

בערוגת הגינה

מילים: חיים נחמן ביאליק
לחן: מנשה רובינא

בערוגת הגינה
מסביב לחבית
עמדו לרקד
כרוב עם כרובית

זאת הסלק ראה
והנה גם הוא בא
איתו עגבנית
והשמחה רבה

לה לה לה,
לה לה לה,
לה לה, לה לה לה,
איתו עגבנית והשמחה רבה.

רק הפול המסכן
עמד לו בצד
הוא נשען על מקלו
לא נע ולא נד

איך אוכל לשמור
איל אוכל לרקוד
ותרמילי כולם
כולם ריקים עוד?

לא שבת ולא חג,
כי אם יום קיץ סתם,
ובגינת הירק
קול ששון ומחול עם.

החגב בעוגב,
בחצוצרה הצרצר, -
רגל מי זה אפוא
ממחולות תעצר?

ובערוגת הגינה
מסביב לחבית
קפץ כרוב, הרים שוק,
קם לרקוד עם כרובית.

וירא זאת אבטיח
ולא יכול עוד עמוד
ובמדי הפסים
רץ עם דלעת לרקוד.

בן תירס צהוב המעיל
בלוריתו אז הפשיל
ובחטפו חמנית
קם לכרכר בגיל.

ויבער אז כאש
מקנאה לב הצנון
ויקפוץ לפזז
עם אחות המלפפון.

וכראות זאת הסלק
התאפק לא יכול
ויתפוש עגבנית
ויצא במחול.

ופתאום - שימו רווח -
גם הגזר זה בא
מכרכר בכל עוז
עם בת לפת עבה.

וגם צמד החמד,
בצל ובת שום,
התלבטו בין רגלים,
וראו: לא גרשום!

גם בלבוס האביון -
אל אתן פי לחטוא –
בא לרקוד, במחילה,
הוא על כל משפחתו.

ותרעש הגינה
ויהום בה כל שביל
ממחולות ונגינה
וממצהלות גיל.

רק אפון המסכן
עמד מן הצד,
על מטהו נשען
ולא נע ולא נד.

"איכה אוכל לשוש,
איכה אוכל לרקוד -
וציצי נשרו כבר,
ותרמילי ריקים עוד."

חיים נחמן ביאליק (1837-1934). מגדולי המשוררים העבריים בעת החדשה. נחשב לאחד המשפיעים הגדולים על התפתחות השירה. פעילותו הרבה כללה בין השאר, עריכת כתבי עת, עיבוד והוצאה לאור של מאות שירים, סיפורים ומאמרים, וכן תרגום יצירות מופת לעברית. ביאליק חיבר גם שירים שהיו לשירי עם, פזמונים ושירי ילדים, שרבים מהם הולחנו על ידי מלחינים שונים והם מושרים עד היום, כגון: קן לציפור, הפרח לפרפר, הכניסיני תחת כנפך, נדנדה, שיר לעבודה ולמלאכה ועוד.

בכתיבתו ביטא ביאליק את חוויותיו מתקופת ילדותו בפולין, מבית המדרש והישיבה, וכן את רשמיו ורעיונותיו בעקבות הפרעות ביהודים. עם עלייתו ארצה החל בפעילות ציבורית, כדי להשפיע על חיי הרוח ולעודד יצירת ספרות עברית חדשה וחינוך עברי לאומי. ביאליק היה ממחדשי השפה העברית.

מנשה רבינא (1899-1968). מלחין, סופר ומבקר מוסיקלי. נולד ברוסיה ועלה לארץ בשנת 1924. רבינא פעל רבות להעמקת התודעה המוסיקלית בארץ, ועסק בהלחנה, בניצוח על מקהלות, בניהול המוסד להפצת מוסיקה בעם ועוד. בלחנו ניכרת השפעה ממזרח אירופה ומיזוג יסודות מזרחיים. את הזמר הארץ ישראלי ביקש רבינא לראות כ"זמר עממי" הצומח מתוך העם ומבטא את אורחות חייו. הסממן החשוב ביותר בזמר הישראלי הוא התאמתו ליכולת העם לשיר אותו.

"בערוגת הגינה" – על תוכן השיר והקשר שלו לנושא אורח חיים בריא

הצעה לפעילויות:

פעילויות תוכן: עיינו במילים לשיר:

המשורר מקנה לירקות תכונות אנושיות: רגשות, קשרים חברתיים, תנועה במחול. בחרנו בשיר זה מאחר והוא מציג בפנינו את הירק בערוגת הגינה. הפעילות שנעסוק בה תהיה קשורה להיכרות עם הירקות בערוגת הגינה מבלי להתעמק ב"האנשה" שמוסיף המשורר לערוגה.

- הקיפו בעיגול את הירקות המופיעים בשיר זה.
- אילו מן הירקות מוכרים לכם ?
- אילו מן הירקות יצא לכם לטעום?
- אילו מן הירקות יצא לכם לגדל? היכן גידלתם אותם?
- אילו ירקות אתם אוהבים ואינם מוזכרים בשיר?
- הירקות הם מרכיב מאוד חשוב בתזונה שלנו. עיינו **באתר הבא: מיון פירות וירקות**

<http://www.orianit.edu-> **בחמישה צבעים**

negev.gov.il/briutcm/cp/homepage/tofesperotyarakot.htm

- **רשמו מדוע יש לצרוך ירקות ופירות בחמישה צבעים?**
- סכמו בנקודות מדוע חשוב לצרוך ירקות בכל אחת מן הארוחות ביום?
- המליצו על סלט ירקות שאתם אוהבים במיוחד. רשמו את המתכון לסלט זה.
- מומלץ מאוד לאכול ירקות מכל הצבעים. הכינו רשימה של ירקות. מיינו את הירקות לפי הצבעים הבאים: ירוק, אדום, צהוב, לבן, כתום, סגול וחום.
- המלצה: טפחו בבית הספר "ערוגת גינה". רשמו ליד כל אחד מן הירקות את שמו, את ערכו התזונתי ואת הוראות הטיפול בו. כדאי לבחור ולגדל ירקות מצבעים שונים.
- "ערוגת גינה" צבעונית תוסיף לנוף "הירוק" של בית הספר ותמשוך אליה יותר תלמידים שייחשפו למידע ויושפעו ממנו.
- **העשרה לצוות על כוח הצבעו:**

http://www.plants.org.il/Site_Sub.asp?Subnum=64&Subid=95&NodePage=Site_sub_in

פעילויות במוסיקה:

האזינו לשיר בביצועה של רוחמה רז:

<http://www.youtube.com/watch?v=xHGehE2WxPQ>

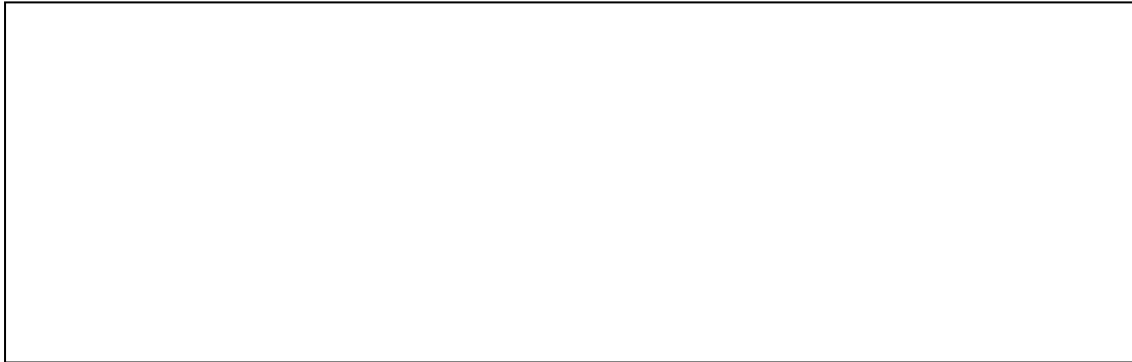
האזינו לביצוע נוסף של שולה חן:

<http://www.youtube.com/watch?v=XzctOd2SgvQ>

- עקבו אחר המילים והאזינו למוסיקה. מה גיליתם?
- מדוע לדעתכם לא מבצעים את השיר במלואו?
- מה משותף לשני הביצועים? איזו תחושה אתם חשים כשאתם שומעים את הביצועים לשיר?
- באילו מבין שני הביצועים נותנים יותר ביטוי להתרחשות החברתית? הסבירו מדוע.

- ערוגת הגינה היא ערוגה צבעונית ויש בה התרחשויות. האם לדעתכם המשורר רצה לציין תופעה חברתית דרך "האנשת" הירקות או שכוונתו הייתה לתאר את התנועה והדינאמיות הצבעונית בערוגת הגינה דרך הסיפור החברתי. אילו הייתם שומעים את המוסיקה ללא המילים איזו מבין שתי האפשרויות היא הייתם מתאימים למוסיקה?
- פעילות באלתור: צרו "ערוגת גינה" בציור, תנועה וצליל. בטאו ביצירתכם את הדינאמיות וההתרחשות בערוגת הגינה.

כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור חייד?



שיר התפריט

מילים ולחן: דתיה בן דור

מי שרעב שיטול ידיים.
האוכל כבר מוכן,
וכל אחד מוזמן
לבוא אל השולחן
ולאכול את ארוחת הצהריים.

מה, מה, מה, מה אוכלים היום?
מה, מה, מה, מה אוכלים היום?

גבינה צהובה וגבינה לבנה,
מרק אטריות ומרק אפונה,
ריבה מתוקה וריבה חמוצה,
וחמיצה.
דג ממולא ודגים מלוחים,
תפוז, אפרסק, ולפתן תפוחים,
כרוב מאודה כרובית אפוייה,
ועוגייה.

מה, מה, מה, מה אוכלים היום?...

פלאפל וטחינה,
חמאה ומרגרינה,
גויאבה, רפרפת,
וגם זיתים.
גזר, בננה,
ותה מתוק עם נענע,
שמנת קצפת,
ושני תותים.

דתיה בן דור (נולדה ב – 1944)

סופרת, תסריטאית, מחזאית, משוררת ומלחינה לילדים. דתיה בן דור נולדה באלכסנדריה שבמצרים. עלתה ארצה עם הוריה בגיל שנה וחצי. בן דור גדלה בשכונת יד אליהו בתל אביב ואחר כך ברמת גן והייתה חניכה ומדריכה בתנועת הצופים. בן דור למדה במדרשה למחנכים למוזיקה ובחוג לתיאטרון באוניברסיטת תל אביב. היא עסקה בחינוך מוזיקלי במשך 11 שנים, אך מאז שנת 1976 היא כותבת תסריטים, שירים ולחנים לתוכניות הגיל הרך ששודרו בטלוויזיה החינוכית: "מה פתאום" (קשקשתא), פרפר נחמד", "ציפיטפוט", "בארץ הקטקטים" ו"רחוב סומסום" ולסדרה "עץ הפיטפוזים" של ערוץ הילדים). יצירותיה הרבות ראו אור בספרים תקליטורים, קלטות וידאו ומשחקי מחשב המיועדים לגיל הרך. שמונה מחזה לילדים פרי עטה הועלו על בימות התיאטרון בארץ ואחת באסטוניה. בן דור אף מרבה להיפגש עם תלמידים

במסגרת מפגשים ספרותיים ובמופע בימתי. כמו כן, תרגמה ועיבדה מספר שירי ילדים לועזיים לעברית, כגון "מי שטוב לו ושמח", "שובבים במיטה". בשנת 2011 זכתה בפרס מיוחד מטעם דירקטוריון אקו"ם על תרומתה רבת השנים לתחום היצירה.

מתוך האתר :

<http://lalatribe.com/%D7%90%D7%9E%D7%9F-%D7%93%D7%AA%D7%99%D7%94-%D7%91%D7%9F-%D7%93%D7%95%D7%A8/13923.art>

"שיר התפריט" – על תוכן השיר והקשר שלו לנושא אורח חיים בריא

הצעה לפעילויות:

פעילויות תוכן:

- מדוע חשובה תזונה מאוזנת לשיפור איכות חיינו?
- כיצד ניתן לשמור על תזונה מאוזנת?
- כמה ארוחות אתם אוכלים ביום? האם יש לכם תפריט קבוע?
- הכינו תפריט הבנוי משלוש ארוחות: **עיקריות וכ-2 ארוחות ביניים** : בוקר-בבית, ארוחת **ביניים**, צהריים, ארוחת **ביניים** וערב. שלבו בתפריט דברים שאתם אוהבים. בדקו: האם התפריט מכיל פירות וירקות? האם הוא מכיל מספיק נוזלים? כמה פחמימות הוא מכיל? האם הוא מכיל מוצרי חלב? האם הוא מכיל בשר? האם הוא מכיל דגנים? כמה שומנים הוא מכיל? תנו דעתכם לכמות המלח והסוכר בתפריט. כמה חטיפים הוא מכיל ומאיזה סוג?
- תזונה מאוזנת תלויה בין השאר בצרכנות נבונה. מהם הפיתויים העומדים בפנינו במסעות הקניות שלנו? כיצד אפשר לעמוד בפני הגירויים הללו? רשמו את רעיונותיכם.
- הקיפו את המוצרים המזינים, וסמנו קו מתחת למוצרים הפחות מזינים. האם התפריט של דתייה בן דור ב"שיר התפריט" הינו "תפריט מאוזן"?
- **העשרה למורים מצגת משרד הבריאות על פרמידת המזון - הבסיס לתזונה נבונה**
ופעילות גופנית- www.briut.gov.il/Download/pages/piramid2010.pps

פעילויות במוסיקה:

האזינו לשיר בביצועים הבאים :

מתוך "פרפר נחמד" :

http://www.youtube.com/watch?v=x_SME865ADE

קליפ לשיר התפריט :

<http://www.tafuralay.co.il/manage-pages/player.aspx?fn=tafur-ma%20ohlim.swf>

- הביעו דעתכם :

1. האם לדעתכם הלחן לשיר והביצועים שלו מתאימים לאוירה בשיר?

2. האם יש הבדלים מהותיים בין הביצועים?

3. איזה ביצוע את/ה מעדיפים ומדוע?

- מכמה חלקים מורכב השיר?
- מה מיוחד בשיר? שימו לב האם כל חלק מושר בנפרד או שכמה חלקים מושמעים בו זמנית?
- חישבו מדוע דתיה בן דור הלחינה כך את השיר?

כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור חיידך?



- שירים נוספים של דתיה בן דור הקשורים בתפריט:

"משפחה מיוחדת במינה"

<http://www.tafuralay.co.il/manage-pages/player.aspx?fn=tafur-mishpaha.swf> :

"מה צריכים הירקות?"

<http://www.tafuralay.co.il/manage-pages/player.aspx?fn=tafur-yerakot.swf>

"שי מן הפרדס"

<http://www.tafuralay.co.il/manage-pages/player.aspx?fn=tafur-pardes.swf>

"חיותה בריאותה"

<http://www.tafuralay.co.il/manage-pages/player.aspx?fn=tafur-hayuta-studio.swf>

- משחקי בריאות :

<http://www.tafuralay.co.il/manage-pages/%D7%9E%D7%A9%D7%97%D7%A7%D7%99-%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%90%D7%95%D7%AA-%D7%A6%D7%95%D7%95%D7%AA-%D7%97%D7%99%D7%A0%D7%95%D7%9B%D7%99.aspx>