

ביחידה זו תלמדו על השיר 'אדבר איתך', במסגרת הפרוייקט "אדבר איתך - שתי שפות, אהבה אחת". מיועד לכיתות ח'-ט'.

כוכבית (*) מציינת ושאלה ושאי אפשר לדלג עליה

על המשוררת - רחל שפירא

רחל שפירא היא משוררת וסופרת ישראלית, שכתבה את השיר "אדבר איתך". שפירא נולדה בשנת 1945 בקיבוץ שפיים וגדלה באווירה הקיבוצית שהשפיעה על יצירתה. היא כתבה עשרות שירים שהפכו לחלק בלתי נפרד מהתרבות הישראלית, ושיריה מושרים על ידי רבים מהזמרים המובילים בארץ. רחל שפירא היא כלת פרס אקו"ם למפעל חיים בתחום הזמר העברי לשנת 1999 ובעלת עיטור נשיא מדינת ישראל (2022).

השיר "אדבר איתך" מבטא את הרגש האנושי והחיבור האישי בין אנשים, ונוגע בנושאים כמו אהבה, חברות ותמיכה. השירים של רחל שפירא מאופיינים בשפה פשוטה ורגשית, שהיא מצליחה להעביר בצורה נוגעת ומעוררת הזדהות.



הקדמה

השיר "אדבר איתך" נכתב על ידי רחל שפירא והולחן על ידי אלונה טוראל. הוא עוסק בתמיכה באדם אהוב שעובר תקופה קשה, ושם דגש על אהבה, סבלנות ונוכחות ברגעים קשים. השיר מופיע באלבום "כמו צמח בר" (1975). אלבום זה הוא הושפע בצורה מובהקת ממלחמת יום הכיפורים. "אדבר איתך" הוא אחד מהשירים הבודדים לתקופתו שעסק בנושא הכואב של הלם קרב ופוסט טראומה. השיר מושר ממבט עיניה של בת הזוג של הלום הקרב (מלחמת יום הכיפורים). השיר נחשב שיר כאב וזיכרון אבל הוא בעצם שיר על אהבה ללא תנאים ועל הכלה והבנה. בת הזוג מבינה היטב את האתגרים שעומדים בפניה ובאומץ לב היא מבהירה לבן הזוג "יש בי כוח, אל תחוס עלי."

השיר מבטא מסר חזק של נאמנות ותמיכה רגשית. הדוברת מתארת את הכוח השקט שלה להישאר לצידו של אדם אהוב ברגעי קושי, שתיקה ובדידות. היא לא מתערבת יותר מדי אלא נותנת מקום לכאב, בזמן שהיא ממשיכה להיות נוכחת ותומכת. דרך המילים הרגישות והמטאפורות העמוקות, השיר מבטא את הרצון להיות שם עבור מישהו אחר, גם בזמנים הקשים ביותר.

לפני שנאזין לשיר

לפני שנאזין לשיר, חשבו על מצבים שבהם הייתם צריכים לעזור למישהו קרוב לכם שהיה במצוקה. איך עשיתם זאת? מה הרגשתם? איך האדם השני הגיב?



1. כתוב את שמך:

2.

*

1. אם צריך לעזור למישהו בעת צרה, איך עושים את זה?

סימון אליפסה אחת בלבד

א. מדברים איתו ומקשיבים לו

☐

ב. נותנים לו להיות לבד

☐

ג. מתעלמים ממנו

☐

ד. כועסים עליו

☐

3. *2. מה לדעתכם חשוב לעשות כשמישהו קרוב אליכם מרגיש עצוב או בודד?

סימון אליפסה אחת בלבד

א. לשאול אותו שאלות רבות

☐

ב. להראות לו שאתם שם בשבילו

☐

ג. להתרחק ממנו

☐

4. 3. האם חוויתם פעם מצב שבו הייתם צריכים לתמוך במישהו קרוב אליכם? אם כן, כיצד הרגשתם?

סימון אליפסה אחת בלבד

א. הרגשתי אבוד/ה ולא ידעתי מה לעשות

☐

ב. הרגשתי חזק/ה יותר והבנתי את חשיבות הקשר

☐

ג. הרגשתי לחוצ/ה ומותש/ת

☐

ד. כל התשובות נכונות

☐

"מילים מהשיר "אדבר איתך"

[מילים לתרגול ב Quizlet](#)

[שחקו את משחק Match](#)

1. חיוור מצער - עצוב
2. מתחפר בשתיקתך - נכנס לשתיקה עמוקה
3. צללים - צל
4. אחריד את בדידותך -אפריע או אטריד את הבדידות שלך
5. אותות חיבה וחסד - סימני אהבה וחסד
6. תחוס - תרחם
7. סיוטיך - החלומות הרעים שלך
8. מרדפים חלומותיך - רודפים אחרי החלומות שלך
9. נודדת - נעה ממקום למקום
10. שבירות - עדינות, קלות להישבר
11. חרש, חרישי - בשקט, בשקט מאוד
12. ארכין ראשי - אטה את ראשי כלפי מטה

הקשיבו לשיר "אדבר איתך"

ביצוע: חווה אלברשטיין

מילים: רחל שפירא

לחן: אלונה טוראל

לאחר הקשבה שנייה [השלימו את המילים](#)



[http://youtube.com/watch?](http://youtube.com/watch?v=iYGbmB6W89U)

[v=iYGbmB6W89U](http://youtube.com/watch?v=iYGbmB6W89U)

מילות השיר "אדבר איתך"

מילים: רחל שפירא

כשאתה חיוור מצער
מתחפר בשתיקתך
תן לי לדבר אליך
וללכת בין צלליך
להיות איתך

לא אשאל אותך מדוע
לא אחריד את בדידותך
זהירה, כמו מהססת
באותות חיבה וחסד
אדבר איתך.

יש בי כח, יש בי כח,
אל תחוס עלי
אל תפריע לקוצים שלך
לשרוט את רגלי.

כשאתה עייף עד מוות
לא נרדם בחשכה
בשעה שסיוטיך
מרדפים חלומותיך
אשאר איתך

על ידך אני נודדת
בין שנתך ליקיצתך
המילים שלי שבירות הן
וכפות ידי קטנות הן
אך הן לצידך.

כשאראה, או כשתאמר לי
חרש, חרישי
כי מתיך מתקבצים
גם אני ארכין ראשי

לא אשאל אותך מדוע...

אלמנטים של תמיכה במערכת יחסים



בית ראשון

בבית הראשון, הדוברת פונה אל אדם שנמצא במצב של צער ושקוע בשתיקה. היא מבקשת לדבר אליו בעדינות וללוות אותו בזמן הקשה הזה, להיות לצידו בלי להפריע לשתיקתו ולכאב שלו.

5. *1. מה מבקשת הדוברת לעשות כשהאדם האהוב חיוור מצער?

נקודות 7

בית ראשון:

כשאתה חיוור מצער
מתחפר בשתיקתך
תן לי לדבר אליך
וללכת בין צלליך
להיות איתך.

סימון אליפסה אחת בלבד

א. לעזוב אותו לבד

ב. לדבר איתו וללוות אותו

ג. לשאול שאלות על רגשותיו

☐
☐
☐

נקודות 8

6. *2. מה מסמל המשפט 'ללכת בין צלליך'?

בית ראשון:

כשאתה חיוור מצער
מתחפר בשתיקתך
תן לי לדבר אליך
וללכת בין צלליך
להיות איתך.

סימון אליפסה אחת בלבד

א. לעזור לאדם ולגרום לו לדבר

ב. להיות לצידו ולא להטריד אותו בשאלות מיותרות

ג. להסתתר ממנו ולהימנע משיחה

☐
☐
☐

בית שני

בבית השני, הדוברת מדברת על כך שהיא לא תשאל שאלות ולא תפריע לבן הזוג כשהוא בבדידותו. היא ניגשת אליו בזהירות, מתוך חיבה ואכפתיות, ומביעה את נכונותה לתמוך בו בעדינות.

7. *3. איך מתארת הדוברת את התנהלותה מול האדם האהוב?

נקודות 8

בית שני:

לא אשאל אותך מדוע
לא אחריד את בדידותך
זהירה, כמו מהססת
באותות חיבה וחסד
אדבר איתך.

סימון אליפסה אחת בלבד

א. היא מתעלמת מרגשותיו

ב. היא שואלת הרבה שאלות

ג. היא מהססת ופועלת בזהירות

☐
☐
☐

נקודות 8

8. *4. מה המשמעות של המשפט 'לא אחריד את בדידותך'?

בית שני:

לא אשאל אותך מדוע
לא אחריד את בדידותך
זהירה, כמו מהססת
באותות חיבה וחסד
אדבר איתך.

סימון אליפסה אחת בלבד

א. היא תפריע לו להיות לבד

ב. היא לא תפריע לו להיות בבדידותו

ג. היא תדבר עליו עם אחרים

☐
☐
☐

בית שלישי

בבית השלישי, הדוברת אומרת שיש בה כוח להתמודד עם הכאב של בן הזוג שלה. היא מבקשת ממנו שלא ירחם עליה ושיאפשר לה לחוות את הקשיים שלו, גם אם הם כואבים לה. היא מוכנה לשאת את הכאב ולהיות שם עבורו.

9. *5. למה מתכוונת הדוברת כשהיא אומרת 'יש בי כח, אל תחוס עלי'?

נקודות 8

בית שלישי:

יש בי כח, יש בי כח,
אל תחוס עלי
אל תפריע לקוצים שלך
לשרוט את רגלי.

סימון אליפסה אחת בלבד

א. היא רוצה שיעזוב אותה לבד

ב. היא מבקשת שיעזור לה

ג. היא מבקשת שלא ירחם עליה כי היא מסוגלת להתמודד

☐
☐
☐

10. **6*** מה מסמלים הקוצים במשפט 'אל תפריע לקוצים שלך לשרוט את רגלי'?

נקודות 8

בית שלישי:

יש בי כח, יש בי כח,
אל תחוס עלי
אל תפריע לקוצים שלך
לשרוט את רגלי.

סימון אליפסה אחת בלבד

- א. את הקושי והכאב של האדם האהוב
- ב. את הצמיחה וההתחזקות של הדוברת
- ג. את הפחד של הדוברת מרגשותיו

☐
☐
☐

בית רביעי

בבית הרביעי, הדוברת מתארת את הרגעים הקשים שבהם בן הזוג לא מצליח להירדם בגלל סיוטים שמטרידים אותו. היא מבטיחה להישאר איתו, לתמוך בו ולהיות לצידו גם ברגעים המפחידים והקשים הללו.

11. **7*** מה הדוברת מתארת כשהיא אומרת 'לא נרדם בחשכה' בית רביעי:

נקודות 8

כשאתה עייף עד מוות
לא נרדם בחשכה
בשעה שסיוטיך
מרדפים חלומותיך
אשאר איתך.

סימון אליפסה אחת בלבד

- א. היא לא מצליחה לישון
- ב. הם חולמים ביחד
- ג. האדם האהוב מתקשה להירדם

☐
☐
☐

נקודות 9

12. **8*** מה מבטיחה הדוברת לעשות כשהאדם האהוב סובל מסיוטים?**בית רביעי:**

כשאתה עייף עד מוות
לא נרדם בחשכה
בשעה שסיוטיך
מרדפים חלומותיך
אשאר איתך.

סימון אליפסה אחת בלבד

א. לברוח מהחדר

ב. להישאר לצידו גם בזמן הסיוטים

ג. להעיר אותו מיד

☐
☐
☐**בית חמישי**

בבית החמישי, הדוברת מתארת את עצמה כמי שנמצאת לצידו של בן הזוג בזמן שהוא ישן ומתעורר. המילים והמעשים שלה קטנים ושברים, אך היא עדיין שם עבורו, מנסה לעזור ולתמוך גם כשהיא מרגישה קטנה או חסרת אונים.

נקודות 9

13. **9*** מה מתארת הדוברת כשהיא אומרת 'נודדת בין שנתך ליקיצתך'?**בית חמישי:**

על ידך אני נודדת
בין שנתך ליקיצתך
המילים שלי שבירות הן
וכפות ידי קטנות הן
אך הן לצידך.

סימון אליפסה אחת בלבד

א. שהיא עוזבת את האדם בזמן שהוא ישן

ב. שהיא נשארת לצידו בזמן שהוא ישן ומתעורר

ג. שהיא נודדת במחשבותיה על העתיד

☐
☐
☐

14. **10*** מה מסמלים המשפטים 'המילים שלי שבירות' ו'כפות ידי קטנות' אך הן לצידך? נקודות 9

בית חמישי:

על ידך אני נודדת
בין שנתך ליקיצתך
המילים שלי שבירות הן
וכפות ידי קטנות הן
אך הן לצידך.

סימון אליפסה אחת בלבד

א. שהיא לא יודעת מה להגיד

ב. שהיא חזקה מאוד

ג. שהדוברת מרגישה שלמרות הקשיים היא תתמוך בו

☐☐☐

בית שישי

בבית השישי, הדוברת מתארת את הרגע שבו היא מבינה שהאדם האהוב שלה מתמודד עם מחשבות קשות על מוות. היא מבטיחה שהיא תכבד אותו מבלי לשאול יותר מידי שאלות

15. **11*** למה הדוברת מתכוונת כשהיא אומרת 'גם אני ארכין ראשי'? נקודות 9

בית שישי:

כשאראה, או כשתאמר לי
חרש, חרישי
כי מתיך מתקבצים
גם אני ארכין ראשי

לא אשאל אותך מדוע...

סימון אליפסה אחת בלבד

א. שהיא תתעלם מהמילים שלו

ב. שהיא תכבד את הרגע הקשה ותשתתף בצערו

ג. שהיא תעזוב את המקום

☐☐☐

12*. מה המשמעות של המשפט לא אשאל אותך מדוע...? 16.

בית שישי:

כשאראה, או כשתאמר לי
חרש, חרישי
כי מתיך מתקבצים
גם אני ארכין ראשי

לא אשאל אותך מדוע...

סימון אליפסה אחת בלבד.

- א. לא תשאל מה הוא עושה עכשיו
ב. לא תשאל על מה הוא יעשה בעתיד
ג. לא תשאל אותו שאלות שיטרידו אותו

☐
☐
☐

13. האם השיר רלוונטי גם למצבנו כיום? הסבירו מדוע? (זוהי שאלת בונוס). 17.

איך לקבל את הציון

תלמידים יקרים, כדי לראות את הציון שלכם לחצו על

Submit

View your score, ואז על

(: צלמו את המסך ושלחו למורה

שאלות לדין

השיר "אדבר איתך" מבטא מסר חזק של נאמנות ותמיכה רגשית. הדוברת מתארת את הכוח השקט שלה להישאר לצידו של אדם אהוב ברגעי קושי, שתיקה ובדידות. היא לא מתערבת יותר מדי אלא נותנת מקום לכאב, בזמן שהיא ממשיכה להיות נוכחת ותומכת.

1. האם השיר רלוונטי גם לחברה של היום? מדוע?
2. מה לדעתך הייתה כוונת המשוררת כשכתבה את השיר?
3. איזה שינוי הייתם רוצים לראות בעולם לאחר שקראתם את השיר?
4. כיצד הדוברת בשיר "אדבר איתך" מבטאת את התמיכה והנאמנות שלה לאדם האהוב, גם ברגעים קשים? הסבר באמצעות דוגמאות מתוך השיר ותאר איך לדעתך היית מגיב/ה במצב דומה.
5. השיר מתאר מערכת יחסים בין שני אנשים שבה הדוברת לא מנסה לשנות את הרגשות של האדם האהוב אלא פשוט להיות לצידו. מה לדעתך המשמעות של גישה זו בתוך מערכות יחסים קרובות? האם יש מצבים שבהם עדיף לפעול אחרת?



צרו שיר בבינה מלאכותית - פעילות בזוגות

1. כיתבו בזוגות מילים לשיר חדש המבוסס על השיר שלמדתם.
2. נקדו את השיר שלכם באתר החינמי <https://nakdan.dicta.org.il/nikudedit>
3. השתמשו בכלי הבינה מלאכותית [Suno](#). צפו [במדריך זה](#).
4. פתחו חשבון ב [Suno](#)
5. לחצו על Create
6. לחצו על Custom
7. הדביקו את מילות השיר שניקדתם.
8. בתיבה Style of Music - כיתבו את סגנון המוזיקה שאתם רוצים (ניתן לכתוב בעברית).
9. בתיבה Title - תנו כותרת לשיר.
10. לחצו על Create ותקבלו שני שירים.
11. הקשיבו לשירים וביחרו את השיר שאתם אוהבים.
12. שתפו את הקישור לשיר שלכם [כאן](#)



משימות בעקבות השיר

1. כתבו שיר משלכם בהשראת השיר "אדבר איתך".
2. צרו יצירה ויזואלית המבטאת את התחושות והרעיונות שעולים מהשיר.
3. הציגו קטע תיאטרון המבוסס על השיר.
4. צרו ביצוע משלכם לשיר, באמצעות כלי נגינה, שירה או ריקוד.
5. ערכו ראיון עם אדם מבוגר על חוויה אישית הקשורה לנושאים העולים בשיר.
6. ציירו קומיקס/ צרו סרטון המבטא את התחושות והתמונות העולות מהשיר.
7. כיתבו מכתב לאחת מהדמויות בשיר.
8. ראינו את המשוררת.



דף עבודה: מטאפורות

מטפורה היא כמו "תמונה במילים" - זו דרך לתאר משהו אחד במילים ששייכות בדרך כלל למשהו אחר לגמרי. המטרה היא לעזור לנו להרגיש ולהבין רעיון בצורה יותר חזקה וציורית. לדוגמא, כשאומרים "יש לי פרפרים בבטן" - אין באמת פרפרים בבטן, אלא זו דרך לתאר תחושת התרגשות.

[ענו על דף עבודה זה בנושא מטאפורות.](#)

**רוצים לנגן?**

[אקורדים לשיר אדבר איתך - חווה אלברשטיין](#)



קישורים
[רחל שפירא - ויקיפדיה](#)
[שירונט](#)

[פרויקט מיוחד: כך שינתה מלחמת יום הכיפורים את המוזיקה הישראלית](#)

זכויות יוצרים של משה"ח © 2024 Copyright
כתבה: סיגלית ארדיטי, מדריכה ארצית, אגף שפות, משה"ח

Google. תוכן זה לא נוצר ולא נתמך על ידי

Google Forms