

א-לי אַתָּה

מלים: תהלים קי"ח, כ"ח

לחן: רבי שניאור זלמן מלאדי מיסד חסידות חב"ד

כלי תוביל

פלייבק

שירה

א-לי אַתָּה וְאוֹדֶךָ
אֱלוֹקֵי אֲרוֹמֶךָ



אודות השיר

א-לי אתה

ערך הכרת הטוב הוא
בסיסי ביהדות

אודות השיר

"א-לי אתה" הוא אחד מעשרת הניגונים של האדמו"ר הזקן. בספר הניגונים של חב"ד הוא ניגון מספר ג' (3). בחסידות חב"ד הפך ניגון זה לאחד הניגונים הקבועים בזמן אמירת תפילת הלל.

בבתי אדמו"רי חב"ד נוהגים לנגן ניגון זה בסיום ליל הסדר, לאחר אמירת "לשנה הבאה בירושלים", בשעת החזרת היין מכוסו של אליהו לבקבוק. לכן בספר הניגונים הניגון מכונה "ניגון כוס של אליהו הנביא".

אצל הרבי מלובביץ' היו מנגנים את הניגון בקביעות בעת לקיחת "מים שלנו". הרבי אמר בשם אדמו"ר הרי"צ, שניגון זה הינו סגולה לגילוי אליהו (אתר חב"דפדיה).

מזמור קי"ח בתהילים

מזמור זה עוסק בהודיה ובהלל לה' על הישועה הפרטית והכללית. אלקי ארומך - בעצם ההודיה מרוממים את נפלאות ה' בעולם.

עיקרון הכרת הטוב הוא בסיסי ביהדות, ואף טמון בשורש שמנו "יהודים", כי אנחנו מודים. המילה הראשונה שאנחנו אומרים בכל יום היא: "מודה". עד כדי כך יסודי העיקרון, שאמרו חז"ל במסכת ברכות, שהתורה לא ציוותה אותנו לברך על הנאותינו, כי ברור שאדם צריך להודות על מה שקיבל מבוראו.

הכרת הטוב היא קודם כל כלפי ה', או כמו שאנו רגילים לומר "תודה לא-ל". הכרת הטוב מוזכרת גם כלפי האדם, ואפילו כלפי החי, הצומח והדומם. לדוגמה, כלפי אדם מזהירה התורה: "לא תתעב מצרי כי גר היית בארצו"; התורה מצווה להשליך בשר לכלבים, כהוקרה על כך שלא נבחו בעת יציאת מצרים; גם הצמחים ראויים להכרת הטוב, דבר שבא לידי ביטוי בשיר "אילן אילן במה אנרכך" ואפילו הדומם ראוי להכרת הטוב. לכן משה רבנו לא היכה את הנילוס בעצמו, בתור הכרת הטוב על כך שהנילוס הגן עליו בקטנותו.

מדוע חשוב לומר תודה?

מעבר להגינות אנושית, כאשר אתה מכיר טובה לאלוקים על מה שהוא העניק לך, זה מביא אותך להכיר בחסד ה' אליך. כך תתעורר בך אהבה לה'. כך לא נגיע למצב של "וישמן ישורון ויבעט".

בנוסף לכך, הכרת הטוב חשובה בשבילך עצמך. הבעת תודה לזולת גורמת לך לשים-לב שקרה דבר טוב בחיך והיא מביאה לשמחת חיים.

שיח רגשי

השיר א-לי אתה
כיתות א-ג

נושא המפגש: הכרת הטוב כרווחה נפשית בחיים

כיתות א'-ג'

ספרו לתלמידים סיפור:

תמר התעוררה בבוקר וראתה שאמא שלה עדיין ישנה. היא התקרבה אליה בזהירות להעיר אותה, אמא לחשה לתמר: **"אני מרגישה לא טוב וצריכה להמשיך לנוח."** תמר ראתה כמה אמא חלשה וחשבה לעצמה: **"אמא מאוד תשמח אם אעזור לה לארגן את מויישי לגן."** תמר הלבישה את מויישי, הכינה לו כריך ואפילו ליוותה אותו לגן. כשחזרה הביתה הספיקה גם לסדר את החדר ויצאה לבית הספר.

שאלו את התלמידים:

1. כיצד, לדעתכם, תמר מצפה שאמא תגיב? (התרגשות, הכרת הטוב, שמחה).
2. כיצד תמר תרגיש כשאמא תודה לה? (שמחה, סיפוק, אהבה כלפי אמא).
3. מי יכול לספר על מקרה שאמרו לו תודה?
4. איך הרגשתם?
5. **הסבירו:** כאשר אומרים לנו תודה זה ממלא אותנו בתחושות טובות.
6. **שאלו:** על מה אנחנו יכולים לומר תודה לאחרים?
7. **רשמו** את תשובות התלמידים על הלוח.
8. **סכמו,** הכרת תודה מעוררת בנו ובאחרים הרגשה טובה, כאשר אדם מכיר תודה הוא נעשה שמח ורגוע יותר.

כיתות ד'-ו'

1. **בקשו** מהתלמידים לחשוב על משהו אחד שהם רוצים לומר עליו תודה להוריהם.
2. **שאלו:** על מה עוד אפשר לומר תודה להורים?
3. מי זוכר שאמר להורים תודה, כיצד הם הגיבו? איך הרגשת כשאמרת להם תודה?
4. **הסבירו:** כאשר אנו אומרים תודה זה ממלא אותנו בתחושות טובות. אילו תחושות? (שמחה, התרגשות, אהבה, חיבור).
5. על אילו דברים נוספים אנחנו יכולים לומר תודה בחיים שלנו?
6. **ערכו** יחד רשימה משותפת על הלוח.
7. משימה לשבוע הקרוב: **הכינו** יחד פלקט גדול עם הכותרת "אומרים תודה".
8. **תלו** את הפלקט על לוח בכיתה. בכל יום כל אחד מהתלמידים יוכל לכתוב משהו אחד שהוא רוצה להודות עליו. כך נאמן את שריר הכרת התודה.
9. **בקשו** מהתלמידים לשים-לב כיצד הם ירגישו בעקבות פעילות זו.
10. **סכמו,** הכרת תודה מעוררת בנו הרגשה טובה. כאשר אדם מכיר תודה הוא נעשה שמח ורגוע יותר, הוא מתמלא בכוחות ובאמונה.

שיח רגשי

השיר א-לי אתה
כיתות ד-ו

שיח רגשי

השיר א-לי אתה
כיתות ז - ח

כיתות ז'-ח'

1. **בקשו** מהתלמידים לחשוב על היום/השבוע שעבר עליהם.
2. **רשמו** על דף דברים שקרו במהלך הזמן הזה שהייתם רוצים לומר עליהם תודה.
3. **אפשרו** לשמוע מספר שיתופים.
4. **שאלו:** אילו תחושות מתעוררות בכם כשאתם אומרים תודה או כשאומרים לכם? (למורה: לרוב תחושות נעימות: שמחה, חיבור, אהבה, אולי קצת מבוכה).
5. **הסבירו:** טיפוח הכרת תודה עוזר לאזן מבט שלילי על החיים, מאפשר לנו לראות את הטוב בחיינו ולהעריך אותו בצורה מלאה יותר. כך אנחנו שמים לב לחוזקות וליתרונות שלנו, מתמלאים בכוח ובאמונה ומסוגלים להתמודד עם אתגרים.

אמונה/ספרות | מגוון פעילויות לפי קבוצות גיל

כיתות א'-ב', ג'-ד'

מרן החזו"א זצוק"ל נסע לתל אביב לבר המצווה של בנו של ר' מנדל דייטש, משום הכרת הטוב על שעזר למרן החזו"א וזוגתו ברדתם מהאונייה כשהגיעו ארצה, לסחוב את מזוודותיהם. וכשפעם הגיע לביתו של מרן החזו"א, והרבנית סירבה להכניסו בטענה שהדבר מפריע ללימוד של בעלה, אמר לה מרן החזו"א: "הלא זהו ר' מנדל שעזר לנו עם החבילות, וצריך לתת לו להיכנס".

1. **הקריאו** את הסיפור לתלמידים ושוחחו איתם על חשיבות הכרת הטוב לאנשים שסביבנו.
2. **חשבו** על מישהו שעזר לכם, שעוד לא יצא לכם להכיר בפניה או בפניו תודה על מה שעשה עבורכם. תארו את המעשה והודו לו/ה על כך. מסרו לו/ה את שכתבתם.
3. **חשבו** על הדברים הפשוטים היום-יומיים ולאו דווקא על דברים גדולים במיוחד.
4. **שוחחו** עם התלמידים על לשון הפסוק: אודך - אודה אותך/לך, ארוממך - ארומם אותך. מילים אלה אופייניות ללשון התנ"ך.
5. **כתבו** על הלוח מילים נוספות במבנה הזה ובקשו מהתלמידים להביא דוגמאות מהתפילה, מהחומש וכדומה.

כיתות ה'-ו'

- אדם שיודע להכיר טובה הוא גם אדם מאושר יותר, כי הוא מודע לך שהוא מוקף באנשים טובים.
1. **חשבו** על אדם חשוב בחיים שלכם: דמות משמעותית, מישהי שהייתה שם בשבילכם, מישהו שעזר לכם, אולי אדם שהיה אדיב במיוחד מבלי שציפיתם לכך. חשוב, שתבחרו אדם שעוד לא יצא לכם להכיר בפניה או בפניו תודה על מה שעשה עבורכם, וייתכן שהיא או הוא מסתובבים בעולם בלי להרגיש כמה אתם מעריכים את מה שעשו למענכם.
 2. **חשבו** על הדברים הפשוטים היום-יומיים ולאו דווקא על דברים גדולים במיוחד.
 3. **כתבו** בצורה חופשית מה אותו אדם עשה בשבילכם, פרטו במה עזר לכם, מה זה גרם לכם להרגיש? איך זה השפיע על חייכם? הביעו את הערכתכם על מה שעשה. ציינו באיזו תדירות אתם זוכרים את מה שאותו אדם עשה עבורכם.
 4. השלב הבא - רשות, אך מומלץ ביותר. **הקריאו** בקול לאדם הנפלא את המכתב, בטלפון, פנים מול פנים, או שלחו לו את המכתב.

שיח ספרותי

השיר א-לי אתה

כיתות א-ב

כיתות ג-ד

שיח ספרותי

השיר א-לי אתה

כיתות ה-ו

שיח ספרותי

השיר א-לי אתה

כיתות ה- ו

אלוקי ארוממך

כך הקב"ה רצה שגילוי בעולם ייעשה על ידי האדם. כך הקב"ה ברא את העולם **"ה' צילך על יד ימינך"** מה שהאדם עושה הקב"ה עושה. כשאדם מכיר את הקב"ה, הקב"ה מתגלה לפי ההכרה של האדם.

כשאנו אומרים את ההלל אנו גורמים לגילוי קדושה יתירה של ניסים ונפלאות שלא כדרך הטבע, ולכן אומר ה"צמח צדק": נקרא הוא "הלל" לשון 'אור יהל'. ההלל מאיר את המידות האלוניות ומגלה אותן יותר ויותר בעולם כולו.

הכרת הטוב לבורא עולם, של מרן ראש הישיבה הגראי"ל שטיינמן זצוק"ל.

רבינו היה נוהג יום יום להודות ולשבח להקב"ה על כל חסדיו שעשה ועושה עמו. והיה אומר: "הנה כל משפחתי נהרגו בשואה ואני היחיד שנשארת, ובמקלי עברתי את הירדן הזה (ותרגם 'הים התיכון'). ועתה ה' זיכני להקים משפחה, ויש לי חתנים ת"ח כאלו גדולי תורה, ובנים חשובים מאוד. וה' זיכני להוציא ספרים. כמה שה' מיטיב עמי! הכול חסד! הנה יש גדולים ממני שאיני מגיע לקרסוליהם ולא זכו לחבר ספרים, ועמי ה' כל כך מטיב לא לפי המגיע לי! וכן כמה אנשים בגילי אין מי שיעזור להם?! ולי ב"ה הבנים שלי, הנכדים והנינים שלי כולם עוזרים לי!"

פעמים רבות היה פורץ רבנו בבכי ובקושי הצליח לדבר, והרים ידו ואמר: "כמה חסדים ה' עושה עמי! כמה אני צריך להודות לה! הנה הוצאתי ספרים ועוד דברים טובים, ומה אני משיב לו? כל כך אני צריך להודות! כמה חסד ה' יש, שבמקומות שונים שאני מופיע לדבר - יש חיזוק!" (מלוקט מהספר 'צדיק כתמר יפרח' פרק ל"ב - טוב להודות לה').

1. **שווחו** עם התלמידים על הסיפור.

2. **בקשו** מהתלמידים לכתוב: כיצד אנו יכולים לרומם את שם ה' בעולם ולקדש שם שמייים?

שיח מוזיקלי

השיר א-לי אתה

השיר א-לי אתה
כיתות א-ב

שיח מוזיקלי

השיר א-לי אתה
כיתות ג-ד

זרקור מוזיקלי

הניגון "א-לי אתה" הוא ניגון חב"ד, אחד מעשרה ניגונים שחיבר האדמו"ר הזקן - בעל התניא.

ניגון זה אהוב ומקובל בחסידות חב"ד וניתן לומר שהפך לאחד מסימני ההיכר שלה.

ניגוני חב"ד מבטאים את פנימיותו של האדם, געגוע ושאפה לקשר עמוק של היהודי עם בוראו. ניגוני חב"ד אינם מאופיינים בעומס מילים, אלא ההיפך - הם ידועים במיעוט ובפשטות המילים, לצד חזרתיות מרובה. בניגוני חב"ד יש חשיבות גדולה לניגון עצמו, שמביא את האדם להתעוררות הפנימית לעבודת ה', וכוחו חזק אף יותר מהמילים שמושרות עליו.

כיתות א'-ב'

1. **שירו** את השיר יחד.
2. לאחר השירה, **בקשו** מהתלמידים לחוש את האווירה שנוצרה. בקשו מהם לשתף בתחושה שהם חשים בעקבות הניגון (למורה: התרוממות, תפילה, רגש חם, געגוע...).
3. **שאלו** את התלמידים: מה במוזיקה גרם לנו לחוש כך? (למורה: הטמפו המהירות) האיטי, הצלילים הארוכים והמתמשכים, הסיומת הכבדה והארוכה של המשפטים המוזיקליים בשיר [ואורך... ארוממך...]).
4. השמיעו את הפלייבק או נגנו ליווי לשיר.
5. **ודאו** שיש מרחב מספק לתנועה בחדר.
6. **הנחו** את התלמידים לצעוד בקצב הפעמה ברחבי החדר. בסוף כל משפט, שבו נשמע צליל ארוך יותר (צליל של "חצי" - שתי פעמות), כל אחד מהפוסעים יבצע תנועה מתאימה שתבטא את השהייה המורגשת בו. עודדו את התלמידים לבטא בתנועה זו גם תחושה אישית כלשהי (דוגמאות: ידיים פרוסות כמו תפילה, ידיים רכונות קדימה כאילו מוסרות משהו, תנועה בשיתוף פעולה של שניים, ועוד).
7. חשוב מאוד לעודד יצירתיות ואמירה אישית, ופחות העתקה.

כיתות ג'-ד'

- הניגון מתאפיין בחזרתיות מרובה - חלקים דומים או זהים, שחוזרים שוב ושוב.
1. **בקשו** מהתלמידים לתכנן ביצוע מעניין כלשהו לשיר: מחצית כיתה תשיר חלק מסוים, ומחצית כיתה "תענה" בשירת החלק השני. המקהלה שרה מול סולן וכדומה.
 2. **בקשו** מהתלמידים לדמיין כאילו הם מופיעים על במה.
 3. **חשבו** על רעיונות שישיחו את הביצוע. לדוגמה, התייחסו לדינמיקה (ניגודי עוצמה). שירו את המשפט הראשון בפזמון "א-לי אתה ואורך אלוקי ארוממך" ברגש מתפרץ ובעוצמה, לעומת המשפט השני יקבל אופי שקט ועמוק יותר, למרות שהמילים הן אותן מילים בדיוק.

כיתות ה'-ח'

1. **בקשו** מהתלמידים לשתף אתכם ואת חבריהם בתחושה שמרגישים כששרים את הניגון.
2. **ערכו** דיון: האם חשתם בשיר בקשה, תחינה, תיאור של סבל, מצוקה?
3. **הפנו** את תשומת ליבם של התלמידים לכך שבניגון כולו, למעשה, אין כלל אזכור של תפילה ובקשה! המסר החזק ביותר הוא שבח גדולת ה' והכרת תודה על כל חסדיו.
4. ניתן ללמוד מהשיר על עוצמת רגש התודה ממעמקי הלב, תודה פשוטה שאין בה בקשה או תיאור של קושי, אלא חיבור אמיתי והכרת הטוב לריבונו של עולם.
5. זו הזדמנות לחבר את התלמידים לזווית נוספת של נושא התפילה - לא רק צורך בישועה או בפתרון, אלא הודאה פשוטה לבורא העולם על גדלותו.

שיח מוזיקלי

השיר א-לי אתה
כיתות ה - ח

שיח אומנותי

השיר א-לי אתה

שיח אומנותי

השיר א-לי אתה

אומנות | א-לי אתה ואודך

הפעם נעסוק בעיצוב גרפי: נעטר את מילות הפסוק של השיר. אומנות הכתיבה הקישוטית נקראת קליגרפיה. הכתיבה נעשית באמצעות עט או מכחול ייעודי. מקור המילה ביוונית - קאלוס - "יפי", גראפוס - "כתיבה".

יש להבדיל בין קליגרפיה לבין טיפוגרפיה (העוסקת בגופני דפוס ולא בכתב יד).

דוגמאות לקליגרפיה במגוון שפות וסגנונות:

דוגמאות לקליגרפיה במגוון שפות וסגנונות:

[לדוגמאות קליגרפיה לחצו כאן](#)

[לקליגרפיה - לחצו כאן](#)



"אם אשכחך ירושלים", מישל ד' אנסטסיו



"גם ציפור מצאה לה בית..." מורן הינאל

שיח אומנותי

השיר א-לי אתה



“גמר חתימה טובה”, גבריאל וולף

שיח אומנותי

השיר א-לי אתה
כיתות א - ב

כיתות א'-ב' | פיסול קליגרפי

הכינו מראש

קרטון ביצוע | פלסטלינה | עפרונות | מחק.

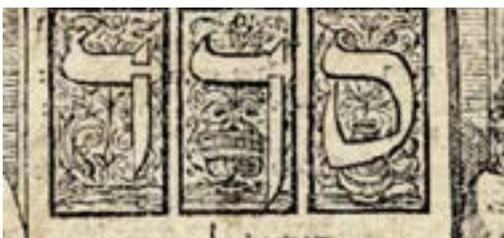
מהלך הפעילות

בקשו מהתלמידים:

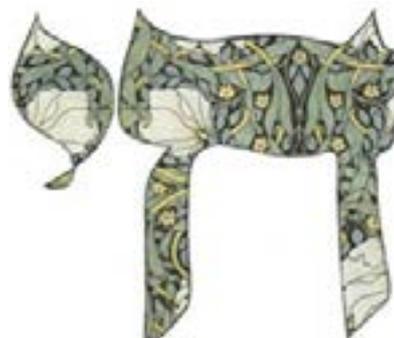
1. **לכתוב** את מילות הפסוק על קרטון הביצוע.
2. **ליצור** נחשים מפלסטלינה.
3. **להניח** על האותיות שרשמו.
4. ניתן **להוסיף** עיטורים כדוגמת עלים ופרחים בפלסטלינה צבעונית.

כיתות ד'-ו' | עיטור אותיות הפסוק

דוגמאות והשראה לאותיות מעוטרות:



הגדה של פסח מצוירת
(אמסטרדם תכ"ב [1662]).



“חי”, מורן הינאל

שיח אומנותי

השיר א-לי אתה
כיתות ד - ו

שיח אומנותי

השיר א-לי אתה

כיתות ד - ו



ארתור שיק, הגדה של פסח, 1934-1936.

הכינו מראש

אותיות מעוטרות להשראה (מופיעות בהגדות), שתציגו לפני התלמידים.
| דף מודפס עם מילות הפסוק.

"קִלִּי אֶתָּה
וְאוֹדֶךָ..."

חומרים: עפרונות | מחק | סרגל | טושים.

מהלך הפעילות:

בקשו מהתלמידים:

1. **לבחור** מהדפים המודפסים את סגנון הגופן המועדף עליהם.
2. **לצייר** ולעטר את פנים האותיות בצורות/בקווים או בעיטורים.
3. **הציעו** לתלמידים אפשרות נוספת: לצבוע ולעטר את הרקע של האותיות.

שיח אומנותי

השיר א-לי אתה

כיתות ז - ח

כיתות ז' - ח' | עיצוב הפסוק בכתב קליגרפי

הכינו מראש

שמיניות בריסטול לבן | דפי טיוטה | גואש שחור | עפרונות | מחק | סרגל
| מכחול | טושים.

מהלך הפעילות

בקשו מהתלמידים:

1. **ליצור** סקיצה ולסגנן את אותיות הפסוק בכתב יד מעוצב בעיפרון על
דף טיוטה.

2. **לצייר** את הסקיצה הסופית על שמינית הבריסטול.

הַאֲנִי הַלֵּל בְּלֵב
וְעַל־מִדְּבַר הַיָּהּ