

מדינת ישראל
המזכירות הפדגוגית
אגף אמנויות
הפיקוח על החינוך המוזיקלי

תשע"ב

אורח חיים בריא

משרד החינוך שם דגש בשנת הלימודית תשע"ב, על הנושא "אורח חיים בריא" ומקדם לחשיבה על תזונה נכונה ובריאה. ליצירת אורח חיים בריא, יש חשיבות רבה במכלול היבטים: תזונה נכונה, פעילות ספורטיבית, שמירה על היגיינה אישית, חיזוק הדימוי העצמי, טיפוח הגוף והקפדה על סביבה נקייה ואסתטית. הקניית ההרגלים מגיל צעיר תבטיח את הפיכתם לדפוסיים קבועים וליצירת אורח חיים המקדם בריאות.

כפי שכתב חיים חפר:

"העקר להיות בריא, שיהיה תענוג להביט בראי
העקר להיות בריא, עד מאה ועשרים, אם זה אפשרי".

כתיבה ועריכה:

רנה כלף
ענת דור

רשימת השירים

1. אבאל'ה אמאל'ה – יורם טהרלב / קובי אשרת
2. בגלגול הזה – שלום חנוך
3. בערוגת הגינה – ח.נ.ביאליק / מנשה רבינא
4. הופה היי – נעמי שמר
5. הסבון בכה מאוד – מרים ילן שטקליס / צביקה פיק
6. ונשיר כולם – סמדר שיר / משה דץ
7. זה רק ספורט – אהוד מנור / קובי אשרת
8. חופשי ומאושר – דודו ברק / בועז שרעבי
9. חיוכים – לאה נאור / אנחל קבראל
10. טיול למגדיר הצמחים – דודו ברק / נחום היימן
11. יותר – יונתן גפן / יצחק קלפטר
12. ילד ירוק – יונתן גפן / חואן פרדו
13. כל שעה נשיקה – חווה אלברשטיין
14. מי האיש – תהילים לד (יג-טו) / ברוך חייט
15. מישוט בארץ – ניסן כהן הברון
16. נקיון יסודי – לאה נאור / נורית הירש
17. שיר התפריט – דתיה בן דור
18. תה עושה סחרחורת – דני סנדרסון
19. תנו לגדול בשקט – יענקל'ה רוטבליט / שלומי שבת

אבאל'ה אמאל'ה

קישור: [מילים](#): יורם טהרלב

קישור: [לחן](#): קובי אושרת

יורם טהרלב נולד בקיבוץ יגור בשנת 1938 להורים חיים ויפה טרלובסקי שהיו חלוצים. אביו, היה משורר מנעוריו. כשנולד יורם כתב אביו את השורות הבאות:

"אל הנער הזה התפללתי האל

ובטרם נזרע עוד ברחם,

הקדשתי לעמל בשדמות יזרעאל,

לעמוס עול עמו עלי שכם."

עם השליחות הזו התחיל יורם טהרלב את חייו...

את האירוע הטראומטי ביותר שקרה לו מתאר טהרלב במילים הבאות:

"השבת השחורה הייתה אירוע טראומטי לא רק בתולדות הישוב היהודי בארץ ישראל אלא גם בחיי, משום שהיא קשורה בשיר הראשון שכתבתי. את שירי הראשון כתבתי בהיותי ילד בן שבע וחצי. הבאתי אותו להורי להראות להם. הם היו מאוד גאים בי והביאו לי מחיפה מתנה מיוחדת: מחברת יפה עם קישוטים עליה, ואמרו לי: תעתיק את השיר לתוך המחברת הזאת, ואם יהיו לך עוד שירים, גם אותם תעתיק למחברת וזו תהיה מחברת השירים שלך. הם גם נתנו לי מקום מיוחד לשמור על המחברת. היה להם בחדר ארון ובתחתיתו מגירה. הם אמרו לי: כאן תשמור את המחברת ומתי שתמצא לכתוב - תוציא את המחברת, תכתוב ותחזיר למקומה. ובאמת ככה עשיתי והמחברת התמלאה והלכתי בשירים שהפליאו כמובן את הורי.

ויום אחד, זה היה בשבת בבוקר, ליתר דיוק בארבע לפנות בוקר, נשמע צלצול חזק של פעמון האזעקה בקיבוץ... במשך הלילה הקיפו חיילים אנגלים את הקיבוץ והיינו בסכנת מצור... אחרי שהאנגלים אסרו את כל האנשים שיכלו להתנגד להם, הם פתחו בחיפושי נשק נרחבים בכל פינות המשק... גם אל בית הילדים שבו אני גרתי הגיעו כמה חיילים עם פטיש אוויר גדול. הם ירדו במדרגות אל המרתף של הבניין והתחילו לקדוח בריצפה של המרתף... כל החיפוש הזה נמשך שבוע ימים. התברר שהאנגלים מצאו ביגור כמויות גדולות מאוד של נשק לא חוקי. הם ערכו תערוכה על הדשא במרכז הקיבוץ והזמינו עיתונאים וצלמים מכל העולם, להראות להם כמה נשק הם מצאו מוסתר בקיבוץ אחד. לאחר מכן הם העמיסו את הנשק על משאיות, פירקו את גדרות התיל - ועזבו את הקיבוץ. המקום הראשון שאני רצתי אליו היה חדר המגורים של הורי. כשבאתי ראיתי מראה לא יאמן של הרס. הדלת הייתה פרוצה, המרצפות נעקרו מהריצפה, והמון דברים שהיו בחדר פשוט נעלמו. הארון של הורי היה הפוך על פניו באמצע החדר ואני זחלתי למטה לחפש את מחברת השירים שלי. אבל לא מצאתי אותה שם. יצאתי למרפסת ובתוך כל המהומה ששררה במרפסת חיפשתי את המחברת, אבל גם שם לא מצאתי אותה. ואני זוכר שעוד שבוע ימים הייתי רץ אחרי כל דף נייר שהיה מתעופף ברוח, בתקווה שאמצא לפחות חלק מהמחברת. אבל האמת היא שעד היום לא מצאתי את המחברת ולא הצלחתי לשחזר לעצמי את השיר הראשון שכתבתי. הייתי אז ילד בן שמונה ונשבעתי לעצמי שמהיום והלאה, כל שיר שאני כותב, אני גם אעתיק אותו

לתוך מחברת, אבל גם אלמד אותו בעל פה, שאף אחד לא יוכל לקחת אותו ממני. ומאז כתבתי קרוב לאלף שירים, וכל שיר שסיימתי למדתי אותו טוב טוב בעל פה, אבל את השיר הראשון לא הצלחתי להחזיר לעצמי עד היום."

טהרלב כתב מספר רב של שירים ופזמונים, רבים מהם לפסטיבלים ולתחרויות שונות, כולל לפסטיבלי הזמר ולאירוויזיון. כמו כן פרסם ספרים רבים: ספרי שירה, ספרי פזמונים וספרים הסוקרים את תולדות הזמר העברי. יורם טהרלב נבחר לקבל אות הוקרה על מפעל חיים לזמר עברי מטעם נשיא אוניברסיטת בר-אילן. בנימוקי הזכייה צויין כי טהרלב הוא אחד היוצרים הפוריים ביותר בזמר העברי וכי הוא "תורם בעל משמעות לתרבות המתחדשת של שירי ארץ ישראל"

תקציר מתוך האתר של יורם טהרלב: <http://www.taharlev.com/>

קובי אושרת (1944) מוסיקאי, מלחין, מעבד מוסיקלי ישראלי. החל את דרכו בלהקת פיקוד צפון. בשנת 1974 השתתף בתוכנית הילדים "ראש כרוב" והלחין חלק משירי הסדרה. בשנת 1979 הלחין את השיר "הללויה" שזיכה את מדינת ישראל במקום הראשון בתחרות האירוויזיון בביצועם של גלי עטרי ולהקת חלב ודבש.

אושרת הרבה להלחין שירי פופ לרב עם הפזמונאים אהוד מנור ושמרית אור. שיריו בוצעו על ידי מיטב האומנים. בשנים 2000–2003 היה קונסול התרבות של מדינת ישראל בלוס אנג'לס. ב-2009 זכה בפרס אקו"ם על מפעל חיים בתחום הזמר העברי.

מתוך אתר ויקיפדיה:

http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A7%D7%95%D7%91%D7%99_%D7%90%D7%A9%D7%A8%D7%AA

"אבאלה אמאלה" – כל דבר גם אם הוא נפלא וגורם להנאה ברגע שאנו מפריזים בו הוא מאבד את כל טעמו והופך למטרד. כל דבר צריך לעשות במידה.

הצעה לפעילויות:

עיינו במילים לשיר:

- על מה מתלוננת גיבורת השיר? אל מי היא פונה? ומדוע דווקא אליו?
- מדוע לדעתכם ההורים בשיר לוקחים את ילדיהם לכל כך הרבה חוגים? האם הם משיגים את מטרתם?
- מי לדעתכם צריך לבחור את החוג? האם ההורים צריכים להתערב בבחירת החוגים עבור ילדיהם?
- גיבורת השיר נמצאת בעומס רב. הדחיסות הרבה של החוגים לא מאפשרת לה ואף להוריה ליהנות מהעניין שמביא איתו כל חוג. מה הייתם מציעים לה ולהוריה על מנת לשפר את איכות חייהם? האם הייתם ממליצים להם לוותר על החוגים לחלוטין?

- האם אתם משתתפים בחוג כלשהוא? כמה פעמים בשבוע? כיצד אתם מגיעים לחוג? מדוע בחרתם להשתתף בחוג זה? כיצד הוא תורם לאיכות חייכם? כתבו המלצה על חוג זה.
- חוג נחשב כפעילות פנאי. האם יש לכם רעיונות נוספים לפעילויות פנאי?

פעילויות במוסיקה:

האזינו לשיר וצפו בביצועה של חנה לסלאו:

<http://www.youtube.com/watch?v=IGtpCpPXM5Q>

- האם אתם אוהבים את הביצוע לשיר? מדוע? איזו תחושה מעבירה לכם חנה לסלאו בביצוע זה?
- האם ביצוע השיר משאיר אתכם עם תחושה קשה? מדוע?
- כיצד הלחן לשיר ממחיש את העומס שמובע בטקסט?
- פעילות באלתור: נסו לבטא תחושה של עומס לעומת תחושה של רווחה ופנאי באמצעות אחת מן הדרכים הבאות: נגינה, ציור, פנטומימה, תנועה ועוד
- **כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור אורח/איכות חייך?**



בגלגול הזה

קישור: [מילים: שלום חנוך](#)

קישור: [לחן: שלום חנוך](#)

שלום חנוך (1946), זמר-יוצר, פזמונאי ומלחין ישראלי, הנחשב לאחד מראשוני היוצרים ברוק הישראלי. יצירתו, השפיעה רבות על המוזיקה הפופולארית בישראל. נולד בקיבוץ משמרות, עוד כילד ניגן בכישרון על חלילית ומנדולינה, בטרם גילה את הרוק הקשיב למגוון רחב של סגנונות מוסיקליים: מקלאסי דרך שירי עם רוסיים ועד גוספל ובלוז. בגיל 12 קיבל גיטרת ג'אז ובגיל 14 הלחין את שירו הראשון "לילה". בגיל 16 התחיל ללמוד בבית הספר לתיאטרון "בין צבי".

חנוך שירת בלהקת הנח"ל שם נחשפה פעילותו המוסיקלית לקהל הרחב עת הופיע בתוכניות טלוויזיה רבות שבהן פעלה להקת הנח"ל.

פריצתו המוסיקלית התרחשה בשנת 1968 עת הלחין את כל השירים לתקליט השני של זמר והיוצר אריק איינשטיין. מאז ועד בכלל שיתף פעולה עם יוצרים וזמרים רבים שר איתם הלחין עבורם שירים והפיק איתם אלבומים. בשנת 1971 החל בקריירה בלונדון ועם שובו ארצה בשנת 1971 הקים את להקת "תמוז" עם מתי כספי, אריאל זילבר ודני ליטני, להקה שהפכה ללהקה המשמעותית ביותר בשנות ה-70. אלבומה היחיד של הלהקה "סוף עונת התפוחים" שיצא לאור בשנת 1976 נחשב לאבן דרך בתולדות הרוק הישראלי, ולאלבום הבולט בתקופתו.

בשנת 1991 הוציא שלום חנוך אלבום חדש ששמו "בגלגול הזה" כשמו של השיר שבחרנו לספר זה.

מתוך אתר ויקיפדיה:

http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%9C%D7%95%D7%9D_%D7%97%D7%A0%D7%95%D7%9A

הצעה לפעילויות:

מה מציע המשורר בכדי שיהיה לאדם טוב?

- התוכלו להסביר את המשפט: "שתמיד תמשיך לגדול ושתמיד תישאר צעיר?" האם אפשר לגדול ובו-זמנית להישאר צעיר? למה מתכוון המחבר?
- "שתשכיל לחיות ביחד ולהישאר חופשי" – מה הופך את האדם לחופשי באמת? האם יש סתירה בין להיות ביחד ובין להיות חופשי?
- מדוע כדאי להצטייד בעצות והכוונה לאורח חיים בריא וטוב?

פעילויות טקסט-מוסיקה:

- איזו תחושה אתה חש כשאתה שומע את שירתו של שלום חנוך?
- האם לדעתך תורם הלחן למילות השיר? כיצד?
- צפו בקטע הבא: <http://www.youtube.com/watch?v=KS25hJyFC9c> שימו לב לדרך שבא מבצע שלום חנוך את השיר. מה הוא מגייס לטובת השירה? כיצד הוא מנסה להעביר את המסר של השיר בסגנון השירה ובהתנהלות שלו על הבמה?

- פעילות באלתור: בחרו אחת מהמלצות המשורר לחיים טובים ונסו לבטא אותה באמצעות אחת מן הדרכים הבאות: נגינה, ציור, פנטומימה, תנועה ועוד.

- כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור אורח/איכות חייך?



בערוגת הגינה

קישור : מילים : חיים נחמן ביאליק

קישור : לחן : מנשה רובינא

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 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 רובינא (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 חיו. הסממן החשוב ביותר בזמר הישראלי הוא התאמתו ליכולת העם לשיר אותו.

הצעה לפעילויות:

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 את הירקות המופיעים בשיר זה.
- אילו מן הירקות יצא לכם לראות?
- אילו מן הירקות יצא לכם לטעום?
- אילו מן הירקות יצא לכם לגדל? היכן גידלתם אותם?
- אילו ירקות אתם אוהבים ואינם מוזכרים בשיר?
- 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.

פעילויות במוסיקה:

האזינו לשיר בביצועה של רוחמה רז:

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

- 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 חברתית? 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 אורח/איכות חיים?

הופה היי

קישור: [מילים: נעמי שמר](#)

קישור: [לחן: נעמי שמר](#)

נעמי שמר (1930-2004) מלחינה, משוררת, פזמונאית, זמרת, מתרגמת, מובילה בתחום "שירת הרבים", ישראלית אוהבת הארץ על אנשיה, שפתה ונופיה, מחשובי היוצרים בזמר העברי שלאחר קום המדינה, רבים ממאות השירים שכתבה והלחינה הפכו זה מכבר לחלק בלתי נפרד מהקלאסיקה הישראלית. הרפרטואר שלה כולל בין היתר שירים ליריים ושירים שמחים, שירי זיכרון ושירי חג, שירים לילדים ושירים למבוגרים, שחלקם תורגם לשפות אחרות ומבוצע ברחבי העולם. בנוסף, היא הלחינה שירי משוררים רבים ותרגמה שירים משפות שונות. שירה הנודע ביותר הוא "ירושלים של זהב", שנכתב ובוצע לפני מלחמת ששת הימים והפך בן לילה לשיר הישראלי האהוב ביותר בכל הזמנים.

נעמי שמר נולדה ב-1930 בקבוצת כנרת להוריה רבקה ומאיר ספיר, שהיו ממקימי הקיבוץ. מגיל צעיר עמדה אימה על כישרונה המוסיקלי של נעמי ועודדה אותה ללמוד נגינה על פסנתר. בגיל 6 היא כבר ליוותה את חברי הקיבוץ בשירה ומאז דבקה בה היכולת לחבר שירים הניתנים ל"שירת רבים", כפי שכינתה זאת. בשלב מאוחר יותר למדה באקדמיה למוסיקה ע"ש רובין בירושלים ועל ידי מורים פרטיים ממיטב המוסיקאים בארץ. כששבה נעמי לאחר לימודיה לקיבוץ, לימדה ריתמיקה את ילדי הגן וראתה שאין להם מספיק שירים המתארים את עולמם. לכן, כתבה עבורם את שיריה הראשונים.

בשנת 1951 התגייסה לצה"ל ושירתה בפיקוד הנח"ל. לאחר שחרורה כתבה והלחינה שמר שירים לתוכניות טלוויזיה וללהקות צה"ל. בשנות ה-70 הלחינה שמר שירים של משוררים רבים כמו נתן אלתרמן, שאול טשרניחובסקי, חיים נחמן ביאליק, רבי נחמן מברסלב ועוד. מסוף שנות ה-70 ואילך ניכרת בשירה נוכחות הולכת וגוברת של תכנים יהודיים ומסורתיים. בשירה הרבים לאורך השנים היטיבה לחבר בין אנשים, נופים והוויה ישראלית, חיברה בין טקסט גבוה מן המקורות לבין שפת היום יום העדכנית ותיארה ימים ואירועים קטנים לצד רגעים משמעותיים והיסטוריים.

שמר לא הסתפקה בכתיבה והלחנה, ולכל אורך הקריירה שלה הופיעה גם כזמרת. אף שקולה היה רחוק משלמות וביצועיה היו לרוב טובים פחות משל רוב מבצעי, היה חשוב לשמר להימצא במגע עם קהלה ולזכות באהבתו.

בשנת 1983 הוענק לשמר פרס ישראל לזמר עברי. ועדת השופטים כתבה:

"פרס ישראל לזמר עברי מוענק לנעמי שמר על שירה, אשר מטבעם מזדמרים בפי כל בזכות איכותם השירית והמוסיקלית, בזכות המיזוג המופלא בין המילה והלחן ובזכות הביטוי הניתן בהם לרחשי לב של העם".

בנוסף הוענק לה תואר דוקטור לשם כבוד מהאוניברסיטה העברית וממכון ויצמן ותואר אזרח כבוד של תל אביב. שמר זכתה גם בפרס ז'בוטינסקי לספרות ולמחקר.

נעמי שמר היתה יוצרת מרכזית ושותפה לעשייה המוסיקלית בישראל, שירה מלווים כל רגע בחיינו, בחול ובחג, בשמחה ובעצב, היא שיתפה פעולה עם כותבים וזמרים רבים והגיעה לכל במה אפשרית ולכל בית בישראל. נעמי שמר נפטרה ממחלה קשה בשנת 2004, בחודש תמוז, ונקברה בקבוצת כנרת, ביתה, אך שירה ממשיכים להיות לנו כנכס צאן ברזל, וכך יהיו לדורות הבאים.

תקציר מתוך וואלה חדשות:

<http://news.walla.co.il/?w=/562299>

תקציר מתוך ויקיפדיה:

http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A0%D7%A2%D7%9E%D7%99_%D7%A9%D7%9E%D7%A8

הצעה לפעילויות:

- מה מציע השיר לשיפור איכות חיינו?
- התוכלו לציין הזדמנויות בחייכם בהם תוכלו ליישם את הצעת השיר?
- הקיפו בעיגול את המילים שאינן בעלות משמעות מילולית (מילות סלנג, מילים שאינן חלק מן המילון העברי). כיצד תורמות מילים אלו לטקסט? ומתי אנו משתמשים בהן בחיי היום יום?

פעילויות במוסיקה:

הלחן לשיר הוא לחן של "מרש" (שיר לכת, שיר מצעד) מומלץ לפתוח את הפעילות עוד טרם השמעת המוסיקה והחשיפה לטקסט בפעילות הבאה:

- המורה יקיש את המקצב של הפזמון. איזו תחושה מעביר המקצב?
- התלמידים יקישו את הפעמה והמורה יקיש את המקצב לשיר. האם המקצב מדוד?
- המורה יקיש את המקצב והתלמידים יצעדו בקצב הפעמה
- המורה ישמיע את השיר והתלמידים יצעדו בו-זמנית עם המנגינה.
- התלמידים יבחינו בשני חלקי השיר: חלק ראשון – פזמון. חלק שני – בית
- השיר מתחיל בשירת הפזמון. מדוע לדעתכם בחרה נעמי שמר להתחיל בפזמון?
- מהו מבנה השיר? כיצד נקרא מבנה זה במוסיקה? כיצד תורם המבנה להמחשת תוכנו של השיר?
- המורה ישמיע לתלמידים מרש נוסף (אפשר את מרש צה"ל) והתלמידים ימצאו את המשותף לשיר ולמרש הנוסף: מקצב מדוד, מקצב מנוקד, קפיצות מלודיות, מבנה שבו החלק הראשון הוא הפזמון החוזר (רונדו או מבנה זוגי הפותח בפזמון כדוגמת השיר "אנו הולכים ברגל"), בכל פעם לפני שחוזר החלק הראשון הכנה לקראת חזרתו: מקצב מנוקד, קפיצות מלודיות ועוד...
- עיינו בתווים לשיר ומצאו בהם מקצבים מנוקדים וקפיצות מלודיות.

מכאן על הקשר שבין הלחן לטקסט:

- מהו "מרש" (שיר לכת)? מדוע התאימה נעמי שמר לחן של "מרש" לשיר "אנו הולכים ברגל"?
- האזינו לשיר בביצוע מקהלת צדיקוב. תארו: מי שר ומתי? כיצד תורמת שירת המקהלה להמחשת ההליכה?

- פעילות באלתור: הכינו מרש משלכם באמצעות כלי הקשה, תיפוף גוף ותנועה.

- כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור אורח/איכות חייך?



הסבון בכה מאוד

קישור: [מילים: מרים ילן שטקליס](#)

קישור: [לחן: צביקה פיק](#)

מרים ילן שטקליס (1900-1984), משוררת ישראלית, נולדה באודסה. השם ילן הוא צירוף אותיות שמו של אביה יהודה ליב ניסן. בוגרת מדעי הרוח מאוניברסיטת חרקוב ומדעי היהדות באוניברסיטת ברלין. למדה ספרנות בפריס. התגוררה בירושלים ועבדה בספריה הלאומית במשך 30 שנה. כלת פרס ישראל לספרות בשנת 1956.

שטקליס התייתמה בגיל צעיר. חיה שנים ארוכות בבדידות ובחולי. כתבה מספר ספרי ילדים בהם תיארה ברגישות רבה חוויות של ילדים. בשיריה לקולם ולמעשיהם של הילדים להישמע, שטקליס האמינה שאין ילדים רעים אלא ההתנהגות לעיתים אינה ראויה. תכני שיריה מתאימים לטווח גילאים רחב מפעוטות ועד לילדים בכתות ד'-ה'. רבים משיריה (45) הולחנו.

תקציר מתוך אתר אלמוג:

http://beitberl.ac.il/almog_4/Attachments/676a89a4-1c08-4b5d-876b-696e3b5d8ebc.doc

צביקה פיק (1951), זמר ומלחין ישראלי. נולד בפולין כ**הנריק פיק** למשפחת מוסיקאים. סבו ניהל קונסרבטוריון ודודו היה פרופסור למוסיקה. בגיל 5 החל בלימודי מוסיקה קלאסית ולאחר שעלה לארץ, המשיך את לימודי המוסיקה בקונסרבטוריון שברמת גן. בעוד שבבקרים למד לימודים סדירים, תרגל צ'ייקובסקי ובאך, בשעות הערב החזיק גיטרה וקלידים ועמד כבר בגיל 15 על הבמה כגיטריסט, קלידן וזמר בלהקות ששאבו השראה עמוקה מלהקות רוק של התקופה: בי ג'יי, הביטלס והרולינג סטונס.

לאורך שנות ה-70 משהחל להלחין שירי משוררים, כ"נאסף תשרי" (למילותיו של נתן יונתן), החל לזכות באהדת המבקרים והוכתר כ"מלך הפופ".

בובת שעווה בדמותו כמלך הפופ הישראלי הונצחה במוזיאון השעווה הישראלי, שכתב עליו עם הצטרפות דמותו למוזיאון: "צביקה פיק נמנה עם המיעוט הנבחר והמצומצם של אישים ישראלים, אשר הגיעו למוזיאון לאחר שעשו להם שם בזכות פועלם האישי בתחום המוזיקה הישראלית".

בינואר 2011 הוכרז כזוכה פרס אקו"ם על מפעל חיים בתחום הזמר העברי.

מתוך אתר ויקיפדיה:

http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A6%D7%91%D7%99%D7%A7%D7%94_%D7%A4%D7%99%D7%A7

השיר "הסבון בכה מאוד" הולחן לפסטיבל שירי הילדים בשנת 1981 וזכה במקום השני

הצעה לפעילויות:

- מי מתלונן ועל מי? מדוע?
- מה מטרתו של השיר? למי הוא מיועד?
- נסו להסביר, מדוע ילדים (ולפעמים גם מבוגרים) מתחמקים ממקלחת?

- האם גם לכם קורה שאין לכם חשק להתקלח? מתי זה קורה? כיצד אתם מרגישים לאחר המקלחת?

- מדוע חשוב לשמור על ניקיון הגוף?

- כיצד נשמור על ניקיון גופנו? הכינו רשימת המלצות

פעילויות במוסיקה:

האזינו לשיר וצפו בביצוע של צביקה פיק בפסטיבל שירי הילדים בשנת 1981:

<http://www.youtube.com/watch?v=ABiBAcdGQB0>

- למרות שבשיר יש האנשה הגורמת לנו לחוש הומור וילדותיות, בכל זאת מועברת בשיר תחושה של אנחות צער אכזבה וכעס על התנהלותו של דן. מה קורה במנגינת השיר שמעביר לנו תחושות אלו?
- עיינו בתווים לשיר והקיפו את ה"אנחות" ואת "הצטברויות הכעס" בגוף התווים.
- בפזמון משתמשת המשוררת בהברות חסרות משמעות. מהן ההברות? את מה הן מתארות? כיצד המוסיקה תורמת להמחשת ההברות הללו?
- פעילות באילתור: הביעו את ההבדל בין ניקיון וליכלוך באמצעות נגינה, תנועה, ציור ועוד.

- **כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור אורח/איכות חייך?**

ונשיר כולם

קישור: [מילים: סמדר שיר](#)

קישור: [לחן: משה דץ](#)

סמדר שיר (נולדה ב - 1957)

נולדה בתל אביב כסמדר שיינמן. בוגרת בית הספר התיכון הדתי "צייטלין" ולימודי ספרות ופילוסופיה כללית באוניברסיטת תל אביב. נשואה לפרופ' עמי סידן, מנהל המחלקה האורולוגית בבית החולים וולפסון ואם לחמש בנות ובן.

סמדר שיר החלה לכתוב בגיל 5 ובגיל 8 הייתה עיתונאית קטנה בשבועון הילדים "הארץ שלנו" ומאוחר יותר הייתה כתבת נוער במעריב לנוער. את ספרה הראשון כתבה בגיל 16. את שם העט "סמדר שיר" בחרה בעצת תרצה אתר כדי שבבית הספר הדתי לא ידעו שהיא כותבת בעיתונים חילוניים. הקשר שלה עם הקוראים הצעירים העמיק אחרי שהפכה לאם בעצמה, ובעקבות כך כתבה ספרים וסדרות שמיועדים לילדים כמעט מגיל אפס. בכך הפכה להיות אחת מסופרי הילדים והנוער המצליחים בארץ. בין השאר כתבה את סדרות ספרי הילדים צוציק וגלי.

שיר כתבה שירים רבים, בעיקר לזמר הים-תיכוני ולקלטות ילדים. לשיר שני טורים אישיים, שבועיים, בידיעות אחרונות: "אמא מספרת" במוסף "זמנים מודרניים" ו"סמדר, תגידי" במוסף "פיוז", בו היא עונה על שאלות של בני נוער.

במפגש עם ילדים, כשהיא נשאלת עד מתי תכתוב, ענתה: "אני אכתוב תמיד מפני שאני כותבת, קודם כל, לעצמי – לילדה שבתוכי, לנערה שעדיין לא התבגרה, לאישה שעדיין מחפשת תשובות ועדיין חולמת על ימים טובים".

משה דץ (נולד ב - 1962)

משה דץ נולד בחיפה ושר עוד בילדותו במסגרת מקהלת הנוער העירונית בניצוחו של אפי נצר.

את שירותו הצבאי עשה במקהלת צה"ל. שנה ב 1984 הופיע במסגרת "חופים" – ערב משירי נחום היימן יחד עם מאיר בנאי, חני ליבנה וליסה לנג, שם התפרסם בלהיט הסולו הראשון שלו "אנשי הגשם".

השתתף בלהקה הנוודת של פסטיבל הזמר החסידי, אשר הופיעה בפני קהילות יהודיות ברחבי העולם. במהלך המסע הכיר את חברתו ללהקה אורנה כהן שאיתה התחתן, והם פעלו יחד במשך שנים כצמד אורנה ומשה דץ וזכו להצלחה רבה.

חשיפתם הראשונה של הצמד התרחשה בקדם אירוויזיון 1987 עם השיר "קופידון". בשנת 1991 הגיעו משה ואורנה לאירוויזיון עם השיר "כאן", מאת עוזי חיטמן וסיימו במקום השלישי.

בנוסף משה דץ המשיך להפיק ולהלחין יחד עם אמנים נוספים, קלטות לילדים. בשנת 1995 הלחין והפיק לזמרת ליאורה את השיר "אמן", שאיתו היא הגיעה לאירוויזיון. דץ היה מעורב גם בהלחנת השיר "יום הולדת", שאתו ייצגה להקת עדן את ישראל באירוויזיון 1999.

הצעה לפעילויות:

פעילויות תוכן:

- מה מציע השיר לשיפור איכות חיינו?
- מהם יתרונות המוסיקה על פי המשוררת?
- האם תוכלו לציין הזדמנויות בחייכם בהם תוכלו ליישם את הצעת השיר?
- נסו להזכר במקרה בו המוסיקה הצליחה לשפר את מצב רוחכם או שנתה את הרגשתכם.
- האם גם אתם חושבים שהמוסיקה חשובה בחיים?
- הוסיפו בית לשיר על פי דעתכם לגבי ערכה של המוסיקה.

פעילויות במוסיקה:

האזינו לשיר "ונשיר כולם" מתוך פסטיגל 2004 בבצוע אורנה ומשה דץ :
http://www.youtube.com/watch?v=MNbOXEXcaVc&feature=results_video&playnext=1&list=PL1083EC59F2148660

- הביעו דעתכם :
- 1. האם לדעתכם הלחן לשיר מתאים למילות בשיר?
- 2. האם הבצוע של השיר מתאים למילות השיר?
- האם יש בשיר משפטים מוסיקליים החוזרים בדיוק אותו הדבר? היכן ומדוע ?
- נסו להוסיף תבנית אוסטינטו (תבנית ריתמית החוזרת על עצמה בצורה עיקשת) שתלווה את הפזמון וכמו כן את המעבר שלאחר המילים " כי את המוסיקה הזאת אי אפשר לעצור.."
- כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור אורח /איכות חייך?

זה רק ספורט

קישור: [מילים : אהוד מנור](#)

קישור: [לחן: קובי אשרת](#)

אהוד מנור (1941-2005), חתן פרס ישראל בתחום הזמר העברי לשנת 1998, מגדולי כותבי השירים העבריים, עסק גם בתרגום וכתיבה לתיאטרון ולמופעי בידור. מנור נולד במושב בנימינה. רבים משיריו מוקדשים למושב ולבית הוריו. הוא למד באוניברסיטה העברית בירושלים פסיכולוגיה וספרות אנגלית, ומשנת 1962 שימש עורך ומגיש של תוכניות תרבות ומוזיקה ב"קול ישראל".

בקיץ 1968, במלחמת ההתשה, נהרג אחיו יהודה בתעלת סואץ ולזכרו כתב מנור כמה שירים – הידוע בהם הוא "אחי הצעיר יהודה".

בשנת 1970 החל אהוד מנור לעבוד בתיאטרון, כאשר תרגם את מחזמר הרוק האמריקני "שיער". בעקבות ההצלחה הגדולה של "שיער" תרגם מנור עוד עשרות מחזות זמר והצגות שהועלו על הבמה בארץ כמו "קברט", "אחים בדם", "סיפור הפרברים" ו"שיקגו". בשנות השבעים והשמונים כתב אהוד מנור מילים לשירים לרוב אמני התקופה בתחום הזמר, ושיתף פעולה עם מיטב המלחינים - מתי כספי, נורית הירש, יאיר רוזנבלום ואחרים. שיריו הפכו ללהיטים ונכנסו לקלאסיקה של הזמר העברי, כמו: "אין לי ארץ אחרת", "ללכת שבי אחריך", ברית עולם", "בשנה הבאה", ועוד. עם אשתו עופרה פוקס הקליט מנור את האלבום "שפה משותפת" ובו שניהם שרים משיריו.

ב- 1995 זכה אהוד מנור בפרס אקו"ם על מפעל חיים בפזמונאות

ב- 1998, שנת היובל למדינה, זכה אהוד מנור להיות חתן פרס ישראל בתחום הזמר העברי.

ב- 2005 החליטה אוניברסיטת בר אילן להעניק למנור תואר דוקטור של כבוד.

בעשרות שנות פעילותו כתב מנור מאות שירים, תרגם וכתב עשרות מחזות ויצירות שונות. השירים בוצעו על ידי טובי הזמרים והפכו לנכסי צאן ברזל בתרבות הישראלית. לצד הכתיבה עסק מנור בהנחייה ובעריכה של תוכניות ב"קול ישראל" והגיש תוכניות בטלוויזיה.

קובי אשרת (נולד ב 1944)

אשרת נולד בחיפה בשם יעקב ונטורה. הוא החל את דרכו בלהקת פיקוד צפון ואחר כך היה חבר בלהקת "שובבי ציון" יחד עם קובי רכט וחנן יובל. הוא הלחין את השיר "הללויה" (למילים של שמרית אור) אשר זכה במקום הראשון בתחרות אירוויזיון 1979 בביצוע גלי עטרי ולהקת חלב ודבש.

אשרת הרבה להלחין שירי פופ, לרוב בשיתוף פעולה עם הפזמונאים אהוד מנור ושמרית אור, שבוצעו על ידי מיטב האומנים: גלי עטרי ("נסיך החלומות" - ולנטינו, "דרך ארוכה"), חלב ודבש ("אולי עוד קיץ", "יחד", "גלגל ענק"), רותי נבון ("גשם בעיתו"), עוזי פוקס ("ילדונת", "אין לך מה לדאוג"), גבי שושן ("למה עכשיו", "שש עשרה מלאו לנער"), ירדנה ארזי ("היא רוקדת") ועוד. כמו כן הלחין שירי מולדת כמו "בת שישים" לגבעטרון, "חלק בעולם" ו"בלליקה" לאילנית. הוא

זכה להצלחה גם בתחום שירי הילדים שרובם בוצעו במסגרת פסטיבל שירי ילדים, בהם "גלי", "ידידי טינטן", "היפו היפי", "ילד פלא" ו"אמת או חובה".
אשרת בעל משרד הפקות פרטי ועוסק בהפקות מוזיקליות רבות.
ב-2009 זכה בפרס אקו"ם על מפעל חיים בתחום הזמר העברי.

השיר "זה רק ספורט" בוצע על ידי דפנה דקל שהתחרתה עם השיר בקדם אירוויזיון של 1992, וזכתה במקום הראשון. באירוויזיון הגיע השיר למקום השישי.
תוצאותיו של אותו קדם- אירוויזיון היו צמודות במיוחד. במקום הראשון זכתה דפנה דקל עם "זה רק ספורט" (אהוד מנור וקובי אושרת), עם 61 נקודות. ענת עצמון, שהגיעה אל המקום השני עם "התקווה" (אהוד מנור וירוסלב יעקובוביץ') זכתה ל-60 נקודות. לאחר התחרות דרשה ענת עצמון מרשות השידור לפסול את שירה של דפנה דקל, בנימוק שהשיר "זה רק ספורט" חורג ב-17 שניות משלוש הדקות הקצובות לכל שיר על-פי תקנון האירוויזיון והקדם-אירוויזיון.
בית המשפט לא מצא לנכון להתערב בשיקולי רשות השידור, שהחליטה לא לפסול את "זה רק ספורט" רטרואקטיבית..

הצעה לפעילויות:

פעילויות תוכן:

- מה מציע השיר לשיפור איכות חיינו?
- מהם יתרונות השמחה והקצב על פי אהוד מנור?
- האם תוכלו לציין הזדמנויות בחייכם בהם תוכלו ליישם את הצעת השיר?
- מדוע קרא אהוד מנור לשיר "זה רק ספורט"?
- האם הכוונה בשיר לספורט רגיל?

פעילויות במוסיקה:

האזינו לשיר בבצוע דפנה דקל בקדם אירוויזיון :

<http://www.youtube.com/watch?v=Us9gdmua7WQ&feature=related>

בבצוע דפנה דקל באירוויזיון : <http://youtu.be/U3mFEneavEM>

פלייבק : <http://www.youtube.com/watch?v=0jDBPE90VhQ>

- האם לדעתכם הלחן מתאים לאוירה בשיר?
- איזה מין קצב שומעים בשיר?
- נסו להסביר מדוע בחר קובי אושרת דווקא בקצב הזה?

חופשי ומאושר

קישור: [מילים: דודו ברק](#)

קישור: [לחן: בועז שרעבי](#)

השיר בוצע לראשונה בשנת 1971 על ידי הצמד אילן ואילנית בעיבוד של נורית הירש והגיע למקום החמישי במצעד השנתי בשנת תשל"א. השיר זכה לבצועים נוספים של להקת הי פייב, בועז שרעבי, הראל מויאל.

דוד ברק (נולד 1948)

משורר ופזמונאי. דודו ברק נולד כדוד וילד בירושלים. ומכאן זיקתו ההדוקה אל ירושלים, עליה כתב גם מספר שירים כמו "שובי בת ירושלים". הוא החל לפרסם שירים ופזמונים לאחר מלחמת ששת הימים, בהם פזמונים ללהקות הצבאיות ולזמרים ידועים כמו אילנית ובוועז שרעבי. הוא מזוהה בעיקר עם שירי ארץ ישראל שכתב, כמו "ארץ ישראל יפה", "פרחים בקנה" שנכתב בעקבות הניצחון במלחמת ששת הימים, "סיירת אגוז", "לצפון באהבה", "אחי גיבורי התהילה" שהקדיש לחבריו שנפלו במלחמת יום כיפור, "אהבת איתמר בן אבי"י", "בצל כפות תמר", "ארץ שבעת המינים", "היום היום", "זמרת הארץ" ועוד. הוא כתב גם שירים בסגנונות אחרים, בהם שירי פופ כמו "חיידך וחיי", "חופשי ומאושר" ו"זודיאק", שירים בסגנון מזרחי כמו "כותל המזרח" וכתב שירי ילדים. ברק שימש כעורך מוזיקלי ברשת ג' ברדיו במשך 35 שנה ופרש בסוף שנת 2004. הוא פרסם ספרי שירה, ספרי ילדים, ספר מפזמוניו בשם "דרך ארץ השקד", ערך ספר פזמונים של הלהקות הצבאיות וספר שירי לאה גולדברג וכתב את הספר "פולין בין פאר לאפר" - מסע שורשים לפולין, שם גדלו הוריו. במרץ 2009 זכה ברק בפרס אקו"ם על מפעל חיים.

בועז שרעבי (נולד 1948)

זמר נשמה ומלחין. שרעבי החל לתופף בגיל 10. הלהקה הראשונה שבה השתתף נקראה "כובשי הקצב", והיו חברים בה גם גרי אקשטיין ומיקי גבריאלוב. לאחר מכן ליווה בשירה את להקת המחול "כרמון", בישראל ובחו"ל. לפרסומו הראשון זכה שרעבי ב-1971. באותה שנה התפרסמו שיריו: "פמלה", "רינגולי", "חופשי ומאושר" "פעם לאהוב" ו"הלילה הארוך ביותר בעולם". ב-1972 השתף שרעבי בפסטיבל הזמר והפזמון עם השיר "חיידך וחיי", שהלחין למילים של דודו ברק. השיר הגיע למקום השני בפסטיבל, והצלחתו ביססה את מעמדו של שרעבי כזמר גם בעברית. ב-1994 קיבל שרעבי את "פרס אקו"ם" על מפעל חיים. באותה שנה הקליט את השיר "כשתבוא", שכתב אהוד מנור על החייל החטוף רון ארד. השיר זכה להצלחה, ונחשב לאחד השירים האהובים ביותר הן של שרעבי והן של מנור. בשנת 2011 הוציא שרעבי את אלבומו ה-13, "מגע הקסם".

מהו חופש? האם חופש זהו פעולה חיצונית או אולי משהו פנימי שמאפשר להיות נטול מסגרות? כל חיינו אנו מחוברים לדפוסים והגדרות שמאפשרים מקום בטוח. יש כאלה שחרדים להיות חופשיים, משוחחרים ממסגרות, מהגדרות ומדפוסים ויש כאלה המוותרים על כל מה שבטוח ומוכר, ובחרים באומץ להלך בדרך לא מוכרת – דרך החופש! - המאפשרת בחירה חופשית, אהבה, נתינה וקבלה, שמחה, הרבה אור. המקום המוכר לנו הוא המקום הבטוח והמוגדר, כך שעל מנת לבחור בחופש עלינו לשנות את דרכנו, את מהות חיינו. נדרש מאיתנו לעבור תהליך, להוריד את ההגנות והשיריון, לפגוש את עצמנו מבפנים ומשם להתחיל.

הצעות לפעילויות:

פעילויות תוכן:

- מה מציע השיר לשיפור איכות חיינו?
- כיצד משפיע החופש על תחושותינו, מחשבותינו ואורח חיינו?
- האם יש דרך לשמור על חופש? התוכלו לתת הצעות שיאפשרו מצב כזה?
- למי פונה המשורר בשיר? הסבר מדוע לדעתך?
- "כל אדם נולד עם פוטנציאל להיות חופשי, חופשי להיות מה שהוא רוצה להיות, מתוך כבוד לעצמו ולאחר. שורש המילה חופש ח.פ.ש הוא השורש גם של המילה לחפש. כל התשובות נמצאות בתוכנו, כל מה שעלינו לעשות הוא לחפש אותן, לקבל אותן כמו שהן, לשחרר את כל אותם דפוסים המקבעים אותנו על מנת להרגיש חופש" - מתוך מאמר שכתבה ולרי וייסברג

<http://www.zoei.co.il/%D7%94%D7%A2%D7%A6%D7%9E%D7%94-%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%99%D7%AA/%D7%9C%D7%94%D7%99%D7%95%D7%AA-%D7%97%D7%95%D7%A4%D7%A9%D7%99.html>

דונו בעניין החופש בהקשר של השיר "חופשי ומאושר"

- יעקב גלעד כתב את השיר " חופשי זה לגמרי לבד" (יהודה פוליקר הלחין). אם אתה מסכים עם אמירה זו לאור מה שלמדת בשיר חופשי ומאושר? הבע את דעתך בעניין.
- הוסף בית לשיר. מהם הדברים שזקוקים לאדם על מנת להרגיש חופשי ומאושר.

חיוכים

קישור: [מילים: לאה נאור](#)

קישור: [לחן: אנחל קבראל](#)

לאה נאור (נולדה ב – 1935)

סופרת, מתרגמת, תסריטאית ופזמונאית. נולדה בהרצליה בצריף קטן, מחומם בפתילייה. בחצר הצריף היה גם גן ירק, תרנגולות, אפרוחים ופרה. למדה בבית הספר העממי בהרצליה ובבית ספר החקלאי "עיינות". כיום גרה משפחתה בהרצליה, במקום שבו היה הצריף שבו נולדה. על עבודתה הספרותית זכתה נאור בפרס זאב לספרות ילדים, על ספרה "מקהלה עליזה", ובפרס רשות השידור על סדרת התוכניות לילדים "קרוסלה". פזמוניה המולחנים מושרים על ידי טובי הזמרים, חבורות זמר ולהקות צבאיות.

חיוך אינו עולה מאומה, אך ערכו רב. הוא מעשיר את המקבל ולא מרושש את הנותן.

חיוך הוא קו עקום שמיישר הכל.

חיוך גורם לנו להרגיש יותר טוב.

אפילו חיוך "מזויף" יכול לגרום לתחושה שמחה יותר.

צחוק הוא חיוך שהתפוצץ.

חיוך הוא המפתח שמתאים למנעול של כל לבבות העולם.

חיוך הוא האור בחלון של הפנים שלך שאומר לאנשים: אני בבית.

הצעה לפעילויות:

פעילויות תוכן:

- מה מציע השיר לשיפור איכות חיינו?
 - מהם יתרונות החיוך על פי המשוררת?
 - האם תוכלו לציין הזדמנויות בחייכם בהם תוכלו ליישם את הצעת השיר?
 - מה גורם לך לחייך? האם גם אתה חושב שהחיוך חשוב בחיים?
 - מדוע בחרה לאה נאור בנוסח עברי לכתוב על החיוך?
 - נסה את הניסוי הבא:
- פתח את הדלת למישהו וחייך אליו – איך הרגשת? איך הרגיש האחר?
- עצור לרגע במעבר חצייה וחייך לאדם שעצר לך – מה היתה הרגשתך? כיצב הגיע הנהג?

פעילויות במוסיקה:

האזינו לשיר וצפו בביצועם הבאים:

חנה אלברשטיין

<http://www.youtube.com/watch?v=Wt4l7XCTVtE&feature=related>

רוני גינוסר (כוכב נולד):

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

אדית פיאף (זמרת צרפתיה ששרה את השיר "הקהל")

<http://www.youtube.com/watch?v=-nUwsOG8yF8&feature=related>

• הביעו דעתכם:

1. האם לדעתכם הלחן לשיר והביצועים שלו מתאימים לאווירה בשיר?
2. האם יש הבדלים מהותיים בין הביצועים?
3. איזה ביצוע את/ה מעדיפים ומדוע?
4. האם הבצוע המקורי של השיר (של אדית פיאף) דומה לביצועים האחרים? האם האווירה בשירים השונים זהים?

• כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור אורח/איכות חייד?

טיול למגדיר הצמחים

קישור: [מילים: דודו ברק](#)

קישור: [לחן: נחום היימן](#)

דוד ברק (נולד 1948)

משורר ופזמונאי. דודו ברק נולד כדוד וילד בירושלים ומכאן זיקתו ההדוקה אל ירושלים, עליה כתב גם מספר שירים כמו "שובי בת ירושלים". הוא החל לפרסם שירים ופזמונים לאחר מלחמת ששת הימים, בהם פזמונים ללהקות הצבאיות ולזמרים ידועים כמו אילנית ובוועז שרעבי. הוא מזוהה בעיקר עם שירי ארץ ישראל שכתב, כמו "ארץ ישראל יפה", "פרחים בקנה" שנכתב בעקבות הניצחון במלחמת ששת הימים, "סיירת אגוז", "לצפון באהבה", "אחי גיבורי התהילה" שהקדיש לחבריו שנפלו במלחמת יום כיפור, "אהבת איתמר בן אב"י", "בצל כפות תמר", "ארץ שבעת המינים", "היום היום", "זמרת הארץ" ועוד. הוא כתב גם שירים בסגנונות אחרים, בהם שירי פופ כמו "חייך וחיי", "חופשי ומאושר" ו"זודיאק", שירים בסגנון מזרחי כמו "כותל המזרח" וכתב שירי ילדים. ברק שימש כעורך מוזיקלי ברשת ג' ברדיו במשך 35 שנה ופרש בסוף שנת 2004. הוא פרסם ספרי שירה, ספרי ילדים, ספר מפזמוניו בשם "דרך ארץ השקד", ערך ספר פזמונים של הלהקות הצבאיות וספר שירי לאה גולדברג וכתב את הספר "פולין בין פאר לאפר" - מסע שורשים לפולין, שם גדלו הוריו. במרץ 2009 זכה ברק בפרס אקו"ם על מפעל חיים.

נחום היימן (נולד ב 1934)

היימן נולד בעיר ריגה ועלה ארצה עם משפחתו בשנת 1939. בילדותו החל לנגן בפסנתר, אך לאחר שחלה בגיל עשר בשיתוק ילדים (פוליו) עבר לנגן באקורדיון. בגיל 14 עבר להתגורר כילד חוץ בקיבוץ נען וזכה להדרכה מחברי הקיבוץ יהודה אורן ודוד זהבי. בגיל 17 הלחין את שירו הראשון "ניצנים נראו בארץ", לפי מלים מ"שיר השירים". היימן עבד עם מתתיהו שלם, מקיבוץ רמת יוחנן, ברעיית צאן וקיבל ממנו ומחבריו הדרכה מוזיקלית. בשלב מאוחר יותר בחייו הפך לאקורדיוניסט בחוגים לריקודי עם בהשפעת גורית קדמן, מחלוצות ריקודי העם בארץ. במסגרת שירותו הצבאי שימש היימן כאקורדיוניסט מחליף למלחין דובי זלצר בלהקת הנח"ל. בתקופת שירותו הצבאי הוא נפצע ברגלו מהתפוצצות מוקש במלחמת סיני, נפגע מקליע במלחמת ששת הימים, במלחמת יום הכיפורים נפצע באורח קשה מהפצצה אווירית. היימן נשלח ללימודים במדרשה למורים למוזיקה ולמד אצל המלחין פאול בן חיים. הוא הקים את "חמישיית גלבע", חמישייה כלית שאף נמנה עליה כנגן אקורדיון. בו זמנית היה המנהל המוזיקלי ואחד המייסדים של להקת "הגבעטרון", שכללה ברפרטואר שלה חלק משיריו. בנוסף לעבודתו כמלחין טיפח היימן זמרים רבים בראשית דרכם, ביניהם חוה אלברשטיין, צמד הפרברים, עליזה עזיקרי, הצמד אורנה ומשה דץ וחני ליבנה. שיתוף פעולה פורה במיוחד שלו היה עם המשורר נתן יונתן, שהוליד עשרות שירים שהיו לקלאסיקה בזמר העברי. היימן הלחין גם פסקולים רבים לסרטי קולנוע. נחום היימן לקח על עצמו לשמר את הזמר העברי והקים ב-2002 את "העמותה למורשת הזמר העברי", שבמסגרתה הוא מעלה על גבי תקליטורים הקלטות ישנות

ואף מחדש ומקליט מחדש שירים ותיקים, ובכך משמר שירים וביצועים שייתכן והיו יורדים לתהום הנשייה.

נחום היימן כתב בספרו "חמישים שנות זמר וסיפור": "שירי חגים הם חלק מאתנו, אנחנו נולדים איתם, שומעים אותם מפי סבא וסבתא, מפי הגננת והמורה בכיתה א' והן מלווים אותנו בהמשך כאשר אנו שרים אותם לילדינו. שירי החגים המונומנטליים של נחום נרדו, מרדכי זעירא, דוד זהבי ואחרים, הפכו לנכסי צאן ברזל, שייכים לזמנים בהם יצירת הזמר הייתה בבחינת תרומה אידאליסטית לחברה החדשה שנבנתה בארץ.

היום אין כותבים עוד שירי עם מופלאים כאלה, שהופכים למכנה משותף חברתי ותרבותי. אינני יודע אם תרומתי הצנועה תרשם על דפי הסטוריית הזמר שלנו. אני, על כל פנים מעדיף את "הטיול במגדיר הצמחים" פעם אחת בשנה לאורך אלף שנים, על פני אלף שידורים בשנה אחת של כל שיר שחסר בו הקשר אל הארץ ואדמתה. כמוני חשבו, מן הסתם, גם אורנה ומשה דץ כשהקליטו את השיר וכללו אותו בתקליטור האוסף המוצלח שלהם, ובכך איפשרו לו להישרד ולהישמע שוב ושוב.

הצעה לפעילויות:

פעילויות תוכן:

- האם השיר מציע משהו לשיפור איכות חיינו?
- כתוב את שמות כל הצמחים המופיעים בשיר.
- כתוב את שמות המקומות המופיעים בשיר.
- מדוע לדעתכם השיר נקרא "טיול במגדיר הצמחים"?
- כיצד השיר מתקשר לנושא "אורח חיים בריא"?
- מה אתם מרגישים כאשר אתם יוצאים לטייל בשבילי ארץ ישראל?

פעילות מוזיקה - טקסט

- לפני האזנה לשיר - על פי מילות השיר, איזה אופי יהיה לדעתך ללחן ומדוע?
- לאחר ההאזנה - איזו תחושה אתה חש כשאתה שומע את השיר ?
- האם לדעתך תורם הלחן למילות השיר? כיצד?
- מדוע לדעתך בחר המלחין במנגינה בקצב הוולס (ריקוד קליל במשקל שלושה רבעים)
- הקש את הפעמה הכבדה (הראשונה) על הברכיים ועוד שתי פעמות במקומות שונים בגוף.
- כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור איכות חייך?

יותר

קישור: מילים: יונתן גפן

קישור: לחן: יצחק קלפטר

יונתן גפן (נולד ב 1947)

יליד נהלל, איש תקשורת, כתב עיתונות, סאטיריקן, פובליציסט, מתרגם, מחזאי, משורר, סופר ופזמונאי. כחייל הוציא את ספר הפזמונים הראשון שלו: "שירים שענת אוהבת במיוחד" שהוקדש לאחותו בת הארבע. בשנת 1969, כשעבר לגור בתל אביב, גפן הרבה לשבת בכסית, שם התחכך בבוהמה הישראלית. בשנת 1970 נסע ללמוד בלונדון. גפן כתב מאות שירים ופזמונים מוכרים למבוגרים ולילדים. כמו כן כתב מספר ספרי סיפורת ומחזות שזכו להצלחה. את רוב שירי הילדים כתב לילדיו הפרטיים: אביב, שירה ונטאשה. הם מתאפיינים בנימה אישית ובנגיעות בנושאים כואבים. ספר שירי הילדים המוכר והמצליח ביותר שלו הוא "הכבש השישה עשר". השירים בספר זה הולחנו בשנת 1978 על ידי יוני רכטר לאלבום, באותו שם שנחשב כפורץ דרך בתחום שירי הילדים וגם אחד האלבומים הישראליים הנמכרים ביותר בתולדות הזמר העברי. כמשורר למבוגרים עוסק גפן בעיקר בנושאי בדידות, זוגיות וביקורת סאטירית על מצב החברה והמדינה. שיריו ידועים בשנינותם ובדימויים מקוריים. חלק מהשירים שפרסם בספריו הולחנו. כמו כן כתב פזמונים רבים, בהם פזמונים לתוכניות הבידור והסאטירה שכתב והעלה. אחד הצדדים שהיו, עד המאה ה-21, מוכרים פחות אצל יונתן גפן הוא עיסוקו כסופר. ספריו עוסקים לרוב בהתבוננות בחייו ובחיי הסובבים אותו, בנסיון להבין את מניעיהם, דרכיהם ומטרותיהם בקטע זמן מוגבל כדי להעניק לרצף האירועים משמעות כלשהי.

יצחק קלפטר (נולד ב 1950)

יצחק קלפטר היה "גיבור הגיטרה" הראשון ברוק הישראלי. כשהתחיל להתפרסם, בסוף שנות ה-60, היו עוד גיטריסטים גדולים במוסיקה הישראלית, אך קלפטר הפך לאגדה חיה עוד לפני שהגיע לגיל 20, גם בקרב להקות הקצב וגם במסגרת המוסיקה הישראלית הממוסדת. הוא ניגן עם הכי טובים, וסייע להם להפוך לעוד יותר טובים. נגינתו נעה בין עדינות מופלאה להתפרצויות אנרגיה, וכמעט מתחילת דרכו הוא יצר צליל אופייני לו ורק לו. אך קלפטר היה יותר מאשר גיטריסט מחונן. הוא היה גם יוצר, מלחין וזמר, ובתחום זה הייתה הקריירה שלו רצופה עליות ומורדות, לא בגלל איכות יצירתו או ביצועיו, אלא בגלל מצוקה נפשית שמנעה ממנו לקבל את המעמד המגיע לו במוסיקה הישראלית. כשהיה נער, הוטל עליו לשאת הרצאה בבית הספר על וינסטון צ'רצ'יל, והוא כל כך נסחף בדיבורו שלא שם לב שהפעמון כבר צלצל מזמן. מאז הוצמד לו הכינוי "צ'רצ'יל", שנשאר איתו שנים רבות.

כשהיה בן 15 הקים עם חיים רומנו, מיקי גבריאלוב ואחרים את להקתו הראשונה, והפך לחלוץ הרוק הישראלי. הלהקה נקראה על שמו, "הצ'רצ'ילים". הוא שירת בשריון ובמקביל ניגן בלהקת הקצב "הסגנונות". הצ'רצ'ילים נשארו עם השם ובהמשך דרכם הפכו לגדולה ולחשובה שבלהקות הקצב הישראליות.

היה חבר בהרכב "אחרית הימים", להקה ששמה לעצמה למטרה לשלב רוק עם טקסטים עבריים באוריינטציה אומנותית. ב-1973 הצטרף ללהקת "כוורת". הלהקה סימנה מפנה בדרכו

המוזיקלית והמקצועית. מרבית חברי "כוורת" באו מלהקת הנח"ל ולא מלהקות קצב והרפרטואר, פנה לכיוונים נגישים יותר ועשה שימוש רב בהומור. קלפטר חבר לשלמה יידוב ושם טוב לוי, ליצירת השלישייה "צליל מכוון". במשך השנים קלפטר שיתף פעולה עם אריק אנשטין, יונתן גפן, ירוסלב יעקובוביץ', יגאל בשן, גלי עטרי, אריק סיני ועוד רבים.

בתחילת 2008 זכה בפרס על מפעל חיים למלחין בתחום הזמר העברי על שם נעמי שמר מטעם אקו"ם. בנימוקי השופטים למתן הפרס נכתב בין השאר: "יצחק קלפטר הינו מוזיקאי מחונן שכותב רק מהלב. הוא יוצר שלא רדף מעולם אחר אופנות. לחניו מאוד פשוטים, מקוריים ומרגשים. הם על גבול הנאיביות וזה למעשה כל הקסם כי רק דרך הנאיביות ניתן לחדור באמת ללבם של אנשים. הגיטרה של קלפטר נשמעת ממש כמו אדם ששר. הוא אמן בלוז אמיתי ויצירותיו לא ממצות עצמן לעולם. כל שיר שלו אפשר לשמוע שוב ושוב ולהנות בכל פעם מחדש".

הצעה לפעילויות:

פעילויות תוכן:

- מה מציע המשורר בכדי שיהיה לאדם טוב יותר?
- כיצד לדעתך תורמים ה"יותר דברים" שמופיעים בשיר לאורח חיים בריא וטוב?
- הוסף כמה שורות לפזמון. חשוב על דברים נוספים שחשובים לו לאדם.

פעילויות טקסט-מוסיקה:

- לפני האזנה לשיר - על פי מילות השיר, איזה אופי יהיה לדעתך ללחן ומדוע?
- לאחר ההאזנה - איזו תחושה אתה חש כשאתה שומע את השיר בבצוע עדנה לב?
- האם לדעתך תורם הלחן למילות השיר? כיצד?
- המשפטים שמופיעים בטקסט מאוד קצרים, האם גם בלחן ניתן לחוש במשפטים מוסיקליים קצרים?
- התייחס למשפטי שאלה ותשובה בשיר. כמה משפטי תשובה יש? נסה להסביר מדוע?
- תוך כדי האזנה למוסיקה, הוסף לפזמון תנועות ידיים שיבטאו את המילים: אמונה, אהבה, הבנה, שלום תקווה וכו'.
- השיר זכה לשני ביצועים שונים. האזן לשניהם וכתוב איזה מביניהם אתה מעדיף ומדוע? בבצוע הזמרת עדנה לב (משנת 1987 באלבום "הדרך אלי")

<http://www.youtube.com/watch?v=XHmv1s3N3wU&feature=related>

בבצוע להקת בני עקיבא:

<http://www.youtube.com/watch?v=4heiG-NavjE&feature=related>

- כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור אורח/ איכות חיך?

--

ילד ירוק

קישור: [מילים: יהונתן גפן](#)

קישור: [לחן: חואן פרדו](#)

יהונתן גפן (נולד ב 1947)

יליד נהלל, איש תקשורת, כתב עיתונות, סאטיריקן, פובליציסט, מתרגם, מחזאי, משורר, סופר ופזמונאי. כחייל הוציא את ספר הפזמונים הראשון שלו: "שירים שענת אוהבת במיוחד" שהוקדש לאחותו בת הארבע. השיר "ארוחת ערב וענת לא יודעת מה להחליט" הוא אחד מהפזמונים בספר זה. בשנת 1970 נסע ללמוד בלונדון. גפן כתב מאות שירים ופזמונים מוכרים למבוגרים ולילדים. כמו כן כתב מספר ספרי סיפורת ומחזות שזכו להצלחה. את רוב שירי הילדים כתב לילדיו הפרטיים: אביב, שירה ונטאשה. הם מתאפיינים בנימה אישית ובנגיעות בנושאים כואבים. ספר שירי הילדים המוכר והמצליח ביותר שלו הוא "הכבש השישה עשר". השירים בספר זה הולחנו בשנת 1978 על ידי יוני רכטר לאלבום שהיה לאחד האלבומים הישראליים הנמכרים ביותר בתולדות הזמר העברי. כמשורר למבוגרים עוסק גפן בעיקר בנושאי בדידות, זוגיות וביקורת סאטירית על מצב החברה והמדינה. שיריו ידועים בשנינותם ובדימויים מקוריים. חלק מהשירים שפרסם בספריו הולחנו. כמו כן כתב פזמונים רבים, בהם פזמונים לתוכניות הבידור והסאטירה שכתב והעלה. עד המאה ה-21, עיסוקו של יהונתן גפן כסופר היה פחות מוכר. ספריו עוסקים לרוב במשמעות החיים דרך התבוננות בחייו ובחיי הסובבים אותו.

הצעה לפעילויות:

- מי הוא הילד הירוק? מדוע בוחר המשורר לקרוא לו "ילד ירוק"?
- היכן נמצא הילד? מה הוא חש בעת שהייתו במקום זה?
- למי שר הילד הירוק? את מי הוא רוצה לצדו?
- האם גם בכך יש קצת "ילד ירוק"? מתי הוא "צץ"?
- האם גם לכך יש "פינה ירוקה" להתרגעות?
- מהי "סביבה ירוקה" וכיצד היא תורמת לאיכות חיינו?
- האם לדעתכם "מקום ירוק" שייך לאזור גיאוגרפי מסוים?
- אילו גורמים פוגמים ביכולת שלנו ליצור "סביבה ירוקה"?
- כיצד נהפוך את סביבתנו ל"סביבה ירוקה"? רשמו המלצות.
- המלצה: אמצו חלק מן ההמלצות והיפכו את כיתתכם ל"כיתה ירוקה"?

פעילויות במוסיקה

האזינו לשיר בביצועו של אריק לביא:

<http://www.youtube.com/watch?v=xNCHHmMQrYI&feature=related>

- אילו תחושות אתם חשים כאשר אתם מאזינים לשיר?
- הביעו דעתכם, האם מנגינת השיר והביצוע שלו תואמים לאווירה בטקסט?
- האזינו לקטע האינסטרומנטאלי (=הכלי) בסיום השיר. מדוע לדעתכם בחר המעבד המוסיקלי של השיר לסיים את השיר בקטע זה?
- פעילות באילתור: נסו ליצור תחושה של "סביבה ירוקה" באמצעות תנועה, צליל, צבע וריח

כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור אורח/ איכות חייד?

כל שעה נשיקה

קישור: [מילים: חוה אלברשטיין](#)

קישור: [לחן: חוה אלברשטיין](#)

חוה אלברשטיין (נולדה ב- 1947)

חוה אלברשטיין נולדה בשצ'צ'ין, פולין, כאווה אלברשטיין. חוה היא אחת הזמרות הוותיקות והפוריות ביותר שלנו (למעלה מ- 40 אלבומים). היא גם אחת השורדות הגדולות של הזמר העברי ולא במקרה: למרות שתמיד בחרה ללכת בדרך עצמאית ולא מתחשבת באופנות, מצליחה אלברשטיין להגיב גם על סגנונות חדשים ו"עכשוויים". לעיתים זה נעשה בצורה ברורה, כשהיא עובדת עם מוסיקאים חדשים או מחדשת שירים, ולעיתים במין תגובה הפוכה, כשאל מול מה שנראה אופנתי היא מוציאה משהו שונה לגמרי ברוחו. אלברשטיין החלה ליצור בעצמה בשלב מאוחר בקריירה שלה, קודם מילים ואחר כך גם לחנים. עם זאת, במידה רבה היא הייתה זמרת-יוצרת גם הרבה לפני כן: בשירים שבחרה לבצע, בדרך העיבוד שלהם ובצורה שהיא שרה הייתה תמיד אמירה מקורית, עצמאית ומאוד יצירתית. אלברשטיין טוענת, אגב, שכאשר התחילה לכתוב דווקא הפכה פחות אישית, כיוון שלא הייתה לה ההגנה של "מישהו אחר כתב לה". כזמרת שבאה משירי העם והאווירה האקוסטית, תגובתה לפריחת מוסיקת הפולק בעולם בשנות השישים, הייתה חזרה למה שנראה לה כחלק מהשורשים שלה, שירים ביידיש. היא עידכנה את הצליל שלה על ידי שיתוף פעולה עם מוסיקאים שחלקם שייכים באופן מובהק גם לרוק הישראלי, הושפעה ממה שקרה ברוק והשפיעה לא מעט על יוצרים ומבצעים אחרים.

תקציר מתוך: <http://mooma.mako.co.il/artist.asp?artistid=14666>

הצעה לפעילויות:

פעילויות תוכן:

- מה מציע השיר לשיפור איכות חיינו?
- כיצד משפיעים הנשיקה והחיבוק על אוחז חיינו?
- הכינו רשימה של דברים חיוביים הקשורים לנשיקה וחיבוק.
- השיר נכתב בשפה מלאה הומור. תן דוגמאות.
- כתוב בית נוסף לשיר באווירה קלילה והיתולית.

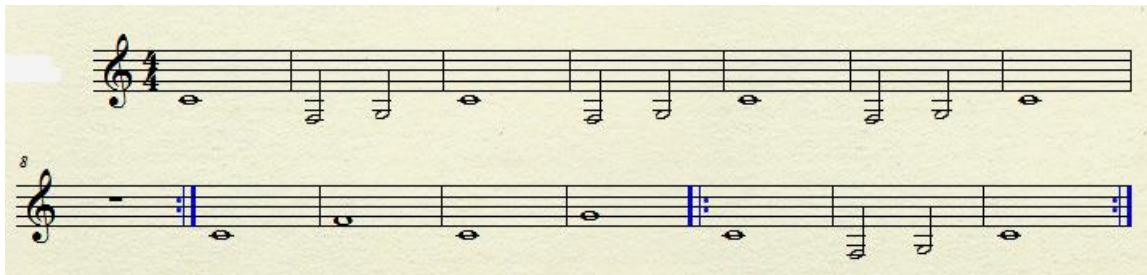
פעילויות במוסיקה:

האזינו לשיר בבצוע חוה אלברשטיין:

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

- מי מבצע את השיר? איזה כלים מלווים?
- האם המשפט "כל שעה נשיקה, כל שעתיים חיבוק" חוזר בדיוק באותה מנגינה?
- כמה בתים בשיר? האם יש קטעי מעבר? מה קורה מבחינת התזמור?

- הביעו דעתכם : מדוע במשפטים האחרונים של השיר, יש שינוי במנגינה?
- נסו להתייחס למורכבות המנגינה. האם זוהי מנגינה מורכבת או "פשוטה" נסו להסיר מדוע לדעתכם בחרה חוה להלחין את השיר בדרך הבאה?
- הוסיפו ליווי לשיר על פי הכתוב :



- כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור אורח/ איכות חייך?

מי האיש

מילים: תהילים לד יג-טו

קישור: [לחן: ברוך חייט](#)

מי האיש החפץ חיים,
אוהב ימים
אוהב ימים לראות טוב.

נצור לשונך מרע
ושפתיך מדבר מירמה
סור מרע, עשה טוב
בקש שלום ורדפהו.

ברוך חייט רב, ראש ישיבה, מוסיקאי, מלחין, מבצע מוסיקה חסידית ומחבר ספרים חינוכיים לנוער. יליד ארצות הברית, שם החלה הקריירה המוסיקלית בשנות ה-60. עלה לארץ בגיל 32. צייט הוא מלחנים של מספר רב של שירים חסידיים ידועים, בהם "כל העולם כולו", "מי האיש", ועוד, את שיריו מבצעים גדולי המוסיקה החסידית ובהם מרדכי בן דוד ואברהם פריד.

תקציר מתוך ויקיפדיה:

http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%91%D7%A8%D7%95%D7%9A_%D7%97%D7%99%D7%99%D7%98

הצעה לפעילויות:

- מה מציע השיר לשיפור איכות חיינו?
- בנוסף להיותו מלחין חיבר ברוך חייט ספרים חינוכיים לנוער. שמו של אחד הספרים הוא: "מסע הפלאות למידות טובות". כיצד משפיעות המידות הטובות על איכות חיינו? האם יש קשר בין התנהגותנו לאיכות חיינו?
- האם לדעתכם אפשר לחנך למידות טובות? כיצד?
- הכינו רשימת של מידות טובות המומלצות לשיפור איכות חיינו
- הכינו כרזה שמעודדת ומזמינה לניהול אורח חיים בעל מידות טובות

פעילויות במוסיקה:

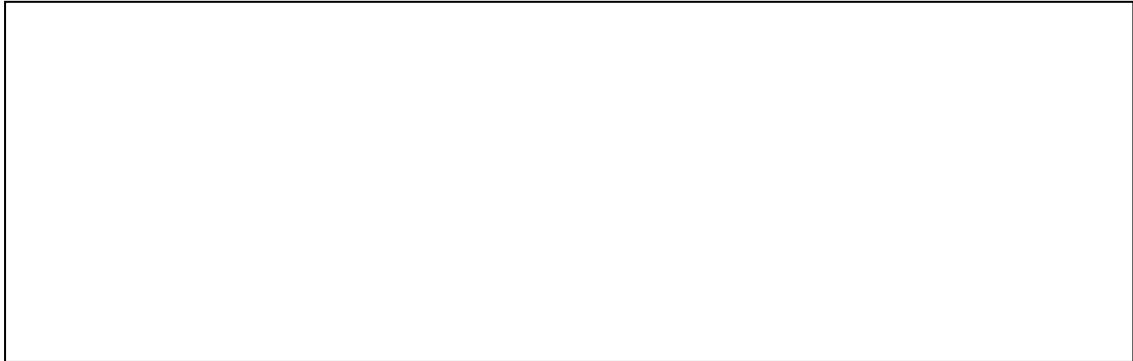
האזינו לשיר בביצועה של הזמרת נתנאלה:

http://www.youtube.com/watch?v=97aNBbkT_QI&feature=related

- כמה אנשים שרים? מהם כלי הנגינה המלווים את השירה?
- האם בביצוע השיר משתתפים גם כלי הקשה? התוכלו להסביר מדוע?

- איזו תחושה אתם חשים כאשר אתם מקשיבים ללחן ולביצוע? התוכלו להסביר מה בביצוע ובלחן מעביר אליכם את התחושה הנ"ל.
- האם לדעתכם הלחן והביצוע לשיר מצליחים להעביר את רוח הטקסט? כיצד?
- פעילות באלתור: האזינו לשיר ונסו להמחיש את תחושותיכם באמצעות תנועה וציור.

כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור אורח/איכות חייך?



מישוט בארץ

קישור: [מילים: ניסן כהן הברון](#)

קישור: [לחן: ניסן כהן הברון](#)

ניסן כהן הברון – לא נמצא חומר על המשורר והמלחין

הצעה לפעילויות:

פעילויות תוכן:

- המשורר לשיר מציע מסלול טיול המשלב בתוכו פעילויות ספורט וזמרה. ציינו בטבלה שלפניכם את המקומות שדרכם עובר המסלול ואת הפעילויות המוצעות בכל אחד מהם.

מקום	פעילות ספורטיבית	פעילות של זמרה

- האם גם אתם יוצאים לטיולים? תארו בקצרה את הטיולים הללו: לאן אתם נוסעים? עם מי אתם יוצאים? לכמה ימים? היכן אתם לנים? אילו פעילויות אתם משלבים בטיולים? ממה אתם נהנים במיוחד?
- טיולים הם דרך מיוחדת לבלות בהם את שעות הפנאי והחופשות שלנו. מה כל כך מיוחד בהם? וכיצד הם תורמים לאיכות חיינו?

פעילויות במוסיקה:

- האזינו לשיר בביצועה של יפה ירקוני וענו על השאלות הבאות:
<https://www.youtube.com/watch?v=k1QlWu7EapY>
- איזו תחושה מעביר לנו המקצב היציב בתחילת כל משפט מוסיקלי והמקצב המנוקד והסינקופות בהמשכו? מדוע לדעתכם אין צלילים ארוכים בבתי השיר?
- בתי השיר מולחנים באופי של "שיר לכת". לחן שאפשר לצעוד אתו. מה קורה בפזמון האם גם הוא מזמן צעידה? מדוע בפזמון שוזר המשורר צלילים ארוכים במיוחד?

- פעילות אלתור : תארו באמצעות כלי נגינה, תנועה, קווים וצבע את ההבדל בין מנגינה של "שיר לכת" לבין מנגינה בעלת אופי לירי כדוגמת השירה בפזמון לשיר.

כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור אורח /איכות חייך?



ניקיון יסודי

קישור: מילים: לאה נאור

קישור: לחן: נורית הירש

לאה נאור (1935)

סופרת, מתרגמת, תסריטאית ופזמונאית. נולדה בהרצליה בצריף קטן, מחומם בפתילייה. בחצר הצריף היה גם גן ירק, תרנגולות, אפרוחים ופרה. למדה בבית הספר העממי בהרצליה ובבית ספר החקלאי "עיינות". כיום גרה משפחתה בהרצליה, במקום שבו היה הצריף שבו נולדה. על עבודתה הספרותית זכתה נאור בפרס זאב לספרות ילדים, על ספרה "מקהלה עליזה", ובפרס רשות השידור על סדרת התוכניות לילדים "קרוסלה". פזמוניה המולחנים מושרים על ידי טובי הזמרים, חברות זמר ולהקות צבאיות.

נורית הירש (1942)

מוסיקאית ומלחינה ישראלית, שקנתה לה אחיזה בולטת בזמר העברי בזכות למעלה מאלף לחנים לטובי הפזמונאים והמשוררים. נורית הירש הינה בוגרת "האקדמיה למוסיקה ע"ש רובין", השתלמה גם בהלחנה באוניברסיטת קליפורניה בתחומי מוסיקה לסרטים ומוסיקה אלקטרונית. את שירותה הצבאי עשתה בלהקת גייסות השריון. לאחר שחרורה, החלה בהלחנת שירים. הראשון, בשנת 1965, היה "פרח הלילך" למילותיו של אורי אסף, שיר זה התפרסם בביצוע הזמרת חווה אלברשטיין. בין כותבי המלים עמם הרבתה נורית הירש לשתף פעולה נמנה אהוד מנור. גם עם יורם טהרלב יצרה נורית הירש להיטים גדולים. נורית הירש הגיעה להשגים עולמיים כאשר שיריה זכו להצלחה באירוויזיון: השיר "אי שם" והשיר "אבניבי", למילותיו של אהוד מנור. נורית הירש זכתה להשגים בפסטיבל הזמר והפזמון וכן בפסטיבלי הילדים. כמו כן הלחינה נעימות ופזמונים לסרטי קולנוע ישראלים ולמחזות זמר.

הצעה לפעילויות:

פעילויות תוכן:

- מה מציע השיר לשיפור איכות חיינו?
- האם לדעתכם נהנות הנפשות הפועלות בשיר לבצע את הניקיון? כיצד ידעתם?
- מה ההבדל בין ניקיון ובין סדר? האם יש קשר בין השניים?
- התוכלו להגדיר מהו "ניקיון יסודי"?
- כיצד אתם מרגישים במרחב נקי? ומהן תחושותיכם במצב הפוך?
- כיצד משפיע הסדר והניקיון על תחושותינו, מחשבותינו ואורח חיינו?
- האם יש דרך לשמור על ניקיון וסדר? התוכלו לתת הצעות שיאפשרו מצב כזה?
- הכינו רשימה של דברים שיש לנקות אותם.
- מתי לאחרונה השתתפתם בפעולת ניקיון? האם נהניתם? האם מצאתם משהו שחיפשתם זמן רב? האם חפץ מסוים שנתקלתם בו החזיר אתכם בזיכרונכם לחוויה מעניינת? איך הרגשתם לאחר מכן?

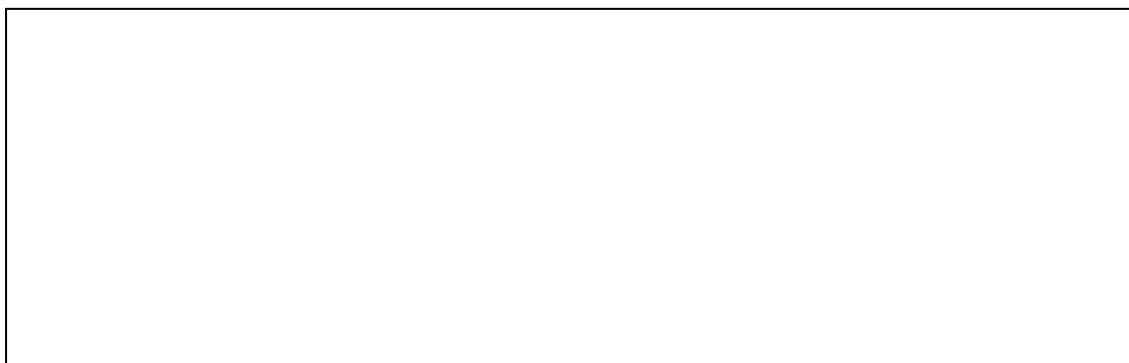
- נהלו דיון : האם אנו צריכים להעסיק אנשים שינקו את הלכלוך שאנחנו ייצרנו (כגון : עוזרת בית, מנקים בבית הספר ועוד...)? מתי לדעתכם מוצדק להעסיק עובדי ניקיון ומתי העסקת עובדי ניקיון הופכת אותנו חסרי אחריות לניקיונו וניקיון סביבתנו?
- הציעו להנהלת בית הספר רעיונות לשיתוף כל קהילת בית הספר בניקיון ובסדר של המרחב הבית ספרי כך שיהיה נעים לשהות בו. קחו אחריות על מרחב אחד (כתה, מסדרון, כניסה לבית הספר...) ויישמו את רעיונותיכם במרחב זה.

פעילויות במוסיקה:

האזינו לשיר וצפו בביצועם של שלישיית שוקולד מנטה מסטיק, שלמה ארצי ואושיק לוי:
http://www.youtube.com/watch?v=81d3hRteJU8&feature=results_video&playnext=1&list=PL72218C1C152B68E6

- כמה אנשים שרים? מי שר את הפזמון ומי שר את הבתים?
- הצביעו על הבדלים בין מנגינת הפזמון למנגינת הבתים. במה שונה גם הביצוע של השניים?
- הביעו דעתכם :
 1. מדוע יש הבדל בין מנגינת הפזמון ומנגינת הבתים?
 2. מדוע בחרה לאה נאור לפתוח את השיר בפזמון?
 3. האם לדעתכם הלחן לשיר והביצוע שלו מתאימים לאווירה בשיר?
- פעילות באילתור : הביעו את ההבדלים המוסיקליים בין שני חלקי השיר באמצעות נגינה, תנועה, ציור ועוד.

כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור אורח /איכות חייך?



שיר התפריט

מילים : דתיה בן דור

לחן: דתיה בן דור

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>

הצעה לפעילויות:

פעילויות תוכן:

- האם השיר מציע משהו לשיפור איכות חיינו?
- מדוע חשובה תזונה מאוזנת?
- מה אתם אוכלים במהלך היום? כתבו תפריט מפורט על פי הארוחות שלכם במהלך היום.
- מהי צרכנות אוכל נבונה?
- האם התפריט של דתיה בן דור ב"שיר התפריט" הינו "תזונה מאוזנת"?

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 אורח/ איכות 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>

תה עושה סחרחורת

קישור: [מילים: דני סנדרסון](#)

קישור: [לחן: דני סנדרסון](#)

דני סנדרסון (נולד ב 1950)

סנדרסון הוא זמר, מוזיקאי, סופר, פזמונאי, מלחין ומפיק מוזיקלי ישראלי. זוכה פרס אקו"ם. נחשב לאחד מאבותיו של הרוק הישראלי. היה חבר בין היתר בהרכבים "כוורת", "גזוז" ו"דודה". סנדרסון נולד בכפר בלום וגדל בחיפה, שבין וניו יורק. במהלך ילדותו הושפע מזרמים מוזיקליים שונים על ידי בני משפחתו השונים. כבר בילדות הפגין כישרונות מוזיקליים ובידוריים. במשך שהותו בארצות הברית נחשף סנדרסון למוזיקה אמריקאית בכלל, ולזרמי הבלוז והרוק אנד רול בפרט.

במהלך שירותו הצבאי בלהקת הנח"ל, יצר סנדרסון קשרים עם מאיר פניגשטיין, אלון אולארצ'יק, גידי גוב ואמנים אחרים. בסוף שנת 1972 סנדרסון הקים את "להקת כוורת", לכל הדעות להקת הרוק הישראלית הידועה ביותר. לאחר מכן הקים יחד עם גידי גוב את להקת "גזוז", וכן את להקת "דודה".

ב-28 בפברואר 2006 קיבל סנדרסון פרס מפעל חיים למחבר מאקו"ם. מנימוקי השופטים: "דני סנדרסון הוא אחד מהיוצרים המקוריים ביותר בזמר העברי. הוא הביא לזמר הישראלי תכנים מפתיעים, הומור שנון-שונה מכל מה שהיה לפניו-ושפע אדיר של רעיונות, המצאות לשוניות, חריזה נגד כל החוקים, תכנים אבסורדיים, ושבר כמעט כל מסגרת אפשרית בדרכו הסלולה והמוכרת של הזמר העברי. המהפכה שהביא פתחה נתיב חדש ליוצרים, ורבים מהכותבים הצעירים של היום גדלו על ברכי יצירתו .

הרצאות עם דני סנדרסון תגובתו של סנדרסון לזכייה הייתה: "כשצלצלו אלי ואמרו לי שזכיתי בפרס, נבהלתי. זה נשמע כל כך סופי. אני בדיוק מחמם את הקנה וכבר מקפלים את המטרות".

הצעה לפעילויות:

פעילויות תוכן:

- האם השיר מציע משהו לשיפור איכות חיינו?
- האם גם אתם נשמרים מאותם דברים שעליהם דיבר המשורר דני סנדרסון?
- תנו דוגמאות מתוך הטקסט להומור המיוחד של דני סנדרסון
- מדוע אומר המשורר בסוף השיר "אחיה לנצח"?
- רשמו מה אתם עושים על מנת להשמר ושמור על אורח חיים בריא?

פעילויות במוסיקה:

האזינו לשיר בבצוע דני סנדרסון :

<http://www.youtube.com/watch?v=B-gHlySOkY8>

• הביעו דעתכם :

1. האם לדעתכם הלחן מתאים למילות השיר?
2. מה אופיו של השיר?
3. כיצד בא לידי ביטוי ההומור השנון של דני סנדרסון בלחן?

• האם הבתים חוזרים על עצמם בדיוק אותו הדבר?

• מכמה חלקים מורכב השיר?

כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור אורח/ איכות חייך?



תנו לגדול בשקט

קישור: [מילים: יענקל'ה רוטבליט](#)

קישור: [לחן: שלומי שבת](#)

יענקל'ה רוטבליט (נולד 1945)

נולד בחיפה. לאחר סיום לימודי התיכון ב"חוגים", התגייס לנח"ל עם גרעין השומר הצעיר "שדמה", שנועד להשלים את קיבוץ מצר. לאחר השחרור מצה"ל, בהיותו סטודנט באוניברסיטה העברית בירושלים, ב-1967, פרצה מלחמת ששת הימים. הוא לחם כמפקד מחלקה בגדוד 63 של חטיבת ירושלים ובקרב בשכונת אבו-תור. במהלך הקרב נפצע רוטבליט קשה בידו ואיבד רגל. למעט שנים אחדות ששהה במקומות שונים בארץ ובחו"ל, מתגורר רוטבליט מאז 1996 בירושלים. בשנת 1968, הוקלט פרי עטו הראשון של רוטבליט, השיר "זמר שכזה", השני היה "שיר לשלום" (1969), אשר בוצע לראשונה על-ידי להקת הנח"ל והסולנית מירי אלוני, והיה ברבות השנים להמנון שוחרי השלום בארץ. לאורך הקריירה שלו כמשורר, כתב רוטבליט מילים לעשרות מהשירים היפים ביותר במוסיקה הישראלית, ביניהם: "אמא אדמה", "כמה טוב שבאת הביתה", "אני רואה אותה בדרך לגימנסיה", "קפה טורקי", "שבתות וחגים", "באה מאהבה", "אחרי עשרים שנה", "חוזה לך ברח", "לוח וגיר", "דברים שרציתי לומר", "רואים רחוק רואים שקוף", "דרכנו" ורבים אחרים.

רוטבליט כתב במשך השנים שירים למיטב אמני הארץ, אשר הלחינו ושרו את שיריו, ביניהם: אריק איינשטיין, שמוליק קראוס, יהודית רביץ, שלום חנוך, מתי כספי, נורית גלרון, ריקי גל, קורין אלאל, יהודה פוליקר, שלמה ארצי, מיקי גבריאלוב, גיוזי כץ, להקת תיסלם, כייף התקוה הטובה, להקת אחרית הימים, השלושרים, יגאל בשן, אריאל זילבר, יזהר אשדות, וחביבת "כוכב נולד" - נינט טייב.

אחדים משיריו של רוטבליט הפכו לשירי נושא של סדרות טלוויזיות. השיר "רואים רחוק רואים שקוף" היה לשיר הנושא של סדרת הטלוויזיה "מעורב ירושלמי" (2003), והשיר "דרכנו" לשיר הנושא של סדרת הטלוויזיה "הבורגנים" (2001). שירו, "תנו לגדול בשקט" היה לאחד השירים המושמעים ביותר בערוץ הילדים. בשנת 1996 יצא לאור ספר שירים ותווים "מאבד תמלילים" בהפקתה של תמי פרמונט, הוצאת כנרת. בספר כלולים 43 ממיטב השירים של רוטבליט. התווים ערוכים על ידי נוני סמילן וחגי סיגלוב, ועל האיורים אחראי שמעון שניידר.

בשנת 1998 זכה רוטבליט בפרס אקו"ם על מפעל חיים. בשנה זו, נערך גם מופע מחווה ליצירתו ועבודתו של רוטבליט בתיאטרון ישראל אשר שולב בפסטיבל ישראל, ירושלים.

בשנת 2002 קיבל תואר "עמית כבוד" של ביה"ס לקולנוע ע"ש סם שפיגל, ירושלים.

בשנת 2005 נבחר רוטבליט לכהן בתפקיד יו"ר דירקטוריון אקו"ם.

בנוסף לכתיבתו הפזמונאית רבת ההיקף, עסק רוטבליט לאורך השנים גם בכתיבה עיתונאית.

תקציר מתוך: <http://www.rotblit.co.il/bio.htm>

שלומי שבת (נולד ב 1954)

שבת נולד וגדל ביהוד. שבת שירת בצבא כנהג אמבולנס בחיל הרפואה ופצח בקריירת שירה במועדונים בניו יורק, שבה גילה את קרבתו למוזיקה המזרחית. את הפריצה הגדולה עשה שבת בשנת 1989, עם הלהיט "בגלל הרוח", שהלחינה אחותו לאה שבת למילים של מיכה שטרית. השיר הקדים את אלבומו השני העונה לאותו שם שיצא ב-1990. בעקבות הצלחת האלבום בכלל, והלהיט בפרט, הפך שבת לאחד מכוכבי המוזיקה הגדולים בארץ, עם השתתפות בקדם אירוויזיון. בשנת 1993 הוציא שבת את אלבומו הרביעי, "שעה אחת ביחד", שהושפע מהמוזיקה הספרדית. רק ב-1998 הוציא שבת את אלבומו החמישי, "שלומי שבת", שנטה לקו ספרדי-צועני.

את החזרה לקידמת הבמה עשה שבת בשנת 2000, באמצעות הלהיט "לכל אחד יש", דואט משותף לו ולליאור נרקיס, שהלחין שבת למילים של עוזי חיטמן. השיר הוקלט לאלבומו של נרקיס "רק איתך", זכה להצלחה גדולה, ונבחר כ"שיר השנה" במצעד הפזמונים העברי השנתי של רשת ג'. כעבור שנה נכלל השיר באלבום דואטים מצליח של שבת, "שלומי שבת וחברים", שבו השתתפו בין השאר גם ארקדי דוכין וגידי גוב. האלבום מכר יותר מ-200,000 עותקים.

רוכב על גל ההצלחה, הוציא שבת אלבום אוסף, החל להופיע בתיאטרון הרומי בקיסריה, והקליט את אלבומו השביעי, "זמן אהבה", שיצא ב-2003. האלבום התאפיין כנוטה יותר לכיוון הפופ-מזרחי.

בשנת 2006 הוציא שבת אלבום דואטים נוסף, "חברים 2", שכלל דואטים עם שירי מימון, פבלו רוזנברג, גד אלבו ומשה פרץ.

בספטמבר של אותה שנה הוציא את אלבומו "אני שר אלייך", שהגיע למעמד אלבום זהב בתוך מספר שבועות מיום צאתו.

ביוני 2010 יצא אלבומו ה-12 של שבת, "שתדעי". באלבום נכלל הלהיט "שתדעי", שהיה לשיר המושמע ביותר ברדיו בשנת 2010 לפי נתוני אקו"ם.

תקציר מתוך ויקיפדיה :

http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A9%D7%9C%D7%95%D7%9E%D7%99_%D7%A9%D7%91%D7%AA

הצעה לפעילויות:

פעילויות תוכן:

- מה מציע השיר לשיפור איכות חיינו?
- כיצד מתאר המשורר את תחושת השלווה שלו?
- כתוב רשימה של תאורים ל"כיצד לגדול בשקט"
- הסבר את המשפט "תנו לחיות כמו ילד"? למה לדעתך התכוון המשורר?
- התבוננו המילים שכתבו תלמידי כיתה ו' בסגנון ראפ והתייחסו לכיצד הם רואים את תחושת "לגדול בשקט"

" היא זועקת – אהבוני! מלחמה אל נא תלמדוני..

את אהבתכם הראוני, תנו לגדול בשקט... "

ומתי אגדל בשקט במדינה שלי
מתי תחושת שלוה תבקר יום – יום אצלי
די לרעשים, בלי טובים – רעים
רוצה רק לחייך וליהנות מהחיים
תשמעו אותה זועקת היא רוצה קצת ביטחון
וגם לי נמאס בפחד להעביר את כל היום
למצוא רק את הכוח, לנסות ולא לברוח
לחיות במדינה, כן, לחיות בה ולשמוח

היא זועקת- אהבוני

מלחמה אל נא תלמדוני

את אהבתכם הראוני

תנו לגדול בשקט

הארץ מתייפחת וקשה גם לעודד
עוד מתח ועוד לחץ יותר מדי להתמודד
אז תקשיבו לי עכשיו
מה קשה פה כבר לקלוט
תחשבו על הסופים ולא על התחלות
תרימו את הראש תתקנו את העבר
כי על כל ניצחון משלמים מחיר יקר

היא זועקת- אהבוני

מלחמה אל נא תלמדוני

את אהבתכם הראוני

תנו לגדול בשקט

הרוח מנשבת מביאה איתה חלום
תן עוד מאמץ ותקבל את השלום
לחיות את הילדות היפה והתמימה
ולא לגדול בפחד בין רוחות של מלחמה
הפרחים שיפרחו
ואפרח אני איתם
שישמור עלי האל
עלי ועל כולם

היא זועקת- אהבוני

פעילויות במוסיקה:

האזינו לשיר בבצוע שלומי שבת:

<http://www.youtube.com/watch?v=eqNnaDNjF6M>

- מי מבצע את השיר? האם אתה מצליח לזהות אומנים שהצטרפו לבצוע השיר? נסה להסביר מדוע השיר מבוצע על ידי מספר רב של אומנים וילדים.
- איזו תחושה אתם חשים כאשר אתם מקשיבים ללחן ולביצוע? התוכלו להסביר מה בביצוע ובלחן מעביר אליכם את התחושה הנ"ל.
- האם לדעתכם הלחן והביצוע לשיר מצליחים להעביר את רוח הטקסט? כיצד?
- האזינו לשיר בבצוע נוי דגן וכתבו איזה מבין הביצועים אתם מעדיפים ומדוע:
<http://www.youtube.com/watch?v=xEnRpCcBW2c&feature=fvsv>
- הצטרפו לשיר בקריוקי:

<http://www.youtube.com/watch?v=XoWaM191kpw&feature=related>

- כיצד שיר זה יכול לתרום לשיפור אורח /איכות חייד?

