



הסכת אישי – תוצר לדוגמה - עברית

פרטים אישיים

שם המפמ"ר:	חניטה לרנר
שם איש הקשר:	כתוב כאן את שם איש הקשר, בנוסף למפמ"ר אם יש כזה
תחום הדעת:	ספרות חמ"ד

הסכת אישי – תוצר לדוגמה

על פי דרישות המשימה, עליכם **להדגיש (Bold)** את המושגים המופיעים בטקסט המשימה.

בשל מגבלה טכנית, לא ניתן להדגיש את המושגים בתוצר לדוגמה. עם זאת, היעדר ההדגשה בתוצר לדוגמה אינו פוטר אתכם מהדרישה להדגיש את המושגים בעבודה שאתם מגישים.



9111, (הסכת אישי בנושא ההחמצה בנובלה תהילה /עגנון)

<p>חמוצים - על החמצה, דחיינות וחיים בנובלה 'תהילה' ובחיים שלנו</p>		<p>צרפו רכיב חזותי להסכת (רשות):</p> 
		<p>היצירה הוכנה באמצעות כלי בינה מלאכותית, ג'מיני</p>
<p>מגיש: יוני ישראלי</p>		
<p>הוסיפו כאן קישור לקובץ ההסכת (ודאו שיש הרשאות לפתוח אותו). על הקובץ להיות בפורמט MP3. אורך ההסכת בין 4 ל-8 דקות.</p>		

--	--	--

תיאור הנושא/הסוגיה/הדילמה

ההסכת עוסק בסוגיית ההחמצה כפי שהיא באה לידי ביטוי מובהק בנובלה "תהילה" מאת ש"י עגנון, ובחיבור שלה לתופעות אנושיות ומודרניות שמלוות בני נוער כיום, כגון דחיינות וחרדת החמצה.

במרכז הדיון עומדות ההחמצות הקשות בחייה של תהילה: ביטול האירוסין הפוגעני לשרגא על ידי אביה, מות שני בניה, התנצרות בתה, והתחושה המתמדת של 'הגיע ולא הגיע' שמלווה את תחנות חייה (שטיינר, תש"פ). דמותה של תהילה מוצגת כמי שאינה נשארת קורבן פסיבי המרגיש חמוץ וממורמר מול נזקי הזמן וההחמצות, אלא בוחרת לפעול בזריזות, להעניק חסד ולבקש מחילה בהסכת מתבצעת השוואה בין הדרך שבה תהילה מתמודדת עם החמצות בחייה, לבין הדרך שבה מול הרשתות החברתיות או שוקעים בדחיינות. לשם (FOMO) בני נוער כיום חווים חרדת החמצה כך, ההסכת נשען על מחקרה של פרופ' פנינית רוסו-נצר (2025) העוסקים בפסיכולוגיה של חרדת החמצה בקרב מתבגרים. מחקרה מראה כיצד המרדף הבלתי פוסק אחר ה"חוף" והחשש להפסיד חוויות מוביל בני נוער למצוקה רגשית, בדידות ודחיינות, אך לצד זאת היא מצביעה על החשיבות של מציאת עוגנים פנימיים ומשמעות כדי להתגבר על חרדה זו – תובנה המתכתבת ישירות עם בחירתה של תהילה להתמקד באחריות אישית ובעשייה ערכית במקום להביט לאחור במרירות.

היבט ופרשנות/עמדה/תובנה אישית



היבט ופרשנות/עמדה/תובנה אישית - יוני ישראלי

ההחמצה בחייה של תהילה היא לא סוף הדרך. למדתי מתהילה שגם כשאנחנו חווים החמצה כואבת בחיים או מרגישים שפספסנו את הרכבת או חווים חרדת החמצה מול המסכים של ימינו, תמיד יש אפשרות לקחת אחריות אישית ולעשות תיקון, כפי שאמר רבי ישראל מסלנט: "כל עוד הנר דולק אפשר לתקן". תהילה לא נתנה להחמצות להפוך אותה לאדם "חמוץ", אלא להפך, הפכה ממישהי שסבלה ממהלך הגורל למישהי שיוצרת מתיקות אור וחום (מוטיב הנר והאור) בסביבתה.

כמו שרוסו-נצר (2025) מציעה במחקרה, הדרך להתמודד עם הפחד מהחמצה היא לעבור ממיקוד חיצוני (מה אחרים עושים) למיקוד פנימי של משמעות ועשייה חיובית. תהילה היא הדוגמה המושלמת למיקוד פנימי כזה: היא לא מאשימה את העולם, אלא קמה כל בוקר לפעול.

מקטעים

מקטע 1

מקטעים

הוספת פרטים למקטע

* כותרת מקטע – הגדרת מטרתו

פתיחה ומשחק המילים חמוצים

מה יאמר במקטע

שלום לכל המאזינים והמאזינות. ברוכים הבאים להסכת שלי. איתכם באולפן יוני. היום נדבר על נושא שכולנו מכירים מקרוב, והפרק שלנו נקרא חמוצים. כשאנחנו שומעים את המילה חמוצים, אנחנו בדרך כלל חושבים על מלפפון חמוץ בכריך או על זיתים של שבת. אבל למה דווקא חמוצים? כי חמוצים זה בדיוק מה שקורה לנו כשמשהו מתפספס. המילה החמצה מגיעה מאותו שורש של חמוץ. כשבן אדם חווה החמצה בחיים, נשאר לו טעם חמוץ בפה ובגרון. היום נדבר על החמצה בנובלה תהילה מאת ש"י עגנון, ואיך היא מתחברת ישר לדחיינות ולחיים שלנו כבני נוער כיום.

🔍 B I U ▼ ≡ ≡ ≡ ▼ ▼ A ↶ ↷

תוספות אמנותיות מתוכננות

(צליל פתיחה מוזיקלי קצבי וקליל מתנגן ברקע ונחלש.)

מקטע 2

מקטעים

→ הוספת פרטים למקטע

* כותרת מקטע – הגדרת מטרתו

מהי החמצה? מהנובלה תהילה לחיים שלנו

מה יאמר במקטע

בואו נגדיר רגע מהי בעצם החמצה. החמצה היא הפער שבין מה שיכול היה להיות לבין מה שקרה בפועל, ההרגשה של פספסתי את הרכבת. בנובלה תהילה, עגנון מציג לנו את תהילה כדמות דמות עגולה ומורכבת מאוד, שהחיים שלה רצופים בהחמצות כואבות במיוחד, כפי שכותבת שטיינר תשפ עמוד 1. תהילה הייתה אמורה להתחתן עם שרגא כשהייתה נערה צעירה, אבל אבא שלה ביטל את האירוסין וקרע את שטר התנאים רק בגלל ששרגא נהיה חסיד. זו לא הייתה רק החמצה אישית אלא פגיעה קשה בשרגא. מאז, כל החיים של תהילה עומדים בסימן ההחמצה הזו: הבנים שלה מתים, הבת שלה מתנצרת, והיא מרגישה שהיא חייבת לבקש מחילה משרגא לפני שתסתלק מן העולם.

□ B I U ▼ ≡ ≡ ≡ ▼ A ↶ ↷

תוספות אמנותיות מתוכננות

(לא חובה) אם החלטתם לצרף תוספות אומנותיות, ודאו שפירטתם מה הן התוספות המתוכננות לשקפים ולמעברים הרלוונטיים (למשל מוזיקה, צלילים מיוחדים, וכדומה).

7 מקטע 3

Ⓢ מקטעים

→ הוספת פרטים למקטע

* כותרת מקטע – הגדרת מטרתו

ההחמצה בתהילה ומוטיבים של 'הגיע ולא הגיע' מול אור ותיקון

מה יאמר במקטע

מה שמרתק אצל תהילה הוא שמשחק בה מוטיב הגיע ולא הגיע, כפי שמסבירה חוקרת הספרות מלכה פוני, כל דבר בחיים שלה מגיע כמעט עד הסוף ואז מתפספס: החופה שהייתה מוכנה ולא התקיימה, הבנים שכמעט הגיעו למצוות ולא הגיעו, הבת שכמעט מתחתנת ובסוף בורחת למנזר, המכתב לשרגא שלוקח שנים עד שהוא נכתב, אבל שימו לב להבדל הענקי: תהילה לא נשארת חמוצה. היא מבינה שהזמן קצוב ולכן היא בוחרת בערך של אחריות אישית. היא לא מאשימה את העולם ולא שוקעת במרירות, אלא קמה כל בוקר לעשות חסד, לעזור לעניים ולבקש מחילה. כאן נכנס מוטיב הנר והאור, שמראה שאף שהיו בחייה החמצות וחושך כבד, הנר שלה ממשיך להאיר והיא פועלת לתיקון.

□ B I U ▼ ≡ ≡ ≡ ▼ ▼ A ↶ ↷

תוספות אמנותיות מתוכננות

(לא חובה) אם החלטתם לצרף תוספות אמנותיות, ודאו שפירטתם מה הן התוספות המתוכננות לשקפים ולמעברים הרלוונטיים (למשל מוזיקה, צלילים מיוחדים, וכדומה).

7 מקטע 4

Ⓢ מקטעים

→ הוספת פרטים למקטע

* כותרת מקטע – הגדרת מטרתו

דחינות, חרדת החמצה ושירו של עמיחי

מה יאמר במקטע

בואו נביא את זה לחיים שלנו. כמה פעמים אנחנו דוחים דברים? אומרים "מחר אני אתכונן למבחן", "מחר אני אסדר את החדר", ואז שוקעים בדחינות קשה ובמצב של חרדת החמצה מול המסכים? כפי שמסבירה החוקרת פרופ' פנינית רוסו-נצר חרדת החמצה גורמת FOMO גורמת לנו לא להיות נוכחים ברגע הזה, להשוות את עצמנו לאחרים ללא הרף ולפספס את מה שיש להווה להציע. פה יש גם זיקה אינטרנטקסטואלית עם ארמז ספרותי מתוך שיר של המשורר יהודה עמיחי (1985). עמיחי כותב על ההחמצה במילים: "וְאֶמְרָנִי, חֲבֵל נִשְׁאֵין לָנוּ זְמַן. כְּשֶׁנִּהְיָ בַּפֶּעַם הַבָּאָה,

נלך לשם". מול הדחינות הזו, תהילה מלמדת אותנו לקחת אחריות אישית ולא להחמיץ את ההזדמנויות של ההווה. היא כאילו אומרת (וזה סוף השיר של עמיחי): "אני שם. ויש לי זמן, אני הפעם הבאה".

🔍 B I U ▼ ≡ ≡ ≡ ▼ 🎨 ▼ A ↶ ↷

תוספות אמנותיות מתוכננות

(לא חובה) אם החלטתם לצרף תוספות אמנותיות, ודאו שפירטתם מה הן התוספות המתוכננות לשקפים ולמעברים הרלוונטיים (למשל מוזיקה, צלילים מיוחדים, וכדומה).

7 מקטע 5

❓ מקטעים

→ הוספת פרטים למקטע

*כותרת מקטע – הגדרת מטרתו

סיכום ותובנה אישית

מה יאמר במקטע

אז מה התובנה האישית שלי מהפרק הזה? החמצה בחייה של תהילה היא לא סוף הדרך. למדתי מתהילה שגם כשאנחנו חווים החמצה כואבת בחיים או מרגישים שפספסנו את הרכבת, תמיד יש אפשרות לקחת אחריות אישית ולעשות תיקון, כפי שאמר רבי ישראל מסלנט: 'כל עוד הנר דולק אפשר לתקן'. תהילה לא נתנה להחמצות להפוך אותה לאדם חמוץ, אלא הפכה ממישהי שסבלה ממהלך הגורל למישהי שיוצרת אור וחום בסביבתה. תודה רבה לכולכם שהייתם איתי בהסכת חמוצים. נתראה בפרק הבא, ואל תחמיצו אותו להתראות.

🔍 B I U ▼ ≡ ≡ ≡ ▼ 🎨 ▼ A ↶ ↷

תוספות אמנותיות מתוכננות

מוזיקת רקע קלילה ורגועה מתחילה להתנגן. אחרי 3 שניות המוסיקה דועכת ומסתיימת.

7 מקטע 6

מקטעים ?

→ הוספת פרטים למקטע

*כותרת מקטע – הגדרת מטרתו

כתבו כותרת עניינית למקטע
המשקפת את תוכנו ומטרתו

מה יאמר במקטע

כתבו את הטקסט שייאמר במקטע. הטקסט צריך להתייחס לנושא/לסוגיה/לדילמה, ולשלב את ההביט והפרשנות/העמדה/בתובנה האישית. שלבו מושגים ומקורות כנדרש.

🔍 B I U ▼ ≡ ≡ ≡ ▼ ▼ A ↶ ↷

תוספות אמנותיות מתוכננות

(לא חובה) אם החלטתם לצרף תוספות אמנותיות, ודאו שפירטתם מה הן התוספות המתוכננות לשקפים ולמעברים הרלוונטיים (למשל מוזיקה, צלילים מיוחדים, וכדומה).

7 מקטע 7

מקטעים ?

→ הוספת פרטים למקטע

*כותרת מקטע – הגדרת מטרתו

כתבו כותרת עניינית למקטע
המשקפת את תוכנו ומטרתו

מה יאמר במקטע

כתבו את הטקסט שייאמר במקטע. הטקסט צריך להתייחס לנושא/לסוגיה/לדילמה, ולשלב את ההביט והפרשנות/העמדה/בתובנה האישית. שלבו מושגים ומקורות כנדרש.

📖 B I U ▼ ≡ ≡ ≡ ▼ ▼ A ↶ ↷

תוספות אמנותיות מתוכננות

(לא חובה) אם החלטתם לצרף תוספות אומנותיות, ודאו שפירטתם מה הן התוספות המתוכננות לשקפים ולמעברים הרלוונטיים (למשל מוזיקה, צלילים מיוחדים, וכדומה).

7 מקטע 8

🔍 מקטעים

→ הוספת פרטים למקטע

* כותרת מקטע – הגדרת מטרתו

כתבו כותרת עניינית למקטע המשקפת את תוכנו ומטרתו

מה יאמר במקטע

כתבו את הטקסט שייאמר במקטע. הטקסט צריך להתייחס לנושא/לסוגיה/לדילמה, ולשלב את ההביט והפרשנות/העמדה/בתובנה האישית. שלבו מושגים ומקורות כנדרש.

📖 B I U ▼ ≡ ≡ ≡ ▼ ▼ A ↶ ↷

תוספות אמנותיות מתוכננות

(לא חובה) אם החלטתם לצרף תוספות אומנותיות, ודאו שפירטתם מה הן התוספות המתוכננות לשקפים ולמעברים הרלוונטיים (למשל מוזיקה, צלילים מיוחדים, וכדומה).

7 מקטע 9

🔍 מקטעים

→ הוספת פרטים למקטע

***כותרת מקטע – הגדרת מטרתו**

כתבו כותרת עניינית למקטע
המשקפת את תוכנו ומטרתו

מה יאמר במקטע

כתבו את הטקסט שייאמר במקטע. הטקסט צריך להתייחס לנושא/לסוגיה/לדילמה, ולשלב את ההביט והפרשנות/העמדה/בתובנה האישית. שלבו מושגים ומקורות כנדרש.

🔍 B I U ▼ ≡ ≡ ≡ ▼ 🎨 ▼ A ↶ ↷

תוספות אמנותיות מתוכננות

(לא חובה) אם החלטתם לצרף תוספות אמנותיות, ודאו שפירטתם מה הן התוספות המתוכננות לשקפים ולמעברים הרלוונטיים (למשל מוזיקה, צלילים מיוחדים, וכדומה).

7 מקטע 10

🔍 מקטעים

→ הוספת פרטים למקטע

***כותרת מקטע – הגדרת מטרתו**

כתבו כותרת עניינית למקטע
המשקפת את תוכנו ומטרתו

מה יאמר במקטע

כתבו את הטקסט שייאמר במקטע. הטקסט צריך להתייחס לנושא/לסוגיה/לדילמה, ולשלב את ההביט והפרשנות/העמדה/בתובנה האישית. שלבו מושגים ומקורות כנדרש.

🔍 B I U ▼ ≡ ≡ ≡ ▼ 🎨 ▼ A ↶ ↷

תוספות אמנותיות מתוכננות

(לא חובה) אם החלטתם לצרף תוספות אמנותיות, ודאו שפירטתם מה הן התוספות המתוכננות לשקפים ולמעברים הרלוונטיים (למשל מוזיקה, צלילים מיוחדים, וכדומה).

7 מקטע 11

מקטעים

→ הוספת פרטים למקטע

* כותרת מקטע – הגדרת מטרתו

כתבו כותרת עניינית למקטע
המשקפת את תוכנו ומטרתו

מה יאמר במקטע

כתבו את הטקסט שייאמר במקטע. הטקסט צריך להתייחס לנושא/לסוגיה/לדילמה, ולשלב את ההביט והפרשנות/העמדה/בתובנה האישית. שלבו מושגים ומקורות כנדרש.

🔍 B I U ▼ ≡ ≡ ≡ ▼ ▼ A ↶ ↷

תוספות אמנותיות מתוכננות

(לא חובה) אם החלטתם לצרף תוספות אמנותיות, ודאו שפירטתם מה הן התוספות המתוכננות לשקפים ולמעברים הרלוונטיים (למשל מוזיקה, צלילים מיוחדים, וכדומה).

7 מקטע 12

מקטעים

→ הוספת פרטים למקטע

* כותרת מקטע – הגדרת מטרתו

כתבו כותרת עניינית למקטע
המשקפת את תוכנו ומטרתו

מה יאמר במקטע

כתבו את הטקסט שייאמר במקטע. הטקסט צריך להתייחס לנושא/לסוגיה/לדילמה, ולשלב את ההביט והפרשנות/העמדה/בתובנה האישית. שלבו מושגים ומקורות כנדרש.

🔍 B I U ▼ ≡ ≡ ≡ ▼ 🎨 ▼ A ↶ ↷

תוספות אמנותיות מתוכננות

(לא חובה) אם החלטתם לצרף תוספות אמנותיות, ודאו שפירטתם מה הן התוספות המתוכננות לשקפים ולמעברים הרלוונטיים (למשל מוזיקה, צלילים מיוחדים, וכדומה).

7 מקטע 13

🔍 מקטעים

→ הוספת פרטים למקטע

* כותרת מקטע – הגדרת מטרתו

כתבו כותרת עניינית למקטע
המשקפת את תוכנו ומטרתו

מה יאמר במקטע

כתבו את הטקסט שייאמר במקטע. הטקסט צריך להתייחס לנושא/לסוגיה/לדילמה, ולשלב את ההביט והפרשנות/העמדה/בתובנה האישית. שלבו מושגים ומקורות כנדרש.

🔍 B I U ▼ ≡ ≡ ≡ ▼ 🎨 ▼ A ↶ ↷

תוספות אמנותיות מתוכננות

(לא חובה) אם החלטתם לצרף תוספות אמנותיות, ודאו שפירטתם מה הן התוספות המתוכננות לשקפים ולמעברים הרלוונטיים (למשל מוזיקה, צלילים מיוחדים, וכדומה).

7 מקטע 14

מקטעים ?

→ הוספת פרטים למקטע

* כותרת מקטע – הגדרת מטרתו

כתבו כותרת עניינית למקטע
המשקפת את תוכנו ומטרתו

מה יאמר במקטע

כתבו את הטקסט שייאמר במקטע. הטקסט צריך להתייחס לנושא/לסוגיה/לדילמה, ולשלב את ההביט והפרשנות/העמדה/בתובנה האישית. שלבו מושגים ומקורות כנדרש.

🔍 B I U ▼ ≡ ≡ ≡ ▼ ▼ A ↶ ↷

תוספות אמנותיות מתוכננות

(לא חובה) אם החלטתם לצרף תוספות אמנותיות, ודאו שפירטתם מה הן התוספות המתוכננות לשקפים ולמעברים הרלוונטיים (למשל מוזיקה, צלילים מיוחדים, וכדומה).

7 מקטע 15

מקטעים ?

→ הוספת פרטים למקטע

* כותרת מקטע – הגדרת מטרתו

כתבו כותרת עניינית למקטע
המשקפת את תוכנו ומטרתו

מה יאמר במקטע

כתבו את הטקסט שייאמר במקטע. הטקסט צריך להתייחס לנושא/לסוגיה/לדילמה, ולשלב את ההביט והפרשנות/העמדה/בתובנה האישית. שלבו מושגים ומקורות כנדרש.

🔍 B I U ▼ ≡ ≡ ≡ ▼ ▼ A ↶ ↷

תוספות אמנותיות מתוכננות

(לא חובה) אם החלטתם לצרף תוספות אמנותיות, ודאו שפירטתם מה הן התוספות המתוכננות לשקפים ולמעברים הרלוונטיים (למשל מוזיקה, צלילים מיוחדים, וכדומה).

מושגים

מושגים ספרותיים: מוטיב הגיע ולא הגיע המבטא את ההחמצה המתמדת, וכן מוטיב הנר והאור המבטא את התיקון והתקווה. אינטרטקסטואליות: שילוב ארמז ספרותי מתוך השיר של יהודה עמיחי ומתוך פתגמו של רבי ישראל מסלנט.
ערך מודגש: אחריות אישית. הסבר תרומת הערך: הערך אחריות אישית סייע לי להבין שהחמצה אינה גזירת גורל פסיבית. האדם אחראי על תגובתו להחמצה ויכול לבחור בתיקון אקטיבי במקום לשקוע במרירות מראי מקום בטקסטים: לפי פוני מלכה 1995 עמודים 134 עד 135, ולפי עמיחי 1985.

מקורות

שטיינר ליליאן, תש"פ, "הנובלה 'תהילה' מאת ש"י עגנון: בין תוכן לצורה – המאוס והקאת המאוס", כתב עת חמדעת, מאמר, מאמר מחקרי מוסמך מתוך אתר המפמר לספרות. המקור מהימן מאוד ורלוונטי ישירות להבנת מוטיב ההחמצה וההתפתחות של תהילה כדמות עגולה.
רוסו-נצר, פ'. "טעם של החמצה: על תופעת ה-FOMO ואיזה צורך היא עונה". הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה / המכללה האקדמית אחוה, 2025, מכללת אחוה, סעיפים העוסקים ברווחה נפשית, התנהגות דיגיטלית בקרב מתבגרים והדרכים למציאת משמעות פנימית מול חרדת החמצה, חוקרת פסיכולוגיה וחינוך ישראלית מובילה, המפרסמת מחקרים אקדמיים בכתבי עת שפיטים בארץ ובעולם. מקור מהימן מספק בסיס מדעי מוצק להשוואה בין חווית ההחמצה ההיסטורית של תהילה לבין ה-FOMO והדחיינות המאפיינים בני נוער כיום, תוך מתן כלים פסיכולוגיים להתמודדות מבוססת משמעות ואחריות.
פוני מלכה, 1995, שי עדנון פרקי לימוד, ידיעות אחרונות (רכס), פרק על תהילה מוטיב האור והתיקון, ספר עיון פדגוגי מוכר להוראת ספרות. המקור מהימן ורלוונטי להבנת מוטיב הנר והאור כסמל לתיקון מול ההחמצה.
שם המחבר/ים, תאריך הפרסום, שם המקור, מקום הפרסום, מיקום בתוך המקור, הסבר על מהימנות והרלוונטיות המקור
שם המחבר/ים, תאריך הפרסום, שם המקור, מקום הפרסום, מיקום בתוך המקור, הסבר על מהימנות והרלוונטיות המקור



שם המחבר/ים, תאריך הפרסום, שם המקור, מקום הפרסום, מיקום בתוך המקור, הסבר על מהימנות והרלוונטיות המקור
שם המחבר/ים, תאריך הפרסום, שם המקור, מקום הפרסום, מיקום בתוך המקור, הסבר על מהימנות והרלוונטיות המקור
שם המחבר/ים, תאריך הפרסום, שם המקור, מקום הפרסום, מיקום בתוך המקור, הסבר על מהימנות והרלוונטיות המקור
שם המחבר/ים, תאריך הפרסום, שם המקור, מקום הפרסום, מיקום בתוך המקור, הסבר על מהימנות והרלוונטיות המקור