

וְהִיא שְׁעֵמֶדָה

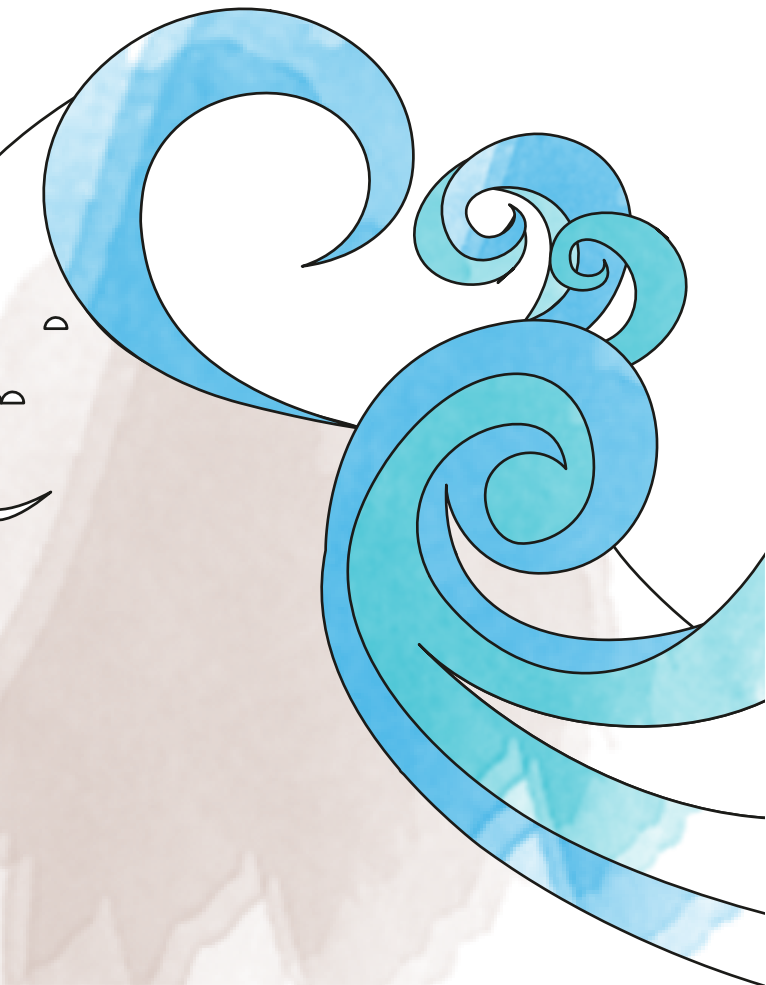
מילים: מתוך ההגדה של פסח
לחן: יונתן רזאל

שירה 

פלייבק 

וְהִיא שְׁעֵמֶדָה לְאַבוֹתֵינוּ
וְהִיא שְׁעֵמֶדָה לְאַבוֹתֵינוּ וְלָנוּ,
שְׁלֹא אֶחָד בְּלֶבֶד עָמַד עָלֵינוּ לְכַלּוֹתֵנוּ,
עָמַד עָלֵינוּ לְכַלּוֹתֵנוּ.

וְהַקְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא
מְצִילֵנוּ מִיָּדָם.
וְהַקְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא
מְצִילֵנוּ מִיָּדָם.



אודות השיר

ברוך שומר הבטחתו לישראל. (מתוך ההגדה של פסח)

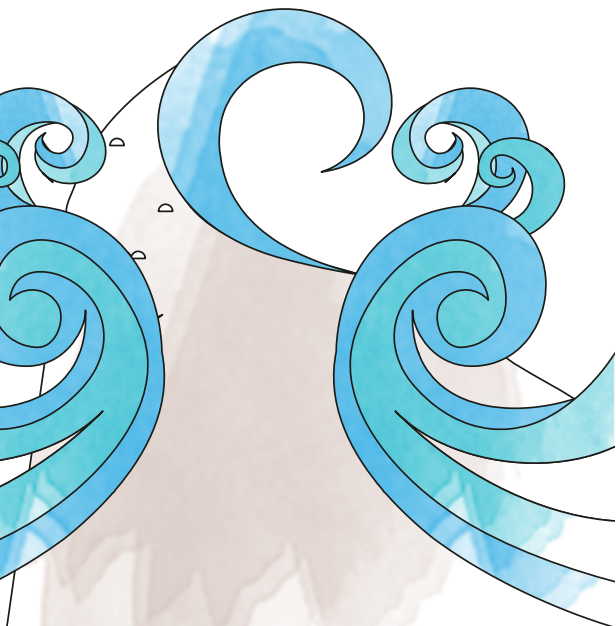
ביאורי מילים

עמד עלינו - חרש מזימות נגדנו

לכלותנו - להשמיד אותנו

השיר "והיא שעמדה" הוא החלק הארי של פיוט מתוך ההגדה של פסח. הפיוט בשלמותו מכיל שורה נוספת: "והיא שעמדה לאבותינו ולנו. שלא אחד בלבד עמד עלינו לכלותנו, אלא שבכל דור ודור עומדים עלינו לכלותנו, והקדוש ברוך הוא מצילנו מידם". הפיוט עוסק בהצלת עם ישראל מכל אויביו בידי הקב"ה. בקהילות ישראל נוהגים לומר את הפיוט בנעימות שונות בליל הסדר. בשעת האמירה או השירה מכסים את המצות ומגביהים את כוס היין השנייה (מארבע הכוסות). על פי המהר"ל, ההגבהה נעשית דווקא בכוס זו, הבאה כנגד לשון הגאולה השנייה - "והצלתי" (מתוך ארבע לשונות של גאולה), כדי להדגיש את ההצלה של עם ישראל מגלות מצרים.

"והיא שעמדה" - מי זו שעמדה לעם ישראל בעת צרה? עיון בהגדה מעלה תשובה פשוטה, המקובלת על הכול ומצויה בקטע הנאמר קודם לכן: "ברוך שומר הבטחתו לישראל, ברוך הוא... כמו שאמר לאברהם אבינו בברית בין הבתרים... ידע תדע כי גר יהיה זרעך בארץ לא להם, ועבדום וענו אתם ארבע מאות שנה. וגם את הגוי אשר יעבדו דן אנכי ואחרי כן יצאו ברכש גדול". כלומר, ההבטחה שנתן הקב"ה לאברהם בברית בין הבתרים כי יגאל את בניו מגלות מצרים - היא שעמדה לאבותינו במצרים, היא שעמדה להם בבבל, בפרס וביוון והיא העומדת לעם ישראל עד עולם.



שיח רגשי

הצעות לעיבוד והפעלה

החווייה הרגשית הינה אישית. היא כוללת מחשבות, רגשות, עמדות, ותפיסות הייחודיות לפרט. חשוב לשמור שהתלמיד ידבר בלשון יחיד, לדוגמא: אני מרגיש... בשבילי... וכו'.

השיר מזמן שיח על אמונה והתמודדות במצבים חדשים ובלתי מוכרים. מצבים הדורשים מכל אדם לגייס כוחות פנימיים.

כיצד מתמודדים? לכל אדם סגנון תגובה אישי וייחודי. לרוב אנו משלבים מספר אפיונים בו זמנית וחשוב לזהות את הסגנון המועדף עלינו, לקבל ולכבד אותו. לעיתים סגנון תגובה אחד עשוי לגבור על הסגנון האחר וזו גם הזדמנות להרחיב את מגוון תגובות ההתמודדות שלנו, במיוחד במצבי לחץ. ככל שנשתמש בכלים רבים וגמישים יותר, כך ההתמודדות שלנו תהיה מוצלחת ומקדמת בריאות.

ספרו לתלמידים על סגנונות ההתמודדות והציגו בפניהם את הדוגמאות הבאות:

1. התמודדות בעזרת הפעלת הגוף: הרפיה, נשימות, ספורט, הליכה, ריקוד, אמבט.

2. סגנונות מעולם הרגש: כעס, שירה, דמע.

3. סגנונות מעולם האמונה: תפילה, צדקה, שאלת רב.

4. תמיכה מהמשפחה והחברה: תקשורת בין אישית, כישורי חברות, אמפתיה, שייכות לקבוצה, הכוח של הקבוצה, תמיכה משפחתית וקבלת תפקיד בחברה או במשפחה.

5. כוחות הדמיון: שימוש בדמיון כמו ציור, תמונה מהעבר או תמונה עתידית.

6. סגנון התמודדות שכלי: איסוף מידע וארגונו, הסקת מסקנות.

*מתוך מודל החוסן הרב ממדי שפותח "במרכז לשעת חירום" על ידי פרופ' מולי להד.

הפעלות

הפעלה א' - סגנונות התמודדות

פזרו תמונות המציגות את סגנונות ההתמודדות.

(לדוגמה: ילד רוכב על אופניים, ילד מתפלל, ילד שר שיר, ילד מצייר, ילד קורא, ילד בוכה, ילד מפחד).

לילדים צעירים

בקשו מכל תלמיד לבחור בתמונה ולענות על השאלות הבאות:

« מה אתה אוהב לעשות? »

« אילו פעילויות גורמות לך שמחה? »

« מה קורה לך כשאתה כועס? »

« מה יכול לעזור לך להירגע בפעם הבאה? »

לילדים בוגרים

« מה נותן לך כוח, כיצד התמונה שבחרת עוזרת לך להתמודד עם הקושי? »

« כיצד הפעילויות שבתמונות יכולות לעזור בזמני קושי? »

הפעלה ב' - דמיון מודרך

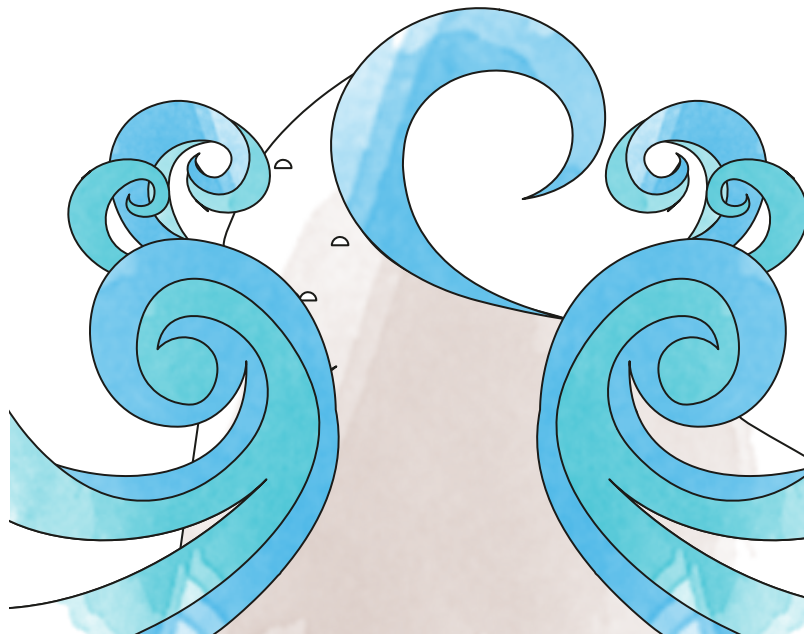
הציעו לתלמידים לעצום את עיניהם. השמיעו את השיר בעוצמה נמוכה והקריאו קטע של דמיון מודרך. בקשו מכל תלמיד להיזכר בחוויה לא נעימה שעבר ולענות על השאלות הבאות:

1. תאר את החוויה
2. מה חשבת על האירוע?
3. מה חשבת באותו זמן על עצמך?
4. מה חשבת באותו זמן על אנשים שונים סביבך?
5. מה הרגשת?
6. מה רצית לעשות?
7. איך התנהגת?
8. מה תרם להצלחה שלך?
9. מה היו הצעדים שהובילו להצלחה?
10. על איזה קושי היית צריך להתגבר?
11. מה אתה לומד מכך על עצמך?
12. האם אתה יכול להצביע על תכונה המאפיינת אותך?
13. מה המשמעות של הצלחה זו עבורך?
14. מי מכיר את התכונות ואת היכולת הזאת אצלך?
15. מי לא היה מופתע לשמוע על הצלחה זו?
16. למי היית רוצה לספר על הצלחה זו?
17. חשוב על הצלחות אחרות שהיו לך בעבר הרחוק ובעבר הקרוב ושאל אותן שאלות.
18. מה אתה חושב על האירוע במרחק של זמן?

לסיכום:

בסקירה של הפעילויות שחווית:

- « מהו סגנון ההתמודדות החזק שלך? »
- « הופתעת? הכרת? האם אתה שמח בסגנון זה? »
- « איזה סגנון היית רוצה לחזק? כיצד תעשה זאת? »



העשרה והרחבה

מצורף נספח 1

השיר מזמן שיח אודות ביטחוננו בנצחיותו של עם ישראל, על סמך הבטחת ה' לאברהם כי לא ייתן לאויבינו ללכותנו. במהלך השיח תתפתח ההבנה, כי עלינו להודות לה' לא רק על ההצלה וההגנה מפני שמד פיס, אלא גם על מוראות הגלות ושנאת הגויים החורשים עלינו רע. אך הם הובטחו לאברהם אבינו, במטרה למלא את ייעודנו כעם סגולה ולמנוע מאיתנו שמד רוחני.

לדין ולשיח במליאה

והיא שעמדה לאבותינו

1. השמיעו את השיר ושאלו:

- « מי מכיר את השיר? האם שרים אותו בביתכם? (למורה: חזרו על הידוע לתלמידים וספרו כי את השיר שרים בליל הסדר. מגביהים את כוס היין, מכסים את המצות ושרים "והיא שעמדה").
- « מהן התחושות המלוות את שירתכם, כשאתם לבושים בבגדי חג חדשים, הבית מבהיק בניקיונו, השולחן ערוך בפאר וסביבו כריות הסבה? (למורה, כווננו את התלמידים בתשובותיהם - בני חורין, בני מלכים. תחושות של חירות, שמחה, התרוממות רוח והתעלות ממלאות את ליבנו. אפשר כמעט לחוש את משק כנפי השכינה ואת המלאכים הבאים לשמוע את השירה).
- « מה אתם מרגישים כשאתם קוראים בהגדה על תקופת העבדות של בני ישראל במצרים וכאשר הדמעות זולגות בגלל חריפות המרור? (נזכרים בקשיי השעבוד, בסבל של אבותינו ובשוועתם שעלתה השמימה).
2. חלקו את הכיתה לשתי קבוצות.
- « בקשו מכל קבוצה להכין רשימת דברים הקשורים בליל הסדר. קבוצה אחת תתמקד בדברים המזכירים את הקושי של גלות מצרים (מרור, חרוסת, קטעים מסוימים מן ההגדה ועוד), והקבוצה השנייה - בדברים המזכירים את שמחת הגאולה והחירות (ארבע כוסות יין, מצות, קטעים מסוימים מן ההגדה ועוד).

והיא שעמדה לאבותינו

והיא שעמדה לאבותינו ולנו,

1. בקשו מהתלמידים לאתר את הפיוט בהגדה של פסח. ולשים לב כי הוא פותח ב'ו' החיבור.
- « שוחחו עם התלמידים: מה משמעותה של 'ו' החיבור? (למורה: האות 'ו' מציינת חיבור בין מילים או בין חלקי משפט בבואה כתחילית לפני מילה).
2. למה מחוברת המילה "היא", והרי זו המילה הראשונה בפיוט?! ובכלל, למי הכוונה ב"היא"? מי זו שעמדה לאבותינו להצילם?
- « חפשו בהגדה, מה נאמר לפני פיוט זה, ולמה מתחברת המילה "והיא".
3. חפשו את הקטע "בְּרוּךְ שׁוֹמֵר הַבְּטָחָתוֹ לְיִשְׂרָאֵל".
- « באיזו הבטחה מדובר?
- (למורה: בהבטחת הגאולה, שניתנה לאברהם אבינו בברית בין הבתרים: "ואחרי כן יצאו...").
- « הסבירו לתלמידים כי הבטחה זו, היא שעמדה לאבותינו. אך לא רק להם. למי עוד? (למורה: לנו. הברית שכרת ד' עם אברהם וההבטחה שנתן לו, כוחן יפה לזרעו לנצח נצחים). אם כן, לאיזו רשימה שייך השיר? איפה נכתוב אותו? (למורה: ברשימה של "קבוצת הגאולה").

שְׁלֹא אֶחָד בְּלֶבֶד עֹמֵד עֲלֵינוּ לְכַלּוֹתֵנוּ,
עֹמֵד עֲלֵינוּ לְכַלּוֹתֵנוּ.

1. עיינו שנית בהבטחת ד' לאברהם.

« מה היא כוללת בנוסף להבטחת הגאולה?

(למורה: "גר יהיה זרעך בארץ לא להם" - הבטחת גלות לעם ישראל.)

« אם כן, האם יש צדק בסיווג השיר? האם מוצדקת הרגשת החגיגיות והשמחה המלווה אותנו בשעה שאנו שרים שורות אלו? כמו ששואל ספר אפ"ת עה"ת, (פי' לך לך): "קשה, מה ההבטחה הטובה בזה?"

2. עיינו שוב בפיוט. מה הן המילים החסרות בשיר?

(למורה: "אֵלָא שְׁבָכְל דּוֹר וְדוֹר עוֹמְדִים עֲלֵינוּ לְכַלּוֹתֵנוּ" - גם הבטחת הגלות התגשמה, והיא מביאה אתה מזימות שמד של הגויים על עם ישראל.)

ספר 'מטה אהרן' על ההגדה מקשה על הפיוט: "כתוב 'עומדים עלינו לכלותנו והקב"ה מצילנו מידם'. לא יעמדו עלינו ולא יצטרך להצילנו". כלומר: לא ברור מדוע בכלל נתן אותנו הקב"ה בגלות. לכאורה, לו לא היינו נתונים בידי הגויים, לא הייתה נשקפת לנו סכנה ולא היינו צריכים כלל את נסי ההצלה. עם ישראל הוא עם סגולה מיוחד במעלותיו, במדרגתו הרוחנית ובאורח חייו המוסרי.

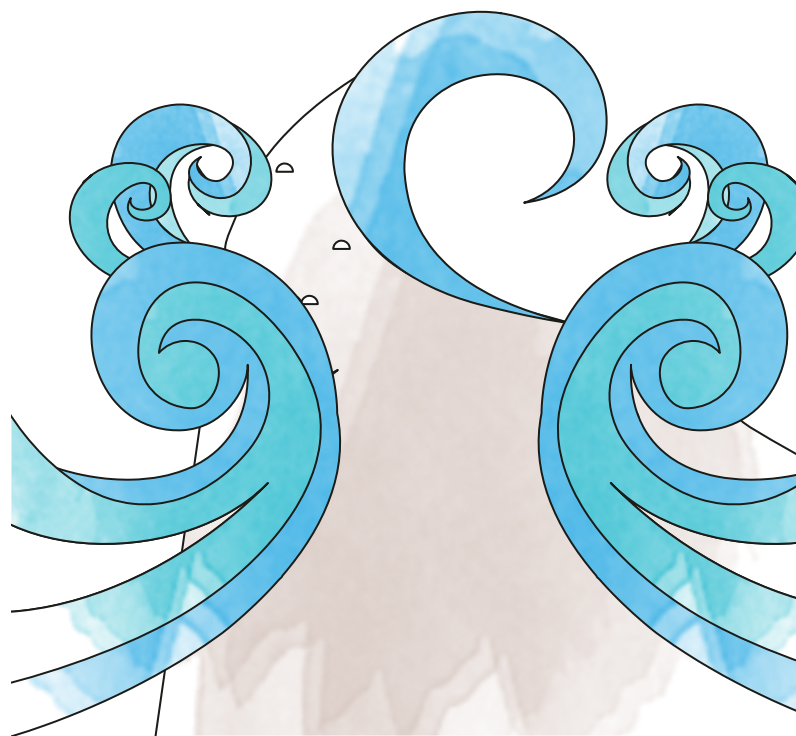
וְהַקְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא

מְצִילֵנוּ מִיָּדָם.

וְהַקְדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא מְצִילֵנוּ

מְצִילֵנוּ מִיָּדָם.

הנאמנות לדרכנו מייצרת יכולת להתמודד עם האתגר ועם ישראל נשאר חי וקיים לנצח.



צידה לדרך

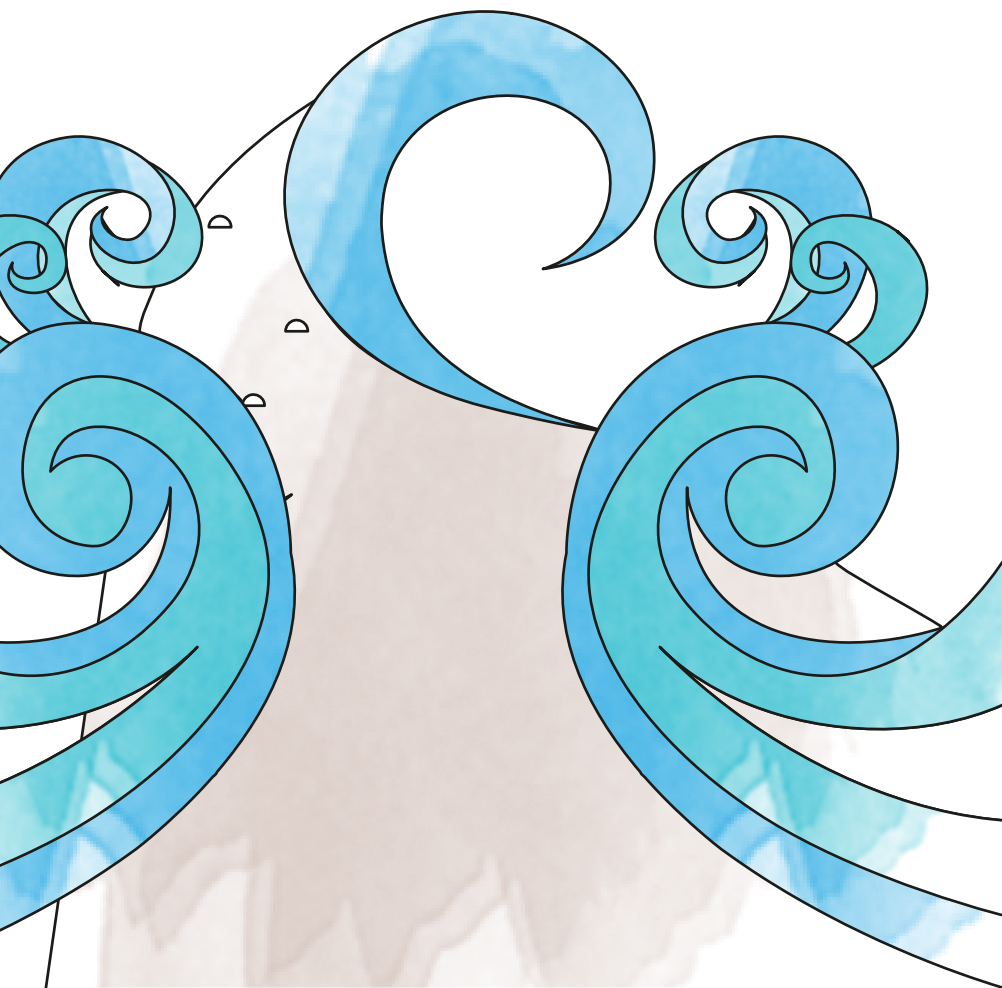
הגולם מפראג

1. בקשו מהתלמידים לקרוא את הסיפור על הגולם מפראג (נספח מספר 1) שאלו:

« האם אתם מכירים סיפור, מסיפורי ההצלה של הגולם מפראג? הנחו את התלמידים ללקט סיפורים אלו ולספר אותם בכיתה.

2. בחרו מספר סיפורים מעניינים במיוחד, וחלקו את התלמידים לקבוצות. בקשו מכל קבוצה להמחזי סיפור אחד מהסיפורים שנבחרו ולהציגו בפני הכיתה. השתדלו להתאים את הבגדים והתלבושות לרוח התקופה.

3. לצלם בוידאו את ההצגות, ולהכין סרט שנושא: "סיפורי ההצלה של הגולם מפראג".



זרקור מוזיקלי

שירה

מבנה

האזינו עם התלמידים לשיר "והיא שעמדה". בקשו מהם למצוא באילו מילים מתחיל כל קטע בשיר:
« בית (מתחיל במילים: "והיא שעמדה")
« פזמון (מתחיל במילים: "והקדוש ברוך הוא")
« קטע מעבר (מתחיל במילים: "שלא אחד בלבד")
שאלו: האם בקטע המעבר מילים חדשות או מוכרות? (למורה: המילים לקוחות מתוך ה"בית" בשיר).

משפטים חוזרים בשיר

"שלא אחד בלבד עמד עלינו לכלותנו."
משפט זה מושר פעמיים במהלך השיר: בתחילת השיר (כחלק מה"בית") ובהמשכו (בתחילת קטע המעבר בהמשך).
« בקשו מהתלמידים לשיר את המשפט בשתי המנגינות.
« שאלו: באיזה מהחלק מילים אלו מושרות באופן המשדר מתח ולחץ? (למורה: בקטע המעבר). באיזה חלק התחושה רגועה? (למורה: בבית).
« בקשו מהתלמידים להשוות בין שתי הווריאציות למשפט זה בשיר:

| "שלא אחד בלבד עמד עלינו לכלותנו" | | | |
|----------------------------------|-------------|----------|-------------|
| הערות | תחושה רגועה | מתח ולחץ | |
| | | | עוצמה |
| | | | גובה |
| | | | הכפלת מילים |
| | | | תזמור |

(למורה: כאשר מילים אלו מושרות ב"בית", העוצמה שקטה, הגובה אינו שואף לעלייה מתמדת, התזמור מינימלי. לעומת זאת בקטע המעבר העוצמה חזקה, יש הרבה יותר שיאים - הגובה עולה מספר פעמים, התזמור עשיר בכלים.)

« בקשו מהתלמידים לחשוב: מה יכולה להיות הסיבה לתחושה המשתנה כאשר המילים הן אותן מילים? (למורה: המיקום של המשפט בשיר יוצר הבדלים באופי המוזיקה. בשירים רבים הרכיבים המוזיקליים מתחילים באופן שקט ומינימלי ומתפתחים עם התקדמות השיר. ייתכן שקטע המעבר שואף להדגיש את המתח שבמילים יותר מהבית).

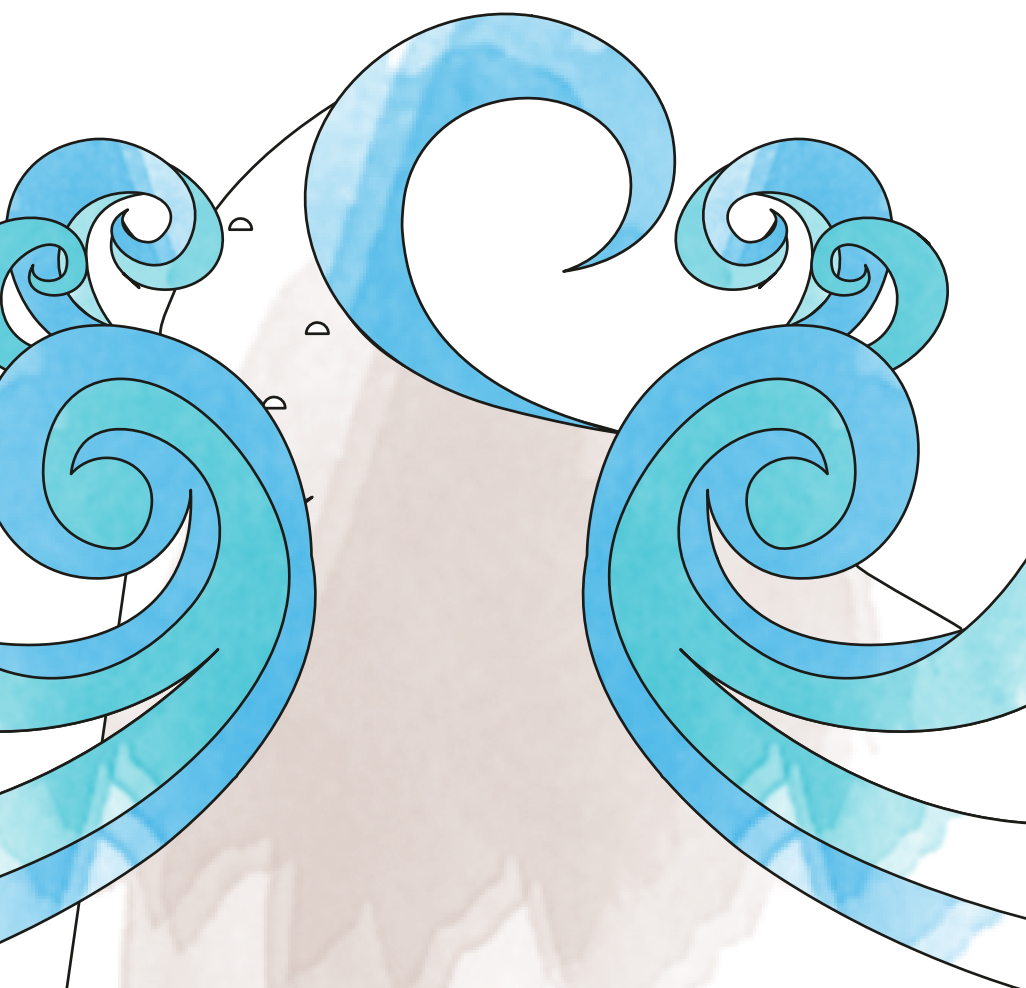
« "והקב"ה מצילנו מידם". גם משפט זה חוזר פעמיים בשיר: בפזמון ובקטע המעבר. בקשו מהתלמידים להשוות בין שתי החזרות תוך התייחסות לגובה הצליל.
(למורה: בשתי הפעמים הצליל עולה. ניתן לערוך דיון על משמעות העלייה העקבית במשפט זה).

סיום השיר

בקשו מהתלמידים לבדוק כמה פעמים חוזר המשפט "והקדוש ברוך הוא מצילנו מידם" בסוף השיר.
(למורה: 6 פעמים)

שאלו:

« מה ההרגשה בעקבות החזרה הרבה על הפזמון? האם הייתה לכם ודאות מתי היא תסתיים?
(למורה: החזרה יכולה לתת תחושת סיום. ניתן להרגיש את הסיום המתקרב בעזרת ההאטה הקלה לקראת הסוף ושינוי קל בליווי).»



יצירה בעקבות קריאה

יצירת ספר תורה ומעיל לספר התורה בעיצוב אישי

למורה: הבנת המושג "סמל" באמנות (הסמלה)

סמל מחליף ומייצג דבר-מה אחר, בדרך כלל מתחום המופשט.

לדוגמה: יונה לבנה היא סמל אוניברסלי לשלום. ישנו מאגר סמלים אוניברסלי, שפריטיו קשורים בדרך כלל לעולם הטבע - אש, ים, אדמה. לצידו ישנם גם מאגרי סמלים שצמחו על רקע של תרבות מסוימת.

השיר מדבר על נצחיות עם ישראל - המושג "נצחיות", נצח עם ישראל בכל הדורות, הוא מושג מופשט וכדי לייצג ולסמל אותו בצורה ויזואלית נחשוב על חפץ שיכול להעביר את המסר של נצחיות עם ישראל.

הממד המוחשי של האמנות הוא מדיום מתאים לייצוג רעיונות מופשטים בדרך סמלית.

אחד מהסמלים של נצחיות עם ישראל הוא ספר התורה, העדות לקיום של העם הנבחר גם בזמנים הקשים. הציגו לתלמידים תמונות של ספרי תורה במהלך ההיסטוריה של עם ישראל בעדות השונות.

שוחחו איתם על ההבדלים בין העדות, ספרי תורה עתיקים לצד חדישים, קדושת ספר תורה ועוד.

החומרים

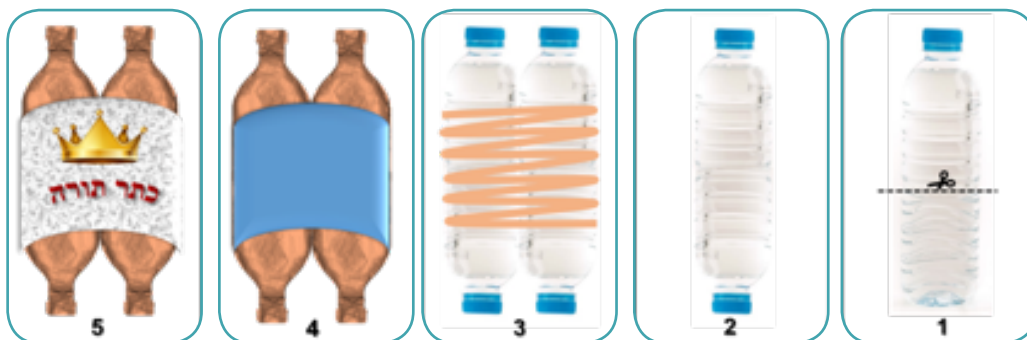
4 בקבוקי פלסטיק (0.5 ליטר) לכל תלמיד, שאריות בדים, טפטים, סרטי בד, קישוטי בד כלים

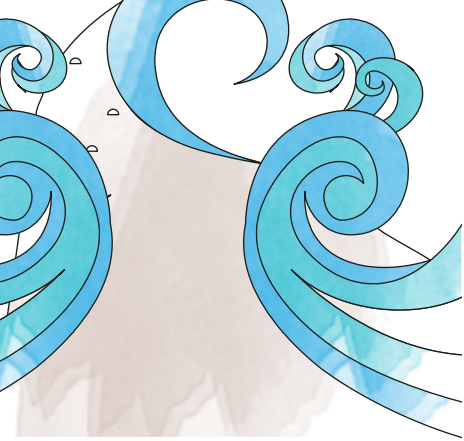
מספריים, סכין חיתוך, דבק סלוטייפ רחב, דבק חם, שבלונות של אותיות.

תהליך העבודה

בקשו מהתלמידים:

1. לחתוך את ארבעת הבקבוקים כ-2 ס"מ מעל הבסיס (תמונה 1).
2. לחבר כל 2 בקבוקים - לתחוב את הבקבוקים אחד לתוך השני במקום החיתוך ולהדביק בדבק סלוטייפ רחב את מקום החיבור. התוצאה: 2 בקבוקים עם פקק מכל צד (תמונה 2).
3. לחבר את שני הבקבוקים זה לזה בליפופים של דבק סלוטייפ רחב או בעזרת דבק חם (תמונה 3).
4. למורה: לרסס את שני הבקבוקים ואת הפקקים בספריי זהב - אלה הם "עצי החיים" של הספר (תמונה 4).
5. להכין את ה"מעיל" של ספר התורה: להדביק שאריות בדים, לבד או טפט בטקסטורה של בד על הבקבוקים, וכן סרטי בד וקישוטים שונים, לפי התבוננות בתמונות ההשראה (תמונה 5).
6. להוסיף אותיות מטפט בעזרת שבלונות או בצבע.





וְהִיא שְׁעֵמֶדָה

מילים: מתוך ההגדה של פסח
לחן: יונתן רזאל

כלי מוביל

Intro
Am C G Dm F C E(sus4) E

6 F C Em Bm Dm Em Am

10 **A** Am F G Am C Dm G(sus4) G
ש - והיא
א - שלא ולנו לאבותינו שעמדה והיא עמדה לאבותינו עמדה

14 Am F C Dm F G 1. Am
לכלותנו עלינו עמד בלבד חד לכלותנו עלינו מד - ע

18 2. Am **B** F C Dm
מידם מצילנו מצילנו הוא ברוך והקדוש

22 Am F C Dm E(sus4) E
מידם מצילנו מצילנו הוא ברוך והקדוש

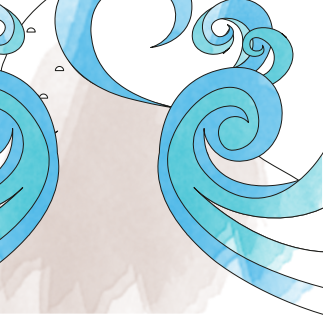
27 **C** Interlude F C G Dm F C Dm Am
ש - והיא

31 **D** Am F G Am C Dm G(sus4) G
א - שלא ולנו לאבותינו שעמדה והיא עמדה לאבותינו עמדה

35 Am F C Dm F G Am
והקדוש לכלותנו עלינו מד - ע לכלותנו עלינו עמד בלבד חד

39 **E** F C Dm Am F
מצילנו הוא ברוך והקדוש מצילנו מידם מצילנו הוא ברוך

44 C Dm E(sus4) E **F** Em Bm
בלבד אחד שלא מצילנו מידם



48 Am C Em A

עמד עלינו לכלותנו לכלותנו והקדוש

51 C G F Em Interlude G Am C

מזילנו הוא ברוך הקדוש מזילנו הוא ברוך מידם

54 G Dm F C E(sus4) E

לה לה

57 H F C Dm

לה לה

60 Am F C Dm

64 1. E(sus4) E 2. E(sus4) E I F C Dm

מזילנו והקדוש מזילנו הוא ברוך מידם

69 Am F C Dm E(sus4) E

מזילנו והקדוש מזילנו הוא ברוך מידם

74 J Outro Am C G Dm F C E(sus4) E

78 F C Em Bm Dm Em Am