



**יחדיו**  
ארגון נוער



# כישורי חיים

ירחון פעילות חשוון - כסלו | ארגון הנוער 'יחדיו'

ירחון פעילות חשוון - כסלו

נושא החודש:

נישורי חיים



מתאם לגילאי יסודי



משרד ראשי: רחוב גבעת שאול 27, גבעת שאול, ירושלים  
טלפון: 077-40-50-813 פקס: 077-40-50-813  
דוא"ל: office.yachdav@gmail.com

מזכ"ל התנועה: אילן קוסמן

סמזכ"ל התנועה: ישראל שילה

ניהול תוכן: מקסים עובדיה

כותב תוכן: רובי מילצקי r0583274742@gmail.com

עריכה: מרדכי רוזנברג

גרפיקה: שלומית כהן - סטודיו 'דינמי' dinami20.studio@gmail.com

© כל הזכויות שמורות לארגון הנוער 'יחדיו'

הממונה על תחום המוגנות ביחדיו: הרב מוטי זולברג יועץ חינוכי.  
ניתן לפנות ישירות להתייעצות או דיווח בכל עניין לטלפון 054-5773002 או למייל: mottizol@gmail.com

# ירחון פעילות 'יחדיו'

חודשים חשון-כסלו תשפ"ג | נושא החודש: כישורי חיים אישיים

## נושאי החודש:

כישורי חיים אישיים.

לא את כל כישורי החיים נספיק, ואף לא את כל כישורי החיים האישיים. אך את החשובים שבהם דאגנו להביא בפניכם:

**סדר יום, בריאות, חומרת העישון, צניעות בהנהגה, צניעות הגוף, ואחרון חביב: מוגנות.**

## רקע לנושא:

רוב הנושאים המדוברים בחוברת שלפניכם, הם מסוג הדברים שלא דיברנו מעולם ביחדיו ובכלל בעולם החינוך לא מרבים לדבר עליהם עם תלמידים או חניכים.

דווקא מכאן נובעת חשיבותם. בפרט לאור המקרים ששמענו בשנה האחרונה בהקשר של מוגנות, ולא רק.

## מטרת הנושא:

'די לחכימא ברמיזא' - ודי לחכמי יחדיו בחוברת אחת עם עיקרי הנושאים החשובים.

הנושאים הללו צריכים להיות הבסיס החינוכי של חניכינו. עלינו לדאוג להפנמתם היטב בכל יום ובכל מצב, בבחינת 'דרך ארץ קדמה לתורה'.

דווקא משום שאין אנו מתכוונים לחזור עליהם ו/או להאריך בהם שוב.

לכן תשומת ליבכם לכל ענייני החוברת לבל תדלגו על אף נושא [גם במקרים חריגים של החסרה - חשוב מאוד השלים נושאים אלו בהזדמנות הראשונה שתוכלו!].

## נשן ונזכור את שלושת ה'דגלים' שלנו:

1. לחוות חיי תורה מתוך שמחה ואושר.
2. לקחת אחריות על עצמינו ועל העתיד שלנו.
3. לשאוף להצליח ולנצל את הפוטנציאל שלנו.

## וכמובן - את 'עשרת הדיברות' שלנו ב'יחדיו':

1. יש מקום לכולם!
2. להיות בן תורה אמיתי!
3. לשמוח במצוות!
4. לקחת אחריות על עצמי וסביבתי!
5. להאמין ביכולת שלי להצליח!
6. אלימות? לא אצלנו!
7. כבוד אחד לשני!
8. הקשבה למדריכים.
9. כבוד למבוגרים ולמחנכים.
10. דוגמה אישית: להיות יחידיוק זה מחייב!

יום פעילות חודשי, הוא יום בו כל הסניפים בארץ מבצעים פעילות באותו נושא, כאשר כל סניף בוחר את אופי הפעילות המדוייק המתאים לו.  
 בחודש זה יש לנו 2 ימים מרכזיים, אחד ממש על תחילת החודש, והשני בסופו: **טקס החניכה** מתקיים במפגש הראשון, ו**טקס מסיבת החנוכה** במפגש האחרון.

יום פעילות חודשי

# חניכה חנוכה וגם

**מהו טקס חניכה?**  
 טקס החניכה הוא הטקס השנתי בו החניכים החדשים מתחילים את חברותם בארגון יחדיו ומקבלים חולצה ו'ערכת חניך' (הכוללת: עט, מכתב לחניך, וממתק).

**מה שונה השנה?**  
 השנה החניכים יקבלו בטקס החניכה גם את "יומן מסע" עליו הסברנו לכם בהרחבה. ברקע נושא המפגש 'סדר יום', נערוך את טקס החניכה עם היומן, כפעילות משלימה לסדר יום!  
 היומן משדר לחניכים סדר, הם יודעים לאן הם מתקדמים, הם רושמים לעצמם הכל, ומסתכלים ביומן כדי לראות מה האירועים הבאים.  
 רצוי שהרכז יכתיב לחניכים מה אמור להיות להם עוד שבוע שבועיים והם יכתבו ביומן.



**כהצלחה!**  
 אנו מצפים לקבל מכם משוב ותמונות של יום הפעילות.



## תוכן עניינים

- 5. . . . . **מערך 1** | סדר יום - הבסיס להצלחה
- 13. . . . . **מערך 2** | נעים להכיר: היגינה
- 21. . . . . **מערך 3** | אפשרי להיות בריא.
- 29. . . . . **מערך 4** | בעשן כלה.
- 37. . . . . **מערך 5** | הצנע לכת עם אלוקיך
- 45. . . . . **מערך 6** | להתעניין ולכבד
- 51. . . . . **מערך 7** | יש דברים נסתרים
- 59. . . . . **מערך 8** | אנשים טובים מעשים רעים
- 69. . . . . **מערך 9** | סודות לא כמוסים
- 81. . . . . **מערך 10** | אסרטיבי = מוגן.
- 96. . . . . **מערך חגיגי** | מסיבת חנוכה



## מערכו

### סדר יום - הבסיס להצלחה

'סדר יום' נשמע לנו לעיתים לקוח מעולמם של אנשי עסקים, או ראשי ישיבות נמרצים...

אך האמת היא: לכל אחד יש סדר יום. כבר עכשיו, בזה הרגע.

מה שעשינו מהבוקר, עד הערב, זהו סדר היום שלנו. אלא שהשאלה היא: האם היה זה סדר יום נכון?

ולפעמים התשובה היא: ממש לא...

אז איך מסדרים את היום בצורה המוצלחת ביותר? מה הסוד? מהי השיטה?

הבה נחכים.



## נפתח בבדיחה:

סיפר אחד מוקני העיר ירושלים את הסיפור הבא:

אני גר בירושלים זה למעלה מארבעים שנה. ראיתי את ירושלים במיטבה, ראיתי אותה עושה היסטוריה, ראיתי מלחמות וראיתי גם שמחות, אבל רציתי לספר לכם במיוחד על אנשי ירושלים.

ומעשה שהיה כך היה:

באחד השבועות האחרונים החלטתי לעשות סדר בניירת שהצטברה אצלי במהלך השנים, והתיישבתי למיין את תכולתה של קופסת הניירות. לפתע הבחנתי בקבלה ישנה ששכבה בתחתית הקופסה.

לפי הכתוב בקבלה, לפני עשרים שנה הפקדתי לתיקון זוג נעליים אצל הסנדלר בקינג ג'ורג', ומשום מה לא זכרתי לקחת אותן.

סקרנותי בערה בי, והחלטתי לברר מה עלה בגורלו של אותו הסנדלר.

כיתתי רגליי בואכה קינג ג'ורג', והנה הפלא ופלא, חנותו של הסנדלר עדיין הייתה שם.

נכנסתי וראיתי את הסנדלר שוקד על זוג נעליים. הוא הרים את ראשו ושאל אותי לרצוני.

הוצאתי את הקבלה ואמרתי לו - "תראה, לפני 20 שנה השארתי אצלך זוג נעליים לתיקון ושכחתי לבוא לקחת אותן. רציתי לבדוק, האם יש סיכוי שהם עדיין אצלך?"

הסנדלר נטל את הקבלה וקרא אותה בעיון - "יפה יפה..." - המהם.

הוא החזיר לי את הקבלה, אמר "חכה רגע", ונכנס לחדר הפנימי.

"אתה מנחם?" צעק אלי מבפנים.

"כן, ענית."

"אז אין בעיה, תבוא מחר, יהיה מוכן..."

## שאלות לדיון:

- מהו לדעתכם המסר מהסיפור?
- מה אומר לכם המספר 86,400?
- האם מצינו בתורה מצווה לעשות 'סדר יום'?

## תשובה

המסר הוא "אל תגיד מחר, פן יהיה מאוחר..." צריך לדעת לעשות סדר בחיים, כי אחרת אתה יכול להישאר עם אותן בעיות 20 שנה... דחיית מטלות ל'מחר', לא באמת מועילה לנו, רק מעבירה את המטלה קדימה, ותציב אותנו מחר בפני אותה דילמה...

וכעת לחידת המספר, אבל לפני כן - נמשיל משל:

תארו לעצמכם שהבנק החליט לזכות אתכם כל בוקר ב-86,400 ש"ח. היתרה אינה עוברת מיום ליום, ובכל לילה - הסכום שלא הוצאתם במשך היום פשוט נמחק!

מה הייתם עושים? מוציאים כל שקל, כמובן.

ובכן רבותי, לכל אחד מאיתנו יש בנק כזה! זהו "בנק הזמן".

בכל בוקר אנו מזוכים ב-86,400 שניות (24 □ 60 □ 60), ובכל לילה - מה שלא נוצל הולך לאיבוד, היתרה אינה עוברת ליום המחרת. בכל יום נפתח החשבון מחדש, בכל לילה - אם לא השתמשתם במה שהיה בחשבון, ההפסד כולו שלכם, אי אפשר לחזור אחורה!

בתורה, מוגדרים ימי שנותיו של האדם כשבעים שנה ("ימי שנותינו בהם שבעים שנה"), יש בזה רמז, שאם נחשב את סכום השעות שיש בשבעים שנה, התוצאה תהיה שש מאות ושלוש עשרה אלף שעות (70 □ 365 □ 24). זה כנגד שש מאות ושלוש עשרה מצוות שבתורה, כלומר - על מנת ששנותינו לא יתבזבוזו לריק עלינו להשקיע בהם, ולהשתדל לקיים את תרי"ג מצוות התורה.

נשקיע בדברים החשובים באמת, נקציב להם את הזמן וההשקעה הראויה, וכך נרוויח הצלחה יתירה במעשינו. מי שרוצה רק לשחק, לבלות, להשתעמם ולא לעשות דברים מועילים, יגלה עד מהרה שהוא כלל לא נהנה בסדר יומו. כי לטיול ולממתק מגיעה מסגרת זמן מסויימת ומוגבלת, ואז הם באמת מהנים ומועילים.

מחקרים שנערכו בשנים האחרונות בנושא של ניהול זמן, גילו כי במהלך חיים שלמים אדם ממוצע אוכל במשך קרוב לחמש שנים, מחכה בתור - כארבע שנים, מנקה את הבית - כארבע שנים, מכין ארוחות - כשלוש שנים, מחפש דברים שלא שם במקום - במשך כשנה תמימה, פותח ומתעסק בדואר בלתי רלוונטי - כשמונה חודשים, וממתין כששה חודשים לרמזור שיתחלף מאדום לירוק...

כלומר: זמן רב מתבזבז על משימות מיותרות, בלתי חשובות, לכן חשוב במיוחד לנצל את הזמן שכן נותר - לדברים אותם אנו רוצים להשיג בחיים.

משחקים זה טוב - בגבול, קריאה בספרים, פטפוט עם חברים - הכל נעים במידה



למחרת שוב התלוויתי אליו, ואז פונה אלי רבנו ואומר: "תתקשר לאותו קרוב ותודיע לו שאני מבטל את הסכמתי, איני יכול לבוא לברית".

העזתי ושאלתי: "למה?"

"ווייל איך האב ניט קיין צייט!" ("כי אין לי זמן!") הייתה התשובה.

הרהבתי עוז ושאלתי: "הלא מרן הסטייפלר הולך לכל מקום שמכבדים אותו בסנדקאות, הוא נוסע אפילו למרחקים".

"שטעלסט-צו מיר, צו דעם סטייפלר?" ("אתה משווה אותי לסטייפלר?") שאל רבנו, "הסטייפלר אינו צריך שהגמרא תעמוד פתוחה מול עיניו, אין אצלו נפקא מינה אם הגמרא פתוחה בפניו או לא, בכל המצבים הוא לומד באותו עומק ועיון. אצלי זה לא כך. אני יכול להתרכז בעיון כשהגמרא פתוחה לפני".

לבסוף סוכם, שאם הברית תארך עשרים דקות בלבד, הרב יסכים להשתתף. האב התחייב על עשרים דקות, והרב אלישיב הגיע.

ביום המיועד נלוויתי אליו מביתו בדרכו לאולם 'בנות ירושלים' הסמוך.

אותו קרוב משפחה, יצוין לשבחו, דאג שהכל יהיה מסודר לבל יבטל רבנו רגע מיותר מזמנו. ברגע שנכנס רבנו לאולם נשמעה הקריאה: "קוואטר". איש לא איחה. כולם הגיעו בזמן. הברית נערכה בזריזות.

לאחר גמר הברית ליוויתי את רבנו בחזרה אל ביתו ואמרתי לרבנו: "הוא עמד בהתחייבותו, כל העניין לא נמשך יותר מעשרים דקות".

כתגובה, הוציא רבנו מפיו משפט בן שלוש מילים בלבד, משפט שזעזע אותי כליל:

**"עשרים ושתיים דקות".**

המשפט הקצר הזה חקוק בעצמותי עד היום. עומד לנגד עיני ביום ובלילה. בכל פעם שהזמן עומד ותובע את עלבונו, כל אימת שמתבזבז זמן לריק, אני נזכר באותה סיטואציה: "עשרים ושתיים דקות!"

שתי דקות מעבר לעשרים הדקות שהקצה בסדר יומו הלכו לריק. אבידה יקרה, אבידה נצחית שלא תחזור לעולם...

### ! תובנה:

כל דקה בחיים היא מתנה עצומה, אותה יש לנצל בחכמה.

הנכונה. הבה נשקיע זמן ראוי ללימודים, התקדמות אישית, אימון עצמי, רוחניות וכל מה שמקדם אותנו באמת. רק אם ננהל סדר יום מושכל ומסודר, לא נפסיד את כל הזמן היקר שלנו ולא נבזבז אותו.

**תכנון סדר יום:** אם נתכנן מראש את סדר היום שלנו, ונקציב לכל משימה זמן מוגדר, נגלה בסוף היום שהספקנו הרבה יותר! כדאי לקחת פנקס ועט, לשבת ולתכנן, לתת גם זמן למשחק, לפטפט קצה, למנוחה, אבל כמובן גם לדברים החשובים באמת. ניהול הזמן - יתן לנו סדר יום מלא הצלחה וסיפוק!

**הכל מתחיל בשעת שינה!** אמר אחד הצדיקים: מי שהולך לישון כמו שצריך, ממילא קם כמו שצריך, ואז כל היום הוא כמו שצריך להיות... שינה איכותית ומלאה מאשרת לגוף שלנו לנוח, להתמלא אנרגיה, לנקות את המחשבה, ולקום ליום חדש רעננים ומלאי חשק להצליח באתגרי היומיום ולהתקדם! שינה איכותית מעניקה לנו יום שלם של כוח והצלחה, לעומת שינה קצרה שמכתימה לנו את כל היום בעייפות מפריעה, חוסר מצב רוח וחולשה. הבה נייקר את שעות השינה שלנו, ונפעל בכל דרך ללכת לישון בזמן. זוהי **השקעה קטנה** - גם אם מרגיזה לפעמים, **שמניבה המון!**

## סיפור | שתי דקות כתי הרב אלישיב...

**ערוך מתוך הספר 'גדולה שימושה' מאת הרב צבי ויספיש:**

הסיפור הקצר התרחש לפני שנים רבות, בתקופה הראשונה שזכיתי להכיר את הרב אלישיב ולהתחמם לאורו.

באותן שנים לא נהג רבנו ללכת לבריתות. אחד מקרובי משפחת הרבנית ע"ה, שהיה מוכר לרבנו היטב, חפץ לכבדו בסנדקאות וביקש ממני להפציר בו שיסכים להפריש מזמנו היקר ולהסכים לשמש כסנדק.

בדרך חזרה מן השיעור ב"תפארת בחורים" התלוויתי אליו וביקשתי ממנו שיסכים ליטול את הסנדקאות. אמרתי כי קרוב משפחה הוא ונקבתי בסיבות שונות שיש בהן כדי לשכנע אותו להסכים.

בתחילה ענה רבנו תשובה חיובית.

אי לכך, סידר אותו קרוב משפחה את הברית באולם "בנות ירושלים", מרחק הליכה קצר מבית רבנו.





## הפעלה | סדר ותסדר



**היום הוא טקס החניכה - היום פצילות החודשי הארכזי. ההפעלה להלן היא רק הצצה למלאות לכב את הזמן בזמן איכות. אפשר לוותר עליה היום ולהקדיש את כולו לטקס החניכה.**

### משפט פתיחה:

משחק קבוצתי מהנה הממחיש את חשיבות הסדר והזמן.

### הסבר כללי:

מסדרים את החדר ועל ידי זה מוצאים את הפתקים המוחבאים.

### חומרים נדרשים:

- כ-20 פתקים.
- עט.

### הסבר מפורט בשלבים:

1. המדריך מכין פתקים ובהם חצאי משפטים.
2. דוגמאות למשפטים החצויים [היכן שהקו, שם לחצות את המשפט לשני פתקים נפרדים].
  - לאדם יש תמיד מספיק זמן | אם רק יידע להשתמש בו נכון.
  - אין אבידה | כאבידת הזמן.
  - איננו מרגישים בזמן | אלא כשהוא חולף.
  - זמן מתוכנן כהלכה הוא | הסימן המובהק למחשבה מסודרת.
  - המורה הגדול ביותר | הוא הזמן.
  - בגיל הנעורים הימים קצרים והשנים ארוכות | לעת זקנה הימים ארוכים והשנים קצרות.
  - הרגע שבו אני מדבר | כבר חלף ואיננו.

- חמש דקות יכולות להספיק | בשביל לחלום על חיים שלמים.
- הזמן לא נמדד על ידי השעון | אלא על ידי מה שאדם עושה.
- הזמן הוא הדבר שאנחנו הכי רוצים | אבל לא יודעים לנצל.
- לכל זמן | ועת לכל חפץ.

3. כל חניך מקבל כרטיסיה עם חצי משפט [אם רוצים אפשר לבחור רק חלק מהמשפטים], על החניכים להסתובב בחדר ולמצוא את החצי השני של המשפט.
4. כל שנים שמצאו זה אצל זה את חצי המשפט שלהם, הופכים להיות זוג להמשך המשימה. כך מוצאים כולם זה את זה, ומתחלקים לזוגות.
5. מחזירים את הפתקים למדריך, ויוצאים מהחדר.
6. המדריך 'מבלגן' מעט את הכיתה, ומחביא את הפתקים בצורה כזו שרק על ידי הסידור יתגלה הפתק...
7. עכשיו מחפשים בזוגות. ניתן להחליף זה עם זה חצאי משפטים, כדי להתקדם ולהגיע לזוגות של משפטים שלמים.
8. **מנצח:** מי שמצא הכי הרבה משפטים.

### תובנה:

תכנון זמן + סדר = סדר יום מנוצל.





## מערכ 2

### נעים להכיר: היגינה

אחד השינויים המפליגים ביותר שחל בעולם הרפואה במאות השנים האחרונות, ושינה את פני העולם כולו לטובה, הוא ההקפדה על ההיגינה (- ניקיון הגוף למניעת זיהום).

השימוש בכללי ניקיון נוקשים בטיפולים רפואיים ובעת עיסוק בחולים, הוסיף המון שנות חיים לאנושות.

זיהום, הוא האויב מספר אחד של הבריאות. כללי הניקיון וההיגינה הנהוגים כיום בכל בית חולים, מרפאה ואפילו בכל בית, מונעים מקרי מוות, ומאפשרים לנו לחיות בבטחה יחסית.

האם יש קשר בין היגינה ליהדות? האם בני תורה מזניחים את ההיגינה, או דוקא מקפידים עליה ביותר?

מדהים ללמוד ולגלות שעוד הרבה לפני שהעולם המודרני גילה את פלאות ההיגינה, תורת ישראל הורתה לנו כללי היגינה מצילי חיים, ויהודים זכו מאז ומתמיד לשמירה מיוחדת מפני הידבקות ממחלות וזיהומים!





שאלות לדיון

- האם שומרי תורה ומצוות שומרים יותר על היגיינה באופן טבעי, או פחות?
- האם היגיינה קשורה רק לבתי חולים ומרפאות, או גם לכל אחד מאיתנו ביומיום?

תשובות

נעים להכיר: היגיינה.

במאתיים השנים האחרונות התברר והוכח למעלה מכל ספק, כי שמירה על ניקיון והיגיינה, מצילה חיים. מחלות רבות עוברות מאדם לאדם באמצעות שימוש בכוסות, בקבוקים, מגבות או מזרקים ושאר כלים רפואיים.

ברגע שאדם הנושא בגופו חיידק מסויים, ניגב את ידיו במגבת, הוא השאיר שם שניים - שלושה חיידקים, המתפתחים במהירות עצומה ומקימים מושבה של מיליוני חיידקים על המגבת. הבא אחריו שמשמש באותה המגבת, נדבק בחיידק, וממשיך להפיץ אותו הלאה...

לעיתים אנו נושאים בגופנו חיידקים שאינם מזיקים לבריאותנו, אולם יתכן בהחלט שהם יזיקו לבריאותו של מישהו אחר. לכן, חשוב מאוד לשמור על ניקיון והיגיינה, ולמנוע מהחיידקים להתפשט באופן חופשי ולעבור כל העת מאדם לאדם.

אז מה נעשה? נשטוף היטב את ידינו, מפעם לפעם עם סבון, נשתמש בכלי אכילה נקיים ושטופים היטב, או חד פעמיים. נעדיף לנגב את ידנו במגבת נייר חד פעמית, או במגבת מכובסת ונקיה - ולא כזו שעומדת במקומה כבר ימים ארוכים בלא כביסה.

היגיינה חשובה בכל מקום - גם בבית ובלימודים. היא חשובה במיוחד במקומות בהם הגוף עצמו בא במגע עם הסובב, כגון טיפולים רפואיים, אבל גם חדרי שירותים, זמן האכילה בו חפצים חיצוניים נכנסים אל תוך הגוף, ועוד.

אנו, כיהודים שומרי מצוות, זכינו להיגיינה טבעית כחלק מאורח חיינו. אנו קמים בבוקר, נוטלים ידיים. בכל בוקר שוטפים את הפה - צחצוח שיניים, כמובא בהלכה (משנה ברורה סימן ד, ס"ק ט). יוצאים משירותים? נוטלים ידיים. הולכים להתפלל? רוחצים ידיים. עומדים לאכול? נוטלים ידיים. הניקיון הוא חלק בלתי נפרד מחיי היהודי, שזוכה להגנה קבועה של היגיינה בזכות המצוות הרבות שהוא מקיים לאורך היום.

היגיינה = הכרזה על האמונה בקב"ה!

אנו יהודים מאמינים, ויודעים כי גופנו ניתן לנו במתנה מאת הקב"ה, שטבע בנו את צלמו - צלם האלוקים. לכן, חשובה שבעתיים השמירה על ניקיון גופנו וכבודו.

**משל למה הדבר דומה?** לנער שקיבל מאביו מתנה מיוחדת ליום הולדתו השמונה עשר - מכונית חדישה ונוצצת. הנער אינו רוחץ את המכונית, היא עטופה שכבה עבה של אבק, ובין מושביה מתגלגלים בקבוקים, פחיות, שקיות ונייר טישו משומש. איך יגיב האב? הוא ודאי יכעס וירגיש שבנו מזלזל במתנתו. עליו לשמור על המכונית, לרוחץ אותה ולשמור בה על סדר וניקיון, ובכך להראות כי המתנה היקרה חשובה בעיניו והוא מטפח אותה ככל יכולתו.

כך, כאשר אדם מבזה את גופו ומזלזל בניקיונו, הוא מבזה חלילה את בוראו, ומראה כי אין לו חשיבות למתנה העצומה שקיבל. נשמור על היגיינה, ונכבד את מתנת הקב"ה - גופנו הבריא.

צחצוח שיניים: כפול שלוש!

צחצוח שיניים כל בוקר וכל ערב, הוא גם מצוה של בין אדם למקום, גם בין אדם לחבירו וגם בין אדם לעצמו. **בין אדם למקום:** כמובא בהלכה להתפלל בפה נקי (משנ"ב ד, ט). **בין אדם לחבירו:** למנוע ריח לא נעים. **בין אדם לעצמו:** לשמור על בריאות הפה, השיניים והחניכיים, למנוע דלקות וזיהומים.



הנספח **זוכאים מקורות אצוניים אל היגיינה בהלכה.**

סיפור אמיתי | הטיפס אוינה

תשמעו סיפור אמיתי שהתרחש לפני כמאה ושבעים שנה בבית חולים בווינה: רופא העונה לשם איגנץ, שמוצאו בעיר פשט בהונגריה, גילה כי מאושפזים ממחלקה מסוימת בבית החולים מתים באחוזים ניכרים יחסית למאושפזים במחלקות אחרות. הוא עקב וגילה שרופאים העוסקים בטיפול בנפטרים, הם הרופאים של המחלקה הזו.



## נספח היגינה בהלכה:

אנו מוצאים שפע של מצוות המשפיעות באופן ישיר על ניקיון האדם והחברה. נביא כאן את חלקם:

### א) זהירות מזיהום בפצע פתוח

הגמרא קובעת, כי חיתוכים רפואיים בגוף יש לערוך באמצעות כלי חד כגון עצם, שאינו עשוי ממתכת. הסיבה: "פרזלא (ברזל) מזרף זרף" (חולין עו א, יבמות עו א). ומבאר רש"י: "שהברזל גורם לחבורה במקום, ועוד שהוא גרם שתעלה נפיחות במקום.

כמו כן, בדיני שבת ישנו הכלל הידוע שאין מחללים שבת אלא אם כן מדובר בפיקוח נפש. למרות זאת אומר האמורא שמואל, שפצע שנעשה מכוח מכת ברזל, יש בו משום סכנת נפשות, ומחללים עליו את השבת (עבודה זרה כח).

אבל למה? במשך שנים ארוכות, דברי הגמרא הללו לא היו מובנים לאנשי העולם.

אבל כיום, אנו מודעים לסכנה שבחיידיקי הטטנוס (צדפת) הנמצאים על גבי מתכת חלודה, ולהשפעתם הקטלנית אפילו כשהם חודרים דרך פצע קטן, ומובן לנו מדוע יש לחלל על כך את השבת. מפליא לגלות שלחכמי הגמרא היה את המידע אודות הסכנה הזו...

### ב) מצוות נטילת ידיים

ההלכה דורשת מהעם היהודי להקפיד מאוד על רחיצת (נטילת) הידיים פעמים רבות במהלך היום:

- בקומו בבוקר הוא נוטל את ידיו: "ירחץ ידיו ויברך על נטילת ידיים" (ש"ע סימן ד סעיף א).
- לאחר יציאתו מבית הכסא: "אפילו לא עשה צרכיו, וכן מבית המרחץ אפילו לא רחץ שם, ומשום רוח רעה ששורה באלו המקומות" (ש"ע סימן ד סעיף יח).
- לפני כל סעודה: "כל האוכל הפת שמברכים עליו המוציא צריך נטילת ידיים תחלה וסוף... ואף על פי שאין ידיו מלוכלכות ואינו יודע להן טומאה לא יאכל עד שייטול שתי ידיו..." (רמב"ם, הלכות ברכות פ"ו הלכה א).

איגנץ ביקש מהרופאים להקפיד על רחיצת ידיהם במים ואקונומיקה לפני הטיפול בחולים. תוך זמן קצר התברר כי איגנץ הציל את חייהם של עשרות חולים! שיעור התמותה במחלקה ירד פלאים.

ואיך הגיבו בכירי הרופאים בעולם שעדיין לא ידעו אז על משמעותם של חיידקים בעולם הרפואה? הם זלזלו בו ובממצאיו, וכינו אותו 'הטיפש ממחוז פשט'.

הם לא הסכימו לקבל את העובדה, שיש קשר בין נגיעה במתים לבין מחלות. מה, אתה רומז לרוחות ושדים? לגלגו. אבל איגנץ בסך הכל נופף בעובדות, שלא הצליחו לבלבל את מתנגדיו הרבים...

שלושים ושש שנים לקח לממסד הרפואי להכיר בטעותו החמורה! השנים הוכיחו מעל לכל ספק, שאכן איגנץ צדק, ויש קשר ישיר בין נגיפים, המצויים הרבה במחלקות המתים, לבין מחלות... במשך השנים הוכח שטיפת ידיים בין מטופל למטופל, ועבודה עם כפפות ואביזרים נקיים, היא קריטית ביותר!

אם ביקרתם לאחרונה במחלקת יולדות, ודאי הבחנתם בשלטים הרבים המזהירים את הרופאים והמבקרים להקפיד על חיטוי ידיים.

לעריסתו של כל ילוד אף מוצמדת ערכת חיטוי, בכדי לעודד אתכם להסיר כל חיידק מעל ידיכם לפני שתלטפו את המתוק הקטן. קחו בחשבון שהמערכת החיסונית של הקטנצ'יק חלשה ורגישה לכל זיהום.

### ! תובנה:

ארגוני הבריאות העולמיים ממליצים על שטיפת ידיים לפני אכילת מזון או הכנתו, לאחר היציאה משירותים ולאחר טיפול בחולה. חשוב מאוד להקפיד על רחיצת ידיים לאחר מגע במזון לא מבושל מן החי - בשר, עופות וביצים.

כספי עתק מושקעים בקמפיינים עולמיים הקוראים לבני אדם לרחוץ את ידיהם בכדי למנוע מחלות.

ואנו? נתחזק בכללי ההלכה המורים לנו ליטול ידיים ביסודיות לאחר השינה, לפני האכילה, לפני התפילה, ביציאה משירותים ועוד. בביקור בבית חולים או לאחר מגע עם חולה או החלפת טיטול לתינוק, חשוב מאוד להוסיף רחיצה יסודית בסבון או בחומר מחטא.





## משחק | חיידקים צבעוניים

### משפט פתיחה:

הפעלה משעשעת, צבעונית ומלאת צחוק.

### הסבר כללי:

תחרות מי מגלה הכי הרבה צבעים שעברו אליו.

### חומרים נדרשים:

- 10 צבעי ידיים, שיוורדים בקלות [נמצא בכל חנות יצירה].
- כדאי לרכוש גם חבילת סינרי ניילון חד פעמיים.

**זהירות:** הישמרו לא להתלכלך בבגדים, רק בידיים ופנים! [אבל אם התלכלכתם, לא נורא, זה יורד בכביסה...]

### הסבר מפורט בשלבים:

#### שלב א:

- בתחילת הפעילות נכריז על פעילות מלכלכת אך מהנה, הבחירה בידכם אם להצטרף...
- המדריך יסדר לעצמו במקום מוסתר את כל הצבעים.
- המדריך מורח על כף ידו - בלי שהחניכים יראו - צבע אחד מצבעי הידיים.
- אח"כ יתחיל ב'תהליך ההדבקה', לדוגמא: הוא יעשה כאילו הוא מתעטש ויכסה את פיו עם היד. אח"כ ייגש לכמה ילדים וילחץ את ידם. מאותם ילדים יבקש להניח ידם על הכדור, אח"כ הוא יבקש משאר הילדים לשחק בכדור.
- בכל כמה דקות ימרח המדריך צבע נוסף, ויתחיל 'תהליך הדבקה' עם ילד אחר...
- לאחר מכן נכריז על התחרות: כל אחד בתורו יאמר כמה צבעים יש עליו. [אפשר לבקש ממדריך או חניך שלא התלכלך, לרשום].
- **המנצח:** מי שיש לו הכי הרבה צבעים...

#### שלב ב:

- כעת נשלח את הילדים לשטוף את הידיים. בתחילה ללא סבון. הצבע לא ירד

- בסיומה של הסעודה: מנקים את שאריות הזוהמה של המזון מהידיים: "מים אחרונים חובה" (שו"ע סימן קפ"א סעיף א).
- וכן בסיטואציות שונות המוגדרות בהלכה: הנוטל (גוזז) ציפורניו, והחולץ מנעליו, והנוגע ברגליו, והחופף ראשו. ומי שנגע במת, והנוגע בגופו במקומות המטונפות שיש בהם מלמולי זיעה (שו"ע, סימן ד סעיפים יח - י"ט. וראה שם עוד מקרים שבהם ההלכה מחייבת נטילת ידיים).

## ג) מצוות רחיצת הגוף

כיום רחיצת הגוף (מקלחת) היא דבר הנעשה על בסיס יומי, בגלל ההבנה המודרנית של חשיבות ניקיון הגוף. זה קל לנו - מפני שכיום לכל אדם יש מערכת רחצה בביתו עם מים הזורמים בברזים. בעבר, הדברים היו שונים. בשביל לרחוץ את הגוף, אדם היה צריך להטריח את עצמו למקור מים (כמו אגם או נהר). אצל העם היהודי לעומת זאת, מקלחת ושטיפת הגוף היתה תמיד חובה הלכתית, ובמקרים מסוימים לפחות בגדר המלצה:

- מנהג בני ישראל קדושים לרחוץ את הגוף לכבוד שבת קודש: "מצווה לרחוץ פניו ידיו ורגליו בחמין בערב שבת. ומצווה לחוף (דהיינו לחפוף) הראש, ולגלח (לגוזז) הציפורניים בערב שבת" (שו"ע, סימן רס סעיף א. הרמ"א מוסיף, שאם אפשר לו ירחץ את כל גופו).
- רחיצת הגוף היא מצווה: נאמר בגמרא (שבת נ, ב) "תניא - רוחץ אדם פניו ידיו ורגליו בכל יום בשביל קונו". מבאר רש"י: "בשביל קונו - לכבוד קונו, דכתיב (בראשית ט) 'כי בצלם אלוקים עשה' וגו', ועוד דהרואה בריות נאות אומר ברוך שככה לו בעולמו".





## מערך 3

### אפשרי להיות בריא

”בריאות” נשמע לכם כמו נושא לעוס ומרגיז, כזה שאימהות מתעקשות עליו מול הילדים, או משרד הבריאות מפרסם ואף אחד לא מקשיב?

נשמע אולי כמו נושא של זקנים?

אז זהו, הגיע הזמן לגלות שבריאות זה הנושא החם ביותר בקרב צעירים, בריאות היא הטרנד האופנתי ביותר, בריאות היא ההוכחה לכך שאתם חכמים, מוצלחים וחזקים! כמובן שבריאות, היא גם מצוה חשובה...

בואו נהפוך את נושא הבריאות, ממלחמה על 'מה לא לאכול', לשינוי תפיסת חיים.



לגמרי. נוסף סבון, רק אז ניתן יהיה להסיר היטב את הצבע.

- **המנצח:** מי שהצליח להתנקות הכי מהר.

---

#### תובנות:

הצבעים עברו במהירות מיד ליד, והגיעו כמעט לכל חברי הכיתה! כך עלולים חיידקים וזיהומים להתפשט במהירות.

הצבע ירד עם מים, ובמיוחד עם סבון! לכן חשובה רחיצת הידיים בזמני אכילה וכד'.





כב, ב) אמר רב יהודה אמר רב, אמרה תורה נשמה שנתתי בך - החייה. כלומר עלינו להחיות את גופנו ולשמור עליו.

עוד כתוב בפרשת עקב (דברים ז טו) 'והסיר ה' ממך כל חולי', דורשים חז"ל במדרש (ויקרא רבה טז ח) **ממך** הוא שלא יבואו חוליים עליך'. היינו, באדם תלוי שלא יבואו חוליים עליו.

### בריאות מהי?

בריאות היא האפשרות שלי לפעול בכל חמשת החושים להם זכיתי מתנה משמים, ולזכות לחיים מלאים ככל האפשר. בריאות היא היכולת לקום בבוקר וליהנות מהאור, לאכול בתיאבון, לדבר בקול, לשמוע היטב, לרוץ, לעלות מדריגות, לשחק, ללמוד בריכוז, ומה לא... בריאות היא הכל, והיא בהחלט גם בידיים שלנו, בסייעתא דשמיא.

### שמירת הבריאות

חשוב להקפיד על תזונה מאוזנת והגיונית, כי האוכל הוא הדלק של המכונת - של הגוף שלנו! האם היינו מתדלקים בדלק לא מתאים? הוא עלול להרוס את המנוע! נאכל כמות סבירה, בשעות קבועות, אוכל טרי ובריא, מזין ונעים, נמעיט בממתקים - שהם בעצם מאכל מיובש, מפוצץ בסוכר ו/או מלח, ולא תורם לשובע ולבריאות הגוף. נשמור על היגיינה, נקפיד על פעילות גופנית סבירה, נתייחס למיחושים שונים או יבלות שצומחות להן פה ושם, ונברר האם הם מצריכים התערבות רפואית.



הנספח, אובאים מספר נתונים מהפואיט, שיתנו לכם הסתכלות שונה על האכילה הבריאה.

### סיפור | בלי חסמונות

בעיר ווילחוביץ, התגורר בה החסיד המפורסם ר' מרדכי חנא פוקס ז"ל. תפילותיו היו ידועות, צעירי החסידים היו באים להתבונן בו כיצד הוא מתלהב, וזעק לקב"ה ומודה לו בכל לב.

### שאלה לדיון

רפופ' אשר היה ידוע בכל בתי החולים בארץ, כאחד המומחים ביותר בעולם לריפוי מחלות השמנה. יום אחד, הגיע אליו רב גדול לטיפול, ושאל אותו: אתה יודע מיהו רופא חכם, לפי חכמת התורה? מה אתם אומרים? מיהו רופא חכם?

### תשובה

הרב פתח "ספר חסידים" והראה לכבוד הפרופסור את הנכתב בסימן י"ז: "ואיזה רופא חכם? כל שיודע להיזהר שלא יבוא אדם לידי חולי. ואם בא לידי חולי, אף על פי שמרפא, כיון שלא ידע להיזהר - אין זה רופא חכם".

"אתה, כבוד הפרופסור" אמר הרב, "ידוע כמרפא עצום למחלות השמנה, אבל אם תתעסק בעיקר - מניעת השמנה, ומניעת החולי - הרי זו תהיה חכמה ענקית!"

### רפואה מונעת

כיום מכיר העולם המדעי בחשיבות מניעת החולי, התחום קרוי "רפואה מונעת". כלומר לפני שהאדם חולה חלילה - לתת לו את הכלים שלא יחלה.

ראש המדברים על רפואה מונעת היה הנשר הגדול הרמב"ם, שחיבר ספר שלם על נושא זה בשם "הנהגת הבריאות", ואף הקדיש לכך פרק שלם ומפורסם בתוך ספרו ההלכתי "משנה תורה", הלוא הוא הפרק הרביעי בהלכות דעות.

הרמב"ם היה רופא גדול, ונבחר להיות הרופא האישי של שליט מצרים. הרמב"ם קבע כי הבסיס לכל רפואה הוא "הנהגת הבריאות הנמצאת עד שלא תאבד" (הנהגת הבריאות, שער שני, סעיף א). כלומר: שמירת הבריאות טרם יבוא החולי = רפואה מונעת.

לכן, גם אם זכינו לגוף בריא ואיתן, עכשיו זהו הזמן המתאים ביותר להתחיל לקחת ברצינות את בריאות הגוף שלנו! כדי שגם בעת זקנה, לא נגיע חלילה לחולי, ולא נצטער ונחשוב 'למה לא שמרתי על הבריאות כשהייתי צעיר'.

### חיוב מהתורה לשמור על הבריאות

התורה אומרת בפרשת בראשית (ב, ז) 'ויהי האדם לנפש חיה', ואומרים חז"ל (תענית

### ! תובנה:

אנשים משתמשים בתירוצים רבים כדי להתחמק ממטלות בריאותיות, ולאכול בלי חשבון: "לא התכוונו לילדים צעירים", "לא התכוונו לאנשים בריאים", "לא אלי התכוונו"... לא צריכים להיות אויבער-חכם! צריכים להתהלך בתמימות ולשמור על הבריאות ככל האפשר. בהצלחה!

יום אחד לאחר התפילה נחלש ר' מרדכי חנא מרוב מאמץ, והתעלף, כשעוררוהו מעלפון, ניגש אליו ה'אמרי חיים' שכיהן אז כרב העיר [לימים הוכתר לרבי מוויז'ניץ בעצמון], ואמר לו שהוא גוזר עליו 'בגזירת מרא דאתרא' שיאכל כל יום לפני התפילה, כדי שיהא לבו חזק ויהיה לו כח להתפלל.

ה'אמרי חיים' הוסיף ואמר לו: אם קשה לך לקבל את דבריי, אזי בפעם הבאה כשתשהה אצל הרבי מוויז'ניץ - אבי ה'אהבת ישראל', תשאל אותו כיצד להתנהג.

תיקף ומיד נסע ר' מרדכי חנא לרבי, ושאל את ה'אהבת ישראל' מה לעשות. האם באמת לאכול לפני התפילה? אמר לו ה'אהבת ישראל': "אם המרא דאתרא הורה לך לאכול קודם התפילה, מוכרח אתה לקבל את דבריו ולאכול כל יום לפני התפילה". ומאז היה ר' מרדכי חנא מתנהג כן כל ימי חייו, וטועם משהו קודם התפילה.

שנה אחת חל ערב פסח בשבת, ובאותה שבת התפללו תפילת שחרית בשעה מוקדמת, כדי שיוכלו לסיים ולאכול את החמץ קודם הזמן. בית הכנסת היה נקי ומצוחצח, וכמובן שלא היו בו עוגות או עוגיות, הרי בלילה כבר יהיה ליל הסדר...

והנה רואים החסידים את ר' מרדכי חנא מתרוצץ מפינה לפינה ומחפש דבר מה. שאלו אותו: "ר' מרדכי חנא, מה אתה מחפש?" השיב להם ר' מרדכי חנא שהוא מחפש איזו חתיכת עוגה כדי לאכול. הסתכלו עליו החסידים בתימהון ושאלוהו: "מפני מה אתה צריך כעת חתיכת חמץ?" השיב להם ר' מרדכי חנא: "כי כך ציווני הרבי, שהנני חייב לאכול משהו קודם התפילה".

חייכו החסידים: "ר' מרדכי חנא! לא זו היתה כוונת הרבי. כוונתו היתה על התפילות שמתפללים בשאר ימות השנה, שכן בדרך כלל כשמסיימים להתפלל בשעה מאוחרת, אז הלב חלש, וכדי שלא יחלש לבך הורה לך הרבי לאכול עוד קודם התפילה, אמנם כעת שמתפללים מוקדם, ואין כמעט חתיכת חמץ בנמצא, על היום הזה - בודאי לא התכוון הרבי שתאכל".

כשמע ר' מרדכי חנא את דבריהם, התחיל לצעוק עליהם ואמר: "דרייט מיר נישט ביים קאפ (אל תבלבלו לי את הראש), אל תעשו בעבורי חשבונות מה היתה כוונת הרבי. הרבי הורה לאכול קודם התפילה וחייבים לציית, לא צריכים להיות אויבער-חכם!..."



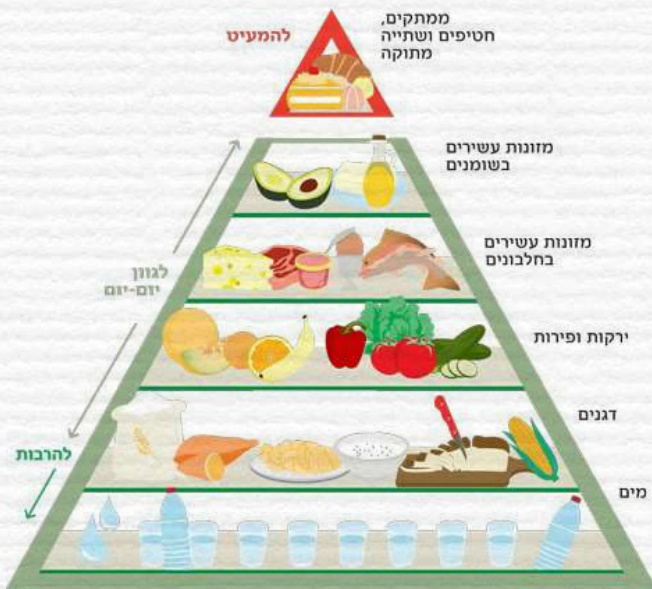


זו היא כללית למדי שכן ישנם עוד גורמים רבים המשפיעים על הכמות: החל מעניינים גנטיים הגורמים לשובי בין אדם לאדם, דרך מצב בריאותי משתנה וכלה בהשפעת הפעילות הגופנית, תנאי האקלים והרגלי התזונה, אך נראה כי כדאי להישאר פחות או יותר בטווח הזה ואולי אפילו להוסיף לו מעט ליתר ביטחון].

- מה אנחנו שותים ומה כדאי לשתות? סקרים שנערכו בארץ בשנים האחרונות מראים כי ישנה בעיה כפולה בצריכת הנוזלים של רבים מתושבי המדינה: הבעיה הראשונה: אי שתייה מספקת. אחוז גבוה למדי (למעלה מ-150%) בדרך כלל לא שותים יותר מליטר אחד ביום.
- הבעיה השנייה: צריכה מוגברת של שתייה מתוקה (אצל למעלה מ-20% מהאוכלוסייה מדובר בצריכה יומיומית של שתייה ממותקת). צריכה מוגברת של סוכרים 'מוספים' המצויים לרוב בשתייה מתוקה זו, מגבירה את הסיכון לסוכרת, ליתר לחץ דם, לדלקות, וכמובן גם להשמנת יתר. ההמלצה היא לשתות מים או חליטות צמחים ללא תוספת סוכר.

**לנוחיותכם הבאנו את פירמידת המזון של משרד הבריאות:**

**פירמידת המזון הישראלית**



פירמידת המזון העדכנית שהוכנה במחלקה לתזונה במשרד הבריאות והוצגה בפברואר 2010

**נספח**

**נתונים ומקורות על אכילה בריאה**

**אוכל נשר - הבריא ביותר:**

- הרמב"ם, שנודע גם כרופא דגול בדורו, מנמק בספרו מורה נבוכים (ח"ג פרק מ"ח) את הלכות הכשרות בהסברים הגיוניים, המבוססים על המציאות הרפואית. הוא קבע כעיקרון, שכל שנאסר באכילה - מזיק הוא לגוף האדם, וכל מה שהותר - אין בו משום נזק [וכמובן שכל זה - בשמירה מתאימה על כמויות מזון סבירות ותוך הקפדה על אכילה במועדים נאותים, כנדרש לכל אדם ואדם]. רק הקב"ה, הרופא לכל בשר, מכיר את כל בריותיו ויודע כי בעל חיים מסויים - כגון: דג חסר קשקשים - מזיק לבריאות האדם, ואילו הדג בעל הקשקשים - ראוי למאכל.
- בדרך זו משתדל הרמב"ם להוכיח, כי כל סימני הטהרה והטומאה בבעלי החיים אינם אלא סימני היכר עבורנו, שאיננו בקיאים בתכונות המזון שאנו אוכלים. התורה הקפידה איפוא, באמצעות דיני הכשרות הללו, לתת לנו את המפתח המתאים לדעת מה טוב לנו ומה רע.
- בספר החינוך (מצוה קמו, ובדומה לכך כתב רבנו ה'אבן עזרא', ויקרא יא מג) כותב כי "ידוע ומפורסם כי לפי המאכלים יתופעל הגוף, בבריאות או בחולי, כי טבע בשר הגוף להיות נפסד יום יום, ולפי המזונות הטובים יתהווה בהיפך, על כן בחסדי ה' עלינו, הרחיקנו מכל מאכל המזיק לנפש". הרי שאכילת מזון כשר, מועילה לבריאות הגוף והנפש.

**שתיית מים:**

- על מנת לקיים כהלכה את כמות המים הכללית בגוף יש לאזן בין כמות המים הנכנסת לבין כמות המים היוצאת. מעניין לדעת שכמות המים בגוף איננה נקבעת רק על פי כמות הנוזלים שאנו שותים בפה וכמות המים שאנו מוציאים באופן ישי. כ-36% מהמים שאנו מאבדים יוצאים בכלל דרך העור, הריאות ומערכת ההזעה וכ-30% מהמים שאנו מכניסים לגוף מגיעים בכלל דרך המזון המוצק.
- ישנה נוסחה חישובית הנפוצה בקרב גופי בריאות בארה"ב, האומרת כך: משקל הגוף כפול 30 וחילוק התוצאה באלף - זוהי כמות הליטרים המומלצת ביום. לדוגמה, נער השוקל 60 ק"ג אמור לשתות 1.8 ליטר ביום. [יש לציין כי נוסחה





## הפעלה | 'מאסטר שף בריאות'

### משפט פתיחה:

תחרות קבוצות על הכנת מאכל מאוכל בריא בלבד.

### הסבר כללי:

החניכים מבקשים מההורים מתכוני בריאות קלילים ומכינים בסניף.

### חומרים נדרשים:

- כסף למכולת.
- קערות.
- סכו"ם.

### הסבר מפורט בשלבים:

1. חברי הקבוצה מתחלקים ל-2 קבוצות המתחרות זו בזו בהכנת מאכל טעים, מהיה והעיקר: רק מחומרים בריאים.
2. שימו לב: מדובר באוכל שלא צריך בישול או אפיה.
3. אפשר להתקשר להורים לבקש מתכון כזה או אחר.
4. **דוגמאות:** סלט ירקות, סלט פירות, קערית דגנים מלאים ואגוזים וכדו'.
5. הולכים יחד למכולת ורוכשים לכל קבוצה את המצרכים למתכון שהקבוצה בחרה. זו הזדמנות טובה לתרגל השוואת מחיה, ובדיקת כשרות.
6. המדריך משמש כשופט. לחילופין ניתן למנות מראש 3 שופטים מוסכמים.



## מערכ 4

## בעשן כלה

היום נדבר על סיגריות.

נכון, אתם עדיין צעירים ולא מעשנים. אבל לכולנו צצים פה ושם פיתויים [ואולי הוא אף נפלנו בכמה מהם] לעשן איזה 'שאכטה' אחת של סיגריה, בפורים או סתם באירוע משפחתי...

היום נלמד כמה גרוע לעשן, למרות שרואים אנשים מבוגרים וחכמים שמעשנים, ואפילו רבנים חשובים.

הבה נפקח עיניים.



פולטיקאים דרך תרומות לקמפיין שלהם, והן עושות מאמצים גדולים לסכל ולהפריע לכל חוק או תקנה שיעמדו בדרכן.

לכן התוצאה מאוד מוזרה: לפי החוק רוכב על אופנוע חייב לחבוש קסדה. נוסע ברכב חייב לחגור חגורת בטיחות. ברוב העולם גם קיים איסור על שימוש בסמים מסוכנים וממכרים. עישון, לעומת זאת, חופשי כמעט לגמרי.

כעת ניגע בשאלתך: האם עישון סיגריה פה ושם גם כל כך חמור.

ובכן, זה נכון שמי שמעשן מעט ולעיתים רחוקות ככל הנראה לא ייגרם לו נזק קטלני כל כך של 13 שנים מחייו, אבל עדיין זה מוריד מהחיים אחוז מסויים, שבסוף מצטבר ויכול להגיע לכמה חודשים ושנים.

יתירה מכך: קח בחשבון שכל המעשנים הכבדים, כאלו שגומרים שתיים-שלוש חפיסות ביום, ומדליקים כל סיגריה עם הקודמת... התחילו רק מסיגריה אחת.

האם כדאי לך לסבך את עצמך כבר עכשיו, כשאתה נער בריא וחזק ב"ה, בדבר שעלול למכר ולשעבד אותך לכל החיים?

ועוד לא אמרנו מילה על כמות הכסף שזה עולה למעשנים...

מעשן ממוצע צורך 20-10 סיגריות ליום. חפיסת סיגריות ממוצעת עולה מעל 30 ₪. חשבון פשוט מגלה שזה מצטבר לסכום של כ-10,000 ₪ בשנה אחת!!

מבלי לדבר על המחיר של הנוק הבריאותי, הטיפולים והרופאים. שמגיעה גם לאלפי שקלים.

אתה יודע כמה דברים נפלאים וחשובים תוכל לעשות בכסף הזה? לא רק רכב, אלא אפילו בית אם רק תחסוך עשר שנים...

האם לא חבל לשרוף סכומים כאלו על דבר שגם שורף אותך מבפנים, עם עשרות חומרים רעילים ומסרטנים, ונותן לך כל-כך מעט בתמורה??

**ולכן, בפעם הבאה שמישהו מנסה לפתות אותך לקחת סיגריה כדי "להיות גבר", תגייד לו שגבר אמיתי הוא אחד שמתגבר.**

**יהודי הוא אדם שמקיים את מצוות התורה "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם" ושומר על הגוף הבריא שה' נתן לו כדי לחיות עד 120 ולעשות דברים טובים בעולם.**

### דילמה

אריאל החמוד שואל בתמימות:

יש לי שכן שמבוגר ממני בשנתיים וכמה פעמים ראיתי אותו מעשן. באחת מהן הוא אפילו הציע לי סיגריה. כשסירבתי ואמרתי שזה לא בריא, צחק עלי ואמר: "ממה אתה מפחד? סיגריה אחת לא תהרוג אותך. תהיה גברי!". אז רק כדי להראות לו שאני לא מפחד לקחתי ועישנתי, והאמת, זה היה ממש מגעיל. השתעלתי וכמעט נחנקתי. הוא אמר שככה זה אצל כולם בסיגריה הראשונה אבל אחרי שמתרגלים זה ממש נעים ומרגיע.

**השאלה שלי היא לא לגבי עישון כבד, אלא על סיגריה קטנה פה ושם בשביל הכיף. יש הרי מיליוני מעשנים בעולם, לא יכול להיות שזה עד כדי כך מסוכן. היה לי אפילו דוד שנפטר בגיל 95 למרות שעישן כמו קטר. בסוף נפטר בכלל כשדרס אותו טנדר.**

**האם לפי התורה וההלכה עישון הוא ממש אסור? אפילו סיגריה פה ושם?**

### תשובה

אריאל היקר: בוא נניח לדוד שלך זכרוננו לברכה ונבדוק מה אומרים המחקרים המוכחים.

ובכן, המחשבה שעישון הוא דבר סתמי ובלתי מזיק, היא טעות מאוד מיושנת. היום כלל המדענים מסכימים שזה לא נכון. כל המחקרים מראים: **אדם שמעשן בעצם הורג את עצמו.** כמוכן לא בבת אחת, אלא לאט לאט. תוחלת החיים של מעשנים קצרה ב-13.8 שנים, ובישראל מתים כל שנה שמונת אלפים (18,000!) איש ממחלות העישון, מספר הגבוה פי 23 מהרוגי תאונות הדרכים. למשק בישראל נגרם נזק של מיליארדים כל שנה בגלל זה.

בטח אתה נזעק: אם זה נכון, אז איך יכול להיות שהמדינה מרשה דבר כזה, אתה שואל? למה אין חוק שאוסר עישון? (ודרך אגב, לא רק כאן, בכל העולם אין).

לא נעים לומר אבל במילה אחת התשובה היא: **כסף.**

המדינה מרוויחה כל שנה 8 מיליארד ₪ מהמיסים על הסיגריות והיא לא מוכנה לוותר על האוצר הזה. מעבר לכך חברות הטבק חזקות מאוד, ושולטות על הרבה

והרופאים אמרו להם שהם מצטערים, אין מה לעשות על פי דרך הטבע, אבל יש תקווה - חליפת קרח שהגיעה מארה"ב ומטרתה למזער נזק מוחי. אולי זה יעזור, ואם לא, אז הם מרימים ידיים. ככה שכבתי בתוך חליפת הקרח במשך יומיים, בינתיים קראו תהילים, התפללו, התחננו, ופתאום אחרי יומיים, הבן שלי שישב ליד, גילה שאני מתחיל להזיז את האצבעות. הוא צרח עד לב השמיים: 'אבא שלי חי! הוא לא מת!'

קולו של אפרים נשנק כשהוא מדבר על כך. "אתם לא מבינים על מה מדובר, זהו נס אמיתי, נס ענק. בזכות זה שהאצבעות שלי קצת זזו, הרופאים קיבלו תקווה והתחילו לטפל בי עד שהמצב השתפר אט-אט, אבל לצערי הלב לא עבד. העבירו אותי לאסותא תל אביב, עשו לי שם חמישה מעקפים, ובסופו של דבר הרופא יצא מחדר הניתוח ואמר לבן שלי: 'תשמע, לאבא שלך היה נס ענק, הלב שלו קרס כמה פעמים והוא חזר לחיים, אבל זה לא עוזר, הוא לא יוכל לחיות כי הריאות שלו לא תקינות'."

רק אז, אומר אפרים שהוא התוודע לנורא מכל. "במשך שנים הייתי מעשן כבד, עישנתי שתי חפסות ליום, פשוט לא הצלחתי להפסיק, הייתי מחובר לסיגריות כמו באינפוזיה. לפני שלוש שנים ושימונה שנה זכיתי להתנתק מהסיגריות. זה היה בעקבות כך שהבן הגדול שלי שהיה אז בן שבע, פגש אותי יום אחד כשחזרתי הביתה ואמר לי בשיא התמימות: 'אבא מה קרה לך, למה יש לך כזה ריח לא נעים?' הוא ממש התרחק ממני, ואני זוכר שזה כאב לי. באותו רגע אמרתי לעצמי: 'אני משנה את החיים שלי, הילדים שלי לעולם לא יראו אותי מעשן יותר'."

עצם זה שאפרים הצליח להפסיק את העישון זה דבר מדהים. "מה לא עשיתי בעבר כדי לגמול את עצמי מהעישון?" הוא אומר, "קניתי סיגריות מדומות, מסטיקים, סוכריות... שום דבר לא עזר, כי זה באמת כל כך קשה. אבל כשקלטתי עד כמה שהעישון עלול לפגוע בילדים שלי, ולבסוף גם הם עלולים ללמוד ממני לעשן, אז הפסקתי. אבל הנזק כנראה כבר התרחש. תבינו, אני חקרתי את הנושא לעומק, ואני יכול לומר בבירור - מחקרים מוכיחים שאפילו סיגריה אחת מקצרת את חייו של האדם, בטח במצב כמו שלי בו עישנתי עשרות סיגריות ליום. אז נכון שאני הפסקתי לעשן, אבל אחר כך, במשך כל השנים שחלפו, המשכתי להרגיש שמגרד לי בחזה. כשהלכתי לרופאים הם שלחו אותי לרנטגן ושם הראו לי תמונה של הריאות שלי שנצבעו בצבע שחור, הן פשוט נשרפו. זה מה שהוביל לדום לב שעברתי ולאחר מכן לקריסה של הריאות'."

## סיפור | אפרים קלימיאן מזהיר אותנו אניסיון! סיפור אמיתי

אם תזדמנו לרחובות בני ברק ייתכן מאוד שתפגשו אותו, את אפרים קלימיאן. בדרך כלל הוא נמצא בסמוך לבית הכנסת, יושב על הספסל. כוחותיו אינם עומדים לו כדי לבצע פעולות אחרות. אבל הוא מנצל את ההזדמנות ובעת שנתקל באנשים שמסתובבים עם סיגריות בידיהם, הוא פונה אליהם ממעמקי ליבו: "יהודים, אל תעשנו עצמכם לדעת! כתוב בתורה 'ונשמרתם מאוד לנפשותיכם'. שימו לב, אתם פוגעים בחיים שלכם, יהודים יקרים'."

והוא לא אומר את הדברים כקלישאה, אלא מתוך מקום כאוב ומיוסר אותו חווה על בשרו. "כבר למעלה מתריסר שנים שאני סובל מאוד", הוא מספר בעצב, "נפגעתי בריאותי באופן בלתי הפיך, אני לא מסוגל לתפקד, והכל בגלל העישון. אמנם כבר שלוש שנים ושמונה שנים שאני לא מעשן, אבל הריאות שלי נפגעו לגמרי, והרופאים אומרים שזה באופן חד משמעי בגלל הסיגריות. כיום קשה לי מאוד לתפקד, קשה לי ללכת ולהסתובב ברחובות. אני תקוע בבית לצערי במשך רוב שעות היום'."

### רצף של ניסים

ההתדרדרות במצבו התחילה לפני כ-13 שנים: "זה היה בשבת, הלכתי לבית הכנסת להתפלל תפילת מנחה, ובדרכי הביתה נפלתי על הכביש. התעוררתי כעבור שלושה חודשים בתל השומה, כשאני לא יודע מה קרה לי ולא מסוגל להבין מה אני רואה סביבי. הכל נעלם מזיכרוני. אחד הבנים שלי סיפר לי אחר כך שבאותה שבת קיבלתי דום לב ונפלתי בכביש. התברר שהיה לי נס גדול, כי שכן שגר על יד בית הכנסת ראה אותי מהחלון והתפלא למה אני נשען על הרכב שלו. כשהבין שנפלתי הוא רץ למטה ותכף הזמין אמבולנס. היה נס עצום, כי בדיוק נידת של טיפול נמרץ הוזעקה לרחוב מקביל ולבסוף הקריאה בוטלה, אז היא הסתובבה והגיעה אליי בתוך פחות מדקה. זה היה הנס השני שבזכותו חיי ניצלו'."

עוד בניידת החלו פעולות ההחייאה שנמשכו עד לבית החולים. "הילדים שלי סיפרו לי שכבר מהרגע הראשון אמרו להם שנתורה לי רק דקה לחיות, לא יותר מזה. בבית החולים וולפסון קיבלתי דום לב פעם שנייה והמצב היה מאוד גרוע'."

את הדברים הבאים מדגיש אפרים שהוא לא זוכר, אלא הוא שמע אותם מבני משפחתו: "הבנים שלי הגיעו במוצאי שבת, כי רק אז הם יכלו לנסוע,



## הפעלה | ביחדיו לא מעשנים!

### על המשחק:

היום נכריז בפומבי על האיסור לעשן - בדרך מקורית במיוחד.

### הסבר כללי:

תחרות קבוצות על השלט הכי יפה ובולט, במיקום הכי בולט, עם הכיתוב הכי יפה וקולע על כך ש"ביחדיו לא מעשנים!"

### הומרים נדרשים:

- מסלולים קצרים שיש בהם בדלי סיגריות.
- שקיות של סופה.
- מסיכות פה-אף לכולם.
- כפפות לכולם.
- פלקטים.
- דבק.
- מכשירי כתיבה.

### הסבר מפורט בשלבים:

1. נתחלק ל 2-4 קבוצות שוות, ונכריז על תחרות הכנת השלט הכי יפה ובולט, תלייתו במיקום הכי בולט, עם הכיתוב הכי יפה וקולע על כך ש"כאן לא מעשנים!"
2. ממה עשויים השלטים? כל קבוצה בוחרת לה מסלול בו היא מחפשת בדלי סיגריות זרוקים, אותם עליה לאסוף, כמובן עם מסיכת פה-אף וכפפות.
3. על הקבוצות לבחור סלוגן קצר וקולע, שמתאים להיות על כרזה ענקית על אחד הגשרים הסואנים בארץ - במקום שלטי הבחירות שזה-עתה הסתיימו.
4. כל קבוצה בוחרת לה מיקום משלה, בלי להציץ לאחרים, ומתחילה לעבוד על המשפט ויצירת השלט.

## "אתם מקצרים את חייכם"

אפרים, כאמור, מנצל כל הזדמנות שיש לו כדי לעצור אנשים מעשנים ופשוט לעורר את תשומת ליבם. "אילו רק יכולתי הייתי יוצא בשלטים ובכרזות נגד העישון, כי זה ממש לא צחוק, סיגריה גורמת למלאך המוות לבוא לבני האדם. העישון גורם לכל כך הרבה צרות ובלגן בחיים, אז בשביל מה?"

אבל רגע, איך בסופו של דבר חיינו ניצלו? הרי הרופאים אמרו שהריאות קרסו! מספר אפרים: "זהו הנס השלישי שלי. הרופאים הרדימו אותי כדי שלא אתאמץ ושלא אאמץ את הריאות, ובינתיים סייעו לי לנשום באמצעות מערכת חיצונית שהחליפה את פעולת הריאות. חודש לאחר מכן התחילו להסיר את חומרי ההרדמה ונתנו לי לנשום לבד. זה ברוך ה' הצליח. לא ברור איך עדיין הריאות פגועות מאוד ומצריכות טיפול ומעקב, אבל אני ברוך ה' חי ונושם.

"אני זוכר שהתעוררתי בתל השומה במחלקת לב-ריאות. לפני שהשתחררתי מבית החולים בא אלי מנהל המחלקה, הוא ישב על המיטה שלי ואמר לי: 'שמע, אתה לא יודע מה קרה לך, אבל הוצאנו אותך מהפה של מלאך המוות, לא היה לך שום סיכוי'."

תשע שנים חלפו מאז. אפרים מציין שהוא חי בביתו וברוך ה' הוא נחת מילדיו ונכדיו, אבל מצבו הרפואי בכי רע. "אני לא מסוגל לתפקד, כמעט לא יוצא מהבית... אבל אני מודה על כל רגע שאני בחיים."

והוא גם מציין דבר נוסף: "אני מרגיש שנשארתי בעולם כדי להעביר את המסר: רבותי, תפסיקו לעשן, זה הורס את החיים בצורה שאי אפשר לתקן. זה פוגע מהראש עד הרגליים, אנשים מפסידים את כל החיים שלהם בגלל זה, הלב לא מתפקד, הריאות לא מתפקדות, הבריאות נגמרת. **הסיגריה גורמת רק להרסוחורבן, אז רבותי, תשמרו על החיים שלכם. הם יקרים.**"

אפרים מסיים במרירות ומתאר איך הוא מרגיש כשהוא רואה אנשים מעשנים: "זה קורע לי את הלב, באמת. אין יום שאני לא מדבר בו עם אנשים שבחרים לעשן, אבל הם לא מאמינים לי לצערי הרב. הם אומרים: 'ה' יעזור', אבל ה' לא עוזר לאנשים ששורפים את החיים שלהם. אז תפסיקו לעשן ותפנימו: **סיגריות הן לא משחק ילדים!**"





## מערכ 5

### הצנע לכת עם אלוהים

צניעות היא דרך חיים של אנשים ערכיים, בעלי תוכן פנימי עשיר, המבקשים לחיות חיים אמיתיים ולא לבלות את ימיהם במרדף אחר חיים נוצצים כביכול, אך מלאי הבל וסרק מבפנים. פתגם עממי אומר כי: "יש אנשים הקונים מעיל יקר כדי שלזולת יהיה קר"...

איך נוכל להקפיד על מראה נעים ומכובד, לבחור בגדים שאנחנו אוהבים, אך לא להשתעבד לאופנה ומותגים שמבקשים לשלום בנו? מה קו האיזון? הבה נצא לדרך...



5. רעיונות לסלוגנים:

- "העישון יכול להרוג!"
- "למעשנים אין טעם בחיים!"
- "המעשן - מכור ליצרו"
- "ביחדיו לא מעשנים"
- "אין כניסה לסיגריה"

6. רעיונות למיקומים:

- על בית הספר/בית הכנסת שם מתכנסים.
- על גשר מרכזי.
- על שער הכניסה ליישוב.
- בצד כביש סואן.

7. הקבוצה שתצליח ליצור את השלט הטוב ביותר, היא המנצחת.

8. הניקוד יהיה על פי המשפט הכי קולע, המיקום הכי בולט, וההשקעה הכי גדולה.

**קהל צלחה!**

**מחכים לראות תמונות שלכם!**

### שאלות לדיון

- האם יש עבירה ללבוש מותגים?
- האם הרצון שלי להשיג שם טוב בין החברים, הוא בעיית?
- יש לי טעם ברור בביגוד, ואני אוהב בגדים מסויימים מחנות מסויימות. צריך להדחיק את זה, או לזרום עם זה?

### תשובה

ההופעה החיצונית שלנו היא דבר חשוב המעיד על הפנימיות. חכמים ציינו את חובת התלמיד חכם להופיע בבגדים נקיים ונעימים, ולא להיות מרושל או מלוכלך. כך פסק הרמב"ם (דעות ה ט): "מלבוש תלמיד חכם מלבוש נאה ונקי, ואסור לו שימצא בבגדו כתם או שמנונית וכיוצא בהן".

מצינו גם שאדם יתנאה לפני הקב"ה בטלית נאה, כדי לקיים "זה קלי ואנוהו", הרי שבגדים נאים מייקרים ומכבדים את המצוות.

דירה נאה, וכלים נאים, מרחיבים דעתו של אדם, כך קבעו חז"ל בברכות (נו ע"ב).

מאידך, המרדף אחר העיצוב האחרון, הקולקציה החדשה והמותג החדשני, הם הפך דרך התורה. שהרי עיקר החיים זה התוכן הפנימי, הערכים, התורה והמצוות, ואילו מי שעיקר עיסוקו זה המותגים והאופנה החיצונית, עוסק בטפל ומזניח את העיקר.

אם כן, אלינו למצוא את דרך האמצע, ולשמור על האיזון בין הקפדה על נוי וניקיון סבירים, לבין מרדף חסר תוכן אחר עיצובים ומותגים.

וכפי שממשיך הרמב"ם (דעות ה ט): "מלבוש תלמיד חכם מלבוש נאה ונקי, ואסור לו שימצא בבגדו כתם או שמנונית וכיוצא בהן, ולא ילבש לא מלבוש מלכים כגון בגדי זהב וארגמן שהכל מסתכלין בהן, ולא מלבוש עניים שהוא מבזה את לובשיו אלא בגדים בינונים נאים".

כך נוכל לקיים בהידור: "הצנע לכת עם אלוקיך"!

מבאר המסילת ישרים (כג) "בדרכי קניית הענוה: ...ללבוש בגדים צנועים, דהיינו **מכובדים אך לא מפוארים**, כי בהתרגלו בדרך הזה תכנס ותבוא הענוה בלבו מעט מעט עד שתקבע בו כראוי".

הבה נשמור על כבודנו, אך בל ניגרר לשחצנות וראוותנות.

### הידעת?

#### נחו של פרסום:

מחקרים עולמיים מוכיחים שוב ושוב בבירור: מיתוג ופרסום משפיעים עלינו יותר ממה שאנו מסוגלים להבין. דוגמא בולטת לכך, היא המשקאות הידועים "קוקה-קולה" ו"פפסי". בעוד רוב הצרכנים אומרים שהם מעדיפים את "קוקה קולה", אם סוגרים את עיניהם ומגישים להם את שני המשקאות, רוב הטועמים מעדיפים דוקא את ה"פפסי".

אז מה קורה כאן? מה יותר טעים?

התשובה היא, שכאשר אנו בוחרים במשקה ה"קוקה קולה", אנו לא בוחרים רק בטעם, אלא במכלול הפרסומות והתמונות שחברת המשקאות החדירה למוחנו עד עצם היום הזה. כל תמונה נוצצת של בקבוק נוטף קרח ברקע מדבר חם, נצרבה במוחנו, וקופצת אלינו עכשיו מתוך התת מודע. אנחנו בוחרים במשקה, בגלל מעטפת חיצונית של פרסום ושיווק, שמשפיעה עלינו.

#### אז מה עושים?

אין לנו דרך להתנתק לגמרי מהשפעה פרסומית. אבל כדאי לנו להתרגל לחשוב במונחים של תוכן, להתבונן מה אנו רוצים באמת לעשות, איזה הישגים יביאו לנו באמת תועלת, מה אנחנו באמת צריכים לקנות כדי להשתמש.

חשיבה על תוכן ומהות תרגיל אותנו לחיות חיים אמיתיים, ולא להעביר את החיים בחלומות וראוותניים וחסרי תוכן שמשרדי הפרסום יצרו כדי לרוקן את כיסינו...

### סיפור | הניצחון האמיתי

#### מאת: אבינועם הרש, שלום לעם

תחרות הריצה שעתידה היתה להיערך בעוד חודשים ספורים בעיירה קורדובה ספרד, ריתקה אליה מיליונים מרחבי העולם.

מי יזכה בתואר העולמי? מי יגיע ראשון לקו הגמר, ויוכר כרץ המהיר ביותר בעולם?



כעבור חודשיים וחצי של אימונים הרגיש הבל שהוא מוכן למרוץ, ראש הכפר וזקן השבט הצליחו להשיג כרטיסים למרוץ ולטוס ביחד עם הבל למרוץ שהתקיים כאמור בעיירה קורדובה שבספרד.

עם שריקת הפתיחה, הבל מוטאי זינק כמו פנתר והחל אותו ביתרון, כאשר אוון פרנדז נצמד אליו מאחור. אחרי שעה של מרוץ צמוד - שני הרצים הללו הובילו את כל דבוקת המרוץ שהשתרכה הרבה מאחוריהם.

בכל פעם שהבל מוטאי הגביר מהירות בניסיון לתפוס מרחק מאוון, הצליח אוון להגביר את הקצב ונדבק אליו, עד שהצליח לקראת הישורת הראשונה לעקוף אותו. זהו, עוד כמה רגעים והוא מסיים שני...

הבל הסתכל בחטף לצדדים, וראה בעיני רוחו כיצד הלוחות הסולאריים מעלים את האור בבקתות החשוכות שבכפר. מיד הוא קיבל תוספת כוח שבאה בעוצמה אדירה מבפנים, ועזרה לו לעקוף שוב את אוון. וכך הם התחלפו - אוון והבל עד שבסופו של דבר, כשלוש מאות מטר לקראת הסוף הצליח הבל מוטאי לתפוס מרחק משמעותי מאוון, ועמד לנצח בבירור...

אלא שלפתע האט הבל, וכמעט עצר לגמרי. הוא ראה שלט גדול, והיה בטוח שהגיע לסוף המירוץ. הוא לא ידע שזהו השלט המבשר על סיום המירוץ בעוד מאתיים מטר!

הרץ הספרדי אוון פרנדז, היה ממש מאחוריו, הוא הבין מה קורה, ויכל להמשיך ולנצח. אבל במקום זאת, הוא התחיל לצעוק לרץ הקנייתי להמשיך לרוץ. הבל מוטאי לא ידע ספרדית, לכן לא הבין את משמעות הצעקות והמשיך להאט.

הספרדי ניגש להבל, טפח על גבו, ועודד אותו לרוץ קדימה, בעוד הוא עצמו עוצר לגמרי ומאפשר לרץ מקניה לקחת את הניצחון ולקצור את התהילה העולמית.

אחרי המרוץ המדהים, עטו הכתבים על אוון והתעקשו להבין: "למה נתת לרץ הקנייתי לנצח?" ואילו אוון פרנדז ענה, "לא נתתי לו לנצח, הוא עמד לנצח. המרוץ היה בסימום והניצחון היה שלו!"

כתב אחד התעקש ושאל שוב, "אבל היית יכול לנצח!" אוון הביט בו והשיב: "אבל מה תהיה התועלת של הניצחון שלי? מה יהיה הכבוד של המדליה הזאת? מה אימא שלי תחשוב על זה?"

הכתב הביט בו מבולבל ושאל: "מה אימא שלך קשורה לזה?" ואוון הסביר מול המצלמות: "אימא שלי, חינכה אותי לא רק לרוץ למען המטרות האישיות שלי,

הרץ ממדינת קניה, 'הבל מוטאי' שמו, הוזמן להשתתף בתחרות, וחלם עליה לילות ארוכים. אם ינצח, הוא יוכל להוציא את עצמו ואת כל בני משפחתו מהעניות הקשה ממנה הם סובלים.

אם ינצח, יוכל להוציא את כל הכפר מחשיכה לאורה! חברת הפאנלים הסולאריים 'סולארטק' הודיעה במפורש שהיא הולכת להעניק מתנה לרץ שיסיים ראשון: התקנת אלף פאנלים סולאריים לייצור חשמל, בכל מקום בו הוא יבחר!

הכפר העני בו גדל, לא מחובר לחשמל, והתקנה שכזו תביא אור ושמחה לחי כל חבריו וקרובי משפחתו!

כשהתפרסם דבר התחרות בכפר, נגשו אליו ראש הכפר וזקן השבט ואמרו: "אנחנו מאוד גאים בהחלטה שלך להתחרות, דע שכל הכפר עומד מאחוריך!" ובכן, באמת כמעט כל הכפר. חוץ מחברו שניגש אליו בשקט ואמר: "בשביל מה לך בכלל לטרוח ולהשתעבד לתוכנית אימון הריצה, אם בסופו של דבר אין לך סיכוי לזכות במרוץ? הרי האצן הידוע אוון פרנדז עומד להתחרות, וכולם יודעים שהאצן הספרדי הוא ליגה אחת מעל כולם."

החבר הוסיף כממתיק סוד: "כשתפסיד, כולם יזכרו את הכישלון שלך, ולא את זה שניסית להאיר להם את הכפר. פתאום תראה שכולם מתנערים ממך. בשביל מה אתה צריך את זה? להישאר לנצח בתור הבן אדם שבגללו הכפר הפסיד את ההזדמנות לצאת מעידן החשכה..."

הבל מוטאי חשב שוב על העניין, ואז הודיע לחברו שהוא לא מוותר! הוא הולך לזכות במקום הראשון במרוץ! מיד למחרת הוא החל בסדרת אימונים קפדנית: קם בכל יום בשעה חמש בבוקר, ולאחר חצי שעה של מתיחות החל לרוץ בהרים של קניה. הוא החליט שגם התזונה שלו חייבת להשתפר, ולכן הפסיק לאכול כל דבר שקשור לכולסטרול ולשומנים. רופא הכפר הרכיב לו תערובת מיוחדת, שגרמה לו לפתח מסת שריר שהפכה אותו למהיר במיוחד.

אולם הוא הבין היטב שגם מתחריו לא טומנים את ידם בצלחת, הוא שמע על המתחרה הספרדי שלו אוון פרנדז שקם כל בוקר בארבע וחצי ורץ כשמשקולות של עשרים קילו מוצמדות לרגליים שלו, והוא רץ על חוף הים בתוך הגלים ולאורך שלושים קילומטר...

הבל הרגיש שהוא חייב לשדרג את אימוניו, אולם רופא הכפר הרגיע אותו ואמר לו: "בני, אל תסתכל כל הזמן מה עושים המתחרים שלך. קדם את עצמך!"



## משחק | מבחני טעימות

### משפט פתיחה:

לא כל הנוץץ זהב...

### הסבר כללי:

נערוך תחרות של מיני מאכל, מי מצליח לגלות מהו מותג ומהו לא...

### חומרים נדרשים:

מיני מאכל דומים, אחד מותג והשני לא. למחוק סימני זיהוי.

כמות מספיקה לכלל המשתתפים.

לדוגמא: כוס קוקה קולה, וכוס RC. כוס שוקו תנובה, וכוס שוקו מהבית. וכן הלאה.

### הסבר מפורט בשלבים:

1. נערוך סבב טעימות מכל מין מאכל, כל משתתף רושם את ניחוש, האם זה המותג או לא.

2. מדריך! שים לב לעשות לעצמך סימן ברור מה המותג שלא תשכח...

### תובנה:

המותגים פשטו על חיינו, בלי סיבה מוצדקת!

חבל להתבזבז על מותגים, כשאפשר לאכול וללבוש באותה רמה - בפחות מחיה, והעיקר: בלי להוציא את העיניים!

אלא בעיקר לא לדרוך על האחרים. אז הייתי מוכן להפסיד את הניצחון, רק כדי להעניק אותו למי שבאמת הניצחון הוא שלו!"

### תובנה !

תחרות היא דבר טוב ומועיל. הרצון לזכות בתהילה ולהיות מוכר בין החברים כמוצלח ומצטיין, יכול להוביל אותנו למקומות טובים וחיוביים. אבל בתנאי שנדע לשמור על הגבול הדק שבין הצלחה וכבוד חיובי, לבין מרדף אחר ראוותנות. אם שמרנו על 'ואהבת לרעך' גם בתוך התחרות, סימן שהגענו לנקודת האיזון הנכונה!





## מערך 6

### להתעניין ולכבד

היום נעלה קומה במידת הצניעות - נחקור ונבין איך לשמור על המרחב הפרטי של חיי הזולת. איך נתעניין בו ובחיינו מצד אחד, אך לא נחטט ונדחוף את האף מצד שני.

לעיתים הסקרנות הטבעית שלנו גוררת אותנו להתעניין יתר על המידה, לשאוב מידע בצורה לא נעימה, ולהפר את הפרטיות של החברים שלנו.

אז בואו נלמד איך משתמשים בסקרנות כמנוע בריא לחיי חברה תקינים, תוך שמירה מקסימלית האחד על כבוד רעהו.



כך גם אנשים רבים המתעניינים מאוד בחדשות, בעוד רוב החדשות אינן נוגעות להם לחיי היומיום. מדוע זה מעניין? מה זה נותן לנו?

המשנה ברורה (סימן ש"ז, ס"ק סג) דן האם מותר לקרוא עיתונים בשבת קודש, או שיש בזה איסור כקריאת 'ספרי מלחמות'. הוא מביא שהיעב"ץ בתשובתו לימד טעמים לנוהגים בזה היתר, ואלו טעמיו: א - יש בזה צורך לידע היכן יש סכנה, ואיך אפשר להינצל. ב - יש אנשים שמתענגים בזה, ועבורם זה עונג שבת.

הרי לנו שאפילו פוסקי ההלכה הכירו את העונג שבידיעת החדשות... אז מה השורש של זה? למה אנחנו כל כך משתוקקים לדעת, להיות מעודכנים ולהיות בעניינים?

**התועלת שבסקרנות:** בואו נדמיין לרגע עולם בלי סקרנות. כל אחד עושה מה שהוא צריך, ולא אכפת לו מה קורה אצל השני. מישהו נעדר מהכיתה? מה זה ענין שלי. שכן קשיש לא נצפה כבר כמה ימים? אני לא שם לב בכלל.

חלילה, אם לא נסתקרן, נתעלם מחולים הצריכים סיוע, ומקשישים הזקוקים להתעניינות תמידית במצבם. סקרנות טבעית היא מנוע רב עוצמה לסיוע לזולת, לזיהוי צרכים ולמציאת פתרונות לבעיות.

בעולם המתקדם רווחת הסיסמא: "זכות הציבור לדעת".

אך זה לא תמיד נכון. יש דברים שעדיף לא לדעת, ובמקרים רבים 'זכות הציבור - לא לדעת'!

הנה לשון ה'פלא יועץ' (ערך סוד):

"הנה כי כן סמא דכלא משתוקא [התרופה של כל הבעיות בחיים זו השתיקה] (מגילה יח, א), וכמה מהגנות והדופי ואיסורא מגיע על אותם המחטטים ומחפשים לידע סוד אחר על ידי שמיעה אחרי הכותל או גנבות דעת או פתיחת אגרות, וידוע חרם דרבנו גרשום מאור הגולה זלה"ה. וכבר כתב בתשובות הלכות קטנות (ח"א סי' רעו) שהמחטט לידע סוד אחר עובר על לא תלך רכיל בעמך (ויקרא יט טז), **דמה לו אם מגלה סוד חברו לאחר או מגלה לעצמו**, וגם מזה נפיק חורבא ושנאה וקטטה, ואש להבת המחלקת עולה לאין מרפא. לכן שומר נפשו ירחק מכל אלה כי תועבת ה' כל עושה אלה, ואשרי תמימי דרך".

סקרנות בתורה, בחיי חברה ובחכמת חיים, הכרחית להצלחה והתקדמות בחיים. אנו לומדים להכיר דברים חדשים ולשנות את המצב הקיים. אילו לא הייתה אותה סקרנות, אז היינו כולנו נמצאים באותו מקום מבלי שום רצון לשנות שום דבר. הרצון למשהו חדש הוא בעצם הסקרנות.

### אמרה חכמה:

שאלת פעם אחת ולא ענו לך? אולי לא שמעו. שאלת פעם שניה ושוב לא ענו? זהו, אל תשאל בשלישית! זה כבר לא לענין...

### נאשין בקדיחה...

ילד אחד הולך עם אבא שלו ופתאום מחליט לשאול אותו: "אבא, למה השמים כחולים?"

אבא: "האמת בני... אני לא יודע".

הם ממשיכים ללכת והבן שואל עוד שאלה: "אבא, למה לגמל יש דבשות?"

אבא: "אמממ... בני... אני לא יודע".

אחרי כמה רגעים הבן שואל עוד פעם: "אבא... למה לפרחים יש עלי כותרת?"

אבא: "תראה בני... אני לא יודע".

"אבא..." אמר הבן. "אני מקווה שאני לא מציק לך עם כל השאלות שלי..."

והאבא ענה מידי: "מה פתאום בני, אם לא תשאל - איך תדע?"

### שאלות לדיון

- איזו תועלת - אם בכלל, יש למידת הסקרנות?
- איך אוכל להפחית את הסקרנות שלי?

### תשובה

מתי בפעם האחרונה, יצא לכם להיתקע בפקק שנוצר בעקבות תאונה? אם עקבתם, ודאי שמתם לב שלא רק הנתניב בו התרחשה התאונה, פקוק כתוצאה מחסימת הנתניב לשם טיפול בנפגעים ופינוי המכוניות התקועות. באופן מפתיע, גם הנתניב הנגדי - בו לא אירע דבר - חסום לתנועה! למה, מה קרה שם?

כשמתקרבים ומתבוננים, מגלים שנהגים רבים בנתניב הנגדי מאטים 'רק לכמה רגעים' כדי לראות מה קרה, האם יש נפגעים מי התנגש במי... הסקרנות הזו יוצרת פקק ענק שכולם סובלים ממנו...

בואו נחשוב רגע: מה גורם לנו לעצור ולבדוק מה קרה? איזה צורך זה ממלא לנו?





אותו וזכרתם את כל מצות ד' ועשיתם אותם ולא תתורו אחרי לבבכם ואחרי עיניכם אשר אתם זונים אחריהם' - פירש רש"י: כמו 'מתור הארץ'. **הלב והעיניים הם מרגלים לגוף**, מסרסרים לו את העבירות. העין רואה והלב חומד והגוף עושה את העבירות'.

'הנה, הם המרגלים של זמננו שיש להישמר מהם! יש להדוף אותם. אל תתנו להם לרגל לכם את החיים. המרגלים הללו נראים כאילו לטובתנו, אבל מהר מאד מתגלה עורמתם. הם מאבדים את האושה, את השמחה, את העולם הזה ואת העולם הבא. להיזהר ולהישמר מהם!"

### ! תובנה

העיניים מבקשות לתור, לראות, לרצות גם... הסקרנות המוגזמת עלולה להעביר את האדם על דעתו. היא מיותרת ומזיקה...

אך כמו כל דבר בחיים, צריך לנווט אותה לדברים טובים בלבד, ולא לדברים רעים. כאשר הסקרנות היא לדברים טובים, רוחניים וישרים, אז בוודאי שראוי לטפח אותה ולתת לה חיזוקים. אך כאשר מדובר על דברים גשמיים, חומרניים ושקריים, אז במקרה כזה יהיה ראוי להתרחק מזה ככל שאפשר.

### אז מה אפשר לעשות?

בפעם הבאה שיש משהו ממש מסקרן, ואנו מרגישים שאנו מוכרחים לראות ולדעת - נזכיר לעצמינו מה היה בפעם הקודמת בה הסתקרנו מאוד - איך לבסוף המידע הוא לא היה מעניין ולא הוביל לשום דבר. **האם מישהו מתעניין היום בסוד של אתמול? כך אף אחד לא יתעניין מחר בסוד של היום.**

### סיפור | המרגלים של דורנו

לפני כארבעים וחמש שנים התארח בלונדון המגיד הירושלמי רבי שלום שבדרון זצ"ל, היה זה בשבת פרשת 'שלח'.

בערב שבת נתלו מודעות בבתי הכנסת בלונדון על דרשת המגיד מירושלים עיה"ק. הנושא: 'פרשת השבוע והמרגלים של זמננו'...

סקרנות רבתי רחשה בקהל. מי יודע על מה הוא הולך לדבר? מי הם המרגלים של דורנו?---

ליל שבת, הדרשה החלה. בית הכנסת מלא מפה לפה.

ר' שלום החל לדבר על המרגלים של אז, שאינם בעולם, ועל האנשים הללו שחטאו בחטאים כואבים של דור דעה, דור המדבר, ועל עונשם.

ואז הרים קולו בזעקה: "האם כיום יש מרגלים? מי המרגלים שנותרו גם לדורנו?"

הס הושלך בבית המדרש, כולם אחוזי סקרנות, מאזינים לכל הגה שיוצא מפי הרב.

ואז חצב קולו של ר' שלום את האוויר: 'גם זה כתוב בפרשה שלנו!'

כעת כבר היה ניתן למשש את השקט בידיים...

המשיך ר' שלום: 'ואלו דברי רש"י המפורשים: 'והיה לכם לציצית וראיתם



## משחק | סקרנות

### משפט פתיחה:

במשחק היום נלמד על גבולות הסקרנות.

### הסבר כללי:

תחרות ספירת מילים ותנועות 'טובות' של הקבוצה היריבה, תוך סינון מילים ותנועות שתמימות או לא טובות.

### חומרים נדרשים:

אין.

### הסבר מפורט בשלבים:

1. נחלק את הכיתה ל-2 קבוצות.
2. קבוצה אחת תיקרא: 'הסקרנית', קבוצה שניה: 'המסקרנת'.
3. בכל סבב מתחלפות הקבוצות בתפקידיהן.
4. חברי הקבוצה ה'מסקרנת' אומרים יחד כולם מילים ועושים תנועות, ועל הקבוצה ה'סקרנית' לרשום כמה שיותר מילים טובות ותנועות טובות.
5. למשל: מילים 'תודה' 'סליחה' 'חזק וברוך', תנועות: יד על הלב כאות הוקרה, לייק באגודל, התנענעות כמו בתפילה וכן הלאה.
6. הקבוצה המסקרנת צריכה לבלבל את הקבוצה הנגדית ולשלב גם תנועות ומילים 'לא טובות' [אבל לא גסות כמובן] וכן מילים ותנועות 'סתמיות', לדוגמא: לשון הרע, לדבר בתפילה, טיול, מכונית. תנועות: סימן של 'קוקו' עם אצבע מסובבת ברקה, תנועה של 'הרבה כסף', תנועה של כתיבה, תנועה של סירוק השיער.
7. מנצחת: הקבוצה שהצליחה בזמן הקצר ביותר לרשום הכי הרבה מילים ותנועות טובות.

### תובנה:

סקרנות בריאה רק למעשים ודיבורים טובים, אבל לא לחטט סתם, ובטח לא לדברים רעים.



# משחק

## יש דברים נסתרים

היום נדבר על החלק הצנוע שבצניעות: צניעות הגוף.  
 חלקכם לבטח מרימים גבה או שניים: "מה? צניעות?! אנחנו  
 בניס! מה שייך צניעות לבנים? זה רק לבנות!"  
 אבל האמת היא שיש הרבה הלכות צניעות גם לבנים.  
 היום נחקור מדוע צריך צניעות הגוף, ומה אנו מרוויחים מזה.



אותה שניה הבנאדם צעיר ולא אחראי מכדי שנפקיד בידיו רכב, אבל מרגע שהשעון צלצל חצות של החודש התשיעי, משהו בתוכו מתהפך ואין עוד בעיה לתת לו את המפתחות...?

ומה לגבי גבינה צהובה שתאריך התפוגה שלה ביום שלישי הבא. עד אותה שניה יצא ממנה טוסטים מעולים ורגע לאחר מכן היא תתחיל להעלות ריקבון?

התשובה היא שלחוק יש תמיד נוסחה אחידה וחייבים להיצמד אליה אם אנחנו רוצים לחיות בצורה מוגנת ובריאה. גם להלכה יש כללים אחידים והם מורכבים גם מכמויות וסנטימטרים. חז"ל בחוכמתם העצומה והיכרותם את המציאות ואת נפש האדם, סימנו היכן בדיוק נכון להעביר את הגבול. בהלכות צניעות יש גם דברים שנלמדו מן הפסוקים וקבעו אבחנות מה אפשר לגלות ומה צריך להישאר נסתר. כך אנו יכולים לשמור בצורה מכובדת על היהלום היקר שנתן לנו הקב"ה - הגוף שלנו.

### תשובה לעמיחי:

שלמה המלך ע"ה אומר במשלי [יא, ב] "בָּא זְדוֹן וַיִּבֹּא קָלוֹן וַיָּאֵת צְנוּעִים חֲכָמָה". מה הקשר בין קלון לחכמה? ומה הקשר בין זדון לצניעות?

המהר"ל מבאר שיש קשר בין מידת הצניעות למידת הבושה.

מידת הבושה, משמעה התפעלות מהבריות, ממילא זדון זה ההיפך מבושה - אדם שלא מתפעל מהבריות, אלא נשאר ב'בועה' שלו.

המהר"ל קושר בין הדברים לבין מידת הצניעות, כי יש קשר עמוק בין התנהגות ללא בושה לבין צניעות.

הכבוד האמיתי לא נמצא בעניינים החיצוניים והדמיוניים - הכבוד מופיע כאשר האדם עושה את הדבר האמיתי והנכון. האדם שאינו צנוע ומבליט את הדברים החיצוניים - סופו שיבוא עליו קלון. מה הכוונה? זה עצמו קלון - הדגשת החיצוניות היא הקלון.

כך מבאר המהר"ל את הקשר המהותי בין הדברים, הזדון והקלון הולכים יחד. חוסר הבושה והחצנה נמצאים בדברים שאין בהם כבוד אמיתי.

הצד השני של המטבע הוא שיש קשר עמוק בין הצניעות לחכמה.

החכמה היא לא לימודית, אלא היא כינוי לאמת הפנימית של החיים. חכמה היא הבנה של העומק, הבנה של החיים, שזה דבר שלא תלוי בהישג חיצוני. ומידת הצניעות היא זו שמאפשרת לאדם להתחבר לצד הפנימי שלו - לחכמה.

### דילמות לדיון:

עמיחי בן ה-10 שואל:

**מה אכפת לקב"ה אם נתנהג בצניעות. מילא הבנות - יש בזה בעיה שהגברים יכולים להיכשל בשמירת העיניים, אבל הבנים? איזו בעיה יש בזה?**

ואילו יונתן בן ה-11 תוהה:

**נכון שלא טוב להיות קטנוניים? נכון שצריך להסתכל על התמונה 'בגדול' ולא להתפס לפרטים שוליים? אז אני לא מבין למה בהלכות צניעות זה לא עובד ככה. למה מתעקשים איתנו על הגדרות מעצבנות עד איפה בדיוק אמור להגיע הבגד, ואיפה ואיך מתנהגים בשירותים? למה לספור סנטימטרים? למה להיכנס לי לחיים?!**

**הרי מה שחשוב הוא העיקרון שצריך להתלבש בצניעות. כל אחד כבר יחליט לבד איפה עובר הגבול בשבילו, לא ככה?**

### תשובה ליונתן

נתחיל דווקא מיונתן: יונתן, העלית רעיון מעניין. מה דעתך שננסה ליישם אותו בעוד תחומים בחיים? למשל - על הכביש. במקום לשגע את כולם עם המון חוקים ותמרורים - דו סטרי, חד סטרי, אין כניסה, מגבלת מהירות, אסור לעשות פרסה - נוותר על כל הקטנוניות הזו ונסתפק בכלל אחד מרכזי: "נהג בסדר ובהירות".

מה אתה אומר? שזה לא יעבוד? שהכביש יהפוך לג'ונגל? אתה לגמרי צודק.

ברור לנו שאם עכשיו, כשיש חוקים וכללים - יש אלפי תאונות ומאות הרוגים בשנה, אוי ואבוי מה שיהיה אם נבטל אותם...

הרעיון של 'להסתפק ברעיונות כלליים' מבלי לתרגם אותם לפרטים מדויקים, אולי נשמע יפה לאוזן, אבל עובד גרוע במציאות.

במילים אחרות - כדי שתהיה משמעות לכלל מסוים חייבים לתרגם אותו לפרטים. אחרת הוא מאבד את משמעותו.

זה נכון שלא תמיד אנחנו מבינים כל פרט או כפי ששאלת 'מה משנה סנטימטר יותר או פחות?'. אבל דע לך, שאת אותה שאלה אפשר להציג גם בכל תחום אחר בחיים. איך אתה מסביר את החוק שמאפשר לקבל רישיון רק מגיל 16 ותשעה חודשים? עד



## סיפור | יש ביישנות ויש ביישנות

מספר יואב:

השיעור היה מרתק. הרב דיבר בהתלהבות על חשיבות ניצול הזמן בחופש. אבל אני לא הייתי רגוע. כבר מתחילת השיעור עמדה לי שאלה על קצה הלשון אבל לא שאלתי. התביישתי. זו שאלה פשוטה. בטח כולם הבינו ורק אני לא הבנתי.

"עזוב", אמרתי לעצמי. "אל תשאל. למה לקטוע את מהלך השיעור. רק בגלל איזה שאלה טיפשית שיש לך". השיעור הסתיים.

כשיצאנו להפסקה הרב ניגש אליי ושאל בחביבות "יואב, האם הבנת את השיעור?"

"כן, היה שיעור יפה מאוד", עניתי מהוסס.

"אני רואה על פניך שיש משהו שלא היה מובן לך. אם יש לך שאלה - שאל".

"עזוב, זו שאלה ילדותית".

"אין דבר כזה", הרב לא הירפה. "אין שאלה לא לגיטימית. שאל".

שאלתי את השאלה. הרב נדהם. "זו שאלה מצוינת! למה לא שאלת במהלך השיעור?"

"התביישתי", עניתי בקול שקט. "חשבתי שכולם יודעים את התשובה".

"זה לא טוב להתבייש. צריך לשאול".

"אבל הרב", הקשיתי, "המשנה אומרת שטוב להיות ביישן, שכתוב 'עז פנים לגיהנום ובושת פנים לגן עדן'. אז למה הרב אומר שזה לא טוב להתבייש?"

הרב חיך. "ישנם שני סוגים של בושה. יש בושה שלילית שבה האדם מפחד ממה יגידו. זו בושה שמנטרלת אותו מלפעול. האדם יושב בחוסר מעש. לא מתקדם ולא משתנה. על בושה כזו אמרו חז"ל 'לא הביישן למד'. תלמיד שמפחד לשאול שאלות בכיתה כי חושש שהמורה או החבר'ה יצחקו עליו לא לומד שום דבר. הוא דורך במקום. לכן בשיעור צריך לשאול עד שהשיעור מובן.

אבל יש גם בושה חיובית והיא כשאדם מתבייש על מעשה שלילי שעשה.

הבושה מעידה שהמעשה הרע לא הפך להיות חלק מאישיותו. שהחטא לא חלק ממנו. שהוא באמת טוב וישר ורק צריך לתקן את עצמו. בושה זו גורמת

מידת הצניעות - שהיא היכולת להתחבר לצד הפנימי - היא הנותנת לאדם אפשרות לקנות חכמה שהיא דבר פנימי גם כן.

יוצא אם כן שכך מפרש המהר"ל את הפסוק: "בָּא זָדוֹן וַיִּבֹא קָלוֹן" - על ידי החצנה של החיצוניות הנובעת מחוסר בושה - ממילא יבוא קלון. לעומת זאת: "וְאֵת צְנוּעֵימֵי הַכְּמָה" - מי שמתחבר לצד הפנימי, זוכה לחכמה, שהיא ההסתכלות הפנימית.

## הידעת?

### בזכות הצניעות, ניצל שאול המלך ממוות!

בהמשך הפרק המהר"ל מזכיר את דברי הגמרא בברכות (סב, ב) העוסקת בסיפור דוד ושאל במערה. בספר שמואל אנו קוראים על שאול שמוזדמן למערה שבה הסתתר דוד, שאול נכנס למערה כדי להסך את רגליו, והוא לא שם לב שדוד ואנשיו מסתתרים בעומק המערה. דוד מתקרב בלאט אל שאול, אך במקום להורגו - הוא חותך את כנף מעילו ונותן לו לצאת.

לאחר ששאל יוצא מהמערה דוד מנסה לשכנע את שאול שהוא לא מבקש את רעתו, והראיה שהוא לא הרג אותו במערה. כך אומר דוד (שמואל-א, כד, י): "הֲנֵה הַיּוֹם הַזֶּה כָּאוּ עֵינֶיךָ אֶת אֲשֶׁר נִתְּנָה ה' הַיּוֹם בְּיָדִי בַּמַּעַרָה וְאָמַר לְהִרְגֶנּוּ וְתָחַס עָלַי וְאָמַר לֹא אֲשַׁלַּח יָדִי בְּאֵדְנֵי כִי מִשִּׁיחַ ה' הוּא" - דוד אומר שהוא היה יכול להורגו, אבל הוא חס עליו.

הגמרא שואלת על הלשון 'אמר' שבפסוק:

"ואמר", "ואמרת" מיבעי ליה! "ותחס"? "וחסתי" מיבעי ליה?

אמר רבי אלעזר, אמר לו דוד לשאול: מן התורה בן הריגה אתה, שהרי רודף אתה, והתורה אמרה: הבא להרגך השכם להרגו. אלא צניעות שהיתה בך היא חסה עליך.

ומאי היא? דכתיב "ויבא אל גדרות הצאן על הדרך ושם מערה ויבא שאול להסך את רגליו" תנא: גדר לפנים מן גדה, ומערה לפנים ממערה.

להסך - אמר רבי אלעזר: מלמד שסך עצמו כסוכה".

הגמרא דורשת מכך שנאמר 'אמר' ולא 'אמרת' שכביכול הקב"ה אמר להרוג אותו אלא שהוא ניצל בזכות הצניעות שלו. ומסביר המהר"ל שאדם שיש בו צניעות שעניינו הסתה, הקב"ה שומר עליו ומסתירו מן הרוצים להזיקו שאינם שולטים בו.





## משחק | רגליים עיניים

### משפט פתיחה:

והצנע לכת עם אלוך - זו דרך חיים!

### הסבר כללי:

המשתתפים עומדים במעגל ומסתכלים מטה לכיוון הרגליים, כשהמנחה קורא "עיניים" עליהם להרים את עיניהם למעלה לכיוון העיניים מבלי ליצור קשר עין עם אף אחד.

### חומרים נדרשים:

אין.

### הסבר מפורט בשלבים:

המשתתפים עומדים במעגל ומסתכלים למטה לכיוון הרגליים.

אסור להציץ כלפי מעלה. מי שמציץ נפסל.

כשהמנחה קורא "עיניים" על כולם להרים את עיניהם למעלה לכיוון העיניים. אך אסור ליצור קשר עין עם אף אחד.

כשהמנחה קורא "רגליים" כולם מורידים את המבטים בחזרה לרצפה וכך הלאה.

המנחה מבלבל וקורא ברצף 'עיניים, רגליים, רגליים, עיניים' וכו'.

מי שיוצר קשר עין נפסל ויוצא מהמשחק.

מי שהסתכל למעלה במקום למטה או הפוך, גם נפסל.

**מנצח:** מי שהצליח לא ליצור קשר עין בכלל עד סוף המשחק.

### תובנה:

בושת פנים - לגן עדן.

ללקיחת אחריות, לשינוי ולהתקדמות".

"אם כך", המשכתי לשאול, "מדוע כשהאדם חסר בגדים הוא מתבייש מפני חבריו, והרי הוא לא עשה שום דבר רע?"

"גם בושה זו היא בריאה", המשיך הרב. "היא אינה נובעת בגלל מעשה רע שעשינו אלא נובעת מהבנתנו שהימצאות ללא לבוש גורמת למבט חיצוני ומטעה. בושה זו גורמת לאדם להתלבש כדי להתבונן פנימה. אגב, זה הקשר בין צניעות לבושה הבריאה. צניעות זו הנאמנות לעצמיות, לנקודה הפנימית שבי. הבושה הבריאה עוזרת לי להיות אני".



## מערכ 8

### אנשים טובים מעשים רעים

גם היום אנו רוצים לדבר על דברים חשובים מאוד, שלא מרבים לדבר עליהם, בפרט בציבור. אך עלינו לדעת כי הדברים האלו הם חשובים מאוד. אולי הכי חשובים שיש.

ישנו תחום מאוד 'אפור' בחיים. אך אחד לא אמר לנו איך להתנהג בו, ואיך לא. ואנחנו מתנהלים בו כ'סומא בארובה'. לתחום הזה קוראים: מוגנות.

לא מוגנות מטילים, ולא מוגנות מפיגועים, ואפילו לא מוגנות מעקיצות יתושים. אלא: מוגנות מבני אדם אחרים.

אתם מיד קופצים: מה?! בני אדם?? מי רוצה להזיק לי? על מה אתה מדבר??

היום נלמד, כי אמנם רוב האנשים הם בסדר גמור, אך חז"ל אמרו לנו על כל אדם "כבדהו וחשדהו". נכון שבני אדם הקרובים לנו כמו ההורים והחברים אין צורך לחשוש שיעשו לנו רע, אבל בכל זאת יש צורך לחשוש שמעשיהם יכאיבו לנו. מבולבלים?

לדאבונו גם אנחנו. העולם מבולבל מאוד.

אבל בדיוק לצורך כך ישנם ככלי שמירה ומוגנות, שנדע לשמור על עצמינו מכל מי שיש לו יצר הרע להזיק לנו למרות שהוא אולי אדם טוב.

כי לכולם יש חולשות ויצר הרע, עלינו לשמור על עצמינו שזה לא יהיה על חשבוננו.





לכן צריך תמיד לזכור את הכלל של חז"ל "כבדהו וחשדהו".

1. לשמור מכל משמר על פרטיות הגוף שלנו!
2. לא משנה מי זה, אפילו המורה, המנהל או אפילו אני - המדריך... תמיד-תמיד תזכרו: כבדהו וחשדהו.

📍 שים לב - הדגישו שוב ושוב:

אנחנו לא צריכים לפחד מהאנשים סביבנו,

רק ללאודא איך לזהות 'מעשים רעים', לברוח מהם ולספר לרורים עליהם.

📍 שים לב

נושא האוננות הוא נושא רגיש מאוד, לכן קרא בעיון את הדברים, והשתדל להימנע מילה במילה למה שכתוב, ועל כל שארף אל תהסס לשאול אותנו. הרב מוטי זולברג ישמח לענות על כל פניה בטלפון 450-2003775 או במייל: mottizol@gmail.com, כמו כן הרב ישראל שילה והרב מקסים עובדיה צמינים בכל נושא ובפרט על מערכים אלו. למען זה מצורפים דף כללי האוננות, וגם דף עבודה על הכללים. היכוננו מהעוד מוצע עם שפולים לכולם.

### שאלה לדיון

מה הדבר הכי חשוב לכם לשמור עליו בחיים שלכם?

חלק לביטחון יידי: אלא שלי, או חבר טוב שלי.  
אחרים יידי: הכסף שחסכתי או הבית שלי.  
המתן מעט לאחר על התשובות. כולם חשובות. לאחר מכן המשך לתובנות החשובות.

### תשובה:

תראו כמה טוב יש בעולם! כמה ערכים טובים, ואנשים טובים!

זו נקודת הפתיחה שלנו.

העולם לרוב נראה לנו ורוד. והוא לרוב באמת כזה. אך אחד הדברים העיקריים שעוזרים לשמור על הטוב בעולם, זה המוגנות.

למה? מה פתאום שמישהו שאוהב אותי ירצה להזיק לי?

התשובה לכך כואבת אך אמיתית:

יש הרבה פעמים אנשים שזוממים מעשים לא טובים עבורנו, אפילו אנשים רגילים וקרובים אלינו מאוד, ולא תמיד זה מתוך כוונה להרע אלא מתוך יצר הרע וחולשה שיש להם, שבגללה הם אינם מבינים כמה הדבר הזה מכאיב לנו. יצר הרע מונע מהם לחשוב על רגשותינו.

## סיפור | המליצה שהתגלתה...

מאת רפי פריי, שלום לעם:

לירוי ג'נקינס מחה את הזעה המטפטפת ממצחו ושלף את מימיית הפח מנרתיק המותן שלו. הוא לגם עמוקות מן המים הפושרים ועיווה את פניו כשהרגיש את טעם הלואי המתכתי שהתלווה אליהם. כבר שלושה ימים שהוא בעיצומו של מסע החיפוש הגדול שלו, אבל עדיין הוא לא הצליח להגיע לפריצת הדרך שכה ציפה לה.

הסיבה שהביאה את לירוי כל הדרך מקליפורניה עד לג'ונגלים הפראיים של מדגסקר הייתה כסף, הרבה כסף. למעשה, לירוי לא היה הראשון שניסה לרדוף אחרי 'האגדה של ממפה'. שרווחה בעולמות עסקי היהלומים, האגדה סיפרה על מכרה ענק ונסתר שהראשון שימצא אותו יזכה בתהילת עולם ועושר מופלג מכיוון שיש בו כמויות אדירות של יהלומים גולמיים, אך למרות משלחות חיפוש עתירות משאבים וחפירות במקומות שונים, המכרה לא התגלה עדיין לאף אחד.

הדבר שהגיע את לירוי לחשוב שדווקא הוא יצליח במקום שכולם נכשלו, היה המידע הסודי שהעביר לו סטיב, הקולגה שלו. סטיב שהיה ממוצא אפריקאי סיפר לו על הצוואה של סבו ממדגסקר. שבה נכתב כיצד ניתן למצוא את המכרה לפי תוואי השטח. את הצוואה סטיב מצא כאשר מיינ מסמכים ישנים בבית הוריו הקשישים. כאשר שאל אותם מדוע לא ניסו לעשות משהו עם

אנטואן מצא משהו. הוא הראה את הסלע הקטן ללירוי ושאל אותו אם זה מעניין. לירוי חנן בהתרגשות את הגוש האדמדם וביצע בו מספר בדיקות. "זה יהלום גולמי" קולו רעד בהתרגשות, "עכשיו רק עלינו לוודא שמוצא היהלום הזה מכאן והוא לא התגלגל ממקום אחר". הם הוציאו את ציוד החפירה מהגי'פ והחלו לחפור במרץ.

הם עבדו עד החשיכה, אך לא איתרו שום ממצא נוסף ובנוסף לירוי החל להרגיש לא טוב. סחרחורת מלווה בכאבי ראש חזקים תקפה אותו בפתאומיות. אנטואן סייע לו לעלות לג'יפ והדבר הבא שלירוי זכר הייתה הבקתה שבה התעורה. הוא מצא את עצמו במיטת ברזל פשוטה בתוך צריף עלוב למראה. הוא התרומם ממשכבו אט אט, הוא קם והחל לשוטט בחדר בניסיון להבין היכן הוא נמצא. הוא הבחין שעל שולחן העץ בקצה החדר, נחה קופסת קש. הוא הציץ בתוכה ונדהם לגלות מספר יהלומים לא מעובדים.

באותו הרגע הדלת נפתחה בחריקה ואנטואן נכנס פנימה, בעוד הוא בוהה ביהלומים. הוא הביט באנטואן בחוסר הבנה מוחלט. אנטואן נאנח והסביר: "הכפר שלי, המקום שאתה נמצא בו כעת נקרא 'ואטו צרה', אבנים טובות בשפה המלגשית. המכרה שאותו הזרים מחפשים כבר שנים רבות נמצא מתחת לאדמות הכפר.

התפקיד שלי הוא לחבל בכל מאמץ למצוא אותו, אני דאגתי למדרגה השבורה, לפנצ'רים, לדלק השגוי, לחיפוש חסרי תוחלת ואפילו לשתול יהלום במיקום לא נכון. אלא שכנראה נעקצת על ידי החרק הלא נכון אז הייתי חייב להביא אותך לכאן כדי להציל את חיך.

עכשיו, כהכרת תודה, הייתי מצפה שתחזור לארצך ותשמור את המידע הזה לעצמך. המכרה הזה הוא שלנו המקומיים, ושום אדם זר לא יוכל להשתלט עליו ללא מלחמת חורמה מצדנו. כעת, קח לך כמה יהלומים גולמיים וברגע שתרגיש טוב יותר אני מצפה שתעזוב את המקום בהקדם..."

### ! תובנה:

העולם מלא באנשים טובים, כל אחד מכיר אותם היטב סביבו. אנו צריכים לסמוך על הדמויות המוכרות לנו, כבני אדם ולכבד אותם. אבל בד בבד, לשים לב שגם 'אנשים טובים' יכולים לפעמים לטעות ולעשות 'מעשים רעים'.

המידע יקר הערך, אביו הניף את ידו בתנועת ביטול והפטיר שאינו מאמין באגדות העם המופרכות הללו.

אך סטיב החליט שההשקעה שווה את המאמץ והסיכון, ושיתף את איש סודו - לירוי בתוכניותיו. הם תכננו ביחד את המסלול וסיכמו שלירוי ייצא ראשון למקום, מכיוון שסטיב היה צריך לטפל בבתו הטרייה שנולדה יומיים קודם לכן. וכך לירוי יצא למסע של יותר מ-17,000 ק"מ למדגסקר. הוא נחת בבירה אנטנריבו בשלוש לפנות בוקר וצנח סחוט מעייפות למיטה בחדר המלון. כאשר בבוקר חיכה לו עם חיוך רחב ובוהק, אנטואן, בן דוד רחוק של סטיב, שהתעתד לשמש ללירוי מורה דרך ומתורגמן לשפה המלגשית.

מסע החיפוש של לירוי החל ברגל שמאל, תרתי משמע. כאשר הניח את רגלו על מדרגת הדלת של הג'יפ של אנטואן, המדרגה נשברה תחתיו והוא עיקם את רגלו השמאלית.

אנטואן קפץ אליו בדאגה, חבש את רגלו והם המשיכו בדרכם. אך זאת הייתה רק יריית הפתיחה לסאגה בלתי פוסקת של תקלות, עיכובים וחוסר מזל כללי.

במהלך שלושת הימים שחלפו, שבהם ניסו להתחקות אחר ההוראות של סבו של סטיב, אנטואן היה צריך לתקן פנצ'רים בארבעת הגלגלים של הג'יפ, רק כדי לגלות חור במיכל הדלק. אנטואן הלך והתגלה ככולבויניק מוצלח ביותר, הוא זחל מתחת לג'יפ, סתם את החור ומילא דלק מאחד מהג'ריקנים שהם סחבו עמם בדיוק למטרה הזאת. אלא שלאחר מספר קילומטרים נוספים, הג'יפ החל לקרטע ולירוי נחרד לראות עשן שחור וסמך מלווה בגיצים שפורץ מן האגוזו.

הם עצרו בצד ואנטואן פתח את מכסה המנוע כדי לברר את פשר התקלה, אך הוא לא העלה דבר בחכתו. אלא שלפתע הבריק רעיון במוחו, הוא ניגש אל הג'ריקנים הנותרים, פתח את אחד מהם ורחרח את תוכנו: "כן, מה שקרה זה בדיוק כמו שחשבת!" הכריז באכזבה: "הוא מכר לי בטעות ג'ריקנים של בנזין במקום סולר". לירוי רצה לצרוח מרוב תסכול: "אז מה עושים?" הוא שאל. "דבר ראשון מרוקנים את הדלק השגוי" השיב אנטואן, הוא שלף צינור גמיש, החדיר את קצהו האחד אל מיכל הדלק ומקצהו השני הוא ינק את האוויר עד שזרם של בנזין פרץ מתוכו.

אחרי שחבר של אנטואן הגיע עם הג'ריקנים הנכונים הם המשיכו בדרכם, בתקווה שהמזל הרע מאחוריהם. ואכן, ביום שלמחרת התרחשה פריצת הדרך, במהלך החפירות שלהם באחד מהמקומות המשווערים להימצאות המכרה,





א"כ 2 דברים למדנו:

1. כבדהו וחשדהו - בלי הנחות לאף אחד!
2. לשמור על הגוף שלנו מכל משמר. זה הבסיס לטוב בעולם.

כעת נלמד יחדיו את כללי המוגנות החשובים. נחלק את דפי כללי המוגנות, כל אחד יקרא לכל אחד ויסביר אותו לפי הבנתו. שיאו ל: לטוב יהיו תניכים שיצחקו על הכללים המחמירים, 'מה אנחנו תינוקים?' וכדומה, וזה אומר ודבר. תפקידנו לא לוותר ולהפחיר להם באורך-רוח. שרק כך נוכל לשמור על עצמינו מאנשים רעים, כפי שהניסיון לדאבוננו אוכיח. לאחר הקראת הכללים - נקשיב לדינמה הבאה, ונפתח שיח סביבה:

### דילמה

בכל בוקר יוסי מתארגן, נפרד מאמא ויוצא ללימודים. הוא צועד חמש דקות ברגל עד שמגיע לתלמוד תורה. היום פגש יוסי את השכן החביב, "בוקר טוב" אמר יוסי, "בוקר טוב" ענה לו השכן, והוסיף: "אתה רוצה להצטרף אלי לרכב? אקפיץ אותך לתלמוד תורה".

יוסי מיד נזכר באזהרה של אביו "אין לעלות לרכב של אף אחד ללא רשות מאבא או אמא".

"תודה" ענה יוסי, "אבל אני לא יכול להצטרף אליך ללא רשות מאבא".

"אז תתקשר אליו ותבקש רשות" אמר השכן, והגיש לו את הטלפון, "אני לא יודע את המספר שלו בעל פה אז אמשך ברגל" אמר יוסי ויצא לדרך.

יוסי כמעט הגיע לת"ת והנה הוא רואה את רב בית הכנסת המרכזי, מתהלך בכבודות וסוחר שקיות, "בוא חמוד", פנה אליו הזקן, "תעזור לי עם השקיות עד הבית, ואתן לך משהו טעים".

שוב נזכר יוסי באזהרה של אבא "לא מצטרפים לשום אדם ללא רשות" ורצה לסרב לזקן.

אבל לרגע עצר וחשב, "זו הרי מצוה גדולה לסייע לקשיש ובטח לרב כזה גדול, אבא בטח יסכים". הרים יוסי את השקיות וצעד לכיוון ביתו של הזקן.

היכן נהג יוסי לפי כללי המוגנות שלמדנו, והיכן טעה? ומה עשה ר' משה הזקן שלא עומד בכללים?

נצודד שית, ודיון בין התניכים. לאחר אכן נחלק את דפי האבודה על הכללים. נצ'ר את אי שהסקיע בהם.

### כללי המוגנות של 'יחדיו'

1. אין לדבר עם אנשים זרים, ולא עוזרים גם לאנשים מוכרים ואפילו אדם מבוגר או חשוב ללא רשות מההורים.
2. אבא או אמא צריכים לדעת תמיד היכן אני נמצא ועם מי.
3. אין לשחק במקום שלא רואים אותי, כמו מתחת לחדר המדרגות, או בחורשה.
4. יש להתרחק מאזור חשוך או מאזור שאין בו אנשים, אפילו בית כנסת.
5. אין ללכת למקווה או בריכה ללא ליווי של מבוגר אחראי.
6. אין להתפשט במקום ציבורי אפילו כחלק מ"משחק".
7. אין לפתוח את דלת הבית ללא שאני מעדכן את ההורים, (אפילו אם ההורים בבית אך אינם יכולים לגשת).
8. יש לבקש רשות מההורים לפני קבלת מתנה או ממתק גם מאדם מוכר, ובוודאי מאדם זר.
9. אין להיכנס למכונית / מעלית / בית / מחסן, עם כל אדם, בלי רשות מההורים, אפילו רק לשירותים.
10. אסור לאף אחד להכאיב לי, לאיים עליי, או להכריח אותי לעשות דברים שאני לא אמור לעשות.
11. מתחת לבגדים, לא מסתכלים לי, ולא נוגעים!
12. אסור לאף אחד לבקש ממני לשמור סוד מאבא, מאמא או מהמורה.
13. אם מישהו עובר על הכללים - מותר לצעוק ולסרב, גם אם הוא אדם מבוגר או חשוב.
14. חובה לשתף את אבא, אמא, או מבוגר אחראי, אם מישהו עבר על כללי המוגנות שלי.
15. יש לשנן את מספר הטלפון של אבא ואמא.

## הפעלה | כללים וגבולות

### משפט פתיחה:

הטמעת הכללים אפקטיבית יותר כאשר היא נעשית ע"י משחק תפקידים.

### הסבר כללי:

משחק משעשע על חשיבות הגבולות.

### חומרים נדרשים:

אין.

### הסבר מפורט בשלבים:

1. המדריך מחלק את הקבוצה לזוגות, אם למישהו אין בן זוג הוא יהיה השופט יחד עם המדריך.
2. כל זוג צריך לבחור מי ראשון, ואז הבן זוג הנבחר צריך לעמוד רחוק מבן זוגו כ- 6 מטרים. כשהמדריך נותן את האות, על כלל בני הזוג הנבחרים לרוץ לכיוון בן זוגם ולגעת בו, כל זמן שבן הזוג לא עצר אותם.
3. בן הזוג צריך לסמן עם היד לבן הזוג שרץ לעצור מתי שהוא מחליט.
4. אם הוא לא עצר, אפילו פסיעה אחת, על הבן זוג לומר בפה 'עצור' או 'סטופ' וכדומה.
5. אם גם אז הוא לא עצר על הבן זוג לצעוק עליו 'עצור'!
6. אם גם אז הוא לא עצר, הוא יוצא מהמשחק.
7. כמובן שעל הבן זוג לסמן חזרה עם היד לחברו מתי להמשיך לרוץ ואז שוב לנסות לעצור אותו...
8. המדריך בודק שכולם הבינו, וממשיך: לכל אחד יש 5 נקודות בתחילת המשחק. על כל טעות יורדת נקודה ועל כל ניצחון עולה נקודה.
9. למשל: אם חניך לא עצר כשסימנו לו, הוא מפסיד נקודה אחת, ואם לא עצר כשאמרו לו הוא מפסיד עוד נקודה. ואם לא עצר גם כשצעקו לו הוא יוצא מהמשחק.

## השלם את החסר - מהם 'כללי המוגנות' שלי?

שמי: \_\_\_\_\_

עליך לכתוב את המילים החסרות במשפטים, בהתאם לכללי המוגנות שלמדנו.

אין לדבר עם אנשים \_\_\_\_\_, ולא עוזרים גם לאנשים מוכרים ואפילו אדם \_\_\_\_\_ או חשוב ללא רשות מההורים.

אבא או \_\_\_\_\_ צריכים לדעת תמיד היכן אני נמצא ו \_\_\_\_\_.

אין לשחק במקום שלא \_\_\_\_\_ אותי, כמו מתחת לחדר המדרגות, או \_\_\_\_\_.

יש להתרחק מאזור \_\_\_\_\_ או מאזור שאין בו אנשים, אפילו \_\_\_\_\_.

אין ללכת \_\_\_\_\_ או בריכה ללא ליווי של מבוגר \_\_\_\_\_.

אין \_\_\_\_\_ במקום ציבורי אפילו כחלק מ \_\_\_\_\_.

אין לפתוח את דלת \_\_\_\_\_ ללא שאני \_\_\_\_\_ את ההורים, (אפילו אם ההורים בבית אך אינם יכולים לגשת).

יש לבקש \_\_\_\_\_ מההורים לפני קבלת מתנה או \_\_\_\_\_ גם מאדם מוכר, ובוודאי מאדם זה.

אין להיכנס למכונית / \_\_\_\_\_ / בית / מחסן, עם כל אדם, בלי רשות מההורים, אפילו רק ל \_\_\_\_\_.

אסור לאף אחד \_\_\_\_\_ לי, לאיים עליי, או להכריח אותי לעשות דברים שאני \_\_\_\_\_ אמור לעשות.

מתחת לבגדים, לא \_\_\_\_\_ לי, ולא \_\_\_\_\_!

אסור לאף אחד \_\_\_\_\_ ממני לשמור \_\_\_\_\_ מאבא, מאמא או מהמורה.

אם מישהו עובר על הכללים - מותר \_\_\_\_\_ ולסרב, גם אם הוא אדם מבוגר או \_\_\_\_\_.

חובה \_\_\_\_\_ את אבא, אמא, או מבוגר אחראי, אם מישהו עבר על \_\_\_\_\_ המוגנות שלי.

יש \_\_\_\_\_ את מספר \_\_\_\_\_ של אבא ואמא.





## מאריך פ

### סודות לא כמוסים

זוכרים שדיברנו על "להתעניין ולכבד"? למדנו כמה מגונה לגלות סודות של אחרים, גם בלי לגלות אחר כך לאף אחד, נכון? היום נחלק מנושא המוגנות, בו נחשפנו לכלל שאסור לשמור סוד רע בבטן - נרצה להרחיב את העניין של סודות. מה מותר לגלות? מה אסור לגלות? מה רצוי לגלות? ומה חובה לגלות? הבה נחכים.



10. לעומת זאת, אם עצר מיד כשסימנו לו, הוא מקבל נקודה, ואם הצליח להגיע עד לחברו ולגעת בו מבלי להיפסל הוא מקבל נקודה נוספת.

11. בסיום סבב של 2 בני הזוג, בודקים למי יש הכי הרבה נקודות. אם יש 1 הוא המנצח. ואם יש כמה עם אותו מספר נקודות, הם משחקים זה מול זה - מתחלקים ביניהם לזוגות חדשים, ומשחקים שוב מהתחלה. עד שיש מנצח מוכרז.

#### הערות:

א. אפשר לעשות זאת בתורנות, ולא כולם ביחד, ואז כשהאחד רץ כולם מסתכלים, וכולם מחליטים אם הוא עצר בזמן.

ב. כדאי שהסימון יהיה ברור וחד שלא יהיו ויכוחים. למשל להרים את היד בצורת 'עצור' כמו ששוטר עוצר תנועה.

#### תובנה:

לכל אחד יש קוים אדומים וגבולות בגופו, וברגשותיו, ועליו לעמוד על כך ולדרוש מהשני בתוקף לעצור מחדירה לפרטיותו. גם מהחבר הכי טוב, וגם כשזה לא נעים.



נעת נלמד את כללי הסודות, ונבדוק מגוון סיטואציות אם הם עומדים בכללים:

**כללי הסודות מחולקים לשלושה קטגוריות:**

1. "סוד טוב / הפתעה" אותו רצוי לשמור בסוד - כשכל התנאים מתקיימים:

1. סוד שאמור להתגלות, 2. מלווה בתחושה נעימה, 3. המבוגרים ישמחו כשיתגלה, 4. עצם המעשה הוא טוב.

2. "סוד פרטי": לפעמים יש לנו דברים פרטיים שאנחנו לא רוצים שאחרים ידעו. לא מדובר בדברים שמישהו אחר ביקש מאיתנו לא לגלות אלא בדברים שאנו בעצמנו לא רוצים לגלות. לדוגמה, אנחנו מוצצים אצבע לפני השינה.

3. "סוד רע" אותו אסור לשמור בסוד - כשאחד מהתנאים מתקיים:

1. עצם המעשה הוא רע, 2. כשאומרים לנו שאסור לספר לאף אחד, 3. כשאומרים לנו שאסור לספר אף פעם, 4. כשאומרים לנו שאם נספר אז יהיה רע.

**חשוב שוב להדגיש:** אם מישהו מגלה לנו מידע פרטי שלו, שלא מוזק לאף אחד, ועומד בכללי הסוד הנ"ל, אסור לנו לגלות אותו לחברים אחרים.

אבל, וזה אבל חשוב:

מאבא ואמא לא מסתירים כלום! מותר לגלות להם גם מידע פרטי של אחרים!

**חשוב לדעת:** מה קורה למי שבכל זאת שומר סוד רע בבטן?

כששומרים סודות רעים בבטן - זה כמו בלון: בתחילה מרגישים לא נעים ובסוף זה יתפוצץ והילד מרגיש ממש חולה! עם כאבי ראש או בטן או קשיי ריכוז, ועוד, או הכל ביחד.

**(: נפתח בקדיחה...**

אל חדר הרופא נכנס אדם בדיכאון. "דוקטור", התלונן האיש, "אני סובל מדיכאון עמוק, כל הזמן אני עצוב, רע לי, שום דבר לא משמח אותי, תן לי איזו תרופה או עצה שתוציא אותי מהמצב".

ענה לו הדוקטור - "יש לי רעיון מצויין בשבילך, בעיר הסמוכה ישנו ליצן העורך מופעי בידור מיוחדים במינם. גם האדם הקשוח והעצוב ביותר יוצא משם צוחק ושמח. אני מציע לך ללכת לכמה מופעים שייטיבו איתך מאוד, ויכניסו לך אור ושמחה".

"עצתך הייתה יכולה להיות נפלאה" - ענה לו האיש, "אך ישנה בעיה, אני הוא הליצן בעצמו!"

**! תובנה:**

גם את הסוד הגדול ביותר, אם צריך - עליי לגלות!

**♡ שיים לב**

האצרך שלנו הוא אצרך מיוחד ושונה, כולו מכוסס על דינאות אחיי היואיוס כדי להפנים היטב את תורת 'הסודות'. בהצלחה





## הדילמות:

**סוד 3:**

חבר שלי ואני אוהבים לשחק במשחק הדגדוגים כשאף אחד לא רואה.

תשובה:

**זהו סוד רע! עליי לספר להורים!**

למה?

- הסוד לא עתיד להתגלות - לכן זה סוד רע.
- לא ישמח את המבוגרים - לכן זה סוד רע.

**סוד 4:**

הקמתי מחנה סודי עם חברים בעמק שליד השכונה.

תשובה:

**זהו סוד רע! עליי לספר להורים!**

למה?

- הסוד לא עתיד להתגלות - לכן זה סוד רע.

**סוד 5:**

המורה גילה לי שנשתחרר היום מוקדם מהתלמוד תורה, ואמר לי לא לגלות לכיתה.

תשובה:

**זהו סוד טוב! צריך לשמור בסוד.**

למה?

- כיוון שהתחושה נעימה - אני יכול לשמור בבטן.
- הסוד עתיד להתגלות - לכן זה לא סוד רע.
- ישמח את המבוגרים - לכן זה לא סוד רע.

**סיים לב** 

צבענו את התשובות לפי רמת הבהירות.

**אדום** - סוד רע. **כתום** - לא רע אבל לא טוב. **ירוק** - סוד טוב.

**סוד 1:**

יש מסיבה בבית הספר, והמורה מבקש שלא נשיר את שירי המקהלה בבית, עד למסיבה בחודש הבא. קשה לי מאוד לא לשיר את השיר לאמא.

תשובה:

**אפשר לשיר לאמא. אבל זה לא חובה.**

למה?

- כיוון שהתחושה לא נעימה - אני לא חייב לשמור בבטן.
- הסוד עתיד להתגלות - לכן זה לא סוד רע.
- ישמח את המבוגרים - לכן זה לא סוד רע.

**סוד 2:**

אמא הביאה לי חטיף לבית הספר, חבר דרש ממני בשקט שאתן לו את החטיף, ואם לא - הוא ימנע ממני להשתתף במשחק הכיתתי בהפסקה.

תשובה:

**זהו סוד רע! עליי לספר למורה ולהורים!**

למה?

- כיוון שהתחושה ממש לא נעימה - אסור לשמור בבטן.
- לא ישמח את המבוגרים - לכן זה סוד רע.



## סוד 6:

המורה גילה לי שנשתחרר היום מוקדם מהתלמוד תורה, ואמר לי לא גלות לאבא ואמא.

תשובה:

זהו סוד רע! עליי לספר להורים!

למה?

- הסוד לא עתיד להתגלות - לכן זה סוד רע.
- לא ישמח את המבוגרים - לכן זה סוד רע.

## סוד 9:

לי ולשכן הגדול מלמעלה יש סוד בינינו והחלטנו שלא מספרים אפילו להורים.

תשובה:

זהו סוד רע! עליי לספר להורים!

למה?

- הסוד לא עתיד להתגלות - לכן זה סוד רע.
- לא ישמח את המבוגרים - לכן זה סוד רע.

## סוד 7:

אח של חבר הרביץ לי והזהיר אותי לשמור בסוד.

תשובה:

זהו סוד רע! עליי לספר להורים!

למה?

- כיוון שהתחושה לא נעימה - אני לא חייב לשמור בבטן.
- הסוד לא עתיד להתגלות - לכן זה סוד רע.
- לא ישמח את המבוגרים - לכן זה סוד רע.

## סוד 10:

ילד מכיתה גבוהה אוהב לדגדג אותי בבריכה.

תשובה:

זהו סוד רע! עליי לספר להורים!

למה?

- הסוד לא עתיד להתגלות - לכן זה סוד רע.
- לא ישמח את המבוגרים - לכן זה סוד רע.

## סוד 8:

אחותי עומדת להתארס.

תשובה:

זהו סוד טוב! צריך לשמור בסוד.

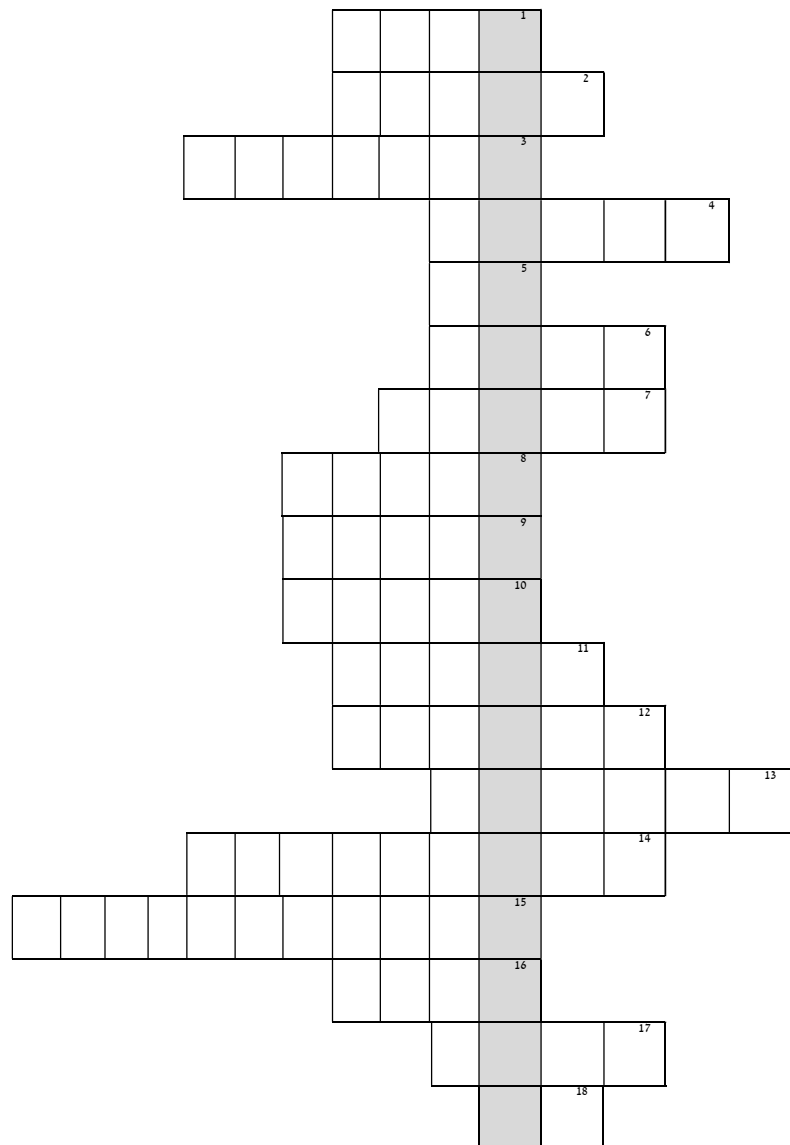
למה?

- כיוון שהתחושה נעימה - אני יכול לשמור בבטן.
- הסוד עתיד להתגלות - לכן זה לא סוד רע.
- ישמח את המבוגרים - לכן זה לא סוד רע.





## תשבץ | סודות



## הפעלה | תשבץ הסודות

### משפט פתיחה:

לאחר שהכרנו מהו סוד טוב ומהו סוד רע - הבה נבחן את עצמינו!

### הסבר כללי:

תשבץ מרתק על סודות טובים וסודות רעים, אבל הפעם - התשבץ נעשה באופן קבוצתי ומרתק!

### חומרים נדרשים:

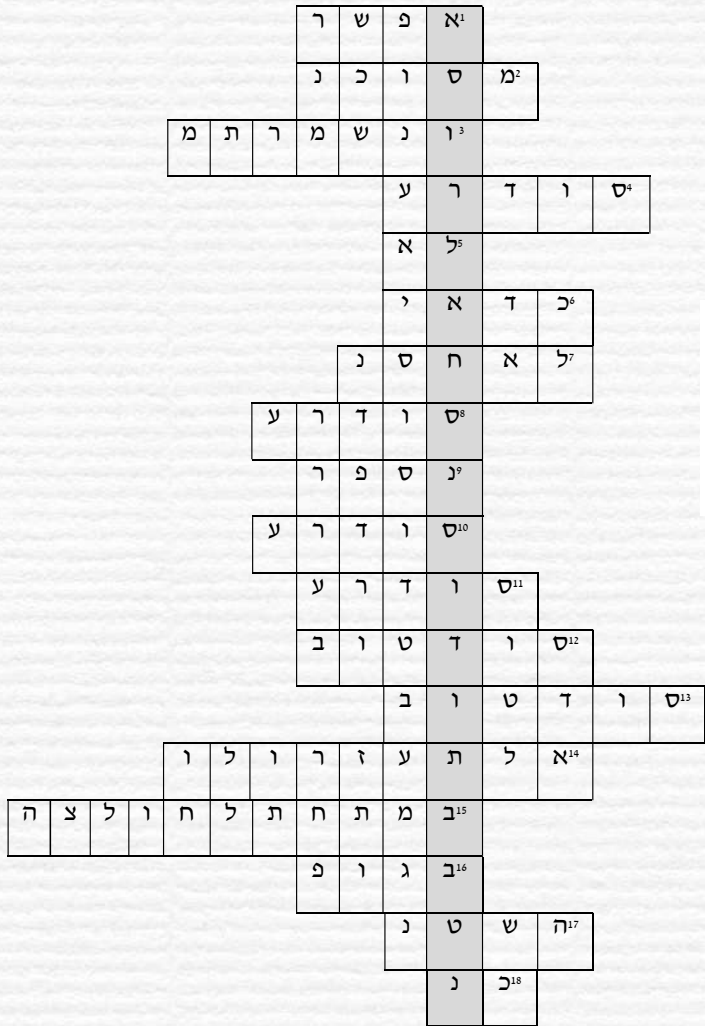
- לוח וגירים / טושים.
- טבלת התשבץ - לציוור על הלוח.

### הסבר מפורט בשלבים:

1. החניכים מתחלקים ל-2 קבוצות. כל קבוצה עונה 9 שאלות.
2. המדריך מצייר את התשבץ על הלוח, ומקריא את השאלות, כל שאלה לקבוצה אחרת.
3. לכל קבוצה יש דקה לענות תשובה.
4. באין מענה - התור עובר לקבוצה הנגדית.
5. קבוצה שהצליחה ראשונה גם לגלות את המשפט שיצא בסוף - זוכה בנקודה נוספת.
6. מנצחת: הקבוצה בעלת הנקודות הרבות יותר.



## פתרון התשבץ למדריך



מה יצא לך בטור המודגש:

א ס ו ר      ל ש מ ו ר      ס ו ד ו ת      ב ב ט ו ן

מה יצא לנו בטור המודגש:

□ □ □ □      □ □ □ □ □ □      □ □ □ □ □ □      □ □ □ □ □ □

1. האם סוד טוב אפשר לספר להורים או אסור?
2. לא לספר סוד רע זה \_\_\_\_\_ !
3. איזה מצווה עושה מי שמספר סוד רע? " \_\_\_\_\_ מאוד לנפשותיכם"
4. יוסי חזר מהשירותים לכיתה עצוב, זה סוד טוב או סוד רע?
5. מותר לספר לחבר שהשני בכיין?
6. חברי הטוב חייב אותי מידי חזק, כדאי לי לומר לו להפסיק עם זה?
7. מה אסור לעשות בתכלית האיסור כשיש סוד רע? \_\_\_\_\_ בבטן.
8. השכן ביקש ממני לרדת איתו למחסן לבד, ולא לומר להורים, זהו סוד טוב או סוד רע?
9. הלכתי עם אחי הקטן לדודה והיא חייבה אותנו חזק-חזק, האם נזרום או שנספר לאמא?
10. לספר למורה שראיתי היום את יוני מתנהג באופן מדאיג ומוזר זה סוד טוב או סוד רע?
11. לשימי גילו סוד מפתיע ומשמח אך מחשיד, זהו סוד טוב או סוד רע?
12. האנשים שקרובים אלינו ישמחו לשמוע את הסוד, סימן שזה סוד טוב או סוד רע?
13. לספר לאמא שקיבלתי 100% במבחן, היחיד מכל הכיתה, האם זה גאוה או סוד טוב?
14. אם זקן מבקש ממכם לסחוב לו שקיות לביתו, ושם יתן לכם ממתק, תעזרו לו או לא תעזרו לו?
15. איפה אסור לגעת ב, וארוץ לספר לאחד ההורים? ביד / בנעל / בכיפה / במתחת לחולצה.
16. מה שייך רק לי כל החיים שלי, ואספר מיד לאחד ההורים אם נגעו לי? בחפצים / בחדר שלי / בגוף.
17. כשאני הולך לעשות חסד בלי לעדכן את ההורים, זו עצת \_\_\_\_\_.
18. ללכת לחבר טוב ללמוד שיעורי בית, צריך לספר לאמא?





## מערכ 10

### אסרטיבי = מוגן

הלל הזקן מלמד אותנו משפט חכם במיוחד: "אם אין אני לי, מי לי? וכשאני לעצמי, מה אני? ואם לא עכשיו, אימתי?" (משנה אבות א, יב).

במשפט הקצר והקולע הזה, הלל מקפל את מה שמגדירים בעולם היום כ'אסרטיביות' ['דעתנות' בעברית דקדוקית].

אנשים אסרטיביים מתקדמים ומצליחים יותר בתחומים רבים בחיים, ורבים מנסים ללמוד כיצד להיות אסרטיביים יותר.

והאם זה קשור למוגנות?

קשור ועוד איך! מי שהוא אסרטיבי, יודע לעמוד על זכויותיו, פרטיותו, וגם במקרה הצורך לצעוק, לברוח ולדווח.



ואחר כך, לבצע את ההחלטות בפועל! מי שילמד להיות השופט והשופט של עצמו, יוכל להצליח במשימות חייו!

עלינו לעצור מדי פעם, לערוך חישוב 'מה נכון עבורי לעשות עכשיו', 'האם באמת אתקדם עם החבר הזה, או שאני שותף למעשיו רק בגלל אי נעימות?' 'האם התקדמתי היום מספיק? איך אוכל מחר להמשיך ולהתקדם?'

זוהי פעולת ה**שופט**: לבחון, לבדוק ולהחליט. אחר כך ניכנס לנעלי ה**שוטר**, ונתחיל לבצע, פשוט כי כך נכון עבורנו. לא נירתע מהרמת גבה, מזלזול ומחוסר שיתוף פעולה. נבצע את תפקידנו בעולם, ונצליח!

הרגלי החיים גורמים לנו לעתים לפעול כמו מכונה אוטומטית, לא לחשוב, לא לשנות הרגלים, להיכנע לסביבה ולחברים. אנו מבינים בתוך תוכנו שזה לא טוב עבורנו, אבל אין לנו כוח ואומץ לשנות.

אז נזכור - "אם אין אני לי - מי לי?!" עלינו לתפוס את חייו בידיים, ולבצע את הדברים הנכונים עבורנו!

### אסרטיביות במוגנות

'אסרטיביות' בעברית הינה 'דעתנות', כלומר הבעת דעה שמפגין אדם כלפי הסובבים אותו, אשר מבוססת בעיקר על סירובו להיכנע לרצון של אחרים, אך מבלי לפגוע בהם, במקום זאת הוא בוחר לבטא את אמונתו ולהגן על זכויותיו.

דפוס ההתנהגות האסרטיבי הוא דפוס נרכש של תהליכי חשיבה, תהליך רכישה שמתחיל החל מגיל הינקות ונמשך במהלך כל חייו של האדם, לכן הוא גם ניתן לשיפור מתמיד.

החדירו בחניכים: **בסופו של יום כל נושא המוגנות קם ונופל על דבר אחד: אסרטיביות!** מותר לי להתחשב ברגשות ובתחושות הבטן שלי! אם אני מרגיש לא בנוח - אין נימוס! פשוט אגיד "לא!" ומיד להגיע ולספר למבוגר אחראי.

בחינוך למוגנות אנו מטמיעים בתלמידינו את הזכות והחובה לנהוג בדעתנות בהתאם למה שהם חושבים וללא היסוס. דבר זה בעצם מונע סיכון עתידי שאם וכאשר חלילה הם יעמדו במצב של פגיעה הם ידעו לעמוד על שלהם ולצעוק או לברוח.

### מהי 'אסרטיביות'?

להיות אסרטיבי פירושו לקחת אחריות על החיים ועל הבחירות שלי, ולא להיסחף אחר בחירותיהם של אנשים אחרים. לומר את דעתי בצורה ברורה, מחד - בלי לפגוע באף אחד, ומאידך - בלי להוריד מהחלטיות הדברים.

אם ניקח דוגמא מחיי המבוגרים: אדם שאינו עובד ביום שישי, מתבקש ע"י מעבידו לעבוד חד פעמי ביום שישי, זה אינו מתאים לו. אך הוא מתבייש ממעבידו או מפחד לומר לא פן יפטר אותו וכו'. מסקנה: הוא אינו אסרטיבי.

כפועל יוצא מכך - הוא גם לא מוגן. כי מוגנות בנויה על היכולת לעמוד על שלי ולשמור על פרטיותי וגופי, ולהחליט בעצמי מה נח ונעים לי, ומה לא, ולומר את זה בקול ברור וחזק.

ושוב - אסרטיביות אינה התלהמות או פגיעה כלשהיא באחרים, אלא ס"ה עמידה איתנה על דעת. אם מישהו נפגע מזה - לו יש בעיה, לא לי! אני מחוייב לעמוד על דעתי ולומר אותה בקול ברור והחלטי, אם הדבר נח ומתאים לי או שלא.

### שאלה לדיון

בפרשת שופטים הקב"ה מצווה את עם ישראל: "שֹׁפְטִים וְשֹׁטְרִים תִּתֶּן לָךְ בְּכָל שְׁעָרֶיךָ אֲשֶׁר ה' אֱלֹהֶיךָ נָתַן לָךְ לְשִׁבְטֶיךָ, וְשֹׁפְטֵי אֶת הָעָם מִשִּׁפְט צֶדֶק" (דברים טז יח). כלומר, צריך למנות שופטים שישפטו ויכריעו מי צודק, מי צריך לשלם למי, ואת מי צריך להעניש. חוץ מהם צריך גם שוטרים, שיחייבו את האנשים לקיים את מה שהכריע השופט. כמו היום, אם שופט מכריע שפלוגי צריך לשבת בבית סוהר כי פרץ לבית, השוטרים לוקחים אותו לבית הסוהר. התפקיד של השופט - לקיים בפועל את החוקים שהשופט מחליט עליהם. נשאלת השאלה: למה כתוב בתורה "שֹׁפְטִים וְשֹׁטְרִים תִּתֶּן לָךְ"? לכאורה, צריך להיות כתוב "שֹׁפְטִים וְשֹׁטְרִים תִּתְּנוּ לָכֶם"?

### תשובה

חז"ל עונים: כל אחד צריך להיות שופט ושופט של עצמו! כל אחד מאיתנו צריך לחשוב: האם אני נוהג כמו שצריך? איך כדאי לי להשתפר? במה כדאי לי להשקיע?



## מקבץ סיפורים | אסרטיביות שהצילה חיים

### 1.

היה זה יום קיצי ונעים לבילוי בכנרת. דוד שחה להנאתו במים ונהנה מהשמש החמימה.

לפתע הבחין דוד בזווית עינו באופנוע ים אשר נוסע ללא רוכב, דבר מוזר מאוד. ברגע הראשון הוא רצה להתעלם מהאינסטינקט ולהמשיך ליהנות. אבל נורת האזהרה שנדלקה בראשו של דוד, הבהבה ללא הרף - אולי מישהו בצרה? הוא לא ידע למי ניתן לפנות ולכן מיהר לספר זאת לאביו שמהיר לדווח על כך למוקד 100 של המשטרה.

יחידת השיטור הימי של הכנרת הוקפצה ומיהרה לצאת לחיפושים.

ואכן היא מצאה, כ-700 מטר מהאופנוע, אב ושתי בנותיו - בנות 10 ו-13 - אשר נפלו מהאופנוע ולא הצליחו לעלות עליו בחזרה עד שהתרחק מהם. השוטרים משו את המשפחה המבוהלת מהמים והביאו אותם לחוף מבטחים.

### 2.

לצערנו אנו עדים חדשות לבקרים בסיפורים מצמררים מארגון זק"א על מבוגרים עירייים שנמצאו מתים בביתם לאחר זמן רב, רק כשהחל לעלות ריח ריקבון והשכנים הזמינו משטרה בשל הריח...

איך זה קורה? בגלל חוסר באחריות לקורה סביבנו.

נעים להיווכח שגם בנושא זה יש אנשים טובים. כמו אותו סיפור שארע בחיפה לפני מספר שנים, שכנים שהחליטו לקחת אחריות על שכנם הערירי בן ה-85 ודרשו בכל יום בשלומם.

ואכן כאשר לא פתח את הדלת במשך כמה שעות צלצלו למשטרה.

המשטרה הגיעה יחד עם כוח לוחמי אש שפרצו את הדלת. בפנים הם מצאו את הקשיש שוכב על הרצפה לאחר שנפל עליה ולא הצליח לקום.

לדבריו, הוא שכב שם יותר מיממה ואילולא היו השכנים ערניים להיעדר התגובות שלו הוא היה עלול למצוא כך בסופו של דבר את מותו.

## חשוב: פנייה לעזרה

לכל חניך צריך להיות אדם שאליו הוא יכול לפנות בבטחון, במקרה חלילה שהוא חש פגיעה או ניסיון פגיעה בפרטיותו ובאחד מכללי המוגנות.

**שימו לב - על האדם לענות על 5 הקריטריונים הבאים:**

1. מבוגר.

2. אחראי.

3. שמקשיב לי.

4. שמאמין לי.

5. שאינו קשור לסיפור. [גם לא קשר משפחתי כמובן].

לפעמים יש דברים שאנו רוצים לספר דווקא על אותו אחד שבחרנו... אז אנו צריכים שיהיה עוד מישהו שנוכל לספר לו על כך.

**זכרו: אין אף אדם חסין מלספר עליו - לא החברים, לא המורים, לא האחים, ואפילו לא ההורים!**

יהיה מי שיהיה - אם חשתי פגיעה או ניסיון פגיעה בפרטיותי ובאחד מכללי המוגנות - עליי לבחור את האדם בעל 5 התנאים, ולרוץ לספר לו!

## הטמעה:

נתרגל כבר עכשיו לבחור מישהו כזה, שיהיה לנו לעת הצורך. זה יכול להיות המורה, או המורה משנה שעברה, או המדריך או דוד שלי, וכו'.

כעת נעבור לאימון:

כעת נתאמן יחד על אמירת "לא!" נחרץ:

יש לא קטן ושברירי.

יש לא רגיל.

יש לא אסרטיבי.

אך הנהג מנסה שוב ושוב לשכנעו.

הפעם אורי אזר אומץ כשענה לו בתקיפות "לא רוצה ודי! תעזוב אותי או שאני אתקשר לאבא שלי!"

הנהג נבהל מהתגובה הלא צפויה של אורי, לחץ על הגז ונעלם במהירות באופק.

אורי ממש לא התפלא לשמוע כעבור שבוע את החדשה המסעירה כי המשטרה עצרה אדם שפגע בילדים כשהיה מעלה אותם טרמפים.

אביו של אורי הראה לו תמונה של החשוד, שהיתה - איך לא - דומה לנהג המעצבן ההוא.

אורי הודה לקב"ה שהציל אותו וקרא בהתרגשות "אבא איזה נס! הקב"ה ממש הציל אותי!"

אך אביו נישק אותו ואמר: "לא, אין כאן נס, לא הקב"ה הציל אותך, אלא אתה הצלת את עצמך! בגלל שהיית אסרטיבי, ידעת לבד לא לעלות על הרכב".

בשבת, משפחתו של אורי עשו קידוש בבית הכנסת לרגל הודיה על הנס.

### ! תובנה

**הפועל היוצא מאסרטיביות - היא תושייה.** כפי שראינו בסיפורים, אדם שהתרגל להסכים עם דעתו ולעמוד עליה [-אסרטיבי], הוא גם זה שלוקח את זה לשלב המעשה ופועל [-תושיית]. בין אם זה בנוגע לעצמו - ובין אם זה נוגע לאחרים.

### 3.

עוד מקרה, והפעם מהעיר אשדוד: נער הולך ברחוב ומפזם שירים לעצמו תוך שהוא מרים את ראשו ומסתכל על להקות הציפורים.

לחרדתו הוא רואה לפתע באחת המרפסות למעלה פעוט שמטפס על מעקה המרפסת.

הוא מיד הבין שאם הפעוט יצליח בטיפוס, יתרחש כאן אסון. הוא מיהר לרוץ אל הדירה, פתח את הדלת והזהיר את ההורים שיצאו למרפסת במהירות והצילו את ילדם.

### 4.

עובד באגף התברואה בקרית-ים צעד ברחוב כשלפתע הבחין בעשן היוצא מאחד הבתים.

מתברר כי שריפה פרצה בבית פרטי. אותו אדם בעל תושייה מיהר להזמין את כוחות הכיבוי אך במקביל התחיל בפעולות כיבוי בעצמו.

היה ברשותו מדחס מים - מכשיר לניקוי בעזרת זרם של מים היוצא בלחץ - הוא הביא אותו והתחיל בפעולות כיבוי לבדו.

עד שהגיעו הכבאים הוא כבר הספיק להשתלט לבדו על מרבית השריפה. הכבאים נכנסו פנימה לוודא שאין שם אנשים ולתדהמתם מצאו שני נערים ישנים בשלווה מבלי ששמו לב כי הבית בו הם ישנים עולה באש. כך שערנותו של עובד העירייה הצילה את חייהם.

### 5.

אורי הולך לו בעליצות בחזור מהתלמוד תורה. יוחאי חברו לא הצטרף הפעם כי היה צריך לצאת מוקדם.

לפתע עוצרת לידו מכונית, ואיש אחד שואל אותו היכן נמצא רחוב מסויים.

אורי מסביר לו, אך האיש מבקש "אולי תעלה לרכב, תראה לי איפה זה בדיוק, אני ממש מסתבך פה וממהר".

אורי, שלמד את כללי המוגנות, יודע שעליו לסרב. והוא מחליט לסרב תחילה בנימוס.





## הפעלה | פתקי האסרטיביות

### משפט פתיחה:

משחק מעצים וחשוב, שמפתח את יכולת האסרטיביות ואת התושייה, במקרי שגרה כבחירום.

### הסבר כללי:

המדריך זורק פתקי סיטואציות, ועל מי שתופס להקריא ולענות תשובה במהירות.

### חומרים נדרשים:

- דפי הסיטואציות בנספח - לגזור.
- מספריים.

### הסבר מפורט בשלבים:

1. המדריך גוזר את הפתקים, אם יש יותר משתתפים מפתקים, נוסף פתקים מעצמינו.
2. כעת המדריך זורק בספונטניות את הפתקים, מי שתופס עליו לקרוא בקול את הכתוב.
3. מרגע קבלת הפתק יש לחניך דקה לענות.
4. אם לא הצליח, עליו לזרוק שוב ספונטנית את הפתק, ומי שתופס יש לו שוב דקה.
5. כך הלאה עד שמישהו עונה מיידית. ומקבל נקודה.
6. אפשר לתפוס פתק פעמיים - אך זהירות: לא באלימות ודחיפות.

### תובנה:

שמתם לב מי לקח יותר פתקים? האסרטיביים ביותר בסניף. שמתם לב מי ענה מיד? שוב האסרטיביים ביותר! הבה נתחזק כולנו במידת האסרטיביות.

תלמיד בכיתה מעליב אותי בקביעות וקורא לי שמן. לאחרונה הוא גם מחקה את ההליכה שלי ומספר בדיחות עלי.  
**החלטתי שפעם הבאה שיתחיל, אני:**

אני לא מבין את החומר הלימודי (גמרא, משנה, חומש וכיוצ"ב) זה כמה ימים, ואני מתבייש לשאול את הרב או את חברי כי הם חושבים שאני ברמה גבוהה.  
**אני חייב לפתור את הבעיה, והחלטתי ש:**

חבר טוב שלי ביקש ממני לבוא איתו למחבוא שלו בחצר כי הוא רוצה להראות לי משהו. אני חושש ללכת למקום נסתר, וגם חושש מה הוא יראה לי שם.  
**לכן אני:**

חבר שלי, מחזקי הכיתה, הפתיע אותי מאחור והסיט את ידי כדי שתדגדג אותו. לא הספקתי למנוע זאת! וכעת, הוא דוחק בי להסכים שידגדג גם אותי. כל הסיטואציה ממש לא נעימה לי.  
**אני:**

נשארתי אחרון בכיתה כי הייתי באמצע להעתיק מהלוח, לפתע שמתי לב שהמורה גם נשאר אחרון, הוא רואה אותי ומציע לי לקחת טופי מהכיס שלו כשאף אחד לא רואה. אני חש לא נעים,  
**ואני:**

יש לאבא שלי חבר שחושב שאני קטן בגיל, הוא מבקש ממני לטלטל עבורו את הסידור בשבת בגלל החומרה לא לטלטל גם כשיש עירוב. אני מרגיש לא נעים על אף שאני עדיין לא עשיתי בר מצוה, אני גם לא גוי של שבת!  
**החלטתי ש:**

יש ילדים שמאחורי גבי צוחקים עלי שאינני הולך עם נעליים באופנה. הן עולות פי שלוש! אבי אברך, ואין לו כסף מיותר להוציא על נעליים יקרות.  
**החלטתי ש:**

חבר ביקש ממני בשבת לפתוח עבורו את הבקבוק של הקולה. התעצבנתי: "מה הוא חושב לעצמו, אני לא יודע את ההלכה?"  
**החלטתי שפעם הבאה שהוא יבקש:**

חבר טוב שלי סיפר לי שהוא השיג טלפון לא כשר שיש שם תמונות מאוד מסקרנות שבחיים לא ראיתי, אני חושש ללכת אחריו, אבל הוא אומר לי "מה אתה תינוק, זה רק להציץ, מה כבר יקרה לך?" , אני חושש שהוא מתכוון לתמונות לא צנועות, ואני לא רוצה להתקלקל.  
**לכן אני:**

הלכתי עם חברי לקנות משחק, חברי התלהב ממשחק מסוים שמלכתחילה לא מצא חן בעיניי. חברי ידוע בטעמו הטוב ומקובל מאד בחברה. התלבטתי אם לקנות את המשחק למרות שאני בכלל לא מתלהב ממנו.  
**מה עלי לעשות?**



חבר מבקש ממני שאשאיל לו את הספר החדש שקבלתי במתנה, אך הספר הקודם שהשאלתי לו, חזר אל"י קרוע ומלוכלך.  
**החלטתי ש:**

המורה נתן לנו עבודה להגיש בשבוע הבא. יש לנו עוד 3 מבחנים ומסיבה במשפחה בשבוע זה.  
**האם יהיה לי האומץ לבקש מהמורה לדחות את זמן הגשת העבודה? מדוע?**

המחנך מבקש ממני לשאול בבית אם אמי תוכל להכין עוגה לכבוד סיום הפרק בגמרא. אני בטוח שאמא תסכים בשמחה כמו שהסכימה בפעמים הקודמות וממהר להבטיח בשמה. בבית מתברר לי שאמא תהיה עסוקה בימים הקרובים בעבודתה עד שעה מאוחרת.  
**מה אעשה? מדוע?**

ערכתי קניה גדולה לשבת, לאחר ששילמתי ויצאתי מהחנות, ראיתי שהמוכר טעה בחשבון ומגיע לי כסף בחזרה.  
**מה עלי לעשות? מדוע?**

חבר מהכיתה מבקר אצלי בבית, אני אומר לו בנימוס "תרגיש בבית" והוא לוקח את ההצעה ברצינות... פותח מגירות, מחפש במקרר, עונה לטלפון...  
**מה אעשה? מדוע?**

אני מחכה בתור לקופה במכולת. האדם לפניי התעכב זמן רב בחשבון לפתע מגיע איש אשר טוען כי יש לו רק שני מוצרים והוא מאוד ממהר.  
**מה אני יעשה? מדוע?**

אני מרגיש שהמורה לא משתף אותי מספיק במהלך השיעורים.  
**מה אעשה? מדוע?**

התחברתי לאחד החברים בכיתה ונוצרה בינינו מערכת יחסים טובה מאוד. אחד התלמידים הנחשב ל"מלך הכיתה" מלגלג על הקשר שנוצר ביני לחבר החדש שלי.  
**האם אנתק את החברות בעקבות כך? מדוע?**

אדם עוצר אותי ברחוב ומבקש ממני ללכת איתו ולהראות לו איפה נמצא רחוב מסויים.  
**מה אעשה? מדוע?**

אורי הלך לרופא עקב כאב גרון. תוך כדי בדיקה הרופא משוחח איתו על דברים שאינם קשורים לבריאות (דברים אישיים), אורי נאלם דום.  
**מה היית עושה במקומו? מדוע?**





חבר סיפר לי מיוזמתו את כל סודותיו הפרטיים והכמוסים, ועכשיו מנדנד לי לגלות לו את שלי.

**מה אעשה? מדוע?**

חבריי התארגנו לנסוע לכותל בשעה מסויימת. הוריי מסכימים שאצטרף אך רק אם נחזור שעה אחת יותר מוקדם.

**מה אעשה? מדוע?**

הדוד הגיע להתארח בשבת. אני כבר לבוש בבגדי שבת וממהר לבית הכנסת. השעה כבר מאוחרת ואין ספק שהשמש כבר שקעה לפני כמה דקות. אני מתפלא מאד לשמוע אותו מבקש ממני לכבות את האור בחדרו. הוא אומר שזה "כיבוי בשינוי". אבל אני יודע את ההלכה שאסור.

**מה אעשה? מדוע?**

ילד הציק לך מאוד והמחנך החליט לאסור עליו לצאת מהכיתה בהפסקות עד שתסלח לו. הוא ניגש אליך ואומר "מה עשית עניין, הכל היה בצחוק, תגיד שסלחת ודי".

**מה היית עושה? מדוע?**

חברים בכיתה מדברים בהפסקה על מותגים, לפתע החליטו לבדוק גם מותגי גופיות והחלו מראים אחד לשני את הפתק של הגופייה. אני חש לא נעים.

**מה אעשה?**



מערך חגיגי



## מסיבת חנוכה

הכנו לכם תוכניות מרתקות למסיבת חנוכה מהנה... לא חסכנו מכם לא ברוחניות ולא בגשמיות, ואפילו לא ב...הומור איכותי! בתוכנית הראשונה - הגשמית: נערוך תחרות מעוררת תיאבון... ובתוכנית השנייה - הרוחנית: חידון טריוויה מרתק על ענייני חג החנוכה.

אז קדימה, נצא לדרך, ולא נשכח להדליק את ה'בוקסה' - "יוונים יוניים נקבצו עליי..."

אחד ישב באוטובוס מהדרין עם אשתו בקדמת האוטובוס, וכשהעירו לו הוא טען שהוא מהדרין מן המהדרין איש וביתו.

### הסבר מפורט בשלבים:

1. המדריך יושיב את הקבוצה בזוגות זה מול זה.
2. המדריך יחלק לכל זוג סופגנייה וחוט תפירה, ויסביר כי עליהם להשחיל את הסופגנייה בחוט, ולהעמידה באמצע החוט.
3. הזוגות נעמדים, כל חניך מול בן זוגו ב-2 שורות ישרות, המרווח בין שורה לשורה הוא כ- 2 מטר.
4. על כל בן זוג לתפוס קצה אחד של חוט תפירה בפיו, מעמידים את הסופגנייה באמצע. כשהמדריך נותן את האות, כולם מתחילים 'לאכול' את החוט. הראשון בכל זוג שמגיע לסופגנייה, הוא המנצח מהזוג וכמובן זוכה בסופגנייה...

### הערות:

יש להשחיל את החוט בסופגנייה היכן שאין ריבה, ולהמעיט ככל האפשר במערכתה, כדי שתישאר מעוררת תיאבון...

כדאי לבחור בני זוג בגובה דומה, כי הפרש גובה משמעותי יקשה על המשחק.

ניתן להוסיף שלב לתחרות: כל בני הזוג שניצחו, יתמודדו שוב אחד מול השני. מסתדרים בזוגות ב 2 שורות, עם חוטי תפירה חדשים, משחילים שוב סופגניות, ומתחילים לאכול את החוט עד שמגיעים לסופגנייה. וחוזר חלילה... עד שמוכרו המנצח של התחרות, שהפרס כמובן כבר אצלו - הרבה סופגניות...

במקרה שמשחקים את השלבים הנוספים, כדאי לחתוך את הסופגניות לחצאים או רבעים, ולא לשחק בסופגניות שלימות, כדי למנוע אכילת יתר של המאכל רווי השומן...

אם משחקים רק את השלב הראשון, ניתן להאריך את זמן המשחק באמצעות עריכת כל תחרות זוגית בנפרד, בזה אחר זה, כשכל החניכים צופים בכל זוג מתחרה.

### תובנה:

את הסופגניות אוכלים בגלל נס פך השמן שנעשה לחשמונאים. נלמד מכאן לא לוותר, ולחפש תמיד את הטוב בכל דבר. הריבה המסתתרת בסופגנייה, מלמדת אותנו כי מי שיתעקש ויחפש, ימצא בסוף את הטוב שבכל דבר...

## תוכנית א' | ואכלת ושבעת

### על המשחק:

משחק מעורר תיאבון ומשעשע במיוחד. המנצחים לא צריכים לחכות לפרס, הם כבר אוכלים אותו...

### אורך:

15-30 דקות, לפי מספר המשתתפים.

### הסבר כללי:

תחרות הגעה לסופגנייה, באמצעות אכילת החוט המושחל.

### חומרים נדרשים:

- סופגניות כמספר חברי הקבוצה.
- חוט תפירה ארוך.
- מספרים.



למה נותנים לילדים מטבעות לדמי חנוכה? כדי שיידעו איך צריך להתפלל כמונה מעות..



מישהו יודע אם כבר יצא לאור 'סדר מעוז צור - המבואר - מתיבתא - מהדורת בערקאוויטש'?

ⓘ  
אם הבעיה שלך  
היא דמי חנוכה ואין לך  
דמי חנוכה, אז אין לך  
בעיה, לא?

## תוכנית ב' | חידון חנוכה

בחידון 9 שאלות אמריקאיות, מחולקות ל-3 חלקים, בכל חלק 3 שאלות. בסיום כל חלק נשאל שאלת 'גלגל הצלה', עליה יוכלו לענות רק מי שלא ענה עד כה. ס"ה 11 שאלות.

**האם יובטחו פרסימ? לשיקולכם! העיקר: האון מצב רוח ואווירה טובה!**

### חלק ראשון:

א. מהן ראשי התיבות של הפזמון 'מעוז צור'?

1. מרדכי הלוי.
2. מרדכי חזק [תשובה נכונה]
3. מרדכי המכבי.

ב. מה קרה אחרי הניצחון של החשמונאים?

1. החשמונאים ערכו מסיבת ניצחון.
2. מיד אח"כ אירע נס פורים.
3. חזרה המלכות לישראל. [תשובה נכונה]

ג. מדוע נוהגים לשחק בסביבונים בחנוכה?

1. משום שכותבים עליהם 'נס גדול היה פה', והכוונה לנס חנוכה.
2. משום שהיהודים הסתובבו במערות כדי לברוח מהיוונים.
3. משום שהיו משחקים בסביבונים כדי להסתיר שלמדו תורה. [תשובה נכונה].  
ע"פ שו"ת דברי יציב או"ח סוף סי' רפג].

### גלגל הצללה:

האם נס הניצחון של החשמונאים, היה באותה תקופה של נס פך השמן?

1. לא, נס פך השמן אירע בתקופה מאוחרת יותר.
2. כן, לפני המלחמה על היוונים אירע הנס ואז ידעו שינצחו.
3. כן, כשנגמרה המלחמה נכנסו להיכל ואז מצאו את הפך. [תשובה נכונה]

ⓘ  
מוטבחו של שקף  
שורגא: סופגנייה בטעם  
חציל בטעם נבד.

### חלק שני:

ד. מדוע קבעו 8 ימים, הרי השמן הספיק ליום הראשון, וא"כ הנס היה 7 ימים שלאחר מכן?

1. כי כבר בלילה הראשון מזגו רק שמינית מהשמן למנורה, ובכל זאת השמן דלק כל הלילה.
2. כבר בלילה ראשון השמן דלק אבל לא נשרף, ונשאר מלא עד למעלה.
3. 2 התשובות נכונות [תשובה נכונה. אלו תשובות הבית יוסף].

ה. מי ששכח 'על הניסים' וסיים תפילתו, האם חוזר שוב מתחילת שמונה עשרה?

1. כן.
2. לא. [תשובה נכונה]
3. מותר לו לחזור אך לא חובה.

ו. האם אומרים בכל ימי החנוכה 'הלל השלם'?

1. כן, אומרים כל יום, הודיה להשם על הנס. [תשובה נכונה]
2. אומרים הלל לא שלם - כמו בראש חודש.
3. לא אומרים כל יום הלל, רק ביום הראשון והאחרון.

### גלגל הצללה:

כמה נרות מדליקים בחנוכה, בלי השמש?

1. 34.
2. 36. [תשובה נכונה]
3. 30.



ⓘ  
או-טו-טו 2023  
ועדיין אין 'סופגניית  
זרו'...





### חלק שלישי:

ז. האם מותר להדליק חנוכיה מוחזקת ביד, ואז להזיזה דלוקה, ולשים אותה בחלון?

1. כן.
2. לא. [תשובה נכונה. "הדלקה עושה מצווה"]
3. לכתחילה לא בדיעבד כן.

ח. האם נשים חייבות בנרות חנוכה?

1. כן. [תשובה נכונה]
2. לא.
3. לכתחילה כן בדיעבד לא.

ט. האם עני שאין לו כסף, חייב בנר חנוכה?

1. כן, עליו למכור כסותו ולקנות נר. [תשובה נכונה]
2. לא.
3. מחלוקת.



### גאגא הצנה:

מדוע החשמונאים יצאו למלחמה ביוונים?

1. כי היוונים רצו להורגם.
2. כי היוונים כבשו את בית המקדש.
3. כי גזרו גזירות קשות על שמירת התורה. [תשובה נכונה]

Ⓢ

אחד סיפור שהוא דיבר לבני נוער חילונים בחנוכה. ושאלם מי יודע הטעם שמוז'ליקים נרות בחנוכה. אחד אמר זכר למנורה אחד אמר שזה תקופה הכי חשובה בשנה וכיוצ"ב. לבסוף קם מישהו והוציא מכיסו עט ושאל את כולם מישהו יכול להכניס כזאת חתיכת חרס לתוך האף? אף אחד! בחנוכה מצאו פך שמן שלם ב'חוטמו' של כהן גדול...



# יחדיו

משרד ראשי: רחוב גבעת שאול 27, גבעת שאול, ירושלים  
טלפון: 077-40-50-813 פקס: 153-524-236-122  
דוא"ל: [office.yachdav@gmail.com](mailto:office.yachdav@gmail.com)