

כל קבוצה תציג את כרטיס המידע והמשימה לעיני הכיתה ותספר בקצרה על הדמות המוצגת בה וכיצד לומדים ממנה את דרך ההתמודדות עם הקושי. המורה תסכם את ארבעת תפקידיה המרכזיים של אם יהודייה כפי שהם נלמדים מאמהות האומה ותדון במכנה המשותף לארבעתם - הקמת בית יהודי ודור ישרים. המורה תסכם כי זו עיקר מהותה של אם יהודייה, אמנם בודאי קיימים היבטים ותחומים נוספים, אבל הם משניים להשקעה הראשונה במעלה - הבית. המורה תצטט ותבאר את שנכתב בלוח היום יום, כ"ו אדר שני:

"כל הקדוש בעם אלוקי אברהם ויסוד בית ישראל, בהעמדת דור ישרים וחינוכם, בכשרות האוכל, ואצילות טוהר קדושת השבת, מסר ונתן השם הנכבד והנורא על ידי נשי ישראל לשמרם ולעבדם.

האשה אשר תמלא חובתה ותעודתה בחיי המשפחה, בהנהגת הבית ובחינוך על פי התורה, עליה הכתוב אומר "חכמת נשים בנתה ביתה".



5

סיום: להיות כמו אמא

המורה תזמין את התלמידות ללמוד מאמהות האומה. כל תלמידה בתורה תבחר בנושא בו היא רוצה להידמות לאחת האמהות ותשתף בבחירתה את המליאה. בדוגמת: אני רוצה להיות כמו אמא שרה שנלחמה עבור חינוך כשר לבנה. ניתן לבחור בתכונות אחרות של האמהות שלא הוזכרו בשיעור.



נושא השיעור העוצמה הנשית

שיעור 14

בשיעור הקודם דנו בתפקיד האשה הנגזר מתכונותיה והשתייכותה המיוחדת כבת לאמהות האומה. בשיעור זה נתוודע לכוח נוסף המאפיין את האשה היהודיה - רגש האמונה האיתנה. היהדות כולה מתבססת על האמונה הטהורה בקדוש ברוך הוא. ראשית הכל ותכלית הכל הוא רגש של אמונה איתנה, שאינה נפגעת מקושיות וניסיונות. רגש זה מושרש בלב כל אחד ואחת מישראל, אך, למרות זאת קורה במצבים מסוימים, במצבי משבר, שרגש זה מתערפל, וכוח השפעתו אינו ניכר בגלוי בחיי היום-יום.

בכך קיים יתרון לנשים על הגברים. בנשות ישראל מאירה האמונה כפי שהיא מצד הקב"ה, באופן ישיר, ללא אמצעים של חקירות והסברים. רגש האמונה אצל הנשים חזק יותר, ואין הן נותנות לו להעלם. גם כוח השפעתו של הרגש על המעשים חזק אצלן יותר. אנו מוצאים שבעתות משבר, נשות ישראל, בהתאם להבנתן הרגישה, האינטואיטיבית, המבוססת על רגש האמונה, לקחו תפקיד רוחני רב עוצמה והיו הכוח המכריע שהציל את עמנו משגיאות חמורות.

רגש האמונה הטבוע מלידה בלב כל נשות ישראל, בלט בהן בכל הזמנים והדורות, וגם בדור זה הוא נמצא בהן במלוא התוקף ובא לידי ביטוי בחייהן היומיומיים. נשות ישראל אינן מתחשבות בטענות ובהפרעות מצד אלה שאמונתן אינה מוצאת חן בעיניהם או שלועגים להן, אלא הן הולכות איתנות בכוח האמונה, המורה ומאירה את דרכן בחיים, בעמידה על עקרונותיהן, במסירותן למשפחה ולחינוך ועוד.

בנשות ישראל מאירה אמונה עוצמתית הסוללת את דרכן.

הרחבת ההגדרה הדידקטית

בנשות ישראל (בכל הדורות ובכל הזמנים, כולל זמננו אנו), מאירה (מצד הקב"ה) אמונה (רגש של ביטחון תמידי טהור בקדוש ברוך הוא) עוצמתית (רגש חזק מאד שאיננו נעלם בקלות) הסוללת את דרכן (כוח השפעתו של רגש זה ניכר היטב בחייהן בביטויים מעשיים ויישומיים).

- התלמידה תכיר בהשתייכותה - המשותפת לנשי ובנות ישראל - אל אמהות האומה ותתוודע לרגש האמונה הנגזר ממנה, משמעותו וייחודיותו.
- התלמידה תכיר ביטויים של אמונה נשית, בשעת משבר, לאורך הדורות.
- התלמידה תתרגל ביטויים של אמונה נשית, בסיטואציות מחיי היום יום.

פתיחה:	ייחודיות של אשה	מליאה, זוגות	(20 דק')
פעילות 1:	יתרון ליתר ביטחון	מליאה, קבוצות	(15 דק')
פעילות 2:	(לא) להאמין!!	מליאה	(5 דק')
סיום:	זמן אמונתנו	מליאה	(5 דק')

1. סיפור על אמונה של אשה (נספח 4) - למורה.

2. היגדים (נספח 1) ☒

3. כרטיסי דמויות (נספח 2) ☒

4. כרטיסי תכונות (נספח 3) ☒

5. שעון עצר





נושא השיעור

העוצמה הנשית

שיעור 14



20

פתיחה - ייחודיות של אשה

המורה תחלק לכל זוג היגד המאפיין נשים/בנות או היגד שאינו מאפיין אותן (נספח 1). זוג הבנות יחליט בינו לבין עצמו אם הוא מזדהה/מסכים עם ההיגד או לא. לאחר דקת מחשבה, יציג כל זוג את ההיגד למליאה ואת חוות דעתו עליו. המורה תשאל את בנות הכיתה אם הן מסכימות עם הזוג. אם יש הסכמה כללית (רוב), המורה תקבל מידיהן את ההיגד ותתלה על הלוח - אם הן הביעו הזדהות עם ההיגד תתלה בצד אחד של הלוח ואם הביעו חוסר הזדהות, תתלה בצד השני. היגדים שלא היתה עליהם הסכמה מלאה - תניח בצד. לאחר שכל ההיגדים יהיו תלויים על הלוח, המורה תבקש מהבנות למצוא את המשותף לכל אחת מקבוצות ההיגדים. היא יכולה לכוון אותן עם השאלה - מדוע הבנות לא הזדהו עם היגדים מסויימים? מן הסתם הבנות תזהנה את ההיגדים שהסכימו עליהם, כהיגדים נשיים המאפיינים התנהגות/חשיבה/השקפה של אשה.

המורה תסכם כי נראה שיש מכנה משותף, ייחודיות כלשהי, לכלל הבנות (שכן ראינו שהיגדים מסויימים קיבלו את הסכמת רוב הבנות והיגדים אחרים לא קיבלו הסכמה כלל) ותפנה לברר מהי, באמצעות סיעור מוחין של דוגמאות לכלל ה'תכונות של בנות ישראל'. המורה תכתוב את הצעות התלמידות בשמש אסוציאציות על הלוח ותסכם את מעלות בנות ישראל העולות מהדיון.



15

פעילות 1: יתרון ליתר ביטחון

המורה תתלה על הלוח כרטיסי דמויות (נספח 2) המציגים שמות נשים צדקניות מוכרות ממהלך ההיסטוריה היהודית (לחילופין, ניתן לרשום על הלוח את שמות הדמויות). התלמידות תתחלקנה ל 5 קבוצות. כל קבוצה תקבל כרטיס תכונה (נספח 3) המציג תכונה המאפיינת את נשות ישראל. כל קבוצת תלמידות תדון בתכונה הנבחרת ותמנה נציגה מקבוצתן שתשכנע את הכיתה בחשיבות העליונה של התכונה הנבחרת דווקא, בקרב בנות ישראל. השכנוע צריך לכלול כמה שיותר דוגמאות מדמויות נשים המוצגות על הלוח, בהקשר הגיוני. המורה תקציב שתי דקות הכנה ודקה לנאום - כדי להספיק את כולן יש להקפיד על הזמנים!

נציגות הקבוצות תצגנה את נאומי השכנוע שלהן. הקבוצה שתמנה את מספר הדוגמאות הרבות ביותר, תוכתר כמנצחת. אך המורה תסתייג ותדגיש כי כל הנאומים היו משכנעים מאד וקשה להחליט מהי התכונה החשובה ביותר בה ניחנו בנות ישראל, ולא בכדי. המורה תגלה לתלמידות כי כל התכונות החשובות שנידונו חשובות במידה רבה, אבל יש לשים לב שהן מקבלות משנה חשיבות רק כשהן באות בכפיפה אחת עם מעלה מיוחדת נוספת של נשות ישראל - מעלת האמונה. המורה תסביר כי בנשות ישראל מאירה האמונה כפי שהיא מצד הקב"ה, באופן ישיר, ללא אמצעים של חקירות והסברים. רגש האמונה אצל הנשים חזק ביותר, כך שהן אינן נותנות לו להעלם בעקבות קושיות או ניסיונות המאיימים להחלישו. כוח השפעתו של רגש האמונה על המעשים חזק אצלן יותר והוא מתבטא בביטחון חזק בצדקת דרכן, המעודד אותן לפעול כנשות ישראל צדקניות, על כל תכונותיהן.



5

פעילות 2: (לא) להאמין!!

המורה תקדים כי ברצונה לספר סיפור אמיתי (נספח 4) שקרה לפני שנים לא רבות, סיפור על אשה רגילה שהקב"ה ניסה אותה בכל מיני ניסיונות והיא השתמשה בכוח האמונה האיתנה המיוחדת לבנות ישראל כדי להתמודד וגם בעתות מצוקה, לשמור על תכונותיה כבת ישראל כשרה.

במהלך הסיפור תעצור המורה להתייחס לתכונות המאפיינות את בנות ישראל המתבטאות בו ותדגיש את ביטויי האמונה האיתנה לאורכו.



נושא השיעור העוצמה הנשית

שיעור 14



5

סיום: זמן אמונתנו

המורה תסביר כי האמונה האיתנה של בנות ישראל, אינה נחלת יחידות, היא קיימת בכל אחת ואחת מאיתנו, מטבע הולדתה. ביד כל אחת ואחת קיימת האפשרות, לעורר את האמונה כך שתהיה במלוא תוקפה ותבוא לידי ביטוי בחיי היומיום ותסייע בהתגברות על קשיים ומכשולים.

המורה תזמין את התלמידות להציג בסבב את 'זמן האמונה' - זמן אישי, אמיתי או אפשרי, בו התלמידה מוצאת כי המאמץ לגילוי האמונה מתאים ומועיל.

לדוגמא: אני מרגישה שהזמן בו אני צריכה לעורר את ביטוי האמונה האיתנה שלי הוא כששומעים אזעקה באמצע הרכוב וצריך למצוא מחסה / כשמציעים לי ממתק מגרה בהכשר לא מהודר וקשה לי לוותר / כשקיבלתי תשובה שלילית לתפקיד שמאד רציתי וכד'.

מעגל שלישי

אני, המשפחה והחברה

- פריסת הנושאים ח-יב..... 69
טבלת המערכים והמטרות לכתה ח..... 72

נושא משנה 1: כישורים חברתיים

- מערך 15: לאיזו חברה אני בוחרת להשתייך..... 74
מערך 16: באהבת ישראל נבנה חברה מתוקנת..... 78
מערכים 17-18: הקשבה מתוך וויתור..... 83
מערכים 19-20: עמידה על העקרונות..... 86

נושא משנה 2: התא המשפחתי

- מערך 21: מקום שמור (!) כיבוד הורים; מקום המשפחה וההורים בחיינו..... 91

נושא משנה 3: שליחות

- מערך 22: פתוחים או סגורים..... 95
מערך 23: לשרוק על העולם..... 360

מעגל שלישי

אני, המשפחה והחברה

במעגל זה תתבונן התלמידה במערכת הקשרים שלה עם חברותיה, עם בני משפחתה ועם הקהילה שלה. נקודת המוצא היא הביטחון שבהשתייכות חברתית ובחינת החברה בהתאם לעקרונות האמונה. אחד המאפיינים הטבעיים של האדם הוא הצורך בביטוי הייחודיות האישית שלו הנובע מרצונו להיות נוכח ומורגש. נוסף לכך הקב"ה התאים לאדם דרך חיים. הוא נתן לו גבולות וסדרים שבמסגרתם הוא אמור לחיות את חייו.

במבט ראשון נראה כי הדברים סותרים זה את זה. לכאורה ביטויי ייחודיות עלולים לפרוץ מסגרות של גבולות ושל סדרים ברורים. ואכן יש אנשים שהצורך בייחודיות גורם להם לפרוץ את הסדרים ולא לנוע בתוך המסגרת המקובלת.

לאמתו של דבר, נטייה זו נובעת מתפיסה מוטעית של המושג 'חופש' בביטוי הייחודיות. חופש אמתי הוא הביטוי האמתי של האדם. כל מסגרת או זרם הנאמנים לחוקי התורה ולמצוותיה שנראים מגבילים לכאורה, נמצאים שם רק כדי לאפשר לנו "לצותת" לאני הפנימי והאמתי שלנו. הגבולות המסגרת מסייעות להשקטת הרעש של הקיום הגשמי היומיומי ומכוונות אותנו למסרים העמוקים של החיים. המסגרת, אם כן, אינה מגבילה את הייחודיות שלנו. אדרבה, ההשתייכות למסגרת שומרת ומגנה עלינו ומעניקה חוסן פנימי וכוחות מיוחדים מעצם קיומה. כדי לבחור את המסגרת המתאימה לנו ביותר עלינו להתבונן היטב בעקרונות החשובים לנו ועל פיהם לבחור במסגרת מתאימה.

לאחר בירור המסגרת החברתית המתאימה נבחן כלים להכלה ולהשתלבות בחברה: הקשבה, וויתור מול אסרטיביות ומשמעות השייכות למשפחה שאינה נתונה לבחירה. בסיום הנושא נבחן את ההשפעה ואת השליחות שלנו בעולם מתוך תחושת גאווה יהודית - 'גאון יעקב'.

טבלת פריסה של מעגל שלישי - כיתות ז-יב

ז	ח	ט	י	יא	יב
נושא משנה 1: כישורים חברתיים					
16. מהי חברות? חברה היא צורך המתבטא בהדדיות ובקשר משמעותי. * חברה (קשר עם העולם ברמה הנמוכה וחברות ברמה הגבוהה יותר) היא צורך (ללא חברה חיי האדם אינם חיים), המתבטא בהדדיות (ביחסי גומלין, בהבנה ובמשיכה דו-צדדית) וקשר משמעותי (ככל שהקשר מתבסס על יסודות רוחניים כוחו רב יותר). 17. השתלבות בחברה עלי לחזק כישורים חברתיים נחוצים על מנת להיות אהובה ומקובלת לשם השפעה חיובית על הסביבה. 18. השונה והמשותף השוני הוא רק חיצוני, והמשותף - עיקרי ופנימי. 19. איך למצוא חברות? המאמץ בבחירת חברה משתלם. * המאמץ (בלשון חז"ל: 'קניה') בבחירת (סדר עדיפויות, שיקולים) חברה (מהו חבר טוב?) משתלם (החברות עקבית, לאורך זמן, ערכית, תורמת לשני הצדדים).	15. לאיזו חברה אני בוחרת להשתייך? גבולות המסגרת היהודית המתאימה לעקרונות מעניקים לי את החופש לביטוי אמת. 16. באהבת ישראל נבנה חברה מתוקנת הכרת הייחודיות שבכל פרט בחברה מעשירה את החברה כולה על כל פרטיה. 17-18. הקשבה מתוך וויתור הקשבה אמתית דורשת ויתור וביטול העצמי. רק כך המדבר יוכל לדבר. 19-20. עמידה על העקרונות להיות אסרטיבית - להתחבר לנפש האלוקית ולהנהיג באמצעותה את הגוף.	19. משתלבים בחברה נשתלב בחברה מתוך רגישות ונקבל את האחר למרות השונות. 20. זהירות - לחץ חברתי! החברה היא כמו זרם מים, לא ניסחף נחשוב פעמיים ו... נרוויח כפליים! * המתח שבין אמונות לבין החברה - עמידה על העקרונות מול כניעה ללחצים חברתיים.	16-17. שיפוטיות-שיטת המראות וחשיבות ההסתכלות החיובית הזולת הוא המראה - חיסרון שאני מגלה אצל השני רומז לי שיש משהו מן החיסרון הזה בי. הסתכלות שיפוטית על הזולת היא טעות. עלינו לאמץ חשיבה חיובית על הזולת וכך להגביר את הטוב שבו ואת הטוב שבתוכנו. 18. נותנים או מקבלים? אני נותנת מה שקיבלתי ומקבלת...	15. אני לא מסכימה אתך אבל... 16. לא להסכים, כן לכבד! אחדות איננה אחידות. כדי לאהוב ולהיות מאוחדים אין צורך להיות שווים בדעות. גם אם דעותינו שונות כניסה לנעלי הזולת תעניק לנו פרספקטיבה רחבה ותגרום לנו להסתכל על הדברים מהצד שלו, לבחון את מניעיו ולהבין אותם, ותסייע לנו לקבל, להכיל ולהגיב בכבוד ולא בזלזול או בפוגענות לדעות שונות משלנו. 17. אני בסדר. אתה בסדר! ואהבת לרעך - כמוך דווקא. אם אני בסדר - אתה בסדר.	17. סומכים עלי קבלת סמכויות; המתח שבתחרותיות.

טבלת פריסה של מעגל שלישי - כיתות ז-יב

ז	ח	ט	י	יא	יב
נושא משנה 2: התא המשפחתי					
20,21. המשפחה נותנת לי כוח משפחה היא ערך חשוב ועלי להקדיש לה מזמני ולכבד את הורי. * משפחה היא ערך חשוב - הדבר מתבטא במקורות היהודיים; בעל עוצמה , הודות לחוזק שהיא מעניקה לי והעובדה שהאהבה שם אינה תלויה וללא גבולות - עלי להקדיש למשפחה מזמני , לפחות כפי שאני מקדישה לחברה. להתייחס לבני המשפחה בכבוד ובייחוד, לכבד את הורי העומדים בראש המשפחה על כל המשמעויות והקשיים העומדים בפניי.	21. מקום שמור (!) כיבוד הורים, ומקום המשפחה וההורים בחיינו אני שומרת להורים מקום של כבוד בחיי - כי כך ציווה בורא העולם * גם בגיל ההתבגרות, גיל שבו טבעי לרכוש בגרות ועצמאות, אני שומרת להורים, המגדלים אותי באהבה ומשקיעים בי משאבים ללא גבול - מקום של כבוד . מקום זה אמור להיות שמור להם ואין להעדיף חברה או כל שיקול אחר על פניו. כך ציווה בורא עולם - מעבר לסיבות הגיוניות הסיבה הבסיסית היא ציות לשותף השלישי שהוא היוצר שלי.	21. ציות מול עצמאות עם קבלת עול וציות אתקדם בעצמאות. * עם קבלת עול וציות - הליכה במסגרת הברורה של תורה, מצוות וחסידות בקבלת עול - תוך ציות לסמכות של מורה הוראה, משפיעה, מורה, וכמובן ההורים אתקדם - קבלת העול היא הבסיס בדרך ההתקדמות וההתפתחות שלי בעצמאות - להיות אדם עצמאי הממצה את עצמו כראוי ומצליח למלא את תפקידו ואת ייעודו בעולם.		18. הנתינה מייצרת רגשות אני נותנת כדי לייצר אהבה במשפחתי ולחזק אותה. 19. מניית הנתינה אני בוחרת במניית הנתינה שערכה רב, וזוכרת לבחון גבולות בנתינה כשצריך. 20. כיבוד הורים - שומרים חוק בתא המשפחתי אני מכירה בסמכות ההורים ומצייתת להם * חובת הציות בקבלת עול כבסיס להתנהלות נכונה גם בעתיד.	18. תקשורת והתקשרות 19. מי צודק? פתרון קונפליקטים

טבלת פריסה של מעגל שלישי - כיתות ז-יב

ז	ח	ט	י	יא	יב
נושא משנה 3: שליחות					
22. מגלים את האור ה'פנסאות' היא השליחות שלי בדור השביעי.	22. פתוחים או סגורים? חסיד לא חי בשני עולמות! חסיד חי בהרמוניה! 23. לשרוק על העולם כשחסיד לא מונח ב"הנחות העולם" ולא מתפעל ממנו הוא עושה דברים עצומים.	22,23. שליחות - יש לי כוח להשפיע! - כל אחד שליח בכל עת ובכל מקום. השוני מול החברה מתועל להשפעה ולשליחות. 24. מגלים שליטה - שיעור סיכום * מגלים שליטה מגלים בקיאות בנושאים מהותיים שעליהם עבדנו במהלך השנה; מגלים שליטה- מבחינים בבירור בחוט המקשר בין הכל - שליטה ומגלים שליטה... יוצאים עם החלטה מעשית שהתכנים ינחו אותנו וישמשו אותנו בחיי המעשה. ובעקבות כך מגלים שליטה...	19. האם אני שליחה מוצלחת? המדד להצלחה אינו בכמות האנשים. כל יהודי הוא עולם מלא.	21. יציאה למבצעים - מה הגבול? 21. אני במבצעים אני יוצאת למבצעים בשליחות הרבי ומצליחה להציב גבולות! * התקשרות למשלח תתבצע בשמירה על אמות מידה הלכתיות ביציאה למבצעים.	20. אני יכולה! שליחות - ההתמודדות מגלה כוחות.

מעגל שלישי

אני, המשפחה והחברה

פריסת מערכים ומטרות לכתה ח

מערך מס'	נושא משנה	נושא השיעור	מטרות	תאריכים מומלצים (גם בזיקה לתכנית 'נרות להאיר')
15		לאיזו חברה אני בוחרת להשתייך?	- התלמידה תציג את הקונפליקט בין הצורך בייחודיות אישית לבין ההגבלות הנובעות מהשתייכות למסגרת. - התלמידה תתוודע למשמעות היהודית של הגבלות הנובעות מהשתייכות למסגרת, ומעלות נוספות של השתייכות זו. - התלמידה תברר מהו אופן הבחירה של מסגרת מתאימה תוך הצפת העקרונות החשובים לה וברור זיקתם למסגרת חב"ד	כסלו - טבת השליחות שלי בעולם - מחויבות ובחירה
16		באהבת ישראל נבנה חברה מתוקנת	- התלמידה תכיר ביכולת לגלות את הצורך והמעלה שבכל פרט, לאור הייחודיות המאפיינת אותו. - התלמידה תכיר בכדאיות המאמץ לגילוי הייחודיות שבכל פרט בחברה, לאור התרומה הצומחת מכך לחברה כולה, על כל פרטיה. - התלמידה תתרגל זיהוי התרומה, נתינה וקבלה, של כל פרט בחברה הכיתתית, לאור הדגשת ייחודיותו.	
18-17	כישורים חברתיים	הקשבה מתוך וויתור	- התלמידה תתנסה להתנהגות רווחת בעת הקשבה, שאינה ראויה. - התלמידה תחשף להקשבה אמיתית, מכילה, כפי שהיא נטולה לחלוטין מאותה התנהגות רווחת ופסולה, ולהשפעתה המרפאת. - התלמידה תתנסה בכלים שונים שמסייעים לפתח הקשבה אמיתית. - התלמידה תברר את העיקרון המרכזי המאפשר הקשבה אמיתית - הויתור.	
20-19		עמידה על עקרונות	- התלמידה תכיר סגנונות התנהגות ותקשורת שונים ומאפייניהם, ותבחין ביניהם. - התלמידה תגדיר אסרטיביות כמעשה מתוך מודעות ובחירה שמקורו במניע חיובי ומלווים אותו רגשות חיוביים. - התלמידה תבין את הקשר בין שליטת הנפש האלוקית בגוף להתנהגות אסרטיבית ובין שליטת הנפש הבהמית בגוף להתנהגות פסיבית/אגרסיבית. - התלמידה תעריך את מידת האסרטיביות שלה. - התלמידה תתרגל תגובות אסרטיביות.	אייר-סיוון האמצעים והמטרה
21	התא המשפחתי	מקום שמור (!) כיבוד הורים, ומקום המשפחה וההורים בחיינו	- התלמידה תכיר בכל הטוב לו היא זוכה מהוריה כדבר שאינו מובן מאליה, ולהכיר טובה, גם אם אין שלמות בנתינה. - התלמידה תשחזר את הטעם האמתי לכיבוד ההורים - שהקב"ה ציווה לכבדם. - התלמידה תתוודע לקונפליקט של המתבגר: עצמאות לעומת תלות, ותגבש עמדה נכונה באשר ליחסים הורים-מתבגרים. היא תעריך את השייכות להורים ותוקיר כל רגע עמם, על אף קונפליקטים כאלה או אחרים. - התלמידה תברר באופן אישי את מצב כיבוד ההורים שלה. - התלמידה תתבונן בחשיבות מצווה זו באמצעות מדרשי חז"ל	

1. התאריכים הם רק המלצה. המבנה המעגלי של התכנית מאפשר למורה גמישות בבחירת הדיון במעגל הרלוונטי לצרכי כיתתה.

מעגל שלישי

אני, המשפחה והחברה

פריסת מערכים ומטרות לכתה ח

שבת-ניסן האמצעים והמטרה	- התלמידה תמצא את ההבדל בין הרמוניה לחוסר הרמוניה כפי שהוא ניכר בתנועות גוף. - התלמידה תזהה רגשות העולים במצבים של חוסר הרמוניה. - התלמידה תתבונן במושגים 'הרמוניה' ו'חוסר הרמוניה' בהקשר לאיזון הנכון בין הפתיחות לסגירות בחברה החב"דית.	פתוחים או סגורים?	22
	- התלמידה תהיה מודעת למידת עמידתה על עקרונותיה מול מוסכמות חברתיות מקובלות. - התלמידה תזדהה עם דמות החסיד שאינו מתפעל מ'הנחות העולם' ואינו שקוע בהם. - התלמידה תפתח אומץ בכל הקשור לשמירה על הנהגות חסידיות ולעמידה על עקרונות. - התלמידה תתבונן בתרומתו של ערך העמידה על העקרונות לאדם ולסביבה.	לשרוק על העולם	23



נושא השיעור

לאיזו חברה אני בוחרת להשתייך?

שיעור 15

הקב"ה ברא את האדם וטבעו. אחד המאפיינים הטבעיים של האדם הוא הצורך בביטוי ייחודיותו האישית, הנובע מרצון להיות נוכח ומורגש. בנוסף, הקב"ה התאים לאדם דרך חיים, הוא ברא לו גבולות וסדרים שבתוכם הוא אמור להתקיים.

במבט ראשון, נראה כי הדברים סותרים זה את זה. שכן, לכאורה, ביטויי ייחודיות עלולים לפרוץ מסגרות של גבולות וסדרים ברורים. ואכן יש אנשים שהצורך בייחודיות גורם להם לנטייה לפרוץ את הסדרים ולא לנוע בתוך המסגרת.

אך לאמתו של דבר, נטייה זו נובעת מתפישה מוטעית של המושג חופש בביטוי הייחודיות. אנשים אלה תופשים את המושג חופש כאפשרות לעשות 'מה שבא לי', ללא חוקים ומגבלות כלל. ואכן, המסגרת מונעת חופש שכזה. היהדות מגדירה חופש באופן שונה לגמרי. חופש אמיתי הוא היכולת לבטא מי אתה באמת. כל מסגרת או זרם הנאמנים לחוקי התורה ומצוותיה, שלכאורה נראים מגבילים, נמצאים שם רק כדי לאפשר לנו לצותת לאני הפנימי שלנו. הגבולות המסגרת משמשות להשקטת הרעש של הקיום הגשמי היומיומי ועוזרות לנו לכוון את עצמנו למסרים העמוקים יותר של החיים. משום שלפעמים רק על ידי גבולות והגבלות, הייחודיות האמיתית, האני האמיתי שלנו, מתגלה.

המסגרת, אם כן, לא מגבילה את הייחודיות שלנו. להפך, ההשתייכות למסגרת מעניקה לנו שמירה והגנה, חוסן פנימי וכוחות מיוחדים בעצם קיומה. כדי לבחור את המסגרת המתאימה לנו ביותר, עלינו להתבונן היטב בעקרונות החשובים לנו ועל פיהם לבחור במסגרת מתאימה.

בקרב הזרמים הנאמנים לחוקי התורה ומצוותיה, קיימות מסגרות הנבדלות זו מזו בחלק מעקרונותיהם או בחשיבות המיוחסת לעקרונות מסוימים. בסיום השיעור, נזהה את עקרונותיה של המסגרת ה'חב"דית'.

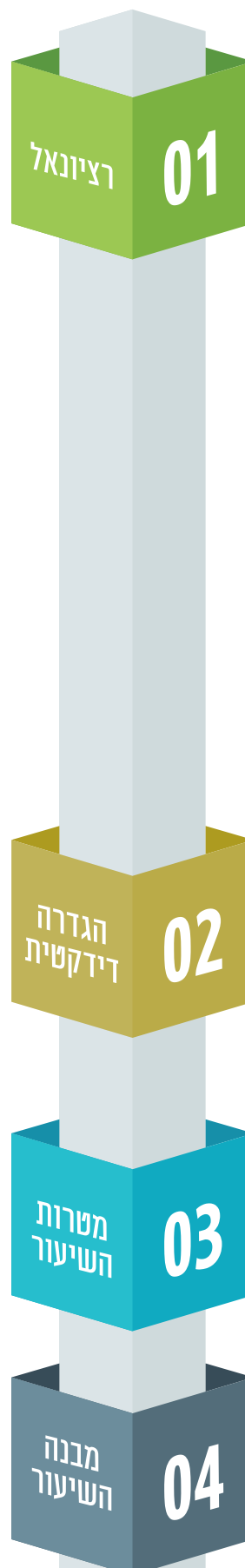
גבולות המסגרת היהודית המתאימה לעקרונותיי, מעניקים לי את החופש לביטוי אמיתי.

הרחבת ההגדרה הדידקטית

גבולות המסגרת היהודית - חוקים והגבלות הנובעים מציות לתורה ומצוותיה, שלכאורה נראים כמגבילים את חופש הייחודיות - כאשר הם נובעים ממסגרת המתאימה לעקרונותיי, מסגרת המושתתת ובנויה על עקרונות שהאדם מגדיר כחשובים בעיניו; הם מעניקים לי, למשתייך למסגרת, בנוסף למעלות הנובעות מעצם ההשתייכות למסגרת, את החופש לביטוי אמיתי, כי יש בהם תנאים המאפשרים את ביטוי הייחודיות האמיתית, באופן האידיאלי.

- התלמידה תציג את הקונפליקט בין הצורך בייחודיות אישית לבין ההגבלות הנובעות מהשתייכות למסגרת.
- התלמידה תתוודע למשמעות היהודית של הגבלות הנובעות מהשתייכות למסגרת, ומעלות נוספות של השתייכות זו.
- התלמידה תברר מהו אופן הבחירה של מסגרת מתאימה תוך הצפת העקרונות החשובים לה וברור זיקתם למסגרת חב"ד.

פתיחה:	סיפור מסגרת	מליאה	(10 דק')
פעילות 1:	ייחודיות ממסגרת	יחידני, מליאה	(10 דק')
פעילות 2:	המסגרת שלי	מליאה	(15 דק')
סיום:	סגירת מעגל	מליאה	(10 דק')





כיתה ח' יש לי ביטחון - אני שייכת!

מעגל - אני, המשפחה והחברה

נושא משנה - כישורים חברתיים

ב"ה

שיעור 15

נושא השיעור לאיזו חברה אני בוחרת להשתייך?

1. מסגרות מאוירות (נספח 3 ☒)
2. כרטיסי עקרונות (נספח 4 ☒)
3. סיפור מסגרת חלק א (נספח 1 ☒)
4. סיפור מסגרת חלק ב - נספח 2 ☒
5. 18 קערות (אפשרי)
6. 18 סוגי חרוזים שונים, מכל סוג חרוזים - יחידות כמספר התלמידות (אפשרי)
7. שרוכים להשחלה, כמספר התלמידות (אפשרי)





נושא השיעור

שיעור 15

לאיזו חברה אני בוחרת להשתייך?



10

פתיחה - סיפור מסגרת

המורה תחלק לתלמידות את החלק הראשון של סיפור המסגרת (נספח 1) ותקרא אותו. שאלות לדיון:

- מה, לדעתכן, גרם למר שמוץ לשנוא מסגרות? מה הפריע לו במסגרת? מה מסמלת בעיניו מסגרת?
- האם אתן מכירות אנשים שחושבים או מתנהגים כמו מר שמוץ ביחס למסגרות חברתיות-קהילתיות? מהי לדעתכן הסיבה לכך?

מסקנה:

מסגרת מסמלת גבולות, כללים וחוקים. אחד המאפיינים הטבעיים של האדם הוא הצורך בביטוי ייחודיותו האישית, הנובע מרצון להיות נוכח ומורגש. יש אנשים שחושבים כי כדי לבטא את הייחודיות האישית שלהם הם זקוקים לחופש, לעשות 'מה שבא להם', ללא חוקים ומגבלות כלל. תפישה זו גורמת להם לנטייה לפרוץ את הסדרים ולא לנוע בתוך המסגרת. המורה תחלק לתלמידות את החלק השני של סיפור המסגרת (נספח 2) ותקרא אותו.

שאלות לדיון:

- מדוע שינה מר שמוץ את גישתו ביחס למסגרות? מה מסמלת בעיניו מסגרת, כעת? מה מעלתה? (שמירה והגנה - המסגרת מחייבת, המסגרת תומכת).
- אילו מעלות נוספות קיימות במסגרת? כיצד הן מתבטאות במסגרות החברתיות-קהילתיות? (מעלת ההשתייכות לציבור מוסיפה כוח; המסגרת מגבילה את השטחים האפורים ובכך מגדירה מטרות ויעדים וחוסכת לבטים שונים).



10

פעילות 1: ייחודיות ממוסגרת

המורה תבקש מהתלמידות להתפזר בכיתה ולחזור למעגל כשביד כל בת מוסתר חפץ עגול לא גדול. הבנות תצגנה את חפציהן למליאה. המורה תדון בהבדלים הרבים שבין החפצים, למרות המכנה המשותף - 'חפץ עגול לא גדול' - מראה החפץ, גודלו, נפחו, צבעו, תפקידו ועוד. המורה תסכם כי למרות שהתלמידות קיבלו מסגרת ברורה - הוראה מפורטת ומדויקת צורת הפריט, בתוך המסגרת - לכל אחת היה חופש בחירה להחליט באופן ייחודי ואישי.

המורה תשליך את תוצאת התרגיל להשתייכות למסגרות חברתיות-קהילתיות ותסביר כי המסגרות אמנם מגבילות, אך גם בתוך הגבולות קיים חופש רב, המאפשר ביטוי ייחודיות אישי. המורה תסביר כי הקב"ה התאים לאדם דרך חיים, של גבולות וסדרים שבתוכם הוא אמור להתקיים. אנו מאמצים דרך זו גם ברובד החברתי-קהילתי, כי בנוסף למעלותיה של כל מסגרת, דווקא מסגרת זו, המגבילה אותנו בדברים מסוימים, מאפשרת לנו לצותת לאני הפנימי שלנו ולבטא את ייחודיותנו. בדוגמת משחק כדורגל, שבהשוואה לענפי ספורט אחרים, כדורגל הוא סוג ספורט מאד מגביל, מפני שאין אפשרות להשתמש בידיים. אם נתמקד בעובדה המגבילה, אז המשחק יראה די מעצבן. אבל אם ניכנס יותר לעניינים, נבין שבדיק בגלל העובדה שבכדורגל מנועים מלהשתמש בידיים, השחקן "חופשי" לפתח כישורים אחרים המתאפשרים דווקא ברגלים, שאחרת לא היה יודע על קיומם. באותו אופן, מטרת ההגבלות וחוקי המסגרות היהודיות היא לא להגביל, אלא להפך, הם משמשים להשקטת הרעש של הקיום הגשמי היומיומי ועוזרים לנו לכוון את עצמנו למסרים העמוקים יותר של החיים שלפיהם נבטא את ייחודיותנו. כך, המסגרת עוצרת אותנו ממרוץ החיים ומכריחה אותנו לחשוב על הדברים החשובים לנו באמת.



נושא השיעור

לאיזו חברה אני בוחרת להשתייך?

שיעור 15



15

פעילות 2: המסגרת שלי

התלמידות תשבנה במעגל. על הרצפה, במרכז המעגל תפזר המורה מסגרות שונות (נספח 3). כל תלמידה נדרשת לבחור, בבחירה מנומקת, מסגרת; להניח אותה ליד מקומה במעגל ולעמוד בתוכה. המורה תפתח בסבב תלמידות, בהן כל תלמידה תידרש להציג את המסגרת שבחרה לכיתה, לנמק את בחירתה ולהתיישב במקומה. בתום הסבב, המורה תסכם כיצד כל תלמידה התאימה את המסגרת לעצמה - עפ"י עקרונותיה/אופייה/ נטיותיה וכד'. המורה תבהיר שגם כאשר בוחרים מסגרת השתייכות חברתית-קהילתית, זרם ביהדות, חשוב לבדוק קודם את העקרונות האישיים ולבחור את המסגרת בהתאם. יש לשים לב שהמסגרת תיתן משמעות וחשיבות לעקרונות אלה. מסגרת שאין לה משמעות היא מיותרת ומכבידה, ולעומת זאת, כשיש לה משמעות היא תורמת ומעצימה.



10

סיום: סגירת מעגל

המורה תציג לתלמידות עקרונות שונים (נספח 4). התלמידות תבחרנה, מתוך מגוון העקרונות, את העקרונות האישיים שלהן ותרכבנה מהם מסגרת. פעילות זאת ניתן לבצע במספר אופנים, בהתאם לנתונים הקיימים:

- המורה תתלה את כרטיסי העקרונות (נספח 4) (ניתן גם לכתוב) על הלוח, והתלמידות תעתיקנה את העקרונות האישיים, בצורת מעגל - יצירת מסגרת עקרונות.
- לחילופין, המורה תציב את כרטיסי העקרונות (נספח 4) ברחבי הכיתה. לצד כל כרטיס, תציב המורה קערת חרוזים בצבע מסוים. התלמידות תסתובבנה ברחבי הכיתה עם שרון להשחלה ותשחלנה חרוז מכל עיקרון שהן מזהות בו עיקרון אישי. לבסוף תקשורנה את קצוות השרוך - יצירת מסגרת עקרונות.

בסיום יצירת המסגרת, המורה תזמין את התלמידות לשאת את המליאה במחשבותיהן על המסגרת המתאימה להן, בהתאם לעקרונותיהן.

המורה תסקור את כרטיסי העקרונות ותדון עם התלמידות בזיקתם למסגרת חב"ד. וכן תבקש מהתלמידות להצביע על העקרונות עליהם מושתתת מסגרת חסידות חב"ד. המורה תסכם כי בחסידות חב"ד ישנם פרטים רבים, כולם חשובים ולכל נקודה יש משמעות; ובכל זאת, ניתן אולי להצביע על חמישה עקרונות התופסים בה מקום מרכזי (שני האחרונים מאפיינים את החסידות כולה, אך בחב"ד ניתן להם ביטוי מודגש).

1. להבין ולא רק להאמין - החובה ללמוד ולא להסתפק באמונה. האדם צריך להביא לידי כך, שכל אותם דברים המתחייבים על-ידי האמונה יהיו גם ברורים מבחינה הגיונית.
2. המוח שולט על הלב - באמצעות הפעלת המחשבה וההתבוננות יכול האדם להביא לידי כך, שגם רגשותיו יהיו טובים וחיוביים. זו משמעות המושג ה'חב"ד' הנפוץ: "מוח שליט על הלב".
3. עבודה עצמית - דרכה של חב"ד אינה בדרך של "סגולות-קסם". כל שינוי וכל דבר צריך לבוא כתוצאה ממאמץ רב ומיגיעה לא מעטה.
4. שמחה - כשהדברים נעשים מתוך שמחה - הם תמיד שלמים יותר ומצליחים יותר, ואילו עשייה מתוך עצב וכדוך מביאה לתוצאות עלובות.
5. אהבת ישראל - חסידות חב"ד מלמדת, כי "ואהבת לרעך כמוך" אינה סתם מליצה, אלא מציאות פנימית שעלינו לגלותה ולחיות על-פיה בחיינו היום יומיים.

את המסגרת ה'חב"דית', מנהיג הרבי, הציר המרכזי בחסידות, הרבי מלמד ומחנך, מדריך ומתווה-דרך בחייו של החסיד. הוא גם אבא אוהב לחסידיו בכל נשמתו. אך עיקר יחודו של הרבי מתבטא בקשר הנשמתי העמוק, הסמוי לרוב מן העין, שהוא מקיים עם חסידיו.



נושא השיעור

באהבת ישראל נבנה חברה מתוקנת

שיעור 16

שיעור זה פותח את המעגל הבין-אישי. בשיעור זה נדון בכדאיות המאמץ וההשקעה בגילוי ייחודיותו של כל פרט בחברה, ובתרומה הגדולה הצומחת מכך לטובת כלל החברה.

כל פרט בחברה, כל אדם, הוא אמנם חלק מהמארג החברתי השלם. אבל בעצם מהותו הוא מציאות פרטית בפני עצמה. מציאותו של הפרט מורכבת מנתונים שונים בהם הוא שונה מעמיתיו, פרטים אחרים בחברה. בכלל נתונים אלה ניתן למנות: השקפות - "אין דעותיהם שוות", נטיות וכישרונות, דרגות שונות בטבע המידות וכדומה.

אך כאשר מצטרפים כל פרטי החברה, כל ריבוי הפרטים השונים זה מזה, לא זו בלבד שהתכנסותם אינה גורמת לניגוד וסתירה ביניהם או פגם כלשהו ח"ו, אלא אדרבה, כאשר מזהים את הייחודיות המאפיינת כל פרט, ומכנסים את כל הפרטים יחד לשם מטרה אחת, כל אחד יכול לגלות את ייחודיותו ולתרום מהכישרונות והחושים המיוחדים לו, כדי לפעול למען המטרה המשותפת. כך, מצירוף כל הפרטים יחדיו, נתרמת החברה כולה, על כל פרטיה, בהשגת מטרה מושלמת.

הכרת וגילוי הייחודיות שבכל פרט בחברה, מעשירה את החברה כולה, על כל פרטיה.

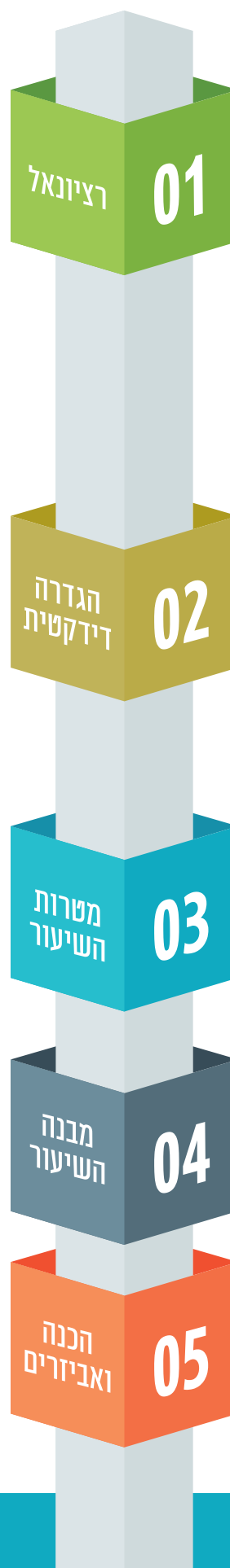
הרחבת ההגדרה הדידקטית

הכרת עצם הקיום וגילוי - על ידי חתירה והשקעת מאמץ מחשבתי בחיפוש, גם כשנראה במבט שטחי כי הדבר נעלם - הייחודיות, המהות הפרטית והמעלות הנגזרות ממנה שבכל פרט יחיד או יחידה בחברה כלשהי שאליה משתייכים, מעשירה בגילוי ומיצוי תרומתה לחברה, את החברה כולה. כך משיגים יעדים ומטרות שלמים יותר המשותפים לקבוצה, על כל פרטיה, כל פרט, יחיד בקבוצה, נמצא נתנם ומקבל משלמות הקבוצה.

- התלמידה תכיר ביכולת לגלות את הצורך והמעלה שבכל פרט, לאור הייחודיות המאפיינת אותו.
- התלמידה תכיר בכדאיות המאמץ לגילוי הייחודיות שבכל פרט בחברה, לאור התרומה הצומחת מכך לחברה כולה, על כל פרטיה.
- התלמידה תתרגל זיהוי התרומה, נתינה וקבלה, של כל פרט בחברה הכיתתית, לאור הדגשת ייחודיותו.

פתיחה:	כל תרומה תתקבל בברכה?	קבוצות, מליאה	(15 דק')
פעילות מרכזית:	חברי'ה! הרימו תרומתכן!	מליאה	(10 דק')
סיום:	מתן בסתר	מליאה	(20 דק')

1. כח האחדות - מדברי הרבי / למורה (נספח 2)
2. כתיבת רשימת ציוד זמין, רצ"ב דוגמא (נספח 1) וארגון ערכות ציוד בהתאם לרשימה, כמספר הקבוצות.
3. דף התרומות (נספח 3), כמספר התלמידות.
4. חצאי גיליונות בריסטול לבן, מספריים ודבק; כמספר הקבוצות.





נושא השיעור

שיעור 16

באהבת ישראל נבנה חברה מתוקנת



15

פתיחה - כל תרומה תתקבל בברכה?

התלמידות תתחלקנה ל- 4-5 קבוצות. המורה תציג על הלוח רשימת ציוד ואביזרים (נספח 1) ותבקש מכל קבוצה לבחור מתוכה את הפריטים הדרושים להן כדי להכין תמונת נוף נאה. המורה תבהיר כי אין לבחור פריטים 'סתם' או 'ליתר ביטחון', אלא לערוך רשימה מתוך בחירה אמיתית ושיקול דעת. לאחר תהליך הבחירה. תקבל כל קבוצה מהמורה ערכת ציוד הכוללת את כל הפריטים מרשימת הציוד והאביזרים המקורית, שנכתבה על הלוח, ללא קשר לבחירה הקבוצתית. המורה תנחה את קבוצות התלמידות ליצור באמצעות כל הציוד והאביזרים שקיבלו תמונת נוף מרהיבה ככל האפשר. לאחר הצגת תמונות הנוף למליאה, תדון המורה בפריטים שלא נבחרו מלכתחילה על-ידי הקבוצה כחומרים הנדרשים ליצירה. המורה תברר את הסיבה לכך, לנוכח בחינת תוצאות השימוש בחומרים אלה, בדיעבד. המורה תסכם כי גם פריטים שנראו לא מתאימים או מיותרים כאשר נעשה מאמץ לגלות את התפוקה הטובה העשויה לצמוח מהם, ניתן היה להפיק מהם תועלת ויפוי שהשפיעו על הכלל, על התמונה כולה.



10

פעילות: חברי'ה! הרימו תרומתכן!

המורה תציג לתלמידות מטרה כיתתית משותפת הדורשת מהתלמידות גיוס משאבים עצמאי (הכנת שי להורים, הדפסת חולצות לטיול, טקס סיום משודרג, חוויה לילית יוצאת דופן וכד'). המורה תציג את תוצרי הפעילות הקודמת, תמונות הנוף, כאמצעי לגיוס המשאבים. ותפתח בסיעור מוחין לגבי האופן בו ניתן להשתמש באמצעי להשגת המטרה - רעיונות לגיוס משאבים באמצעות תמונות הנוף. המורה תציג את רעיונות התלמידות בתרשים 'שמש אסוציאציות' על הלוח, תוך הקפדה על רישום שם התלמידה, בעלת הרעיון, ליד כל רעיון. המורה תדון במראה הלוח, המשקף את תרומתן של התלמידות, כפרטים, לחשיבה המשותפת וליצירת סל רעיונות ואפשרויות עשיר. המורה תדגיש כי דווקא השוני שבין התלמידות - בצורת החשיבה, בתחומי העניין, בגישה ההשקפתית - היא זו שהיותה כר נרחב ופורה לרעיונות מגוונים. השוני לא חיבל או גרע מהתוצאה הכללית. להפך, הייחודיות האישית של כל פרט הביאה את הכלל לתכלית השלימות. המורה תדמה את תהליך החשיבה המשותפת לעיסוק בניהול מסחר, בהצגת דברי הרבי בנושא (נספח 2).



20

סיום: מתן בסתר

המורה תסכם, כי נוכחנו לדעת שגילוי ייחודיותו של הפרט, מאפשר לו לבטא אותה ולתרום בכך לחברה כולה. תרומה לחברה מהווה תרומה לכל אחד מחבריה. לכן, השתדלות בגילוי ייחודיות הפרטים האחרים בקבוצה משתלמת וכדאית לכל חבר בקבוצה. המורה תפנה את התלמידות להתבונן ביחסי הקבלה-נתינה, תרומה, של הפרטים במסגרת הכיתתית. כל תלמידה תקבל דף תרומות (נספח 3). בראש העמוד תרשום התלמידה את שמה. התלמידות תעברנה את דפיהן בסבב, בין כל התלמידות. כאשר כל תלמידה תעביר את הדף שברשותה לתלמידה הבאה, תתבונן התלמידה בייחודיותה של התלמידה ששמה מתנוסס בראש הדף שברשותה, תנסח שורה אחת שממצה את תרומת אותה תלמידה למארג החברתי השלם, תכתוב אותה במלבן הראשון בעמוד ותקפל את הדף על הקו המסומן, כך שתסתיר את שכתבה, ותעביר את הדף לתלמידה הבאה בסבב. בתום הסבב, תקבל כל תלמידה את הדף שלה בחזרה, שיקוף של תרומתה למארג החברתי, בעיני חברותיה לכיתה. המורה תבקש מהתלמידות משוב לגבי הקושי שבתרגיל ותדגיש את השאיפה לביצוע מתמיד של המיומנות הנדרשת בו, ככלי לבניית חברה מתוקנת ואיכותית. המורה תזמין את התלמידות לשותף בתגליות שנודעו להן בעקבות התרגיל, כלפיהן או כלפי חברות לכיתה. המורה תנחה את התלמידות להתבונן ולהסיק מסקנות באשר לפרטים הבאים:

- מידת ההלימה בין התרומה מנקודת המבט האישית לבין התרומה העולה מהנכתב.
- הערכת יכולות, כישרונות ונטיות פוטנציאליים מול מימושם כתרומה לחברה.
- הוקרה והכרת הטוב כלפי ייחודיותן של חברותיהן לכיתה.



כיתה ח' יש לי ביטחון - אני שייכת!

אני, המשפחה והחברה

נושא משנה - כישורים חברתיים

נספחים

נושא השיעור

באהבת ישראל נבנה חברה מתוקנת

שיעור 16

נספח 1 - למורה

רצ"ב דוגמא לרשימת ציוד ואביזרים. למעט הפריטים הראשונים ההכרחיים, הרשימה היא אופציונאלית בלבד. הכיני רשימה דומה של חומרים הזמינים לך, לנוחיותך.

- רשימת ציוד ואביזרים:
- חצי גיליון בריסטול לבן.
- דבק.
- מספרים.
- 3 לורדים צבעוניים.
- 2 כפיות חד פעמיות.
- רצועת סול כחולה.
- כוס חול.
- חב' קטניות.
- גליל נייר טואלט.
- גביע מעדן ריק.
- 10 גפרורים.
- 10 דפי 'ממו' צבעוניים.
- צבע גואש לבן.
- סרגל.
- שקף.



כיתה ח' יש לי ביטחון - אני שייכת!

אני, המשפחה והחברה

נושא משנה - כישורים חברתיים

נספחים

שיעור 16

נושא השיעור

באהבת ישראל נבנה חברה מתוקנת

נספח 2: כח האחדות - מדברי הרבי - למורה

"כאשר כמה וכמה יהודים מתאספים יחדיו - ישנו צירוף ואחדות של ריבוי פרטים, שהרי כל א' ממשתתפי ה"כנס" הוא מציאות פרטית בפ"ע, ומלבד זה ישנם ריבוי פרטים שבהם שונה כל אחד מחבירו, "אין דעותיהם שוות", שינוי בכישורונותיהם בטבע מידותיהם, וכיו"ב, וכל ריבוי פרטים אלו מצטרפים יחדיו ב"כנס" זה.

כלומר: לא זו בלבד שהתכנסותם אינה גורמת לניגוד וסתירה ביניהם, אלא אדרבה: כאשר כולם מתכנסים לשם מטרה אחת, אזי תורם כל אחד את הכשרונות והחושים שלו כדי לפעול למען שלימות המטרה, כך שבצירוף כל הפרטים יחדיו באים לתכלית השלימות.

וכפי שרואים במוחש בענייני מסחר - שכאשר כמה סוחרים מתייעצים ביניהם בקשר לניהול המסחר, הנה למרות שלכל אחד מהם ישנה עצה וגישה משלו, הרי אדרבה: צירוף זה מסייע ומביא הצלחה גדולה יותר במסחר.

ועד"ז בענייננו - שצירופם והתאחדותם של כל משתתפי ה"כנס" פועלת עליוי ושלימות בתכלית מטרת ה"כנס".

(תורת מנחם תשד"מ ח"א ע' 237)



כיתה ח' יש לי ביטחון - אני שייכת!

אני, המשפחה והחברה

נושא משנה - כישורים חברתיים

נספחים

נושא השיעור

באהבת ישראל נבנה חברה מתוקנת

שיעור 16

נספח 3 - דף התרומות

תורמת לכתה שלנו

Handwriting practice lines consisting of 12 horizontal wavy lines.



נושא השיעור

הקשבה מתוך ויתור

שיעור 17,18

הערה: מומלץ להעביר נושא זה כשיעור אחד כפול של שעה וחצי.

לאחר שבשיעור הקודם התוודענו לכך שכל אחד הוא ייחודי ויכול להוסיף ולתרום לחברה נבחן בשיעור זה את נושא ההקשבה שהוא הבסיס לשיתוף פעולה. הקשבה היא אחד הכלים המשמעותיים ביותר בתקשורת בין-אישית והיא איננה כלי טכני. הקשבה דורשת אמפתיה, פתיחות, היא מתבטאת בגוף ודורשת את שיתופו. למרות שכמקשיבים, נדמה לנו לעיתים שהשני זקוק לעצה ולדעה (שלנו...) האמת היא שהפתרונות והכוחות נמצאים בתוכו. הקשבה מכילה ושיקוף רגשות יסייעו לו למצוא אותם. היכולת להקשיב נובעת מהיכולת לצמצם את נוכחותנו, לוותר על עצמנו (עם כל דעותינו בעניין והאימפולסיביות שלנו להגיב) ולתת לשני להציף את בעיותיו ולחוש את התהליך למציאת הפתרון. המפתח - ויתור על מיקום עצמנו במרכז העולם ופינוי לשני. אדמוה"ז מיצה רעיון זה בתשובתו לחסיד שהתאונן על צרותיו: "אתה מדבר על מה שהינך צריך, אינך שואל לשם מה צריכים (אחרים) אותך".

הקשבה אמיתית דורשת ויתור וביטול העצמי. רק כך המדבר יוכל לדבר.

הרחבת ההגדרה הדידקטית:

הקשבה אמיתית דורשת ויתור על עצמי (על האימפולסיביות שלי להגיב, על דעתי, על המסר שלי בעניין). כשאני מוותרת, אני בעצם מגדירה את הסיטואציה ככזו שהמדבר נמצא במרכז ולא אני כשומעת. הויתור שלי מביא אותי לביטול העצמי, כך שרק המדבר, דעתו וצרכיו מכוונים אותי. נוכחותי - היא רק ממקום של הכלת הדברים.

- התלמידה תתנסה להתנהגות רווחת בעת הקשבה, שאינה ראויה.
- התלמידה תחשף להקשבה אמיתית, מכילה, כפי שהיא נטולה לחלוטין מאותה התנהגות רווחת ופסולה, ולהשפעתה המרפאת.
- התלמידה תתנסה בכלים שונים שמסייעים לפתח הקשבה אמיתית.
- התלמידה תברר את העיקרון המרכזי המאפשר הקשבה אמיתית - הויתור.

פתיחה:	צורות הקשבה פסולות	מליאה	(10 דק')
פעילות 1:	שאלון מודעות עצמית למצבי כמקשיבה	יחידני, מליאה	(10 דק')
פעילות 2:	הקשבה אמיתית, יחידות עם הרבי	מליאה	(25 דק')
פעילות 3:	כלים וכללים בהקשבה	קבוצות	(30 דק')
סיום:	חושבים איך להקשיב	יחידני, מליאה	(15 דק')

1. תזכורות מקשיבות לשלב בסיום - למורה (נספח מס' 6)
2. שלטי צורות הקשבה פסולות לתלייה על גבי הלוח ולקבוצה 2 (נספח מס' 3) (✓)
3. דפי הפעלה לקבוצות 1-3 (נספח 7 א, ב, ג, ד) (✓)
4. נספח הפעלה לקבוצה 3 - (נספח 7 ד) (✓)
5. דף מטלת צפייה - מצולם 10-5 עותקים, להחלטת המורה (נספח 2) (✗)
6. שאלון מודעות עצמית - כמס' הבנות בכיתה (נספח מס' 4) (✗)
7. יחידות עם הרבי - כמס' הבנות בכיתה (נספח מס' 5) (✗)
8. רשימת תזכורות הקשבה - כמס' הבנות בכיתה (נספח מס' 8) (✗)





נושא השיעור

שיעור 17,18

הקשבה מתוך ויתור



10

פתיחה - צורות הקשבה פסולות

מה אנחנו נוטים לעשות במהלך ה"הקשבה" שלנו למישהו?
 הכיתה תשב במעגל. המורה תבקש מתלמידה מתנדבת לצאת החוצה. כשהתלמידה בחוץ המורה תכתוב על הלוח כותרת: כיצד אנחנו "מקשיבים"? היא תחלק לתלמידות פתקים. חלק מהבנות תקבלנה פתק ובו רשומה להן משימת "הקשבה" כלשהי (נספח מס' 1) שאינה מאפשרת להקשיב. שאר הבנות תקבלנה מטלת צפייה (נספח מס' 2). התלמידה המתנדבת תחזור לכיתה, ועל פי בקשת המורה תשתף את החברות בחוויה כלשהי (עדיף פחות נעימה) שעברה בזמן האחרון. התלמידות במעגל תצטרכנה להקשיב לה ולפעול על פי הפתקים שקיבלו. (אחת שקיבלה הוראה לחקור ולדרוש, תחקור אותה היטב תוך כדי ה"הקשבה", השניה שקיבלה הוראה לשפוט ולבקר תאשים אותה בהתנהלות, וכן הלאה... התלמידות שקיבלו מטלת צפייה תצטרכנה לתעד את הנעשה).



10

פעילות 1: שאלון מודעות עצמית למצבי כמקשיבה

שלב א:

משוב על תרגיל הפתיחה:

המורה תבקש מהתלמידה המתנדבת לתאר מה היא הרגישה כאשר ניסתה לשתף את הכיתה בסיפורה. היא תנחה אותה להשתמש במילות רגש (הרגשתי נבוכה, לא מובנת, מושפלת ועוד). אחריה תשתפנה התלמידות שקיבלו מטלת צפייה - כיצד הן רואות את הסיטואציה שהתרחשה (היא ניסתה להטיף לה מוסר, האשימו אותה ועוד). תוך כדי המשוב המורה תתלה על הלוח מתחת לכותרת (לפי ההקשר ומתוך תשובות התלמידות) את צורות ההקשבה הפסולות שאנו נוטים להשתמש בהן (נספח מס' 3). לחילופין, ניתן לכתוב אותן על הלוח. בסיום הדיון, המורה תוסיף לכוותרת את המלה "לא" לפני המלה "מקשיבים".

המורה תסכם את התרגיל בעזרת הלוח: ברוב המקרים שבהם אנו נדרשים להקשבה אנו פועלים באחת מן הצורות הבאות (המוצגות על הלוח), כך שבעצם אנו איננו מקשיבים באמת.

שלב ב:

המורה תחלק לתלמידות שאלון מודעות עצמית על הקשבה (נספח מס' 4) כל אחת מהתלמידות תענה עליו באופן אישי. השאלון משקף להן את יכולות ההקשבה ויצירת השיח שלהן. הצעה לשיתוף במשוב - המורה תשאל אם יש תלמידה המוכנה לשתף את הכיתה על פרט שהתחדש לה לגבי עצמה דרך השאלון. (לעשות זאת בקצרה).



25

פעילות 2: הקשבה אמיתית

המורה תחלק לתלמידות את תיאור היחידות (נספח מס' 5) של תת אלוף מנחם עיני אצל הרבי. היא תקריא את היחידות, התלמידות עוקבות אחריה באמצעות הדפים שבידן. המורה תדגיש בקריאתה את הקטעים המודגשים ותאט בהם. ניתן להעביר את הקריאה לאחת הבנות, לשיקול דעתה של המורה. היחידות המתוארות, מאד עוצמתית. בסוף הקריאה המורה ייתן לבנות הזדמנות להביע את התרשמותן ממה ששמעו.



נושא השיעור

הקשבה מתוך ויתור

שיעור 17,18



30

פעילות 3: כלים וכללים להקשבה קבוצתית

הכיתה תתחלק ל-3 קבוצות. כל קבוצה תקבל כלי להקשבה ותעבוד איתו בהתאם למשימה (נספח מס' 7). כיתה גדולה יכולה להתחלק ליותר קבוצות כך שאחד הכלים או יותר יילמד על ידי שתי קבוצות. הכלים יעברו בין הקבוצות כך שכל קבוצה תקבל את הכל. (החלוקה והפעילות בקבוצות היא על מנת ליצור פורום קטן יותר מפורום הכיתה שתתאפשר בו שותפות פעילה לכל אחת).

- אמפתיה ושיתוף הגוף.
- משפטים מעודדים ולא חוסמים.
- שיקוף / נתינת שמות לרגשות.



15

סיום: חושבים איך להקשיב

שלב א:

המורה תנהל דיון על הכלים להקשבה שהבנות למדו כעת. סדר הנושאים במשוב: "משפטים מעודדים ולא חוסמים", "אמפתיה ושפת גוף", "שיקוף - נתינת שמות לרגשות". היא תשאל את הבנות מה הן למדו מכל כלי, מה משותף לכלי ההקשבה ומהי בעצם ההקשבה האמיתית. המורה תכוון את הדיון באמצעות השאלות הבאות:

הקשבה מדומה, חיצונית:

- במה ראשך עסוק בזמן דיאלוג עם חברה שחושבת אחרת ממך? (בגיבוש דעתי בעניין...)
- על מה את חושבת כשבת שיחתך נואמת במסגרת ויכוח חזק ביניכן? (מה לענות לה... כיצד לענות...)
- כשחברה מספרת לי על דבר מה כאוב, מה אני חושבת בעת שהיא מדברת? (כיצד לנחם אותה...)

הקשבה אמיתית, פנימית:

- כשאת מחליטה לא לומר מלה חוץ ממלות השתתפות קצרות במה יכולה להתמקד תשומת הלב שלך? (בדברי החברה...)
- כשאת משקפת לה את רגשותיה, מה קורה לך? (את מנסה להבין באמת מה עבר עליה...)
- כשהחברה שומעת ממך את הרגשות שעברו עליה, מה זה תורם לה? (היא יכולה לתקן אותך / לדייק את דבריך וכך ייחסכו אי הבנות ביניכן)
- כשחברה שלך רואה על תנועות גופך ומבטך שאת איתה, מה זה עושה לה? (תחושת הקלה, מוכנה להיפתח)
- באמצעות השאלות המורה מגיעה עם הבנות לשאלה אחת ממוקדת: מי במרכז? אני - המקשיבה, שרוצה להביע את דעתי ולהיות רהוטה ולהשפיע ולשכנע וכו', או המדברת - שתוכל לדבר את אשר על ליבה, להסביר את עצמה וכך להבין את עצמה יותר, ולמצוא בעצמה פתרונות לבעיה וכוחות להתמודד.
- כלי ההקשבה שנלמדו בפעילות מסייעים לי לשים את המדברת במרכז, בעצם לוותר על עצמי שם, לפנות את המרכז מנוכחותי על מנת שהמדברת תהיה בו (כי היא כרגע זקוקה לו) וכך היא תצליח להתמודד באופן מיטבי.
- טיפ טכני: המורה יכולה לקחת את דף השער של כל קבוצה, לתלות על הלוח, ומתחת לכל דף שער לנסח עם הבנות משפט סיכום במהלך המשוב. ניתן להיעזר בנספח מס' 6.

שלב ב:

בחירת תזכורת אישית להקשבה:

המורה תחלק לכל תלמידה חצי דף ובו תזכורות אישיות (נספח מס' 8) להקשיב לחברה, לוותר על הנוכחות והמסר שלי כדי לתת לה מקום לגדול בו. כל תלמידה בוחרת את התזכורת האישית שהיא מתחברת אליה, גוזרת ומכניסה לקלמר / לארנק וכו'.



נושא השיעור

עמידה על עקרונות

שיעור 19,20

התיאוריה האסרטיבית מבוססת על התפיסה כי לכל אדם יש מספר זכויות אנושיות בסיסיות והן: הזכות לעמוד על עקרונותיו ולפעול בהתאם להם, הזכות לסרב לבקשות הזולת במידה והן נוגדות את תפיסת עולמו בלי להרגיש אשם או אנוכי, הזכות לבטא את עצמו כל עוד אינו פוגע בזכויות הזולת. אסרטיביות אינה תוקפנות אלא מכילה לעיתים תקיפות אדיבה. זו עמידה על עקרונות ללא תקיפת הזולת וללא פגיעה בו. על קו רצף, שבקצהו האחד נמצאת התנהגות פאסיבית ובקצהו השני התנהגות אגרסיבית-תוקפנית, תמצא האסרטיביות באמצע. להתנהגות אסרטיבית כמה מאפיינים: מניעה אותה הבחירה החופשית ומלווים אותה רגשות סיפוק והשלמה. הדרך להגיע לבחירה חופשית היא מודעות למאבק המתחולל בתוכנו בין הנפש האלוקית לנפש הבהמית על השליטה בנו. המודעות צריכה להיות למניע - מה שגורם לנו לעשייה, ולרגש - המלווה את העשייה ואף נשאר לאחריה. מעשה שמונע מרצון חיובי (אלוקי) יביא עימו רגש חיובי (אלוקי), והוא מבטא אסרטיביות (שליטה של הנפש האלוקית בגוף).

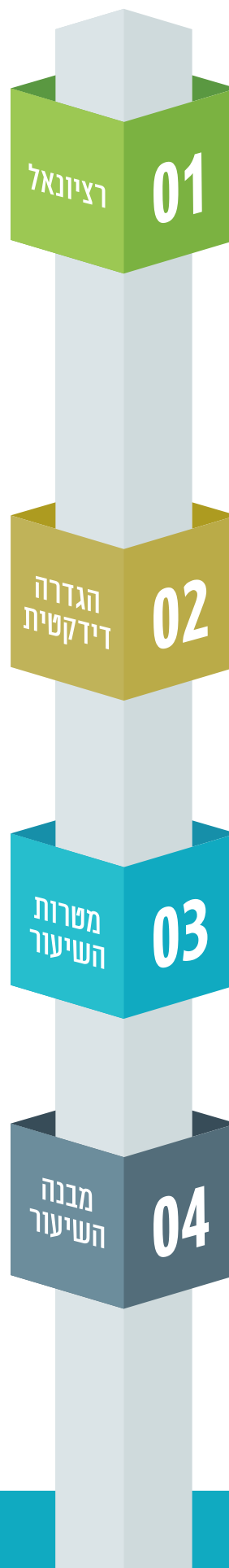
להיות אסרטיבית זה להתחבר לנפש האלוקית ולהנהיג באמצעותה את הגוף.

הרחבת ההגדרה הדידקטית:

להיות אסרטיבית פירושו לעמוד על עקרונותיי בדרך נעימה וברורה. הדבר מתאפשר כאשר אני מודעת למניע העומד בבסיס העשייה שלי ולרגשות המלווים אותה, ומתחברת לנפש האלוקית שלי ככזו שמנהיגה אותי.

- התלמידה תכיר סגנונות התנהגות ותקשורת שונים ומאפייניהם, ותבחין ביניהם.
- התלמידה תגדיר אסרטיביות כמעשה מתוך מודעות ובחירה שמקורו במניע חיובי ומלווים אותו רגשות חיוביים.
- התלמידה תבין את הקשר בין שליטת הנפש האלוקית בגוף להתנהגות אסרטיבית ובין שליטת הנפש הבהמית בגוף להתנהגות פסיבית/אגרסיבית.
- התלמידה תעריך את מידת האסרטיביות שלה.
- התלמידה תתרגל תגובות אסרטיביות.

פתיחה:	ציר האסרטיביות:	מליאה	(10 דק')
פעילות 1:	מה מאפיין אסרטיביות?	מליאה	(5 דק')
פעילות 2:	מודעות לאסרטיביות שלי	יחידני, קבוצתי ומליאה	(27 דק')
פעילות 3:	לומדים מהרבי	מליאה	(15 דק')
פעילות 4:	מאפייני תקשורת שונים ושיפורם	מליאה	(20 דק')
פעילות 5:	איך אדע שאני אסרטיבית? מניע, מעשה ורגש	מליאה	(10 דק')
סיום:	מקום אישי על ציר הפסיביות-אסרטיביות-אגרסיביות	מליאה	(3 דק')





נושא השיעור

עמידה על עקרונות

שיעור 19,20



1. דף מקרים למורה - עותק 1 (נספח 1)
2. הגדרות מאפייני תקשורת (למורה) (נספח 3)
3. דוגמאות להתנהגויות לכל מאפיין של אסרטיביות - למורה. עותק למורה (נספח 5)
4. שלושה דפי תגובה לשלוש בנות - עותק אחד לכל דף (נספח 2 ☒)
5. אפשרי - שלטי מאפיינים של אסרטיביות לתלייה על הלוח (נספח 4 ☒)
6. אפשרי - שלטים ללוח: מניע, מעשה ורגש (נספח 8 ☒)
7. כרטיסי מניעים לפיזור בחצי המעגל (נספח 9 ☒)
8. כרטיסי רגשות לפיזור בחצי המעגל (נספח 10 ☒)
9. אפשרי - שלטים: פאסיביות אגרסיביות, אסרטיביות (נספח 11 ☒)
10. שאלון מודעות לאסרטיביות - מצולם כמס' הבנות (נספח 6 ☒)
11. טבלת מאפייני תקשורת - מצולם כמספר הבנות (נספח 7 ☒)
12. דבק סלוטייפ צבעוני



נושא השיעור

שיעור 19,20

עמידה על עקרונות



10

פתיחה - ציר האסרטיביות

המורה תבחר 3 בנות שתעמודנה מול הכיתה ובידן פתקים, לכל בת פתק שונה. המורה תקריא מקרה (נספח מס' 1) וכל בת מאלו שנבחרו תקריא מהדף שבידה (נספחים 2) את התייחסותה למקרה. (הן יכולות להוסיף כיד הדמיון, אך כל אחת ברוח הדברים שבדף שלה). המורה תחזור על כך בשלושה מקרים.

בתום הפעילות, המורה תשאל את תל' הכיתה שצפו בתרגיל איזה סוג תקשורת ניהלה כל אחת מהבנות שנבחרו. המורה תרשום על הלוח את תשובות הבנות (המגוונות! לאפשר). תוך שהיא מחלקת אותן לשני קטבים של פסיביות ואגרסיביות בשני צדי הלוח, כאשר באמצע ישנה התקשורת האסרטיבית.

כאשר יש מספיק מאפייני תקשורת, תכונות ורגשות בכל צד ובאמצע, תבקש המורה מהבנות לנסח כותרת מאפיינת מרכזית לכל סוג תקשורת משלוש הקבוצות הנתונות, באמצעות הכללה של כל הפרטים הנתונים. המורה תכוון להגדרות: פסיביות, אסרטיביות ואגרסיביות (ההגדרות המדויקות לעזרת המורה בנספח מס' 3), על אותו הציר כמובן, וכותבת אותן על הלוח.



5

פעילות 1: מה מאפיין אסרטיביות?

המורה תרחיב את המושג המרכזי "אסרטיביות" באמצעות ההתנהגויות המאפיינות אותו. אפשר להציג את המאפיינים (נספח מס' 4) או אפשר לשאוב אותם מהבנות ואז לתלות או לכתוב על הלוח סביב המלה "אסרטיביות". לאחר התלייה על הלוח המורה תבקש מהבנות דוגמא לכל התנהגות (הצעות אפשריות למורה, בנספח מס' 5) ותכתוב על הלוח דוגמא ליד כל התנהגות.



27

פעילות 2: מודעות לאסרטיביות שלי

כל תלמידה תענה באופן אישי על השאלון (נספח מס' 6). (6 דקות). לאחר מכן, הכיתה תתחלק לארבע קבוצות. כל קבוצה תקבל 6 סעיפים מהשאלון שעליה לעבוד עליהם. (קבוצה א' סעיפים 1-6, קבוצה ב' סעיפים 7-12, וכן הלאה). יהיה עליהן לקרוא את הסעיפים בקבוצה ולחשוב מהי ההתנהגות האסרטיבית המצופה בכל שאלה או מקרה. לאחר מכן הן תבחרנה סעיף אחד (מתוך השישה שעבדו עליהם בקבוצה) שלדעתן הוא המרכזי ביותר ותבנינה משחק תפקידים שבו הן תדגמנה את ההתנהגות האסרטיבית ההולמת את הסעיף שנבחר (8 דקות). הכיתה תתכנס למליאה ושם תצגנה נציגות מכל קבוצה את משחק התפקידים (13 דקות). המורה תיצור תוך כדי כך או לאחר ההצגות ובעקבותיהן דיון מפורט בסיוע השאלות הבאות:

האם התגלתה אסרטיביות בשיחה? מי התנהג בה? כיצד השפיעה האסרטיביות על השיחה? היכן התעורר/ מתעורר קושי להגיב באסרטיביות? מדוע? מה קורה כאשר לא מגיבים באסרטיביות היכן שהיא כן נדרשת? ומה מאפשרת האסרטיביות לזולת שנענה בסירוב בגללה? האם הזולת מרוויח ממנה גם (בסיבוב הזה ובסיבוב הבא)? אסרטיביות יכולה ללכת יחד עם מציאת חן בעיני השני? כיצד?



נושא השיעור

שיעור 19,20

עמידה על עקרונות



15

פעילות 3: לומדים מהרבי על כוחה והשפעתה של העמידה על העקרונות

וידאו של הרבי - מקבל בחלוקת דולרים יהודי מומר ומגלה בו בתוקף את הניצוץ היהודי.
קישור לוידאו:

https://www.youtube.com/watch?v=E_k7GMWll8I&spfreload=10-

בוידאו נראה היהודי מצהיר על עצמו בגאווה שהוא נוצרי ורואה שליחות בהבאת בשורת הנצרות רח"ל ליהודים. הרבי (בניגוד לרגישות ולסבלנות שניתן לראות בהזדמנויות אחרות) ממש קוטע אותו ומתעקש להעמידו על טעותו באופן נחרץ ביותר. היהודי מציג עצמו כנוצרי, ואפילו נוצרי מאושר. הרבי מסביר לו כי הוא חולה, ואי ידענו את מחלתו רק מעידה על חומרתה. ככל שהרבי חוזר ביתר תוקף על האמת, שיהודי אינו יכול להמיר את דתו, ושחטאו של הלה גדול מאד ועליו לשוב על כך בתשובה, מתרכז היהודי ממש עד לשבירה. תחילה הוא מאשים את הוריו על שלא לקחוהו לבית כנסת מעולם, כשהרבי לא נותן לו להיתלות בכך כתירוץ למעשיו, הוא מבקש מהרבי שיתפלל עליו, ועד לסיום דבריו עם הרבי, שם הוא כבר מצהיר מעצם נפשו כי יהודי הוא וכך יישאר לנצח, ואז מקבל מהרבי משימה - להחזיר את משפחתו וסביבתו בתשובה שלמה.

הוידאו מומלץ לצפייה פעמיים. פעם ראשונה כדי להבין רק את הסיפור. לאחר הצפייה כדאי לברר עם התלמידות, ראשית, את הפרטים הבסיסיים: מי האדם? מה אנו יודעים על אמונתו? עיסוקו? הוריו? לשם מה בא לרבי? לאחר מכן כדאי לדון על ציפיותנו מהתייחסות הרבי ועל התייחסות הרבי אליו בפועל. כיצד היינו מצפות מהרבי לקבל אותו? (והרי ידוע שהרבי קיבל גם גויים במאור פנים) והאם הסברו התקיף של הרבי אינו במאור פנים או שזהו מאור הפנים האמיתי? מה בעצם הרבי אומר לו ובאיזה אופן? לאחר מכן מומלץ לצפות פעם שניה בוידאו ואז לנסות לברר עם התלמידות את התהליך שעובר האדם המומר בעומדו מול הרבי ושומע פעם אחר פעם את האמת באופן ברור וללא כחל ושרק. תהליך השבירה עד לגילוי עצם הנפש, כפי שהוסבר קודם. לאחר ברור התהליך, אפשר לסכם את כוחה של העמידה על העקרונות: למרות שנראית לעיתים ככזו שכרוכה באי נעימות, והיצה"ר עלול להשתמש בטיעון שהיא מרחיקה, ואת היהדות צריך להגיש ב"כייף", הרי לנו תוצאותיה של אמירת האמת כפי שהיא. הרבי ממש מראה לנו את ההשפעה הגדולה שבכוחנו ליצור כאשר נעמוד על עקרונותינו. ניתן לספר את המשך הסיפור של יהודי זה שחזר לבסוף בתשובה.



20

פעילות 4: מאפייני תקשורת שונים ושיפורם

המורה תבקש מכל תלמידה לבחור (בלב) דמות אחת מסביבתה הקרובה (חברה, הורה, אח, אחות, בת דודה וכדומה) שקשה לה לסרב לה, או שהיא מגיבה כלפיה בתוקפנות (תגובה קיצונית לאחד משני הכיוונים). המורה תאפשר למעוניינות לשתף (לא בזהות הדמות אלא) בתיאור אירוע עם הדמות הנבחרת ולהסביר את תגובתה הפאסיבית או התוקפנית. לאחר מכן המורה תחלק לכל תל' טבלה (נספח מס' 7) וכל אחת מסמנת בטבלה מה מאפיין אותה בתקשורת עם הדמות שבחרה. המורה תאפשר לאלו המעוניינות לשתף - לתרגל בפני הכיתה צורה שונה (אידיאלית, אסרטיבית) של תגובה. הכיתה תיתן למציגה משוב בונה (מה כדאי לשנות, להדגיש, לשפר ולחזק). חשוב: א. גם אם לא יהיה שיתוף פעולה בתרגיל, חלוקת הטבלה חשובה להעמקת המודעות של התלמידות לדפוסי ההתנהגות והתגובה שלהן. ב. חשוב שהתלמידות תצאנה מהשלב הזה עם המסר שאפשרי בהחלט לשנות דפוסי תקשורת והרבה דרכים לכך: למידה, מודעות ותרגול.



נושא השיעור

שיעור 19,20

עמידה על עקרונות



10

פעילות 5: איך אדע שאני אסרטיבית? מניע, מעשה ורגש

המורה תכתוב או תתלה על הלוח שלטים (נספח מס' 8) לפי הסדר הבא: מניע, מעשה, רגש. המורה תתן הסבר קצר: לכל מעשה שאנו עושים יש מניע ורגש. המניע הוא מה שדחף אותנו לעשיית אותו המעשה והרגש הוא התחושה המלוות את המעשה ואף נשאת לאחריו. בגוף של יהודי מתחוללת מלחמה תמידית בין הנפש האלוקית לנפש הבהמית. הן נלחמות על השליטה בגוף. כל אחת מהן רוצה שהמחשבות, הדיבורים והמעשים שלנו יהיו כפופים לה. לעיתים מתלבשת הנפש הבהמית בלבוש חסידי וצדיק, ומשכנעת אותנו לעשות מעשה טוב. ללמוד חסידות לדוגמא. רק אם נתעמק בכך שהמניע שלנו ללמוד חסידות הוא להתחמק ממטלה כלשהי שהתחייבנו לעשותה, נבין שבעצם הרצון ללמוד חסידות מגיע מהנפש הבהמית ועלינו לדחותו. בקיצור: מודעות למה שמניע אותנו לעשייה כזו או אחרת היא קריטית על מנת לדעת אם אנחנו בכיוון הנכון או לא. גם הרגש המלווה את העשייה יכול להיות אינדיקטור טוב למהות העשייה. רגשות חיוביים של שמחה, השלמה וסיפוק מלווים עשייה חיובית שמקורה במניע אלוקי, רגשות שליליים של עצב, ייאוש, מרמור ופחד מלווים עשייה שלילית שמקורה במניע בהמי. התנהגות אסרטיבית היא שליטה של הנפש האלוקית בגוף. זה מתבטא בכך שאני בוחרת במעשה באופן מודע לאחר שהתוודעתי למניע האלוקי שלו. לעיתים המעשה יכול להיראות לאחרים כהתנהגות פסיבית, אך אם בחרתי בהתנהגות זו מבלי שנאלצתי לעשות מעשה, אז זו התנהגות אסרטיבית כיון שהמניע שלה הוא אלוקי.

המורה תחלק את הכיתה לשתי קבוצות, חצי מעגל מול חצי מעגל. ותפזר בתוך המעגל מול קבוצה א' שלטי כרטיסי מניעים שונים (נספח מס' 9) ומול קבוצה ב' כרטיסי רגשות שונים (נספח מס' 10). תל' מקבוצה א' תרים כרטיס מניע, תל' מקבוצה ב' החושבת שהיא יודעת איזה רגש ילווה עשייה שמקורה במניע שהורם, תרים את הרגש המתאים. יחד הן תסברנה את עצמן ועל הכיתה להחליט אם ההתנהגות היא אסרטיבית ומקורה במניע אלוקי או שההתנהגות היא אגרסיבית/פסיבית ומקורה במניע בהמי. בסיום ההסבר התל' יניחו חזרה את שלטיון במעגל והמשחק ימשיך כשתפקיד הפותחת ינתן לתלמידה מקבוצה ב'. וכן הלאה.

חשוב: למרות שאפשר לקשר הרבה מניעים להרבה רגשות, כדאי שהמורה תשים לב שפחות או יותר דנים על רוב המניעים ורוב הרגשות.

המורה תסכם בסוף המשחק: מניע אלוקי מביא עימו רגשות חיוביים ומניע בהמי (גם אם בלבוש 'חסידי') מביא עימו רגשות שליליים. מודעות למניע ולרגש המלווים את עשייתנו תסייע לנו לקבוע לכתחילה ולאחר מעשה, האם היינו אסרטיביות או לא.



3

סיום: מקום אישי על ציר הפסיביות-אסרטיביות-אגרסיביות

המורה תשרטט על הרצפה קו רצף (באמצעות סלוטייפ צבעוני) מפאסיבית לאגרסיבית (שבאמצעו - אסרטיבית, כמובן), תדביק על הרצפה בקצוות ובאמצע את השלטים (נספח 11) ותבקש מכל אחת מהבנות לעמוד על פני הרצף במשבצת המאפיינת אותה. לחילופין ניתן לומר בעל פה ולא להדביק את השלטים על הרצף. כל תלמידה תתבקש לתאר מה היא מרגישה במקום בו היא נמצאת ולכן היתה רוצה להגיע.



נושא השיעור מקום שמור (!)

שיעור 21

מצוות כיבוד הורים מופיעה פעמיים בתורה, "כבד את אביך ואת אמך". מיקומה בעשרת הדברות הוא בסוף הלוח הראשון העוסק כולו במצוות הקשורות באמונה בקב"ה, שם גם מוזכר השכר על המצווה שהיא לכאורה טבעית והגיונית: "למען יאריכון ימך". בספר דברים מופיעה המצווה שנית ושם נכתב "למען יאריכון ימך ולמען ייטב לך".

לכאורה מצוות כיבוד הורים היא מצווה הגיונית המתקבלת על הדעת, ונדמה כי מקומה היה צריך להיות בלוח השני. אולם היות ושלושה שותפים באדם: הקב"ה, אביו ואמו, מצוות כיבוד אב ואם קשורה לכבודו של השותף השלישי ביצירת האדם. זוהי אחת הסיבות למיקומה זה.

מי שמקשר מצווה זו עם הכרת הטוב עלול לחשוב כי אם הוריו לא עשו עמו טובה, והוא זה שדאג לעצמו מיום שהיה מסוגל לכך - הוא אינו חייב לכבדם. נערים רבים נוטים לראות את חסרונות ההורים ומתקשים לכבדם בגלל חשיבה כזו. הם רואים את החסרונות שבנתינת ההורים, טעויות ואף מחסור, ולכן מתקשים להכיר תודה ולכבד את הוריהם. מובן שחשיבה כזו היא מוטעית. ניתן לדמותה לאדם שמקבל מתנה גדולה אך לא מושלמת. למשל, מחשב ללא מקלדת, או רכב ללא גלגלים. האם הוא לא יכיר תודה ויכבד את הנותן? כמובן שכן. הכרת הטוב מתבקשת, ואת "ההשלמה" הוא יעשה בעצמו.

בדורנו, משפטנים רבים עוסקים בזכות ההורים על ילדם. זכות המתבטאת בקבלת החלטות הנוגעות לילד, חינוכו, משמורת ואפטרופוסות. סוגיה יסודית בתחום משפטי זה היא מה מעניק להורים את הזכות על הילד? האם הסיבה הביולוגית (העובדה שילדו אותו)? האם העובדה שהשקיעו בו והתמסרו לו (רלוונטי להורים מאמצים)? התשובה לסוגיה זו, היא שזכותם של ההורים על הילד מתבססת על עקרון טובת הילד. שאם לא כך, הורה יוכל, כבעבר, בדתות שונות (ומובן שלא ביהדות), להקריב את ילדו, להתעלל וכד'. עקרון זה מופיע בתורה הקדושה. בספר דברים בצמוד לציווי "כבד את אביך" מופיע הטעם "למען ייטב לך". כיבוד הורים הוא לטובת הילד. הן טובה גשמית והן טובה רוחנית. מכאן דרשו את סמיכות הציוויים על כיבוד הורים ושבתי. ללמדנו עד היכן כיבוד הורים. לכאורה ללא גבול או מידה. אולם, כאשר הורה, פוגע בטובתו החינוכית-רוחנית של הילד ומצווה עליו למשל לחלל שבת, סמכותו כהורה פוקעת, ולילד אסור לכבד ציווי זה.

כל הנ"ל מהווים הסברים יפים למצוות כיבוד הורים, אולם, הסיבה האמתית, הבלעדית וחסרת כל רבב למצווה זו היא העובדה שכך ציווה ה' "כאשר ציווה ה' אלוהיך".

אני שומרת להורים מקום של כבוד בחיי - כי כך ציווה בורא העולם

הרחבת ההגדרה הדידקטית:

גם בגיל ההתבגרות, גיל שבו טבעי לרכוש בגרות ועצמאות, אני שומרת להורי - המגדלים אותי באהבה ומשקיעים בי ללא סוף משאבים, זמן, כוחות ומחשבה - מקום של כבוד. מקום זה אמור להיות שמור להם ואין להעדיף חברה או כל שיקול אחר על פניו. כך ציווה בורא העולם - מעבר לסיבות הגיוניות הסיבה הבסיסית היא ציות לשותף השלישי שהוא היוצר שלי.

01 רציונאל

02 הגדרה דידיקטית



נושא השיעור מקום שמור (!)

שיעור 21

- התלמידה תכיר בכל הטוב לו היא זוכה מהוריה כדבר שאינו מובן מאליו, ולהכיר טובה, גם אם אין שלמות בנתינה.
- התלמידה תשחזר את הטעם האמתי לכיבוד ההורים - שהקב"ה ציווה לכבדם.
- התלמידה תתוודע לקונפליקט של המתבגר: עצמאות לעומת תלות, ותגבש עמדה נכונה באשר ליחסים הורים-מתבגרים. היא תעריך את השייכות להורים ותוקיר כל רגע עמם, על אף קונפליקטים כאלה או אחרים.
- התלמידה תברר באופן אישי את מצב כיבוד ההורים שלה.
- התלמידה תתבונן בחשיבות מצווה זו באמצעות מדרשי חז"ל.

פתיחה:	ממקום של הכרת הטוב	יחידני, מליאה (7 דק')
פעילות 1:	הקראה - מקומנו אנו בחייהם של ההורים	מליאה (8 דק')
פעילות 2:	עצמאות מול תלות - שומרים מקום	יחידני, מליאה (10 דק')
פעילות 3:	מקומו של הכסף בסיפור	מליאה (5 דק')
סיום:	מיקום אישי	יחידני, מליאה (12 דק')

1. מקומי שלי בחייה של אמא - למורה (נספח 2)
2. סיפור מהרבי - למורה (נספח 4)
3. שאלון אישי - מצגת (נספח 5)
4. למורה בלי מקרן - שאלון אישי בדף (נספח 7)
5. מילות השיר "לב של אמא" (נספח 8)
6. קליפ של השיר "לב של אמא" (נספח 8)
7. דף מתנות - לצילום כמספר בנות הכיתה (נספח 1 ☒)
8. שומרים מקום - לצילום כמספר בנות הכיתה. הבנות יכולות לגזור את המעגלים בעצמן בשיעור/ ניתן לגזור אותם מראש ו"לחסוך" בזמן (נספח 3 ☒)
9. גרף ומשוב אישי (נספח 6 ☒)
10. מחשב, מקרן ורמקולים





נושא השיעור מקום שמור (!)

שיעור 21



פתיחה - ממקום של הכרת הטוב

נושא השיעור אינו ידוע לתלמידות. כל תלמידה תקבל דף עליו מאוירות מתנות שונות (נספח 1), לאחר הקריאה, עליה לכתוב כיצד היתה נוהגת כלפי מי שהעניק לה את כל אותן המתנות. בדף ישנן מתנות שאינן מושלמות - למשל: מחשב ללא מקלדת. תליון ללא שרשרת. שעון ללא סוללה וכד'.

נקודות לדיון:

- מה צריך להיות היחס שלנו כלפי מי שמעניק לנו כל כך הרבה?
- כיצד נתייחס למי שמעניק לנו מתנה "לא מושלמת"? האם נתלונן או נכיר תודה?
- מדוע לא ראוי לזלזל באדם כזה? או לדבר אליו שלא בנחת ובכבוד?



פעילות 1: הקראה - מקומנו אנו בחייהם של ההורים

המורה תראה את הקליפ "לב של אמא" (נספח 8) השיר מעובד על פי הסיפור על רבי לוי יצחק מברדיצ'ב בביצועו של אברהם פריד, לחילופין ניתן לקרוא א מילות השיר המספר על מסירות נפשה של האמא בשביל ילדה. בהמשך היא תזמין את הבנות לשתף ברגשות ובמחשבות שעורר בהן השיר. המורה תסכם כי הילדים הם הדבר הכי חשוב עבור ההורים והם תמיד מחפשים את טובתם. המורה תקריא את ההקראה (נספח 2), ותמשיל את ההורים למעניקי המתנות.

נקודות לדיון:

- אנו הננו הדבר הכי יקר להורינו, הם מקדישים לנו מעצמם ללא גבול: כוחות, זמן, מחשבה, משאבים, כסף. כיצד ראוי להתייחס אליהם?
- האם נרשה לעצמנו לזלזל בהורים גם אם נדמה לנו שאינם מושלמים? או אינם נותנים לנו הכל?
- נחשוב על ההוצאות של הורינו. כמה מהן קשורות אלינו? (מים, חשמל, חינוך, ספרי לימוד, מזון, ביגוד, בריאות, רכב וכד')
- מובן שצריך לכבד את ההורים, להכיר להם טובה ולהודות להם. אך מה יכול להיות החיסרון של כיבוד ההורים רק מטעמים של הכרת הטוב?



פעילות 2: עצמאות מול תלות - שומרים מקום

כל תלמידה תקבל שתי טבעות (או עיגולים, נספח 3) - טבעת אחת מסמלת את עצמה, וטבעת אחת מסמלת את ההורים. עליה לחשוב כיצד היו צריכים להיות היחסים שלה עם ההורים בגיל ההתבגרות בפרט, ובמהלך החיים בכלל, ולבטא את עמדתה באמצעות שתי הטבעות.

אפשרויות - טבעת התלמידה מכסה לחלוטין על טבעת ההורים (עצמאות/"מרד" מוחלט)

טבעת ההורים מכסה לחלוטין על טבעת הבת (יחסי תלות לא בריאים)

חלק מהעיגול מכוסה, אך חלקו לא - קשר של שייכות. לא תלותי מידי ולא עצמאי מידי,

נקודת השקה אחת

ניתוק מוחלט (אין נקודת השקה)



נושא השיעור מקום שמור (!)

שיעור 21

המורה כמובילת הדיון תעביר את המסר: בגיל ההתבגרות, נושא העצמאות מול תלות הוא הקונפליקט המרכזי בין מתבגר להורה לכן יש להכירו ולהבין את המודל הנכון של יחסי מתבגר מול הוריו.

ניתן להמחיש את השינוי ע"י המעגלים ולהדגים את היחסים בתקופת הינקות, הילדות - וכעת - ההתבגרות. על-אף העובדה שהמתבגר מתנער מהתלות המוחלטת בהורים ומפתח לעצמו מעגלים נוספים של חברה למשל, עליו להכיר בכך שהמעגל החזק והעיקרי, זה המקנה תחושת שייכות וביטחון הוא המעגל המשפחתי שבראשו עומדים ההורים. עלינו להעריך קשר זה, כמובן שלא לנתקו, ולתת לו מקום של כבוד (ניתן להציג זאת באמצעות המעגלים: יש חפיפה בחלק מהשטח, אך לכל אחד יש תחומים שבהם אינו תלוי בשני). יחד עם הצורך בעצמאות, יש צורך לא פחות חשוב - של בקרה ונוכחות הורית. בגיל זה המתבגרים מתפקדים להפליא ומלאים אנרגיה, אך יש לתעל אותה לפעולות חיוביות ונכונות באמצעות הָוֶונָה, פיקוח וניסיון חיים של אדם מבוגר יותר, ההורה. מעבר לכך, השייכות להורינו היא חזקה ולא ארעית, ומעניקה לנו עוצמה, בטחון וכח רב. המורה מותירה על הלוח את המודל הרצוי - ושואלת מדוע עלינו לנהוג כך, ולכבד את ההורים למרות הבעיה שההתבגרות מציבה?

ניתן להעלות אפשרויות שונות שהן חשובות, אך יש בהם מן האגואיזם: שכר, טובה אישית, קשר שייכות המעניק בטחון. אך הסיבה המרכזית לכיבוד הורים היא - "כאשר צווח ה' אלוהיך" - כי כך ציווה ה'.



5

פעילות 2: מקומו של הכסף בסיפור

נקודות לדיון:

- האם קרה לנו פעם שעשינו משהו מבלי להתייעץ עם ההורים ונכשלנו? האם הסוף היה שונה לו היינו משתפים את ההורים?
 - האם בריא להסתיר דברים מההורים?
 - מהי הסיבה בגללה ההורים מיעצים לנו, מכוונים אותנו ומנתבים? (דאגה, אכפתיות ואהבת אמת).
- נפנה כעת לשמוע מה היתה תגובת הרבי על קונפליקט חומרי עם ההורים:
המורה תספר סיפור על הרבי (נספח 4)



12

סיום:מיקום אישי

המורה תפעיל מצגת (נספח 5) ובה שאלון בנושא כיבוד ההורים - השאלון נוגע בפרמטרים של עצמאות למול תלות וכיבוד ההורים. על המסך מופיעה שאלה בעלת שלוש אפשרויות תשובה. כל בת בוחרת באופן אישי את התשובה המתאימה לה. לצד התשובה מופיע מיקום נקודה (אות ומספר). התלמידה מסמנת בגרף שקיבלה (נספח 6) נקודה במיקום המצוין בתשובה שבחרה. בסיום השאלון כל בת מאתרת את הרבעון שבו נמצאות רוב הנקודות שלה וקוראת את המשוב. המצגת תסתיים בשקופית שבה מופיעות כל השאלות כשהן ממוספרות וללא התשובות. כל בת מסמנת סעיף אחד בו תוכל להשתפר (סעיף שניקודו ברבעון ג'), ומקבלת על עצמה לנהוג כך כהחלטה טובה. מורה בלי מקרן תחלק את השאלון על דף (נספח 7).



נושא השיעור

'פתוחים' או 'סגורים'?

שיעור 22

הרמוניה היא תיאום, חיבור, איחוד, השלמה ושלמות. כשיהודי בוחר דרך חיים המתאימה ל'אני' האמיתי שלו, הנשמה, הוא חי בהרמוניה. חוסר הרמוניה הוא קרע, פירוד, הנובע מהניסיון לחיות בשני עולמות. חסיד חי בהרמוניה עם נשמתו ועם תפקידו כפי שהרבי מכתוב לו. חיים כאלה מקנים לו שלוה ובריאות נפשית. הפתיחות לעולם שנראית לפעמים מאפיינת את שליחות חב"ד ונדרשת ממנה היא רק פתיחות שנובעת מתפקידו - להכין את העולם לקבלת פני משיח.

חסיד לא חי בשני עולמות! חסיד חי בהרמוניה!

הרחבת ההגדרה הדידקטית

חסיד שלם עם דרך החיים שלו ולא מנסה לחוות עוד עולם. הוא פועל בהרמוניה עם נשמתו והדבר מקנה לו שלוה נפשית.

- התלמידה תמצא את ההבדל בין הרמוניה לחוסר הרמוניה כפי שהוא ניכר בתנועות גוף.
- התלמידה תזהה רגשות העולים במצבים של חוסר הרמוניה.
- התלמידה תתבונן במושגים 'הרמוניה' ו'חוסר הרמוניה' בהקשר לאיזון הנכון בין הפתיחות לסגירות בחברה החב"דית.

פתיחה אנו החב"דניקים 'פתוחים לעולם' או 'סגורים לעצמנו'?	מליאה	(5 דק')
פעילות 1	ניסוי - מהי הרמוניה?	מליאה (5 דק')
פעילות 2	חוסר הרמוניה - מה ומתי?	מליאה, קבוצות (25 דק')
פעילות 3	חוסר הרמוניה - לחיות בשני עולמות	מליאה (5 דק')
סיום:	תזכורת הרמונית אישית	יחידני ומליאה (5 דק')

1. מכתב של הרבי על הסיבה לחרדות - למורה (נספח מס' 4)
2. פתקי רגשות - (נספח 1) (✓)
3. שלטים של פתיחות או סגירות (נספח 2) (✓)
4. חידה ושמה ליובאוויטש - כמספר הבנות (נספח מס' 3) (✗)
5. דף תזכורת הרמוניות - כמספר הבנות (נספח מס' 5) (✗)
6. כרטיס אישי מעוצב - כמספר הבנות (נספח מס' 6) (✗)





נושא השיעור

'פתוחים' או 'סגורים'?

שיעור 22



5

פתיחה האם אנו החב"דניקים 'פתוחים לעולם' או 'סגורים לעצמנו'?

המורה תכתוב על הלוח את המילה 'חב"ד' ותמתח ממנה שני חיצים: 'פתוחים לעולם' ו'סגורים לעצמנו'. היא תשאל את הבנות: האם חב"ד פתוחים או סגורים? המורה תאפשר לבנות להגיב ותיצור דיון קצרצר. המורה תכוון את הבנות באמצעות השאלות הבאות: מהי פתיחות ומה היא דורשת? מהי סגירות ומה היא דורשת? האם אפשר להיות גם פתוחים וגם סגורים? מה מאפיין את החיים ב'גם וגם'? האם חיים חב"דיים אמיתיים אכן משקפים את ה'גם וגם'? אפשר לכתוב על הלוח נקודות מרכזיות שהבנות מעלות והן מכוונות לגרעין השיעור אך לא ליצור מסקנה אלא להשאיר אותן כאמירות פתוחות (חשוב: החיים ב'גם וגם' יכולים לעלות גם בהקשר חיובי, הם יכולים לבטא בגרות נפשית של אדם שאינו דיכטומי, יכול להכיל את האחר, לא מחפש מושלמות וכו'. אולם בשיעור הזה ה'גם וגם' מובא בהקשר שלילי של חוסר הרמוניה ויש לכוון אליו).



5

פעילות 1: ניסוי- מהי הרמוניה?

המורה תזמין שתי בנות ותקריא בקפדנות הוראות לאחת מהן: הרימי יד ימין למעלה, צרי איקס באוויר, הזיזי את היד לצד שמאל, צרי עיגול דמיוני באוויר עם היד, נופפי בה לשלום, הניחי אותה לצד הגוף. הבת תבצע את המטלות בקפדנות. הקפדנות ניכרת בתנועות החתוכות. כעת המורה תפנה לבת השנייה ולפני הניסוי תיתן לה הוראה כללית: במהלך כל הניסוי, עליה להסתכל על היד ואפילו 'לנשום' לתוכה אוויר, להיות מחוברת ליד עם העיניים ובהרגשה כל הזמן. וכעת המורה מקריאה לה (בִּרְפוּת) את אותן ההוראות שהקריאה לבת הראשונה.

המורה שואלת את בנות הכיתה: מה ההבדל המהותי בין הביצועים? שתיהן ביצעו את המטלות עם היד אך בעוד הבת הראשונה ביצעה תנועות חתוכות הבת השנייה יצרה מעין מחול קצר עם היד. הסיבה: הרמוניה. הבת הראשונה רק ביצעה פקודות ולא היתה מחוברת אל היד בעוד הבת השנייה היתה מחוברת ליד, ראתה אותה, הרגישה אותה והיתה מתואמת אתה. לכן התנועות שלה נראו בהתאם...



25

פעילות 2: חוסר הרמוניה- מה ומתי?

שלב א / דיון במליאה

הכיתה תשב במעגל. על הרצפה במרכז המעגל מפוזרים פתקי רגשות (נספח 1). המורה תציג שני סוגים של שלטים העוסקים בהתמודדות של פתיחות מול סגירות בחברה (צפייה בסרטים, קניית בגדים, האזנה לשירים, צורת דיבור- נספח 2) כל שלט מביע דרך התמודדות שונה (בהגדרה שטחית אפשר לומר: 'פתוחה' או 'סגורה'). התלמידות צריכות להרים מהרצפה את פתקי הרגשות העולים בכל אחת מהסיטואציות. המורה יכולה לשאול את התלמידות שאלות מנחות ולפתח דיון כראות עיניה, העיקר להביא למודעות הבנות שלכל בחירה שהן עושות ולכל מצב שבו הן נמצאות יש רגשות שנמצאים אתן, וצרכים להיות מודעים להם. המורה תדביק על הלוח את שני השלטים יחד עם הרגשות המתאימים להם. המורה תחזור על הפעולה לגבי כל הסיטואציות כך שהיא מקיפה את כל הנושאים שצוינו. אם יש רגשות שחוזרים על עצמם בכמה סיטואציות המורה תוסיף אותם בטוש על הלוח.

חשוב:

- מטרת הפעילות היא מודעות לרגשות הרמוניים ולכאלו שאינם הרמוניים ולא חשיפה אישית. לכן הבנות מתייחסות באופן חופשי לשני השלטים. אם אחד מהם לא קשור לתלמידה כלשהי היא יכולה לענות עליו תיאורטית. לעתים זה אפילו קל יותר.
- אין תשובה נכונה. לגיטימי להרגיש כל דבר. חובה להדגיש זאת לבנות. מבחר הרגשות מאפשר לבנות לדייק במה שהן מזהות בעצמן.



נושא השיעור

'פתוחים' או 'סגורים'?

שיעור 22

3. יש מצבים קשים שבהם הבנות יכולות להעלות רגשות חיוביים מאד לדרך התמודדות פסולה. על המורה לזהות זאת ולכוון את הבת למודעות עמוקה יותר לרגשות שעולים בה בסיטואציה המדוברת (שאלות כמו: 'איך את מרגישה אחר כך?' או 'היום ממבט של זמן את חושבת שזה עושה לך טוב? מקדם אותך או מסיג אותך אחורה?' וכדו') - יכולות לכוון את התלמידה).

4. במכתב של הרבי (נספח מס' 4) הרבי מביא לקראת סוף המכתב את הסיבה לחרדות - חוסר הרמוניה בחייו של יהודי. המכתב יכול לסייע למורה בהכוונת התלמידות למצוא רגשות העולים בצורת התמודדות 'פתוחה' ולא הרמונית.

שלב ב / הכנת הצגה בקבוצה

בתום הדיון הכיתה תבחר ארבעה רגשות מרכזיים בצורות ההתמודדות השליליות והלא הרמוניות שעלו בדיון הקבוצתי. הכיתה תתחלק לארבע קבוצות וכל קבוצה תקבל רגש אחד שנבחר ושטח התמודדות אחד מהארבעה שהוצגו. בנות הקבוצה תחברנה כעין הצגה או פנטומימה, עם קריינית או כל דבר אחר שבה מוצגת סיטואציה בשטח ההתמודדות שלהן והרגשות שנבחרו משולבים בהצגה. אימון קצר בקבוצה על ההצגה שחיברו.

שלב ג / הצגת התוצרים במליאה וסיכום

נציגות מכל קבוצה תצגנה את הסיטואציות ואת הרגשות שהן מעלות. כמובן שכל קבוצה יכולה להעיר על תיאורי האחרת. כדאי לפתח דיון על המשותף שבין הסיטואציות השונות בשטחי ההתמודדות השונים - הרגשות העולים דומים בהחלט! **המסקנה:** כשאנחנו עושים פעילות שאינה מתאימה לנשמה שלנו אנחנו חווים תחושה לא נעימה. תחושה זו היא תוצאה של חוסר הרמוניה, חוסר תיאום בין הנשמה שלנו למעשים שלנו. חוסר ההרמוניה הזה מביא לתחושות קשות מאד עד לחרדות של ממש כפי שמצורף במכתב של הרבי (נספח 4) על הגורם לחרדות. (מורה שמעוניינת להרחיב יכולה להקריא בשלב זה של סיכום הדיון את הקטע מהמכתב העוסק בסיבה לחרדות - חוסר הרמוניה בחייו של היהודי). כדי לא לחוש תחושות אלו שוב ושוב אנחנו לומדים 'להתנתק' בדרך כלשהי ממה שאנחנו עושים (שוב, חוסר הרמוניה - לפעול בניגוד מעצמי) ומחפשים לכך תירוצים וצידוקים כמו: 'זה רק פורקן מהעומס או מתחושה קשה' / 'רק בינתיים' / 'רק לעשות רושם' / 'ברור שזה לא אני'. כך אנחנו מתרגלים לעשות משהו שוב ושוב כשאנחנו לא מחוברים אליו ולא מחוברים לעצמנו. אם המקרים הללו חוזרים ונשנים אצלנו אנחנו פשוט מרגילים את עצמנו לחיות בחוסר הרמוניה. אין לנו חיבור לעצמנו ואין לנו תיאום עם מה שאנחנו באמת. חסרה לנו ההשלמה עם דרך החיים האמתית שאנו רוצות לחיות בה!



5

פעילות 3: חוסר הרמוניה - לחיות בשני עולמות

המורה תקרא קטע מהספר 'פגישות עם הרבי' שבו הרברט וינר מציג את דעתו של הרבי מדוע נכון לחיות בהרמוניה ומהי ההרמוניה הנכונה ליהודי (נספח מס' 3). היא תתעכב על הפסקות המודגשות, תסביר אותן ותאפשר לבנות להגיב עליהן או לשאול שאלות.

בתום הקריאה יגדירו מחדש את המושגים 'הרמוניה' ו'חוסר הרמוניה' כחיים באחדות עם עצמנו, בעולם אחד לעומת חיים בפירוד מעצמנו, בין עולמות.



נושא השיעור

'פתוחים' או 'סגורים'?

שיעור 22



סיום: תזכורת הרמונית אישית

שלב א': תזכורת הרמונית אישית

המורה: לחיות בהרמוניה זו משימת חיים של מודעות עצמית: כאשר אנו מודעות לרגשות העולים בנו במצבים שונים ולא מדחיקות אותם, קל לנו להבחין בין מצבים של הרמוניה למצבים של חוסר הרמוניה, ואף לזהות את הגורמים למצבים אלו. כדי להקל על עצמנו לחזור ולחיות בהרמוניה (כל אחת במצבה היא), מובאות התזכורות הבאות (נספח מס' 5). כל אחת בוחרת תזכורת שהיא מתחברת אליה ומעתיקה אותה לכרטיס אישי מעוצב (נספח מס' 6). את הכרטיס היא תשמור בארנק או תתלה בבית כרצונה.

שלב ב': סיכום - חב"ד = הרמוניה = חיים בעולם אחד ולא בין ה'פתוח' ל'סגור'

המורה תחזור לשאלה הראשונה: האם אנו החב"דניקים 'פתוחים לעולם' או 'סגורים לעצמנו'? תפנה אותה לבנות ותסכם בעזרתן: חסיד של הרבי חי בהרמוניה! הוא אינו חי בין עולמות. עולמו הוא הרבי והשליחות שהרבי הטיל עליו. הוא שלם עם מקומו ועם תפקידו בעולם. (אפשר להוסיף שאם נדמה לנו שצריכה להיות פתיחות כלשהי לעולם, הרי זה רק מצד תפקידנו להכין את העולם לגאולה האמתית והשלימה, את העולם אנו פוגשות רק כשליחות...) כדאי לסכם על הלוח.



נושא השיעור

לשרוק על העולם

שיעור 23

לאחר השיעור הקודם שפתח את נושא השליחות ועסק בסוגיית הפתיחות הנכונה נבחן בשיעור זה את הגישה של הסתכלות על העולם ותפיסת המקום שלו בחיים. להיות חסידים של הרבי זו הזכות הגדולה ביותר שגם נותנת כוחות רבים. כשחסיד מקושר לרבי הוא לא צריך להיות מוגבל בהגבלות העולם. דא עקא שלפעמים כמה שנים בעולם הזה מקהות גם בחסיד את האמת הפנימית הזו עד שהעולם מתחיל לתפוס מקום בנפשו ולהשפיע על התנהלותו. חסיד צריך לעורר בעצמו את תחושת העליונות הזו, "לשרוק" על העולם כדי שלא ישקע בהבלים המצויים בו בשפע. כשחסיד לא מתפעל מהעולם אלא "שורק" עליו, הוא עושה דברים עצומים.

כשחסיד לא 'שקוע בהנחות העולם' ולא מתפעל מהם הוא עושה דברים עצומים.

הרחבת ההגדרה הדידקטית

כיון שחסיד קשור לרבי הוא אינו כפוף להגבלות העולם. כשהחסיד בוחר לא להתפעל מנחות העולם הוא מצליח לשנות את העולם, שהרי כוחותיו של הרבי מצויים בו. גישה זו מחזקת את האדם, בונה את אישיותו ותורמת לכך שהסובבים מעריכים אותו ומושפעים ממנו לטובה.

- התלמידה תהיה מודעת למידת עמידתה על עקרונותיה מול מוסכמות חברתיות מקובלות.
- התלמידה תזדהה עם דמות החסיד שאינו מתפעל מ'הנחות העולם' ואינו שקוע בהם.
- התלמידה תפתח אומץ בכל הקשור לשמירה על הנהגות חסידיות ולעמידה על עקרונות.
- התלמידה תתבונן בתרומתו של ערך העמידה על העקרונות לאדם ולסביבה.

פתיחה	עד כמה אני שקועה ב'הנחות העולם'?	יחידי ומליאה	(15 דק')
פעילות 1	העולם? לא מתפעלים ממנו!	מליאה	(7 דק')
פעילות 2	לא שקועים ב'הנחות העולם', שורקים עליהם!	משחק במליאה	(13 דק')
סיום	צידה אישית לדרך	מליאה	(10 דק')

1. התוועדות עם הרבי - למורה (נספח 5)
2. שאלון למודעות עצמית (נספח מס' 1 ☒ 4 עותקים (אחד למורה ו-3 למתנדבות). יש לסמן בעותק אחד את עמודה א, בעותק השני את עמודה ב ובעותק השלישי את עמודה ג.
3. דף תשובון (נספח 2 ☒) - חצי ממספר התלמידות
4. דף חישוב נקודות (נספח 3 ☒) - כמספר התלמידות.
5. סיפורים מההתוועדות של הרבי (נספח 4 ☒) - כמספר התלמידות.
6. כדור גדול או קובייה.
7. רצוי: משרוקית.
8. רצוי: שעון חול מהיר.
9. חפצים שונים למשוב כמו: אביזר מחשב (כמו עכבר, דיסק וכד'), תוויות או שקיות של מותגים, אביזרי עיצוב שיער, חת"ת, דבר מלכות, תמונה של הרבי, כרטיס נסיעה ברכבת, פרסומת של מסעדה ועוד.





נושא השיעור

לשקוע על העולם

שיעור 23



15

פתיחה - עד כמה אני שקועה ב"הנחות העולם"?

- המורה תזמין שלוש מתנדבות לקדמת הכיתה ותביא להן טבלת מודעות עצמית המורכבת מהיגדים ומשלוש אפשרויות תגובה (נספח 1). לכל אחת מהמתנדבות מסומנת עמודה שונה בטבלה שבה אפשרות לתגובה. המורה תקרא היגד וכל אחת משלוש המתנדבות תקרא בקול תגובה להיגד מהעמודה המסומנת בטבלה שלה. בנות הכיתה תסמנה בדף שלהן (נספח 2) את התגובה המתאימה להן מתוך שלוש האפשרויות.
- חישוב נקודות: המורה תחלק דף חישוב נקודות (נספח 3). כל אחת מחשבת את הנקודות שצברה לפי ההוראות ובהתאם לניקוד שקיבלה קוראת את המשבצת המתאימה לה. המורה תקרא את שלושת משבצות הסיכום כשכל בת בקבוצה יודעת מה מכוון אליה.

שתי הערות חשובות למורה:

- במשוב על השאלון חשוב להבהיר את המושג 'הנחות העולם'. זהו הביטוי החסידי למה שנקרא מוסכמות חברתיות. לשקוע בהנחות העולם פירושו לתת למוסכמות החברתיות להלחץ אותי ולהכריע בעבורי כיצד אנהג, מעין לחץ חברתי שלעיתים הוא סמוי ואנחנו איננו מודעים אליו.
- התשובות הטובות בשאלון אינן מכוונות להתנתקות מהעולם או להתנגדות אליו אלא לחשיבה עניינית לגביו ולקבלת החלטות ממקום שאינו נלחץ מהסביבה. כך לדוגמה אין פסול בקניית נעל אופנתית או בבילוי כזה או אחר. רק שהחשיבה צריכה להיות: מי אני? מה אני רוצה? מה אני באמת רוצה להיות? ולא: מה חושבים עלי? מה אני רוצה שיחשבו עלי?



7

פעילות 1: העולם? לא מתפעלים ממנו! התוועדות עם הרבי

המורה תקרא עם הבנות (מומלץ לצלם להן) חלק מהתוועדות של הרבי (נספח 4). התוועדות זו עוסקת בחשיבות ההנהגה שלפיה אין להתפעל מהבלי העולם. הרבי מביא סיפור הממחיש עד כמה הנהגה זו תורמת להצלחת ההשפעה החיובית. במהלך ההתוועדות הרבי מספר סיפור בתוך סיפור. סיפור א = סיפור המסגרת. סיפור ב = הסיפור הפנימי. אפשר לבחור את סדר הפעילות: לקרוא סיפור א ולשחק את שלב א במשחק ואז לקרוא את סיפור ב ולשחק את שלב ב, או לקרוא עם הבנות את שני הסיפורים ולהתוועד עליהם ואחר כך לשחק את המשחק על שני שלביו. לשיקול דעתה של המורה. סיפור המסגרת א - על הבחור מבוסטון. הסיפור הפנימי ב - על הגביר ועל ר' מיכאל.

הערה: ההנחות מושרשות וקשה לעמוד מולן ולחשוב אחרת. לכן חשוב לשלב גם את הרווחים שמרוויח מי שמצליח לעשות זאת כמו גם ההשפעה החיובית על העולם כאשר "שורקים עליו". אמנם הדבר משתקף בתוצאות השאלון אבל חשוב לפתוח את זה לדיון.

בחומר ההעשרה למורה מצוינות נקודות המדגישות את חשיבות ההנהגה של חוסר התפעלות ממוסכמות חברתיות או ממגבלות שונות המעיבות על הרצון לפעול ולשנות, ואף את התרומה האישית השליח בהנהגה מעין זו. חשוב שהמורה תקרא קודם היטב את הסיפורים שבהתוועדות המצורפת שמחולקת לבנות (נספח 4) ואת ההתוועדות הנוספת המצורפת שאינה מחולקת (נספח 5) כדי שתגיע מוכנה עם התשובות של הרבי לשאלות המנחות את הדיון. כך היא תוכל לתת כיוון ועומק לתשובות שתעלינה הבנות.

נקודות לדיון עם התלמידות:

- מדוע קשה לעיתים לא להתפעל מהעולם? מדוע הנחות העולם כה סוחפות?
- מהי הסכנה שבהתפעלות מהעולם? (מבחינה אישית של המתפעל: גשמיות ורוחניות)
- איזו השפעה שלילית (על העולם, על אחרים) עלולה להיות ח"ו להתפעלות שלנו מהעולם ולשקיעה בהנחותיו?
- מה ירוויח היהודי שיבחר לא להתפעל מהעולם ולא לשקוע בהנחותיו? (מבחינת צרכיו ומבחינת אישיותו)
- מה לדעתכן עבר בראש של הבחור הבוסטוני החב"דניק שהסתובב בעיירה האמריקאית בחופשיות בלבשו החסידי?
- כיצד משפיעה על העולם ההנהגה האישית שלנו - לא להתפעל ממנו?



נושא השיעור

לשרוק על העולם

שיעור 23



13

פעילות 2: לא שקועים בהנחות העולם, שורקים עליהם!

שלב א': שורקים על הנחות העולם

המורה תביא כדור גדול (לצורך העניין הוא יסמל את העולם, אפשר לצבוע אותו כמו כדור הארץ. לחילופין, אפשר להכין קובייה גדולה מפוליגל והיא יכולה לסמל עולם במובן הזוויתי של מדידה והגבלה). הבנות מתחלקות לשתי קבוצות וממשיכות לשבת במעגל מחולק לשניים - חצי מעגל מול חצי מעגל. כל אחת חושבת על אחת מהנחות העולם' שהיא באופן אישי קצת מונחת בה (אפשר להיעזר בתכנים של השאלון). הבת הפותחת (עם הכדור ביד) מקבוצה א' אומרת בקצרה (תוך 7 שניות) מהי 'אותה הנחת' עולם וזורקת את הכדור לבת מקבוצה ב' שעדיין לא קיבלה. מי שקיבלה את הכדור אומרת גם כן תוך 7 שניות באיזו 'הנחת עולם' היא שקועה וזורקת חזרה את הכדור לבת אחרת מקבוצה א'. כך כל אחת 'נפטרת' בזריקת הכדור מאותה 'הנחת עולם' ומשליכה אותה ממנה והלאה. המורה תעמוד בין הקבוצות עם משרוקית בפיה ושעון חול של כמה שניות בידה. היא תשרוק לבנות שמעכבות את הכדור אצלן מעבר לזמן. השריקה סימבולית - מסמלת את השריקה על העולם. 7 שניות כי 7 הוא טבעי. אבל אפשר כמובן ללכת עם שעון החול!;

חשוב חשוב!! אין להחזיק את הכדור יותר מ-7 שניות!

אין להחזיר את הכדור לבת שנתנה לך אותו!

כדאי להקשיב היטב לכל בת כי בשלב הבא נזדקק למידע הזה.

כמובן חשוב שהכדור יעבור אצל כולן.

שלב ב': מזכירים להחברה שהיא מעל העולם.

שוב הכדור עף בין הקבוצות רק הפעם המשימה שונה: הזורקת צריכה לומר בקצרה (במילה או שתיים) את הנחת העולם של החברה שאליה היא מכוונת את הכדור ועליה לתת לה טיפ מחויך ומקוצר להתעלות מעל הנחת העולם הזה.

גם כאן: אין להחזיק את הכדור יותר מ-7 שניות!

אין להחזיר את הכדור לבת שנתנה לך אותו!

כמובן חשוב שהכדור יעבור אצל כולן.

כדאי להביא דוגמה להנחה ולטיפ להיגמל ממנה:

דוגמות:

הנחת עולם: קניית בגדים של מותגים בלבד.

טיפ: לקנות בגד אחד במרכז השכונתי.

הנחת עולם: חובה לשלוח משהו בוואצאפ.

טיפ: למחוק את הוואצאפ לארבעה ימים.

(אם הוואצאפ רק נותן להן רעיון אפשר לוותר על הדוגמה השניה)



10

סיום: צידה אישית לדרך / משוב במעגל

הבנות יושבות במעגל שבמרכזו מפוזרים חפצים על הרצפה. כל אחת לוקחת חפץ ואומרת בעזרתו מה התחדש לה היום, על איזו 'הנחת עולם' שלה היא מתחילה לשרוק, מה ייתן לה כוח לא להתפעל מהעולם. המלצות לחפצים: אביזר מחשב (כמו עכבר / דיסק), תוויות / שקיות של מותגים, אביזר עיצוב שיער, חת"ת, דבר מלכות, תמונה של הרבי, כרטיס נסיעה ברכבת, פרסומת של מסעדה ועוד.

למורה שרוצה להרחיב או להיות יותר מחוברת למסר אני מצרפת וידאו של הרבי וכן התוועדות נוספת מיוחדת בעניין.