

## דף משימה קבוצתית

"לעולם אל יעמיד אדם עצמו במקום סכנה..." (שבת ל"א ע"א)

"... צריך האדם לשמור עצמו מן המקרים הנהוגים בעולם, כי האל ברא עולמו ובנאו על יסודות עמודי הטבע, וגזר שתהיה האש שורפת והמים מכבין הלהבה, וכמו כן יחייב הטבע, שאם תפול אבן גדולה על ראש איש, שתרוצץ את מוחו, או אם יפול האדם מראש הגג הגבוה לארץ, שימות. והוא ברוך הוא חנן גופות בני אדם, ויפח באפיו נשמת חיים, בעלת דעת לשמור הגוף מכל פגע ... כי הטבע, שהוא מסור בידו, יעשה פעולתו עליו, אם לא ישמר ממנו ... על כן תצוונו התורה לשמור משכנותינו ומקומותינו לבל יקרנו מוות בפשיעתנו, ולא נסכן נפשותינו על סמך הנס".

("ספר החינוך", מצוות מעקה, מצוה תקמ"ו).

## שאלות לעיון ודיון:

- לעתים קרובות אנשים נוטים לזלזל בחוקים, בכללי זהירות ובחובת שמירת הגוף והרכוש ומאמינים שיהיה בסדר... שלי זה לא יקרה... שהכל בידי שמים...
- כיצד מציצ ספר החינוך לנהוג כדי להישמר מסכנות לגוף ולנפש?
- "הכל בידי שמים חוץ מצינים (צינה) ופחים (סכנות) ..."** (כתובות ל' ע"א).
  - האומנם כל מה שקורה לאדם נגזר עליו ואין לו שליטה?
  - מהן ההשלכות של דברים אלו עליו?
- רבי ינאי אומר: "לעולם אל יעמיד אדם עצמו במקום סכנה לומר שעושין לו נס, שמא אין עושין לו נס, ואם עושין לו נס מנכים לו מזכויותיו. רבי ינאי בדיק ועבר" רש"י: את הגשר שלא יהיה רצוע, ספינה שלא יהיה בה נקב.** (שבת ל"ב, ע"א):
 

מה ניתן ללמוד מאמירה זו של רבי ינאי על:

השתדלות?

ההסתמכות על "ניסים"?

אחריות אישית?

**1** למושג "אחריות" אין שום מובן אם אינו מהודק היטב למילה "אני". אין אחריות בלי "אני". אחריות מתחילה ב"אני" וכשהיא מתחילה כך, שוב איננה סתמית. האחריות איננה אפוא נתון טבעי, אלא היא הכרעתו של האדם, היא נובעת מנכונותו לשאת באחריות. כשנמצא אדם לשאת באחריות יש אחריות... האחריות היא הנכונות לקבל אשמה, להודות בה ולשאת בעונשה.

(ס.ז.הר)

**2** מהי פרשת "עגלה ערופה" הלא פרשה זו היא הפרשה של אשמה ואחריות קולקטיבית מזקני בית דין ועד אחרון המשרתים. ישנם בעולם המודרני ליברלים גדולים שיודעים לדבר על כך שבעצם אשם פלוני ואשם אלמוני, המשפחה אשמה... השקפת היהדות מחרפה במלוא העוצמה את נימת האחריות האישית, אדם אחראי לגורלו ואחראי למעשיו, וחס ושלוש שהבלטת אשמה קולקטיבית, שהכנסת נימה שכולנו אשמים, תקהה את תחושת האחריות האישית של המבצע. אבל אם מדובר בתחושת אחריות קולקטיבית, שמעבר לאחריות האישית – זהו המסר של פרשת "עגלה ערופה".

(נחפשה דרכינו ונחקורה, הרב אהרון ליכטנשטיין)

**3** "אתם ניצבים היום כולכם לפני ה' אלוהיכם, ראשיכם, זקניכם ושוטרכם כל איש ישראל" (דברים כ"ט, ט'). ונראה כי כוונת משה בברית זו, להכניסם בערבות זה על זה, כדי שישתדל כל אחד בעד חבירו לבל יעבור פי ה'. ויהיה נתפסים זה בעד זה... וזה שיתחייב כל אחד על אחיו העברי כפי היכולת שביד כל אחד... ואומרו כולכם פי כלם יש עליהם עול זה, כל אחד לפי מה שהוא. על דרך אומרו ז"ל במס' שבת (נ"צ, ב') כל מי שיש בידו למחות בכל העולם כולו נתפס על כל העולם כולו, וכל מי שיש בידו למחות באנשי עירו נתפס על אנשי עירו, וכל מי שיש בידו למחות לאנשי ביתו נתפס על אנשי ביתו. והוא מה שפירש הכתוב ואמר ראשיכם וגו'. שכל אחד יתחייב לפי מה שיש בידו, ראשיכם הם הגדולים שבכולן, שיכולין למחות בכל ישראל – אלו יתחייבו על הכל, שבטיכם – כל שבט ושבט יתחייב על שבטו, זקניכם ושוטרכם כל זקן יתחייב על משפחתו, כל איש מ ישראל הם ההמון – כל אחד יתחייב על בני ביתו.

(מתוך "תורת הערבות" – הרב משה צבי נריה)

· בשלושת קטעי המקורות שלעיל מתייחסים הכותבים למושג אחריות בזוויות שונות ומובחנות. הגדירו מהי אחריות על פי שלושת המקורות הנ"ל.



## "משעמם לי..." או "אדם מחפש משמעות"

### רציונאל

פעמים רבות במהלך חופשה בני הנוער מוצאים עצמם משועממים. חשוב לדעת כי מרבית ההצהרות בנוסח "משעמם לי", הן של ילדים והן של מבוגרים, פירושן "אני רוצה שתשעשעו אותי". כמחנכים מתפקידנו לשקף לבני הנוער כי להיות משעממים זוהי בחירה גרועה שלהם בלבד.

### מטרות

1. לברר עם המשתתפים מהו "שעמום" בהתייחסות אמונית - חברתית.
2. לעודד את המשתתפים לקבל אחריות לניצול זמן מיטבי וחיפוש משמעות.

### עזרים

- נספח מס' 1: "הידעת?" כמספר המשתתפים.
- נספח מס' 2: דף מקורות "מעניין להשתעמם", כמספר המשתתפים.
- נספח מס' 3: דף אישי לחלוקה בתום הפעילות - עצות והמלצות נוגדות שעמום, כמספר המשתתפים.

### מהלך ההפעלה

#### שלב א - מליאה

המנחה יחלק למשתתפים את נספח מס' 1 - "הידעת?" ויבקש מכל משתתף להקריא משפט אחד בקול. שאלות לדיון:

1. מה הרגשתם למשמע משפטי שעמום אלו?
  2. ממה לדעתכם נובע השעמום? תנו דוגמאות.
- (למנחה: ניתן לרשום את הדוגמאות על הלוח בשני טורים נפרדים: חוסר עניין וחדגוניות)
3. המנחה יקרא באוזני המשתתפים את מקור מס' 1 (נספח מס' 1) וישאל:
    - א. מה עולה מן המקור שלפניכם אודות השעמום?
    - ב. האם אתם מסכימים עם דברים אלו?
    - ג. האם התחדש לכם דבר מה אודות השעמום?

4. המנחה יחלק למשתתפים את נספח מס' 2 - דף מקורות - "מעניין להשתעמם". המנחה יקרא באוזני המשתתפים את מקור מס' 2 וישאל:
  - א. הרב אבינר מבחין בין שני סוגי בטלה. מהם? תנו דוגמאות.
  - ב. איזה סוג של בטלה מביא לשעמום ולשיגעון?
  - ג. מה התחדש לכם אודות שעמום ובטלה?
5. המנחה יקריא באוזני המשתתפים את מקור מס' 3 וישאל:
  - א. מה המשותף בין המקרים "הניעור בלילה", "המהלך בדרך יחידי", ו"המפנה לבו לבטלה"?
  - ב. כיצד מתרגמים למציאות ימינו את שלושת המצבים: "הניעור בלילה", "המהלך בדרך יחידי" ו"המפנה לבו לבטלה"?
  - ג. כיצד מקרים אלו מרחיבים את המושג "שעמום"?
  - ד. מה ניתן להסיק מכך לקראת החופש הגדול?
6. המנחה יבקש מהמשתתפים לקרוא את מקור מס' 4, וישאל:
  - א. מה הקשר בין שעמום לבין תכלית החיים על פי ויקטור פרנקל?
  - ב. "ברגע שהאדם... ימצא משמעות לחייו במשהו שמחוצה לו... הדבר יגלה את הווייתו האנושית האמיתית ורוב הקשיים והבעיות ייפתרו". מה דעתכם על דברים אלו בנוגע להתפתחות רוחנית של האדם?
  - ג. מה המשמעות היישומית של דברים אלו לימי החופש הגדול?



# הידעת !?

נתוני שעמום נכון לתאריך 1.2.2010 מתוך האתר "משעמם לי"

567,000 אנשים רשמו "משעמם לי" בגוגל

720,000 אנשים רשמו "משעמם" בגוגל

33,300 אנשים רשמו "איזה שעמום" בגוגל

311,000 אנשים רשמו "משועמם" בגוגל

264,000,000 אנשים רשמו "i am bored" בגוגל

104,000 אנשים רשמו "משעמם מה עושים" בגוגל

45,800 אנשים רשמו "מה עושים שמשעמם" בגוגל

30,200 אנשים רשמו "מה עושים כשמעמם" בגוגל

44,400 אנשים רשמו "משעמם לי רצח" בגוגל

295,000 אנשים רשמו "משעמם לי מאוד מאוד" בגוגל

208,000 אנשים רשמו "משעמם לי מה לעשות" בגוגל

31,200 אנשים רשמו "מצ'עמם לי" בגוגל

39,600 אנשים רשמו "מצ'עמם" בגוגל

74,100 אנשים רשמו "משועממים" בגוגל

53,900 אנשים רשמו "משועמם עד מוות" בגוגל

49,000 אנשים רשמו "משועממת" בגוגל

7,260 אנשים רשמו "משועממת כרונית" בגוגל

25,700 אנשים רשמו "משועממים בלבד" בגוגל

18,200 אנשים רשמו "משעמם במשרד" בגוגל

46,600 אנשים רשמו "משעמם במשרד משחק" בגוגל

261,000 אנשים רשמו "משעמם לי מאוד" בגוגל

משעמם לי

1

השעמום נובע במקרים לא מעטים דווקא מרוב עושר ושפע. התופעה של יותר מדי והרבה מדי, מהר מדי וללא מאמץ, בעולם בו לאדם יש כמעט את הכל והוא כבר ראה הכל גורמת להשתלטות השעמום בגיל צעיר.

עפ"י ד"ר יגאל גליקסמן

## נספח מס' 2 מעניין להשתעמם

2

### הבטלה מביאה לידי שעמום

במשנה במסכת כתובות (נ"ט ע"ב) נאמר: "הבטלה מביאה לידי שעמום..." (שיגעון עפ"י רש"י). שיגעון הוא ביטוי להתמוטטות פסיכולוגית, להתפוררות נפשית. הבטלה דוחפת את האדם להבלים, עד שהוא מתדרדר לשפל מוסרי. לאחר שתמה רשימת כל הבילויים האפשריים (ולעתים גם הבלתי אפשריים), מתחילה הבטלה לכרסם ביציבותו הנפשית של האדם עד שהיא ממוטטת אותו מבחינה פסיכולוגית.

מתי הבטלה מביאה לידי "שעמום" (= שיגעון)? קיימות שתי דרגות של בטלה:

יש בילויים ("מיני שחוק") שנכללים בקטגוריה של בטלה מפני שאין בהם שום תוכן חיובי משמעותי. לדוגמה, ההתמכרות לצפייה בטלוויזיה ובידיאוי היא סוג של "בטלה" המשפילה את נפש האדם ופוגעת ברמתו המוסרית. כך גם ההתמכרות למשחקי קלפים. אולם חמורה ממנה היא הבטלה הגמורה: בזבוז זמן, "מריחת זמן", בניסיון "להרוג את הזמן"... בטלה גמורה מביאה גם לידי שעמום (שיגעון עפ"י רש"י).

עפ"י אמונת החינוך, הרב אלישע אבינר.

3

### "הניעור בלילה, והמהלך בדרך יחידי והמפנה לבו לבטלה - הרי זה מתחייב בנפשו"

(אבות ג' ד')

המשנה מונה שלוש דוגמאות שונות והמכנה המשותף לשלושתן הוא היפוך סדר העולם וחריגה מהמסגרות הטבעיות הבסיסיות של הקיום האנושי. מי שחורג מהן יוצא מ"השמירה האלוקית על העולם" ומתחייב בנפשו.

הניעור בלילה ללא כל אילוף, במקום לישון, הופך את הסדר הטבעי. הוא ער בלילה וישן ביום, הוא הורס את אחת מהמסגרות הבסיסיות של חיי האדם, ובכך הוא פוגע באנושיותו. בדומה לכך "המהלך בדרך יחידי" יוצא מהסדר החברתי הנורמלי. האדם חי כחלק מהחברה האנושית ולא כיחידה נפרדת. גם המפנה לבו לבטלה, הופך את הבטלה למהות וכל תוכן חייו הוא הבטלה. אף הוא יוצא מהמסגרת האנושית ו"מתחייב בנפשו".

עפ"י אמונת החינוך, הרב אלישע אבינר

4

הדחף העמוק ביותר של האדם הוא שאיפה למשמעות והבנה של חייו והעולם שבו הוא נמצא, והבנה זו היא הכוח שיוכל לעזור לו להתמודד עם סבל ומצוקה קשים ככל שיהיו. האדם המודרני שיש בידו את האמצעים, אך איבד את התכלית, סובל מחוסר משמעות שהוא מכנה בשם "ריק קיומי", והסימפטום הראשי שלו הוא שעמום. תחושה שבאה לידי ביטוי במשולש של דיכאון, תוקפנות והתמכרות. אותו ריק קיומי גורם לרוב הצרות הרוחניות והבעיות הנפשיות. ברגע שהאדם ימלא לעצמו את ה"ריק הפנימי" שלו, וימצא משמעות לחייו במשהו שמחוזה לו, אליו יוכל להתכוון, ושלקראתו יוכל לחתור, ובו יוכל לשכוח את עצמו, הדבר יגלה את הווייתו האנושית האמיתית ורוב הקשיים והבעיות ייפתרו.

"האדם מחפש משמעות", ויקטור פרנקל, פסיכיאטר ניצול שואה



## הפעלה מס' 9

## סתם יום של חול בחופש הגדול על בחירות נכונות

## רציונאל

תרבות פנאי ובילוי לאדם שומר תורה ומצוות מהווה אתגר משמעותי בימות השנה בכלל ובימי החופשה בפרט. בחירת פעילויות הבילוי, עבור בני הנוער בחמ"ד, הוא בבחינת הליכה על "גשר צר מאוד". על ידי בחירות והחלטות מושכלות ניתן לעבור את "הגשר" בשלום. בהפעלה זו ניסינו לכוון את בני הנוער לבחירת פעילויות הפגה וכיף ראויות ומתאימות לבני נוער שומרי תורה ומצוות. עיקר עבודתנו לכוון למידה הנכונה, לזמן המתאים ולחברה הראויה.

## מטרות

1. להביא למודעות המשתתפים כי כל אדם אחראי על בחירת דרכי הבילוי שלו בחופשה, שהיא זמן הבחירה החופשית המשמעותית.
2. לברר עם המשתתפים את הצורך במידתיות בכל תחומי החיים ובבילוי בחופשה בפרט.

## עזרים

- נספח מס' 1: דף משחק קבוצתי "מה עושים היום?", כמספר הקבוצות.  
 נספח מס' 2: שלושה דפי משימה שונים - "סתם יום של חול", כמספר הקבוצות.  
 נספח מס' 3: דף משימה קבוצתית - שאלות לדיון כמספר הקבוצות.  
 נספח מס' 4: דף אישי לחלוקה בתום הפעילות - "עצור! האט! סע!" כמספר המשתתפים.

## מהלך ההפעלה

## שלב א' - קבוצתי

המנחה יחלק את המשתתפים לקבוצות בנות שלושה חברים. כל קבוצה מקבלת דף משחק קבוצתי "מה עושים היום?" (נספח מס' 1), ודף משימה קבוצתית (נספח מס' 3). כל משתתף בקבוצה מקבל דף משימה שונה משל חבריו - "סתם יום של חול" (נספח מס' 2), ועליו לבצע את משימתו בשיתוף שאר חברי הקבוצה. לאחר המשימה חברי הקבוצה ידונו בשאלות המופיעות בדף המשימה הקבוצתית (נספח מס' 3).

## עצות והמלצות נוגדות שצאם

## נספח מס' 3

נסו ללמוד דברים חדשים. חשיפה למידע ולרעיונות שונים מהווה גירוי לפוטנציאל השכלי שלכם ומונעת שעמום.

נסו לחשוב ולפעול בצורה שיטתית במגמה לשלב שינויים בחיי היומיום שלכם.

תרגילי כושר בבית או יציאה להליכה או ריצה בחוץ הם "תרופה נוגדת" שעמום.

התייחסו לשעמום כאל תופעה שמקורה באני העצמי, חישוב כיצד הייתם מגיבים ומה הייתם אומרים לילדכם המתלונן "אוףףף.. אין לי מה לעשות משעמם לי". אמצו לעצמכם את הפתרון שהצעתם לילדכם.

חפשו דרכים לצמיחה אישית.

השתדלו לשבור שיגרה בכל תחום בחיי היומיום שלכם.

מצאו דבר שחשוב ומתחשק לכם לעשות ועשו זאת!!!

זכרו כי המערכת הרגשית נמצאת בפעולה מתמדת, רגשות באים, מתחלפים ונעלמים. כך גם השעמום במידה מסוימת מופיע ונעלם - השלימו עם עובדה זו ואל תיכנסו ללחץ.

פרגנו לעצמכם להתרגש ממה שענייכם רואות, אוזניכם שומעות, אפכם מריח, פיהם טועם וגופכם חש....

## 152

- סע!  
לך על זה...

האט  
סכנה

עצור  
אין כניסה

- רש"י:** "בדרך זו תלך" – בדרך אשר תבחר ללכת...  
 "אני ה' אלקיך" מלמדך להועיל, מדריךך בדרך זו תלך". (ישעיה נח)

מה ניתן ללמוד מכך על תפקידו ואחריותו של האדם כלפי עצמו?

- הדבר המוסכם עליו מתורתנו שפעולות האדם כולן מסורות לו, אין מכריע אותו בהן ולא מביא אותו זולת עצמו. לכן ראוי לצוות את האדם ולומר לו "ראה נתתי לפניך היום את החיים ואת הטוב את הברכה ואת הקללה ובחרת בחיים" (דברים ל' טו-יט).

מה, לדעתכם, הכוונה בפסוק "ובחרת בחיים" בהקשר של תכנון וניצול ימי החופשה?

בוקר טוב

נחמיה'ס רח

חברים

2ethN

הוצאנו  
האחרון  
על בילויים ואוכל  
בחוץ" (נער בן 16,  
נתניה)

שטענדיג

החלטה

700  
11  
8'11

8128

"הרחק מחטא הקל שחא  
יביאך לידי חמור"



8:10

- 
- 

 $\delta 1^{\circ} \text{C}$ 

"עד שתתחיל ההופעה בואו  
ללמד פרקי אבות..."  
(מדריך בתנועת נוער)

י"ס /  
הריכה /  
כ"נרת

153 לילה טוב

## סתם יום של חול

### דפי משימה בקבוצה

דף משימה מס' 1

### השחקן

עליך לתכנן יום פעילות שגרתית בחופש הגדול. התחל מהבוקר תוך ציון שעת השכמה ותכנן במהלך היום לפחות ארבע פעילויות (ציון שעה במקום המיועד לכך). הקשב לדברי חבריך לקבוצה בטרם תחליט.

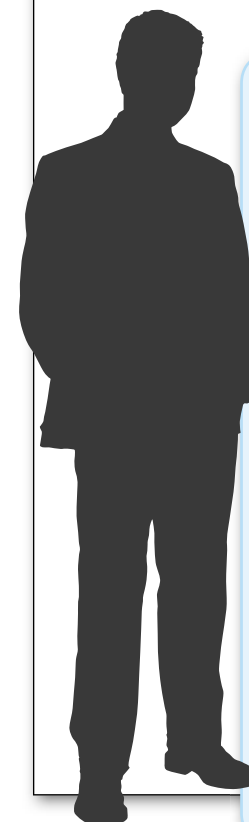


דף משימה מס' 2

### השקול

חברך קיבל את תפקיד ה"שחקן" ועליו לעבור "מסלול" מבוקר עד ערב ולסדר את יומו בחופש הגדול תוך בחירת ארבע פעילויות לפחות.

תפקידך להיות חברו השקול, שכל עצותיו זהירות, מעודדות לחשיבה, לאחריות, תוך הקפדה על קיום מצוות.



### היעזר בבנק המילים:

למה אתה צריך את זה?  
סכנה,  
תפילה,  
שתייה  
החוף מסוכן!  
הרחצה אסורה,  
מניין,  
צניעות,  
חם מאוד,  
כסף,  
הורים,  
חברים,  
התמכרויות,  
מדרון חלקלק,  
כשרות

דף משימה מס' 3

### המעז

חברך קיבל את תפקיד ה"שחקן" ועליו לעבור "מסלול" מבוקר עד ערב ולסדר את יומו בחופש הגדול תוך בחירת ארבע פעילויות לפחות. תפקידך להיות חברו "המעז" שכל עצותיו מעודדות כיף, בילויים, ספונטניות והתנסויות חדשות.



### היעזר בבנק המילים:

כמו כולם,  
תשתחרר,  
חופש,  
כיף,  
סבבה,  
חיים רק פעם אחת,  
מה כבר יכול לקרות?  
לא מתים מזה,  
"מת העולם",  
"תעשה מה בראש שלך",  
מה אכפת לך?  
ברור! מה השאלה?  
אני הייתי עושה את זה, למה לא?  
אתה כבר גדול,  
אל תהיה כבד, תזרום.  
זה הזמן לחיות!

### דף משימה קבוצתי

#### שאלות לדין קבוצתי לאחר המשחק:

1. איך הרגשתם במהלך המשחק?
2. מה ניתן ללמוד ממשחק זה?
3. מה ברצונכם לשנות/להוסיף/לגרוע מיום החופש שתוכנן?
4. מה דעתכם על יום חופש כדוגמת זה שתכננתם בעזרת דף המשחק?
5. איך לדעתכם תרגישו בסיום חופשה המורכבת מימים כאלו?



## צריך לתכנן חופשה

### רציונאל

הפעלה זו באה לאחר בירור אפשרויות להתמודדות מתוכננת עם החופשה בהפעלה מס' 6 "יצא חוק לעולם ניתן דרור לעולם", אך ניתן להשתמש בה כיחידת פעילות עצמאית. ההפעלה מתמקדת ביישום תכנון החופשה, המתבסס על גבולות ומגבלות מתחומי חיים שונים תוך שימת דגש על אמונה וקיום מצוות. יש בהפעלה התייחסות הן לחופש כמכלול והן כאוסף של ימים.

### מטרות

1. להביא למודעות המשתתפים כי תכנון החופש מאפשר ניצול זמן מיטבי.
2. לעודד את המשתתפים לגבש תוכנית פעולה לקראת החופש על פי עקרונות התואמים אורח חיים דתי.

### עזרים

נספח מס' 1: דף משימה אישית "תוכניות לחופש הגדול", כמספר המשתתפים.  
נספח מס' 2: דף משימה אישית "חובות וחוויות - תכנון יום אחד בחופשה", כמספר המשתתפים.

נספח מס' 3: דף אישי לחלוקה בתום הפעילות "הכל אני יכול בחופש הגדול", כמספר המשתתפים.

## מהלך ההפעלה

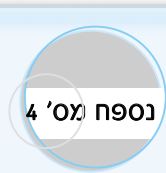
### שלב א' - אישי

המנחה יחלק לכל משתתף את דף המשימה האישית "תוכניות לחופש הגדול" (נספח מס' 1) כשהוא מקופל לשני חלקים, ויבקש למלא את החלק הראשון.

### שלב ב' - מליאה

המנחה יבקש ממספר משתתפים לשתף את המליאה בדברים שכתבו, וירשום את עיקרי הדברים על הלוח. שאלות לדיון:

1. מה כדאי לעשות כדי שתוכלו לממש רצונות/חובות/צרכים אלה? הביאו דוגמאות מתוך הדברים שנאמרו.
2. אילו עקרונות ניתן לגבש מהדוגמאות שהבאתם, המסייעים בתכנון האירועים וביצועם כהלכה?

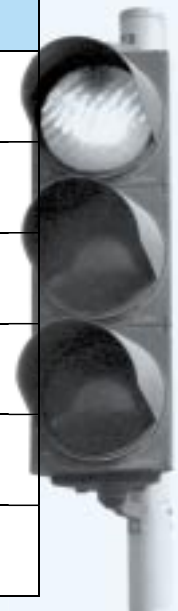


## עצור! האט! סע!

### דף לחשיבה עצמית

מיין את הפעילויות והבילויים האהובים עליך על פי שלוש הקטגוריות המוצעות להלן.

| עצור<br>אין כניסה | האט<br>סכנה | סע!<br>לך על זה... |
|-------------------|-------------|--------------------|
|                   |             |                    |
|                   |             |                    |
|                   |             |                    |
|                   |             |                    |
|                   |             |                    |
|                   |             |                    |



באיזה אזור אתה מבלה את רוב זמנך?  
האם אתה רוצה לשנות משהו?  
רוצה להתלבט עם משהו?  
הכוח בידך! "ובחרת בחיים".

"הדבר המוסכם עליו מתורתנו שפעולות האדם כולן מסורות לו,  
אין מכריע אותו בהן ולא מביא אותו זולת עצמו.  
לכן ראוי לצוות את האדם ולומר לו  
'ראה נתתי לפניך היום את החיים ואת המוות  
את הברכה ואת הקללה ובחרת בחיים' (דברים ל טו-יט)".

הרמב"ם, שמונה פרקים (פרק שמיני)

## תכניות לחופש הגדול דף משימה אישית

שלב א'



דברים שאני חייב/צריך לעשות  
בחופש הקיץ

(תוך שמירה על דברים שבשגרה. התייחס  
לכל תחומי החיים: דתי – חברתי – כלכלי –  
משפחתי – לימודי וכו').

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

דברים שאני רוצה לעשות  
בחופש הקיץ

(רצונות בני השגה)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



קפל

שלב ב' אוקחם בחשבון...



תוכניות בתאריכים קבועים מראש:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

תאריכים חשובים בלוח השנה:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

קיום מצוות

גורם כלכלי. כמה זה עולה לנו?

חברים

מי קובע?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

למנחה: להלן עקרונות לתכנון חופשה מיטבית לבני נוער בחמ"ד:

- תאריכים חשובים במחצית השנייה של השנה (לשאלת הילדים: 'באיזה יום?')
- תוכניות בתאריכים לנקודות מראש [מחנה קיץ חופש מלפניית  
אירועים מלפניית, סמינריונים וכד']
- גורם כלכלי - [כמה עולה כל דבר? כמה כסף יש לי? [הכנסות ופוזציות]
- מחויבות דתית/חברתית - [הפזיות (במחצית א' צריך), ליצורים, חברות וכד']
- חברים - [עם מי אני רואה? לאן מצטרף?]
- מי קובע? - [צרכים לאורם אני רואה: דתיים, חברתיים, מלפניית וכד']



שלב ג' - אישי

המנחה יבקש מהמשתתפים לפתוח את הקיפול בדף שמילאו בשלב א' ולמלא את החלק  
השני באופן אישי.

שלב ד' - מליאה

שאלות לדיון:

1. כיצד באו לידי ביטוי העקרונות שגיבשנו בתכנון החופש שלכם? הביאו דוגמאות.
2. האם ישנם עקרונות שלא באו לידי ביטוי? מה הם?
3. מה מקומם של אמונה וקיום מצוות בתכנון החופשה?
4. מה ההבדל בין פעילויות מתוכננות מראש לבין פעילויות ללא תכנון?
5. מדוע פעמים רבות דברים שנקבעו בכל זאת אינם מתבצעים?
6. מה מקומם של ההורים והמחנכים בתכנון החופשה?

לסיים:

המנחה יחלק למשתתפים את דף המשימה האישית "חובות וחוויות" (נספח מס' 2) ויבקש  
מהם למלא את המשימה בכיתה או כ"שיעורי בית".

המנחה יחלק למשתתפים את הדף "הכל אני יכול בחופש הגדול" - נספח מס' 3.

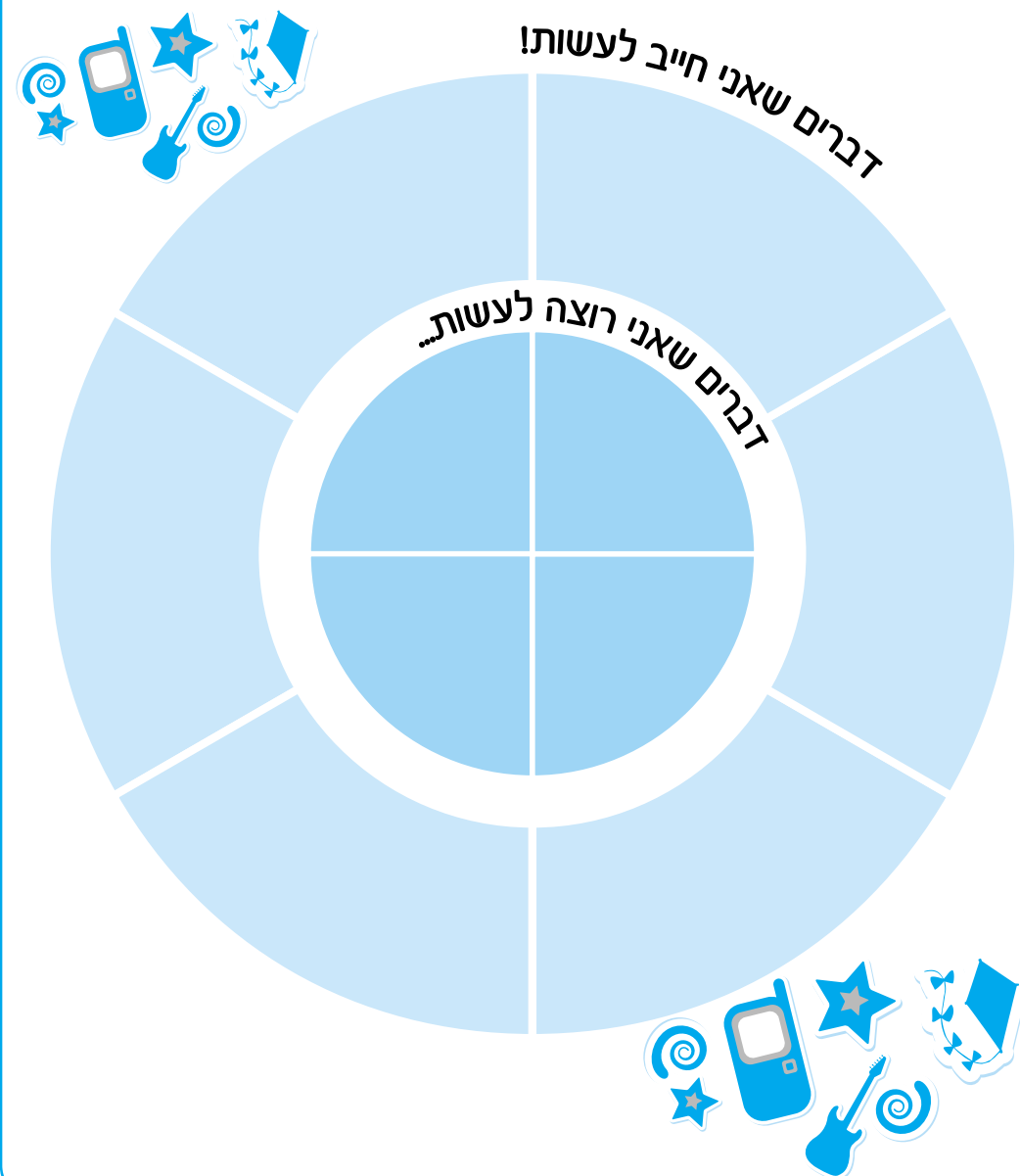


## חובות וחוויות

## תכנון יום אחד בחופש

## דף משימה אישית

מלא את התרשים הבא במגוון פעילויות חופשה, המתאימות ליום חופש אחד שלך, תוך התייחסות הן לעקרונות שגיבשנו והן לפרטים השגרתיים והמיוחדים.



## כאל אני יכול בחופש הקדור

אספנו בשבילכם כמה רעיונות וצעות שיכולים לעזור לכם להפוך את החופש שלכם לקצת אחר:

- ללכת לישון לפני 3 לפנות בוקר.
- לקום לפני 11 לפני הצהריים (קשור מאוד לסעיף הקודם, למי שלא הבין).
- לכתוב לכם מראש סדר יום ברור של מה אתם מתכננים לעשות.
- להציע לאח הקטן לשחק איתו במשהו שהוא אוהב (הוא יהיה בשוק, אה?).
- לבקר את סבא וסבתא ("או, כמה גדלת מאז שהיית אצלנו בפסח...").
- להפגין נכחות בישיבת "בין הזמנים" הקרובה למקום מגוריך.
- לפנות לאמא ולהציע (מיוזמתך!) עזרה בעבודות הבית ("אתה בטוח שאתה מרגיש טוב?").
- לבקש מאבא שיספר לכם סיפורים על הילדות שלו ("מה קרה? המורה הכריחה אתכם לעשות בחופש עבודת "שורשים"?...).
- ללכת לספרייה ולבקש מהספרנית שתמליץ לכם על איזה ספר טוב (הידעת שחץ מהארי פוטר יצא עוד כמה ספרים שווים?).
- לפתוח את האנציקלופדיה ולצאת אחרי שעתיים קצת יותר חכם.
- לקבוע איזו משימה לימודית לא גדולה לימי החופש (ספר אחד בתנ"ך, מסכת במשנה וכדו'), ולעמוד בה!
- לעשות סוף סוף סדר בקלסר הפעולות שלך, ולהפתיע את החניכים שלך באיזו פעולה מושקעת.
- תמיד ידעת שאתה מוכשר. עכשיו זה הזמן ליישם את זה! (ללמוד לנגן, לשיר, לרקוד, לכתוב שירים, סיפורים...).
- לחפש עבודה לימות החופש.
- לכתוב בגוגל את המילה "התנדבות" ולקבל 756,000 דפי תוצאות. עכשיו צריך רק לבחור.
- לעלות לירושלים ערב אחד לתפילה בכותל (סומך עליך שכבר תמצא מה לבקש...), ולסיים בטיול לילי לאורך חומות העיר העתיקה.
- להיזכר שמגיעים ימי "בין המצרים". לחשוב טוב מה זה אומר בשבילך (אם זה לא אומר לך כלום, זה בעצמו אומר משהו, לא?).
- לשבת עם עצמך מול דף נייר ולחשוב "מה אני רוצה להשיג בשנה הבאה".
- לעשות רשימה של עוד 5 דברים שאפשר לעשות בחופש הגדול, להתקשר לחבר טוב, ולהחליף איתו רשימות.
- ולסיום, טיפ קטן. זוכרים את החיבור שהמורה טובה מכיתה ד' הכריחה אתכם לכתוב בתחילת השנה – "מה עשיתי בחופש הגדול"? עשו טובה לעצמכם וכתבו אותו עכשיו! כן, עכשיו. תקראו לו "מה אני רוצה לעשות בחופש הגדול". לא תאמינו עד כמה זה יעשה לכם סדר בראש ויעזור לכם להצליח להגשים באמת את כל התוכניות היפות שלכם. חוצמזה, תקראו אותו שוב בסוף החופש ותשוו. יהיה מעניין. בטוח.

(עפ"י יוני לביא / אתר "חברים מקשיבים")

## "איזה מין עולם?!" על תרבות וירטואלית

### רציונאל

העולם הווירטואלי, קרי רשתות חברתיות, טלפונים סלולאריים, תוכניות ריאליטי ועוד תופסים מקום משמעותי בסדר היום של בני הנוער. עולם זה אינו שייך רק לצעירים אך הוא בהחלט מיועד להם ומושך אותם. הקלות, הזמינות והתפוצה הנרחבת באמצעות סוגי המדיה השונים יוצרים אשליה תרבותית, מעין "בועה", שלצתים המבוגרים שבינינו אינם מודעים לה בעוד בני הנוער מתמכרים לה.

### מטרות

1. להביא למודעות המשתתפים את הנוכחות המשמעותית של העולם הווירטואלי בחייו האישיים של כל אדם.
2. לברר עם המשתתפים את ההשפעה התרבותית, הערכית והדתית של העולם הווירטואלי על החיים בכלל ועל הזמן הפנוי בפרט.

### עזרים

- נספח מס' 1: "העולם הווירטואלי שלי" - דף משימה אישית, כמספר המשתתפים.  
 נספח מס' 2: "העולם הווירטואלי - הידעת?!" - דף מידע, כמספר המשתתפים.  
 נספח מס' 3: "סיפור אישי ולא וירטואלי".  
 נספח מס' 4: דף אישי לחלוקה בתום הפעילות - "תוכניות ריאליטי - טיפים למחשבה", כמספר המשתתפים.

### מהלך ההפעלה

#### שלב א' - אישי

המנחה יחלק למשתתפים דף משימה אישי - "העולם הווירטואלי שלי" (נספח מס' 1) ויבקש מהם למלא את המשימות השונות.

#### שלב ב' - מליאה

- כל משתתף יתלה את תוצריו על קירות הכיתה. המנחה יאפשר למשתתפים "לטייל" מספר דקות ולהתרשם.

### שאלות לדיון:

1. מהן הסיבות לכך שעשרות מיליוני אנשים, ברחבי העולם, מתחברים כיום אל העולם הווירטואלי?
2. לכאורה כדי להעביר את חופשת הקיץ כל מה שצריך זה עכבר, מקלדת, מחשב, מסך ומכשיר טלפון סלולארי - האומנם?  
 למנחה: רצוי לכוון את הדיון תוך התייחסות לנקודות הבאות:

### מאפייני ה"תרבות" הווירטואלית



- א. כמוני - כמוך. דווקא העובדה שלא מדובר בכוכבים אלא באנשים כמוני וכמוך היא זו שהופכת את זה לאטרקטיבי כל כך. נוצר הרושם שלכל אחד יש האפשרות להתגלות ולהיות דמות מפורסמת ונצפית ואין צורך בכישרון מיוחד.
- ב. "מרכיב הסינדרלה". תוכניות המציאות עוסקות בדמויות כדוגמת: סינדרלה, ודווקא הדמות החלשה והנחותה מפתיעה ומוכתרת כמנצחת. כל אחד מהצופים רוצה להיות סינדרלה במובנים מסוימים והניצחון שלו בתוכנית נותן ניצחון ותקווה לצופה בבית.
- ג. "הכול פתוח". כיוון שאין תסריט קבוע מראש - הכול אפשרי, הכול ייתכן, הכול פתוח.
- ד. "אני אנווט". בחלק מהתוכניות הצופה שותף בהנעת גלגלי העלילה ובחריצת גורל המשתתפים. בהצבעה במסרונים או דרך אתר האינטרנט של התוכנית אתה קובע מי ימשיך בדרך אל הפרס הגדול. התחושה המשכרת שאתה, כביכול, במאי העל שמכריע ושולט על גורלם של המתמודדים, היא עוד מרכיב מרכזי באטרקטיביות של התוכנית.
- ה. "אני חשוב". בשעה שהפלאפון שלי מצלצל, אזי סימן שאני חשוב, "מישהו חושב עליי", "מישהו מחפש אותי", "מישהו רוצה בקרבתי". הצורך להיות זמין בכל עת, גם בשעה לא מתאימה, יש בו מעין גאווה ותחושה כי "צריכים אותי", וזה יותר חשוב מכל מה שאני עושה, אפילו שזו אשליה.
- ו. "איזה כיף שיש המון חברים". אתר פייסבוק ורשתות חברתיות דומות, נותנים לאדם את התחושה שהוא טיפוס חברותי (יש לו כבר 234 חברים בפייסבוק), לא בודד, ואהוב על סובביו, למרות העובדה שהוא יושב בביתו, בין ארבעת הקירות ולא נפגש באמת עם אף אדם. יתרה מזאת, הוא שיפוטי כלפיהם, מבקר ולא חושש לומר כל מה שבא לו, שהרי זו לא פגישה אמיתית.



## העולם הווירטואלי שלי

### דף משימה אישית

עם יד על הלב... בחן את עצמך!

כמה שעות ביום הינך צופה בטלוויזיה?  
\_\_\_\_\_

מנה מספר תוכניות שאתה אוהב לצפות בהן:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

האם אתה אוהב לצפות בתוכניות ריאליטי יותר מתוכניות אחרות? מדוע?  
\_\_\_\_\_

האם יש תוכנית/תוכניות שאתה מכור להן?  
\_\_\_\_\_

עם מי אתה צופה בדרך כלל בטלוויזיה?  
\_\_\_\_\_

יש תוכנית שהיית ממליץ לאחותך הקטנה שלא לצפות בה?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

יש עוד משהו חשוב לדעת על טלוויזיה?  
\_\_\_\_\_

- המנחה יחלק למשתתפים את נספח מס' 2 - "עולם וירטואלי - הידעת?!", יבקש ממספר משתתפים להקריא קטעים באוזני המשתתפים וישאל:
  3. האם אתם מסכימים עם הדברים?
  4. האם הקטע חידש לכם דבר מה?למנחה: מומלץ לעודד את המשתתפים להביא דוגמאות וסיפורים התורמים לדיון.
- המנחה יקרא באוזני המשתתפים את נספח מס' 3 (סיפור מעולם קטן).

### שאלות לחשיבה ולדיון:

1. הבחור הנ"ל לא השתנה כלפי חוץ וסביבתו לא זיהתה את השינויים הפנימיים והטלטלות הפנימיות שהובילו אותו להתדרדרות מוסרית ודתית. אילו עקרונות מסבירים טלטלה זו? (הסתמכו על דף המידע שברשותכם - נספח מס' 2).
2. הבחור מתאר את האינטרנט כגורם לחטא. מה ניתן לעשות על מנת לצרוך תרבות וירטואלית בצורה מושכלת?



## העולם הווירטואלי שלי

### דף משימה אישית

עם יד על הלב... - בחן את עצמך!



- כמה אנשי קשר יש לך בסלולארי?
- כמה דקות ביממה אתה מקדיש לשיחות בסלולארי?
- מהי השיחה הכי ארוכה שניהלת בסלולארי?
- עם מי אתה מדבר הכי הרבה?
- על מה אתה מדבר הכי הרבה?
- כמה זה עולה לך?
- כמה מכשירים החלפת?
- אתה מכיר מישהו מתחת לגיל 14 ללא טלפון סלולארי?
- דמיין לעצמך 24 שעות ללא סלולארי! אפשרי?
- עוד משהו ששכחנו לשאול?

## העולם הווירטואלי שלי

### דף משימה אישית

עם יד על הלב... - בחן את עצמך!



נתון לעיל קיר של הרשת החברתית פייסבוק. השלם את הקיר שלך.

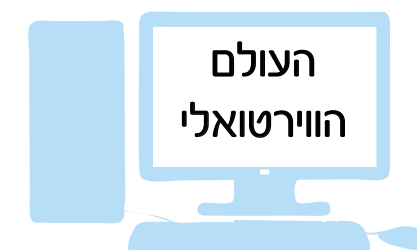
ענה:

- האם אתה חבר ברשת זו?
- כמה חברים יש לך?
- האם אתה אוהב לגלוש ברשת החברתית?
- מה הדבר הכי כיפי ברשת?
- האם זה מסוכן?



# הידעת!?

העולם  
הווירטואלי



לכאורה, הגולש צובר "חברים" (כולם רואים שיש לך כבר 234 חברים! אתה אהוד!). בפועל, מדובר במשהו מלאכותי שאין בינו ובין חברות אמיתית ולא כלום.

יש תחושה שהחיים - אלה הלא וירטואליים - הפכו קשים לאנשים רבים, והם מכבידים מאוד. האנושות שקועה במשבר חריף בכל שטחי החיים: גירושים, סמים, ייאוש ודיכאון, משבר בחינוך, התפוררות התא המשפחתי, אקולוגיה, פצעים חברתיים, אובדן דרך כללי... המצב המדכא והלוחץ גורם לתחושת מחנק, והאדם מרגיש שהוא חייב לברוח לממד אחר, להימלט למקום שבו הוא יוכל להתנתק מכל הבעיות שהוא אינו יודע איך להתמודד איתן. משום כך הוא בונה לעצמו מסגרות שבהן הוא יכול למצוא מפלט.

תוכניות הריאליטי מעניקות לצופים את התחושה הנהדרת של שותפות בקביעת העלילה על ידי יכולתם להצביע מי מהמועמדים יודח מהמרוץ ומי יישאר. הרעיון לתת לצופים את זכות ההצבעה הוא פשוט מבריק. מעבר לאטרקציה מגבירת הרייטינג נוצרת כאן גם מחויבות פסיכולוגית. ברגע שצופה מזדהה עם דמות מסוימת הוא רואה את עצמו כאחראי על גורלה ולכן מרגיש מחויב לצפות בתוכנית בהמשך כדי לסייע לדמות האהובה עליו לנצח.

ילדים רבים אינם מסתפקים בדגם הטלפון הנייד שבידם, ובכל שנה דורשים מהוריהם להחליפו בדגם חדיש ומשוכלל יותר.

מה שרואים בתוכנית הריאליטי אינו המציאות האמיתית והרגילה שקיימת בעולם. זו יצירה מחושבת של בועה מלאכותית שיש בה תנאי המעבדה הרצויים כדי להפיק את מה שרצו יוצרי התוכנית. נברא כאן עולם חדש שאין בו לא עבר ולא עתיד.

כלל ראשון ברשת זה לא לחשוף פרטים אישיים כמו שם, בית ספר וכו'. בפייסבוק זה עובד הפוך: אתה חייב לגלות את שמך, מקומות לימוד ובילוי כדי שחברריך ימצאו אותך ויציעו לך חברות. המידע הכי פרטי נתלה לעיני כול ברשות הרבים.

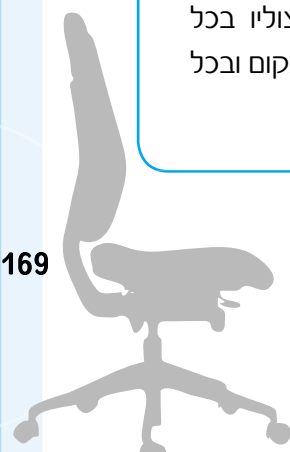
"נשאים" לשם במשך שעות, יותר מאשר בהרבה תוכנות אחרות. התוכנה מחוללת "בולימיה מקוונת", עת נער בתמימות אומר כי בכוונתו לבדוק את הפייסבוק שלו "רק לכמה דקות", וכעבור ארבע שעות וחצי הוא עדיין בתוכה; זה ממכר!

הם לא אנשים אמיתיים. האם יש בן אנוש שמסוגל להיות טבעי כשהכול הצגה אחת גדולה?!

השימוש בטלפון נייד עולה כסף רב. כאשר מדובר בבני נוער, ההוצאות של ההורים גדולות במיוחד, כי הם משתמשים בו כמעט ללא הגבלה.

לעתים נדמה שאנשים אינם מכירים את הכפתור שנועד לכבות את המכשיר או נראה להם שהם צריכים להיות זמינים בכל עת. במקום שהטלפון הנייד ישרת אותם, הם נהפכים לעבדים שלו: הם מוכנים לענות לצלצוליו בכל שעות היממה, בכל מקום ובכל מצב.

על פי: יוני לביא, תשס"ט  
יונה גודמן, תש"ע  
קבלה לעם 2008





שתקתי והפנמתי, מנסה מדי פעם להתמודד עם היצר ונופל. זוכה אך מחשיק, יורד-עולה, נופל וקם, כמו השיר. התבייסתי עם תקוות חדשות לפתוח דף של עשייה, שלא יהיה לי כזמן לחטא, הרי "הזטלה מביאה לידי שעמום והשעמום מביא לידי חטא".

אכן, פתחתי דף של עשייה, אבל היצר מצא לי את החלונות בלוח הפאנים. מצאתי את עצמי שמה שאני יוצא להתונה של חבר לא בשלל התונה, סוחר 14 דגסים וחוטא בבית. הבית, שהמשמעות שלו זה מנוחה ומשפחה, הפך בשבילי לקללה... הקללה הזאת שמה בית, שבו נכשלתי פעם אחר פעם, גרמה לי לא לרצות להיות שם יותר. ידעתי מה העיקר, העיקר זה לעבוד את ה'. ביום ראשון, אחרי עוד שבת בבית, עוד מוצ"ש של נפילה, הייתי קם בהרבה מבעילה ומחליט לא עוד. מתאמן ורץ בשבועיים של תקווה, של בנייה, ואז מגיע יום חמישי וצריך מתנדבים, אני מתנדב! אני לא רוצה להיות בבית. פה אני צדיק. מכן עוד המדינה. שם אני לא. אני בא הביתה פחות וחוטא פחות, משוואה פשוטה, התנדבתי והתנדבתי, מי שהיה בצבא יודע עד כמה זה קשה להתנדב, זה לא עושים כדי לא להישאר שבת. יום אחד לפני יציאה, אחד המפקדים לוקח את המחלקה ואומר שמעכשיו אסור לי להתנדב... החברים מעריכים, מתפללים, אבל לא יודעים את האמת. ואני, אני מתיר את המצב: "הייתי בפנימייה... זה לא באסה בשבילי". בטח, ממש תענוב. לקחתי את העצה של הרב עד הסוף, התחבתי בדברים מסויים, צברתי כוחות ובידלתי כוח רצון אמיתי, ידעתי מה האמת...

זהרי שבת בבית, הייתה שבת טובה אבל עוד מצט' מוצ"ש, הנפילה. אני צריך לבחור, תפילה בדמעות, נשמה יתירה, אני מרגיש שה' איתי, אקרב אותי אליו. ואני מקבל החלטה והולך איתה עד הסוף. עם ה'. אני חובר הביתה ואחרי הזדלדה קורא להוריי לחזור, אני שואל אותם אם הם רוצים שאלמד תורה, הם עונים שכן, ואז אני מחשיק ואומר, אב תציפו את האינטרנט מהבית. הוריי היו המומים. סיפרתי להם הכל, מאחר שהם אוהבים אותי מאוד הם הציפו אותי, את הדבר המקדקל הזה, מחיינו. היום האינטרנט בשבילי הוא סתם עוד משהו, אני לא מתקרב אליו וסם לא רוצה. אני מתקרב לה'...

[מתוך: עלון "עולם קטן", גיליון 246, ניסן התש"ע]



## סיפור אישי ולא וירטואלי

גדלתי בבית דתי מאוד, משפחה טובה עם חינוך בריא ברוח הרב קוק, הורים צדיקים, ללא טלוויזיה בבית, וללא ציטונים, בית לכתיבה. כשהייתי בן 12 הורי הפדקו לאינטרנט בבית לצורך קשרים ועבודה. כידע שצד לא גיבש בדעתי מה הוא רוצה לעשות בחיים, לא חשבתי על איסורים, רציתי רק לשלול את העולם: מה יש בו, מה מסתירים ממני, סקרנות לשמה. שלשתי באינטרנט.

גיליתי את הרוע שבועם. אנשים מפחדים לדבר על זה. מבייש וצדיק. אך אני חייב לכתוב את זה בלי חמיצים, כדי שאתה, החזר שקורא ומכירה, תדע שאתה לא לבד ושיש עתיד.

הייתי צמחן בזה. בהתחלה סתם מקלקל את הנפש ללא ידיעה, ואז, כשהכל התחיל לעבוד ואחר' לא, גם מיועדנו, היצר הרע, התחיל לעבוד, מטביע אותי ביואש, מנסה לגרום לי להבין שאני אפס ושאינ לי יכולת לעבוד עליו. בהתחלה ניסיתי, ידעתי שזה לא מצב בריא, ניסיתי ונפלתי, החבתי חודש שלם ובסנייה של חולשה התרסקתי לתוך המחשיר המקולקל, כלי שיש בכל בית.

למדתי בישיבה תיכונית, למדתי טוב, נראיתי דתי בצד החיצוני: ציציות, תורה - אבל בפנים מבעיל, היצר השתלט עלי לחלוטין. ראש הישיבה שלי היה אדם צדיק. הוא הבין את המצב וידע שיש אנשים כמוני וכחוק, שנופלים חבק, אנשים שבטבעם טובים ועצב היצר חבקה מהם. לא הצלחתי לדבר איתו, אני עם הלוק של הידי הטוב, הצדיק... אבל חזר מהחזר, אדם גיבור, הצב. הוא ישב עם הרב ודיבר על הכל, אחר לו שהוא זוכה אחרי כל נפילה ובכל זאת לא מצליח לעצור את ההתרסקות הזאת.

שיחקתי אותה לא מתעניין: מה לי ולזה? אבל שמעתי אותו מספר וחיכיתי לפתרון הקסם של הרב. לא היה קסם, הרב אחר לו פשוט להירגע, לא להילחם ביצר בנושא הזה ולחכות ליום שבו יהיה חבק מספיק, שמה מספיק כדי להתמודד עם הניסיון... "אתה יכול להחשיק להתמודד עם הנפילות", אחר לו הרב, "אבל רק בשמחה, ורק בידיעה שאתה זונה משהו ארוך, ושהנפילה, שאולי תבוא, היא כלום ואין מה להתייאש בשללה. את הצרות הגדולות ואת ההתמודדויות הרציניות והקשות בזנים מהדברים הקטנים. כמו כל דבר בחיים - 'אלו מצוות שאדם דש בעקביו'".

## מסע אל חברים ”יהי רצון... שתצילנו מחבר רע ומשכן רע...” עיקר בחירתו של האדם בעולם היא החברה שלו

### רציונאל

בגיל ההתבגרות לקבוצת השווים יש תפקיד מכריע בעיצוב חיי היום יום. לטוב ולרע. בכוחה של חברה להוביל את היחיד לאיגרא קמא או חלילה לבירא עמיקתא. בהפעלה זו נעשה ניסיון לברור מהם חברים טובים מתוך הבנת כוחם של חברים. שנאמר: ”רק בדבר הזה (בחירת הסביבה והחברים) יכול האדם להועיל. אולם לאחר שבחר את הסביבה, הוא מוטל בידיהם כחומר ביד היוצר” (רבי יהודה לייב הלוי אשלג - בעל הסולם, ”פרי חכם”, עמ' כ"ו).

### מטרות

1. להביא למודעות המשתתפים את ההשפעה המכרעת שיש לחברים עלינו.
2. להביא למודעות המשתתפים את חשיבותם של חברים ליחיד.
3. לברר מהי חברות טובה וראויה.
4. לברר/להציע למשתתפים כללים לבחירת חברים.

### עזרים

1. נספח מס' 1: ”מסע אישי - על חברות”, כמספר המשתתפים (דף זה יישאר בידי המשתתפים בתום הפעילות כ”צידה לדרך”).
2. נספח מס' 2: חמישה דפי תחנות שונים בנושא חברות.
3. המלצה: דיסק עם השירים ”היה לי חבר”, ”חברים בכל מיני צבעים” ושירים נוספים בנושא.

### מהלך ההפעלה

#### שלב א' - אישי קבוצתי

1. המנחה יחלק את המשתתפים לחמש קבוצות בנות 5 - 6 חברים.
  2. כל משתתף מקבל דף ”מסע אישי” (נספח מס' 1).
  3. כל קבוצה תעבור בכל התחנות ותמלא את דפי המשימה הקבוצתיים שבכל תחנה וכן, כל משתתף ימלא את דף ה”מסע האישי” בתום כל תחנה.
- המלצה: להשמיע ברקע את דיסק השירים בנושא חברים.

#### שלב ב' - מליאה

שאלות לדיון:

1. עיקר בחירתו של האדם בעולם היא החברה שלו, שנאמר ”רק בדבר הזה (בחירת הסביבה והחברים) יכול האדם להועיל. אולם לאחר שבחר את הסביבה, הוא מוטל בידיהם כחומר ביד היוצר” (רבי יהודה לייב הלוי אשלג - בעל הסולם, ”פרי חכם”, עמ' כ"ו). מה למדים אנו מרעיון זה על חשיבות בחירת חברים והשלכותיה על חייו של אדם?
  - א. בימי השגרה?
  - ב. בימי החופשה?
2. ”או חברותא או מיתותא” (תענית, כ”ג, א) (חברים או מיתה).
  - א. דמיינו לעצמכם יום בחופשת הקיץ ללא חברים. כיצד אתם מרגישים?
  - ב. מה ניתן ללמוד מציטוט זה על מקומם של חברים בחייו של כל אדם בכל זמן ובכל מקום?

#### להעשרה:

להיות נמשך בדעותיו ובמעשיו אחר רעיו וחבריו

**א דרך ברייתו של אדם--להיות נמשך בדעותיו ובמעשיו אחר רעיו וחבריו, ונוהג במנהג אנשי מדינתו. לפיכך צריך אדם להתחבר לצדיקים ולישב אצל החכמים תמיד, כדי שילמוד ממעשיהם; ויתרחק מן הרשעים ההולכים בחושך, כדי שלא ילמוד ממעשיהם. הוא ששלמה אומר, ”הולך את חכמים, יחכם; ורועה כסילים, ירוע” (משלי יג, ב). ואומר, ”אשרי האיש . . .” (תהילים א, א).**

**ב וכן אם היה במדינה שמנהגותיה רעים, ואין אנשיה הולכים בדרך ישרה--ילך למקום שאנשי צדיקים, ונוהגים בדרך טובים. ואם היו כל המדינות שהוא יודען ושומע שמועתן נוהגים בדרך לא טובה, כמו זמננו זה, או שאינו יכול לילך למדינה שמנהגותיה טובים, מפני הגייסות או מפני החולי--ישב לבדו יחידי, כעניין שנאמר ”ישב בדר ויידום” (איכה ג, כח). ואם היו רעים וחטאים, שאין מניחין אותו לישב במדינה אלא אם כן נתערב עימהן ונוהג במנהגן הרע--ייצא למערות ולחווהים ולמדברות ואל ינהיג עצמו בדרך חטאים, כעניין שנאמר ”מי ייתנני במדבר . . .” (ירמיהו ט, א).**

הרמב”ם, הלכות דעות פרק ו

# מסך אילי

## על חברות



חבר מעלה, חבר נחת,  
חבר תועלת  
"שתיה תאווה שניהם  
וכוונתם למטרה אחת,  
והיא: הטוב".

- ערוך רשימת "טוב" לכל אחד מסוגי החברים
- חברים של תועלת: \_\_\_\_\_
  - חברים של נחת: \_\_\_\_\_



"התחבר לפי מידות  
חברך..."  
הרמב"ם מציע לבחור את  
חברך לפי המידות והתכונות  
הטובות שלהם.

- ציין תכונה אחת או כמה תכונות על פיהן  
בחרת חבר טוב:
- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_



על חברות מסוכנות

- איך מתרחקים מחברות מסוכנות?
- \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_

# מסך אילי

## על חברות



תחנה מס' 1

"קנה לך חבר" (תענית כ"ג א')

יהושע בן פרחיה אומר: ... וקנה לך חבר ... (אבות א' ו')

"וקנה לך חבר" – הוציאו (חז"ל) בלשון קנייה, ולא אמר: עשה  
לך חבר, או: התחבר לחברים, וכיוצא בזה, והכוונה שראוי  
לאדם שיקנה לעצמו חבר על כל פנים, כדי שיתקנו בו כל  
ענייניו ...  
ואם לא מצאו - צריך להשתדל בו, ואפילו ימשכו לחברות  
תחילה עד שיהיה חבר, ולא יסור מלכת אחר רצונו, עד  
שיחזק חברותו. (רמב"ם, אבות א' ו')

- מדוע בחרו חז"ל להשתמש בלשון "קנייה" לחברות?
- "ראוי לאדם שיקנה לעצמו חבר על כל פנים כדי שיתקנו בו כל ענייניו" - מה למדים מכך על חברות?
- מה מקומה של חברות בכלל ובחופשת הקיץ במיוחד?





תחנה מס' 2

## ”התחבר לפי מידות חברך”

(הרמב”ם, אבות א' ו')

### יש חברים

יש חברים של יום יום  
יש חברים של שבת  
יש חברים של פתאום  
יש חברים של כמעט  
יש חברים של תמיד  
יש חברים של לקחת  
יש חברים של לתת  
ואם יש מזל  
יש חברים של אמת

(אורה קוסטנר)

”כאשר תתחבר, אל תתחבר  
לפי מידותיך, אלא התחבר  
לפי מידות חברך. וכאשר  
יסמוך כל אחד משני החברים  
על זה הציווי, תהיה כוונת כל  
אחד מהם להשלים רצון חברו,  
ותהיה כוונת שניהם דבר אחד  
בלא ספק...”

(הרמב”ם, אבות א' ו')

1. מה הכוונה להתחבר לפי מידות חברך ולא לפי מידותיך שלך?  
הבא דוגמאות.
2. ”יש חברים” – מה עולה מהמסר של השיר אודות בחירת חברים?
3. מה חשיבות בחירה נכונה של חברים לפעילויות ובילויים שונים גם  
בחופשת הקיץ?



תחנה מס' 3

## חבר תועלת, חבר נחת, חבר מעלה

### חברים בכל מיני צבעים

יש לי חבר חום כמו שוקולד  
כשאני עצובה הוא תמיד כזה נחמד  
נכון שהוא ממני לגמרי אחר  
אך על כזה חבר איך אפשר לוותר?

יש לי חברה עם עיניים כחולות  
שלה אני מספרת את כל הסודות  
נכון שהיא ממני לגמרי אחרת  
אבל היא חברה כזאת נהדרת

איזה כיף שיש המון חברים  
המון חברים בכל מיני צבעים  
חומים, כתומים, שחורים ולבנים  
איזה כיף שיש כאלה חברים

יש לי חבר ג'ינג' עם נמשים  
אתו הכי כיף לעשות חיים  
נכון שהוא ממני לגמרי אחר  
אך על כזה חבר איך אפשר לוותר?

יש לי חברה שחורה עם תלתלים  
שתינו מגדלות גור חתולים  
נכון שהיא ממני לגמרי שונה  
אבל היא חברה כזאת נפלאה

איזה כיף שיש המון חברים  
המון חברים בכל מיני צבעים  
חומים, כתומים, שחורים ולבנים  
איזה כיף שיש כאלה חברים

מילים: חנה גולדברג

והחברים - שלושה מינים: חבר תועלת, חבר נחת, חבר מעלה.

**חבר התועלת** - הרי הוא כחברות שני השותפים, וחברות המלך וחיליו.

**חבר הנחת** - הרי הוא שני מינים: חבר הנאה, וחבר ביטחון.

**חבר ההנאה** - הרי הוא כחברות הזכרים לנקבות וכיוצא בה.

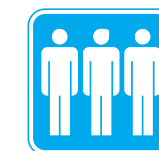
**חבר הביטחון** - הרי הוא שיהיה לאדם חבר שתבטח נפשו בו, לא יישמר ממנו לא במעשה ולא בדיבור, ויגלה לו כל עניינו, הנאה מהם והמגונה, מבלי חשש ממנו ששיגהו בכל זה חיסרון, לא אצלו ולא אצל זולתו. כי אם יגיע לנפש ביטחון באיש עד לזה השיעור - תימצא רוב נחת בשיחתו ובחברותו.

**והחבר המעלה** - הוא שתהיה כוונתם למטרה אחת, והיא הטוב. וירצה כל אחד להיעזר בחברו בהגיע הטוב ההוא לשניהם יחד.

**וזה הוא החבר אשר ציוה לקנותו** - והוא כחברות הרב לתלמיד והתלמיד לרב.

(הרמב”ם, אבות א' ו')

1. כתבו את סוגי החברים שמונה הרמב”ם, הסבירו והביאו דוגמאות לכל סוג.
2. השיר ”חברים בכל מיני צבעים” עוסק בעיקר במימד החיצוני, כיצד עובדה זו משפיעה על סוגי חברים במימד הפנימי והעמוק יותר?
3. מהם הקריטריונים הפנימיים והחיצוניים לבחירת חברים במיוחד בחופשת הקיץ, בה יש זמן רב לחברים?



תחנה מס' 4

## אמור לי מי חבריך ואומר לך מי אתה

### אישום בהריגה: שאף גז מזגנים ודחף נער מהגג

סיסאי אשטו בן ה-16 מנתניה מת אחרי ששאף עם חבריו את הגז על גג בית ספר. הנער הנאשם ביקש מחבריו לשתוק  
Ynet פורסם: 16.03.09, 09:09

הנער, שדחף את סיסאי אשטו בן ה-6, מגג בית ספר וגרם למותו - הואשם הבוקר (יום ג') בהריגה בבית המשפט המחוזי בפתח-תקווה. המקרה אירע לאחר שחברות נערים שאפה גז מזגנים. הנאשם ברח וביקש מחבריו לשתוק.  
על פי כתב האישום שהוגש על-ידי פרקליטות מחוז מרכז, נכנסו אשטו, הנאשם וחבריהם לשטח בית הספר וטיפסו לגג על מנת לשאוף גז ממדחסי המזגנים. לאחר ששאפו מגז המזגנים, פרצה מריבה ובמהלכה דחף הנאשם את אשטו לאחור. הוא היה קרוב לשולי הגג, וכתוצאה מהדחיפה נפל מעבר לשוליים, צנח מטה, נחבט בחוזקה ברצפת חצר בית הספר - ומת במקום.

הנער הנאשם. פגש את החברים וביקש שלא יספרו

האירוע העצוב, שתואר לעייל, אירע בבית ספר ממ"ד בארץ לפני חודשים ספורים: משחק של חברים שהסתיים במוות.

1. מה אתם יכולים ללמוד מאירוע זה על חברים?
2. מתי לדעתכם ניתן לסמוך על חברים?
3. הציעו מספר תמרוני עצור שיעזרו לכם לבחור חברים חדשים או להתרחק מחברים קיימים?
4. הביטוי "אמור לי מי הם חבריך ואומר לך מי אתה" קיים גם בסינית בשינוי קל: "מתוך התבוננות בחבריו מכירים את האדם". התבוננו בחבריכם האם זה עוזר לכם להכיר את עצמכם טוב יותר?



תחנה מס' 5

## "להיות חבר טוב"

- חברות אמת היא חברות שוויונית, ישירה ואמיצה הנובעת ממקום של עוצמה, בחירה וכיף.
- חברות אינה מטלה או עול. חברות היא שותפות בגובה עיניים.
- חברים נצלניים או מעיקים – אינם חברים.
- חברים שמורידים אתכם – אינם חברים.
- חבר טוב הוא קודם כל חבר טוב של עצמו. הוא אינו חלש, אינו מוותר ואינו דוחק את עצמו לטובת אנשים אחרים.
- אנשים שמשתפים פעולה עם הדפוסים השליליים של החברים שלהם הם אינם חברים טובים. כך אתם רק נותנים לחברים שלכם לגיטימציה לא להשתנות.
- אם אתם רק מכצים את החברים שלכם, אתם אינכם חברים טובים.
- אם אתם רק סלחניים כלפי החברים שלכם, אתם אינכם חברים טובים.
- אם באמת אכפת לכם מהחברים שלכם, אל תרפו מהם עד שיחליטו לעזור לעצמם להשתנות ולהתמודד.
- אם באמת אכפת לכם מעצמכם ומחבריכם – תדחפו את עצמכם ואותם תמיד כלפי מעלה.

1. הקריאו כל אחת מן העצות שלעייל - חוו דעתכם והביאו דוגמאות.
2. כל אחד מחברי הקבוצה ישתף את חבריו בשני רעיונות/תובנות/מסקנות אשר התחדשו לו בעקבות קריאת עצות אלו.

## התפילה - "מטה עוז" או כובע קסמים

### רציונאל

התפילה בזמן החופשה מהווה מסגרת דתית ויוצרת סדר יום: שחרית – מנחה – ערבית. יש ובני הנוער רואים סתירה בין מחויבות לבין ימי החופשה ופעמים הדבר בא לידי ביטוי בזלזול בתפילות ואצל הבנים אף אי תפילה במניין. הפעלה זו, העוסקת בחשיבותה של התפילה ככלי ביטוי להתעלות אישית, באה ללמד על השלכותיה המיידיות של התפילה "כאן ועכשיו" ובעתיד לבוא.

### מטרות

1. להביא את המשתתפים לידי הבנה שמחסור בחיי היום יום של המתפלל עשוי להיות אמצעי לתפילה משמעותית יותר.
2. להביא למודעות המשתתפים שהתפילה מביאה לידי התעלות אישית של המתפלל.

### עזרים

1. כרטיס משימה אישית (כמספר המשתתפים)
2. כרטיס משימה קבוצתית (כמספר הקבוצות)

### מהלך ההפעלה

#### שלב א - אישי

כל משתתף מקבל כרטיס משימה אישית ועונה על השאלות המצורפות.

#### שלב ב - קבוצתי

המנחה מחלק את המשתתפים לקבוצות בנות 5-6 חברים. המשתתפים ידונו בקשר שבין בקשות ותפילות לבין המסר של השיר "כובע קסמים". המנחה מחלק לכל קבוצה כרטיס משימה קבוצתית ומבקש מהמשתתפים לענות על השאלות המצורפות.

#### שלב ג - במליאה

נציגי הקבוצות מדווחים בפני המליאה. המנחה יקרא את הקטע הבא באוזני המשתתפים או יקרין אותו על שקף.

\*מתוך החוברת "ה' שמעה תפילתי" (ניתן להוריד את החוברת במלואה מהאתר בכתובת הבאה:

<http://noar.education.gov.il/main/upload/perut/tfila.doc>

"יסוד התפילה, אומר המהר"ל, אינו כפי שחושבים אנשים 'לשכנע' את הקב"ה לתת לו את צרכיו. התפילה נועדה לשנות את הרגשת המבקש ולהגביר את תלותו בה'. המתפלל בכוונה אמיתית מגביר את דרגת ביטחונו בה' ואז נעתר ה' לתפילתו, לא משום שהקב"ה שינה את דעתו חס וחלילה, אלא האדם השתנה לטובה על ידי התפילה". שאלות לדיון:

1. מהי לדעתכם תכלית התפילה על פי המהר"ל?  
א. למתפלל?  
ב. לגורל בקשותיו?
2. כיצד מחזור בחיי היום יום עשוי להשפיע על הכוונה של המתפלל?

### כרטיס משימה אישית

|                                                                                                      |                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| כל הימים כל הימים<br>אני חולמת על כובע קסמים,<br>כובע קטן, מקושט נוצה,<br>העושה כל מה שאני רוצה.     | כל הימים כל הימים<br>אני חולמת על כובע קסמים,<br>כובע קטן, מקושט נוצה,<br>העושה כל מה שאני רוצה.                             |
| הנה בלבי בקשה שנייה:<br>"כובע, היה לאונייה!"<br>מיד הוא קופץ מראשי לים<br>ואני מפליגה בו בכל העולם.. | אחבוש אותו ואומר, למשל:<br>"כובע, עשה שאני אגדל!"<br>והנה מיד הנני עולה,<br>וגופי מתמתח ואני גדולה,<br>ואין כמוני בכל העולם. |

"כובע קסמים" / לאה גולדברג

שאלות לדיון:

1. מה מייצג "כובע קסמים", לדעתכם?
2. מהו המסר של השיר?
3. מתפללים רבים מבקשים בקשות שונות בתפילותיהם. מה הקשר בין הבקשות והתפילות למציאות המתוארת ב"כובע הקסמים"?

# המומלצים

## כתיבה קבוצתית



ה"חזון איש" זצ"ל כותב באיגרותיו: "התפילה היא מטה עוז ביד כל אדם. אין תפילה ששבה ריקם, אין מילה של תחינה וריצוי שמוציא יהודי מפיו שלא תפעל את פעולתה, אם היום אם למחר, אם בשנה זו אם לאחר שנים רבות, אם אצל המתפלל, אם אצל זרעו אחריו. דבר זה צריך להיות חדור בתודעתו של כל יהודי".

1. בשיר "כובע קסמים" כל משאלה מתגשמת. בקטע שלמעלה ה"חזון איש" אומר שאין תפילה שבה ריקם. והרי לכאורה תפילות רבות אינן נענות. איך ניתן להבין זאת?
2. התפילה היא "מטה עוז" ביד כל אדם. איך אתם מבינים את כוונתו של ה"חזון איש" בביטוי זה?