

מבוא למורים:

החיים הם לא שחור לבן - לראות את האור בתוך הצל השיעור "החיים הם לא שחור לבן" נועד לצייד את תלמידי כיתות ה' בכלים שיעזרו להם לראות את התמונה המלאה של סיטואציות ואירועים בחייהם. המטרה היא להראות שמה שנראה במבט ראשון כ"שחור" - קשה, מפחיד או שלילי, עשוי להתגלות כבעל גוונים רבים, טוב ואף "לבן" כשאנו רואים את הסיפור כולו. תופעת ראיית העולם ב"קצוות" - שחור או לבן, נכון או שגוי, טוב או רע - מאפיינת מאוד את גיל ההתבגרות המוקדם (סביב גילאי 11-14). בשלב התפתחותי זה, מוחם של המתבגרים עדיין בתהליך הבשלה, והם נוטים לחשוב בצורה דיכוטומית. רגשות חזקים משפיעים מאוד על שיקול הדעת שלהם, והם מתקשים לראות מורכבויות ונקודות מבט שונות.

כדי לסייע להם לפתח חשיבה גמישה ומושכלת יותר, חשוב:

- לשאול שאלות פתוחות: "מה הצד השני?", "איך הוא הרגיש?", "מה עוד היה יכול לקרות?".
- להימנע ממשפטים נחרצים: ולאפשר לתלמידים להכיר בגוונים ובמורכבות של המציאות.
- להציג סיפורים או סיטואציות שמערערות על "ברור מאליו": ולעודד התבוננות מעמיקה יותר.

השיעור הנוכחי מעודד את התלמידים לזהות את ה"גוונים" (ה"אפור") את הניואנסים והמורכבות הקיימים בכל מצב. הוא מלמד שגם במצבים קשים, הכוונה והפרספקטיבה שלנו יכולות לשנות את התמונה. בנוסף, מושם דגש על חשיבותה של הכוונה הפנימית שלנו, שהיא קובעת לא פחות מהמעשה עצמו. השיעור מעודד את התלמידים להתמודד עם אתגרים על ידי מציאת הלמידה, הצמיחה והתקווה גם בתוך הקשיים, ולהבין שתמיד ניתן לראות את האור בתוך הצל.

ערכים חברתיים:

אופטימיות וחוסן נפשי, קבלת זוויות ראייה ופרספקטיבות שונות, זיהוי רגשות, התמודדות עם לחץ ומשבר.

כתיבה יהודית יוסף עיצוב: שרה מעודד
עריכה לשונית: כוכבה גרסון 051-2162797

ללא הכר שחור לבן

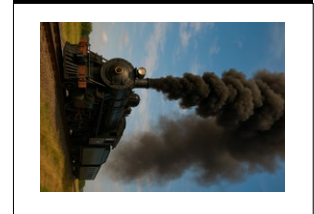
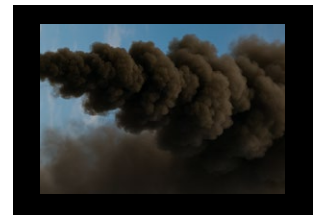
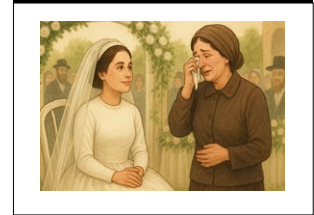
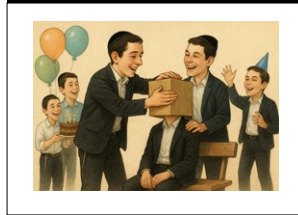
כיתות ה'-ח'

כתיחה

לראות את התמונה המלאה

נפתח את השיעור בהצגת סדרת **תמונות מטעות**. בתחילה נציג חלק קטן מתמונה – חלק שנראה מאיים, מפחיד, או שלילי (שחור). לאחר שהתלמידים ישתפו את התחושות והמחשבות שלהם, נחשוף את **התמונה המלאה**, שתראה שהסיטואציה כלל אינה מאיימת, אלא אולי מצחיקה, מרגשת, או פשוט חיובית (לבן).

[תמונות בנספח](#)



ולא להקדיש לבן

כיתות ה'-ח'

דיון

לאחר השיח עם התמונות:

"מה למדנו מהפעילות הזו? האם תמיד מה שנראה לנו במבט ראשון הוא באמת מה שקורה? לפעמים, כשרואים רק חלק קטן מהסיפור, הוא יכול להיראות לנו שחור, קשה, ואפילו מפחיד. אבל כשרואים את התמונה המלאה, את הסיפור כולו, פתאום מגלים שיש שם המון צבעים, המון טוב, והרבה 'לבן'!"

חשבו על המילה "מלחמה" – איזו קונטציה יש למילה?

בד"כ הקונטציה שמתלווה למילה "מלחמה" היא מאוד שלילית ומפחידה.

ואכן, התקופה האחרונה, ובמיוחד **מלחמת "עם כלביא"**, הכניסה את כולנו למצב "מלחין", "מפחיד" ו"מבלבל". זה טבעי להרגיש שחווים רגעים של "שחור" מוחלט, שבהם נראה שאין דרך לצאת מחושך, כאב ואי-ודאות.

אבל כשנתבונן לעומק, נגלה שגם בתוך הקושי הגדול הזה, נזרעים זרעים של אור ומתרחשים דברים שיכולים לשנות את המציאות לטובה. אנו עדים למלחמה רצופה **בניסים גלויים**, ניסים שמוכיחים לנו שגם ברגעים הקשים ביותר, יש השגחה וסיוע. המלחמה הזו, בעזרת ה', עשויה להיות נקודת מפנה דרמטית לעם ישראל.

האיום האיראני, שזכה לכינוי "**ראש הנחש**" – משום שהפעיל מאחורי הקלעים ארגוני טרור כמו חמאס, חיזבאללה והחות'ים – עמד מולנו כאיום משמעותי. המלחמה הזו, על אף הכאב והמחיר, היא גם התמודדות הכרחית וגורלית. כמאמר חז"ל, "הבא להורגך השכם להורגו". במובן הזה, ההתמודדות הזו אינה רק הגנה, אלא פעולה נחושה וחיונית להבטחת עתידנו. היא טומנת בחובה הבטחה לניצחון גדול ולהצלה רחבה, לא רק מול איראן אלא מול כל הכוחות שאיימו על ביטחון ישראל.

לא הכר שחור לבן

כיתות ה'-ח'

כעילות:

"קו רצף" על הלוח

נציג על הלוח רצועת נייר ארוכה ומעוצבת עם מעבר צבעים הדרגתי משחור ללבן. בצד אחד יהיה "שחור מוחלט" ובצד השני "לבן מוחלט".

התלמידים יקבלו פתקים אישיים עם מילים בעלות קונוטציה חיובית או שלילית. המשימה שלהם היא למקם כל מילה על קו הרצף שעל הלוח, בהתאם לתחושה שהיא מעוררת בהם.

רשימת מילים: [מצורף בנספח](#)

מילים בעלות קונוטציה * חיובית		מילים בעלות קונוטציה * שלילית	
בהירות	תקווה	בלבול	פחד
קרבה	אופטימיות	ריחוק	דאגה
יכולת	שמחה	חוסר אונים	אכזבה
התחלה	חברות	סוף	פרידה
קלות	ודאות	קושי	אי ודאות
ריפוי	הצלחה	כאב	כישלון
אושר	מנוחה	עצב	עייפות
שייכות		בדידות	

דיון

לאחר הפעילות:

"האם כולנו היינו ממקמים את המילים באותו מקום? למה לדעתכם לא? האם מילה כמו "סוף" היא תמיד 'שחור'? אולי סוף של משהו רע הוא דווקא 'לבן'? האם "פחד" הוא רק שלילי, אולי הוא גם אמצעי הגנה? זה מראה לנו שוב, שהחיים הם לא תמיד או שחור או לבן, ולכל אחד מאיתנו יש זווית ראייה שונה."

* קונוטציה היא משמעות הנלווית למילה או ביטוי, מעבר למשמעות היסודית שלה. קונוטציה יכולה להיות חיובית או שלילית, והיא תלויה בהקשר התרבותי, החברתי והאישי בו היא נאמרת.

מדרש

המדרש בתלמוד בבלי קידושין דף ל"א ממחיש לנו את הרעיון הזה של 'שחור ולבן' בכוונות הלב:

נציג את המדרש ונשים דגש מיוחד על הניגוד בין המעשים החיצוניים לכוונות הפנימיות.

מסופר במדרש על היחס של שני אנשים לאביהם. ועל כך שאחד מהם ירש גיהנום והאחר גן עדן.

איש א' – נתן לאביו לאכול מטעמים

איש ב' – נתן לאביו לטחון בריחים

מי לדעתכם ירש גן עדן?

מאכילו מטעמים, תרנגולות מפוטמים - יורש גיהנום

מעבידו בעבודה פיזית קשה, לטחון בריחים - יורש גן עדן

אכן מפתיע, חישבו איך זה נראה למי שמסתכל מהשער, אדם מגיע הביתה עם מגש מלא כל טוב ומנגד אדם שקושר את אביו לריחים ונותן לו לטחון, שזוהי עבודה פיזית קשה מאוד.

כדי שנוכל להבין את הפרדוקס עלינו לעיין במדרש:

חלקו הראשון של הסיפור מתאר אדם המאכיל את אביו תרנגולים מפוטמים, וכאשר אביו מתעניין מנין לו מאכל זה, הוא מכנה אותו בזלזול 'סבא, סבא', קורא לו בגסות לאכול ולשתוק ומוסיף שכלבים אוכלים ושותקים. מכאן שלמעשה הוא מתייחס לאביו בזלזול. אדם זה יירש גיהנום.

חלקו השני והמנוגד של הסיפור מתאר אדם הקורא לאביו שיקשור עצמו לריחים במקומו, ומסביר שבאו לקבץ אנשים לעבודה אצל השליט, ושם עלולים לבזות את העובדים או להלקותם, לכן עדיף לבן שהוא יתבזה או יספוג מלקות ולא אביו. אדם זה יזכה ויירש גן עדן בשל ההתייחסות לאביו ובשל רצונו למנוע מאביו ביזיון או כאב.

חז"ל מלמדים אותנו "אל תדין את חברך עד שתגיע למקומו" (פרקי אבות ב, ד) כמו שלמדנו בתחילת השיעור שיש לראות את התמונה המלאה, כדי להבין מה מופיע בה באמת.

לא הכר שחור ולבן

כיתות ה' - ח'

נקודות לדיון עם התלמידים:

- למה המדרש מדגיש כל כך את הכוונה הפנימית?
- האם אתם מכירים מקרים מהחיים שבהם מעשה גדול ומרשים הסתיר כוונה לא טובה?
- האם אתם מכירים מקרים שבהם מעשה קטן ופשוט עשה טוב, דווקא בגלל הכוונה הטהורה שמאחוריו?
- איך המדרש הזה מחזק את הרעיון ש"החיים הם לא שחור לבן"?

לא הכר שחור לבן

כיתות ה'-ח'

משחק תפקידים:

"השחורים והלבנים בסיטואציה"

נחלק את הכיתה לשתי קבוצות: קבוצת "השחורים" וקבוצת "הלבנים". כל קבוצה תקבל משימה הפוכה, ויהיה עליה לנהל ויכוח מבוקר על סיטואציה מסוימת עם הקבוצה האחרת.

- **קבוצת "השחורים":** תצטרכו לשכנע למה הסיטואציה שתוצג היא "רעה", שלילית, או בעלת כוונה פחות טהורה (גם אם המעשה נראה טוב כלפי חוץ). התמקדו בחסרונות, בסכנות ובכוונות הנסתרות.
- **קבוצת "הלבנים":** תצטרכו לשכנע למה הסיטואציה שתוצג היא "טובה", חיובית, או בעלת כוונה טהורה וראויה לשכר. התמקדו ביתרונות, בהזדמנויות ובכוונות החיוביות.

המטרה: להבין שגם בסיטואציות יומיומיות, אפשר לראות דברים משתי זוויות שונות לחלוטין – "שחור" ו"לבן" – והכל תלוי בפרספקטיבה ובכוונה המיוחסת.

רעיונות לסיטואציות:

(כל מורה יבחר סיטואציות שמתאימות לכיתתו)

1. העברת מבחנים ממוחשבים בבית הספר:

- **"שחורים":** "זה רע! יהיה קל יותר לרמות, הילדים יבלו יותר מדי זמן מול מסכים, זה פחות בריא לעיניים, וילדים בלי מחשב בבית ירגישו מקופחים."
- **"לבנים":** "זה טוב! זה מכין אותנו לעולם המתפתח, חוסך נייר, מאפשר קבלת ציונים מהירה יותר, ויכול להיות מותאם אישית לכל תלמיד."

2. פתיחת מאפיה ליד בית הספר:

- **"שחורים":** "זה רע! התלמידים רק יחשבו על אוכל במקום ללמוד, יבזבזו את כספי הכיס שלהם, מי שאין לו ירגיש מקופח, גורם לצורך אוכל לא בריא."
- **"לבנים":** "זה טוב! זה מקום שבו ילדים יכולים ליהנות אחרי בית הספר, לפתח חשיבה אסטרטגית במשחקים מסוימים, ואולי אפילו להתחבר עם חברים חדשים עם תחומי עניין דומים."

לא הכר שחור לבן

כיתות ה'-ח'

3. ביטול מסיבת סוף שנה מפוארת והחלפתה בטיול לטבע:

- **"שחורים":** "זה רע! חייכנו למסיבה כל השנה, זה מאכזב שאין מסיבה עם הופעה ותפאורה. הטיול משעמם, אין בו אווירה מיוחדת של סוף השנה."
- **"לבנים":** "זה טוב! הטיול מאפשר לנו להיות בטבע, לנשום אוויר צח, לעשות פעילויות גיבוש שונות, ולבלות זמן איכות אמיתי עם כל הכיתה בלי הסחות דעת ורעש."

4. הודעה על ביטול הלימודים בשל פתיחת המלחמה:

- **"שחורים":** "זה רע! המלחמה מפחידה, תקופה לחוצה, כל האחים הקטנים בבית, משעמם, אין סדר יום."
- **"לבנים":** "זה טוב! קשה לתפקד כשיש מתח, עדיף להיות מוגנים בבית, זמן איכות עם המשפחה, אין עול של לימודים, לא צריך לקום בזמן."

5. אין לנו ממ"ד בבית נאלצנו לרדת למקלט:

- **"שחורים":** "זה רע! ממש מלוכלך ואולי יש עכברים, צריך להתלבש באמצע הלילה, צפוף מאוד, יש ילדים שבוכים ויש לחץ."
- **"לבנים":** "זה טוב! השהייה במקלט מאחדת את השכנים, הישיבה בצוותא זו חוויה והיא יוצרת אווירה נעימה שמורידה את הלחץ, בזכות זה סידרו את המקלט שלנו."

6. השנה מסתיימת

7. לקראת השנה הבאה עושים "סלט" במחזור שלנו

לא הכל נשחרר לבן

כיתות ה'-ח'

משימה אישית:

הסיפור שלי על רצף התקווה

לסיום השיעור, כל תלמיד יקבל דף משימות מעוצב לעבודה בשלושה שלבים.

שלב 1: הסיפור שלי מהמלחמה (ושינויי התוכניות)

"המלחמה התחילה בפתאומיות ומצאה את כולנו באמצע החיים, עם כל התוכניות והאתגרים. דברים התבטלו, תוכניות השתנו, ושגרת חיינו התהפכה. חשבו על משהו שקרה לכם באופן אישי בעקבות המלחמה – משהו קטן או גדול – ששינה לכם תוכניות, ציפיות או שגרות. כתבו על כך סיפור קצר."

דגש: עודדו את התלמידים לכתוב מנקודת מבט אישית ורגשית, אין צורך בפרטים דרמטיים, אלא בחוויה האישית והשינוי שהיא יצרה בחייהם.

שלב 2: למקם את הסיפור על קו הרצף

על הדף האישי יהיה קו רצף שחור-לבן דומה לזה שעל הלוח:



התלמידים יתבקשו לסמן נקודה על קו הרצף המייצגת את הרגשתם הראשונית והכנה כלפי הסיפור שכתבו.

שלב 3: להאיר את הסיפור באור לבן

"עכשיו, לאחר שדיברנו על התמונות ועל המדרש וראינו איך לכל דבר יש כמה זוויות – התלמידים ינסו להביט שוב על הסיפור שכתבתו. ויחשבו: איך הם יכולים להביט על הסיפור באופן שיקדם אותו לכיוון ה'לבן' על קו הרצף?"

מטרת שלב זה: לעודד חשיבה חיובית וגמישות מחשבתית, ויישום הרעיון של המדרש - גם במצבים קשים, הכוונה והפרספקטיבה שלנו יכולות לשנות את התמונה.

סיכום השיעור

נאסוף את הדפים האישיים (ניתן להציע לשתף בהתנדבות כמה סיפורים)

נדגיש שוב את המסרים המרכזיים של השיעור:

- **החיים באמת לא שחור לבן.** תמיד אפשר לראות אירועים או חוויות בזוויות שונות.
- **הכוונה הפנימית שלנו חשובה לא פחות מהמעשה עצמו.** וזה נכון גם כלפי עצמנו – באיזו כוונה אנחנו מסתכלים על דברים שקורים לנו?
- **גם במצבים שנראים קשים ומורכבים ("שחורים"), תמיד יש לנו הכוח והיכולת לבחור להסתכל עליהם בדרך שתאיר אותם באור חיובי יותר ("לבן"), למצוא את הלמידה, את הצמיחה ואת התקווה.**

נסיים בשאלה למחשבה:

"איך תוכלו להשתמש במה שלמדנו היום כדי להתמודד טוב יותר עם אתגרים ושינויים שיתרחשו בחייכם בעתיד, ולראות את הצד ה'לבן' גם בתוך הקשיים?"

יש ימים הכי
 שמחים, ויש ימים
 שהם ככה ככה.
 וזה השמחה של
 ה' יתברך שגם
 בשעות "קשות"
 האדם יודע
 שהכל לטובה
 ואחרי הקושי
 תראה כמה
 ברכה תהיה לך.

הרב יורם אברג'יל זצ"ל

לא הכר שחור לבן

כיתות ה'-ח'











דאגה

תקווה

כחד

שמחה

אכזבה

אופטימיות

אי ודאות

חברות

פרידה

הצלחה

כישלון

ודאות

בלבול

מנוחה

עייפות

קרבה

ריחוק

בהירות

סוף

יכולת

חוסר אונים

קלות

קושי

התחלה

עצב

ריכוי

כאב

שייכות

בדידות

אושר

לא הכל שחור לבן

שלב 1: הסיפור שלי מהמלחמה

"המלחמה התחילה בפתאומיות ומצאה את כולנו באמצע החיים, עם כל התוכניות והאתגרים. דברים התבטלו, תוכניות השתנו, ושגרת חיינו התהפכה. חשבו על משהו שקרה לכם או למשפחתכם באופן אישי בעקבות המלחמה – משהו קטן או גדול – ששינה לכם תוכניות, ציפיות או שגרות. כתבו על כך סיפור קצר."

• היה צריך להיות...

• ואז המלחמה הגיעה ו

שלב 2: שחור או לבן?

סמנו נקודה על קו הרצף המייצגת את הרגשתכם הראשונית והכנה כלפי הסיפור שכתבתם.

שלב 3: להאיר את הסיפור באור לבן

נסו להביט שוב על הסיפור שכתבתם. חשבו: **איך אתם יכולים להביט על הסיפור באופן שיקדם אותו לכיוון ה'לבן' על קו הרצף?** האם יש דרך למצוא בתוך הקושי, בתוך השינוי, או בתוך התסכול הראשוני, גם נקודת אור, למידה, צמיחה, הזדמנות חדשה, או כוונה טובה שהתגלתה מתוך המצב?"

יש ימים הכי
שמחים, ויש ימים
שהם ככה ככה.
וזה השמחה של
ה' יתברך שגם
בשעות "קשות"
האדם יודע
שהכל לטובה
ואחרי הקושי
תראה כמה
ברכה תהיה לך.

הרב יורם אברגיל זצ"ל

יש ימים הכי
שמחים, ויש ימים
שהם ככה ככה.
וזה השמחה של
ה' יתברך שגם
בשעות "קשות"
האדם יודע
שהכל לטובה
ואחרי הקושי
תראה כמה
ברכה תהיה לך.

הרב יורם אברגיל זצ"ל

יש ימים הכי
שמחים, ויש ימים
שהם ככה ככה.
וזה השמחה של
ה' יתברך שגם
בשעות "קשות"
האדם יודע
שהכל לטובה
ואחרי הקושי
תראה כמה
ברכה תהיה לך.

הרב יורם אברגיל זצ"ל

יש ימים הכי
שמחים, ויש ימים
שהם ככה ככה.
וזה השמחה של
ה' יתברך שגם
בשעות "קשות"
האדם יודע
שהכל לטובה
ואחרי הקושי
תראה כמה
ברכה תהיה לך.

הרב יורם אברגיל זצ"ל