



מערך שיעור כיתה ב' משנכנס אדר מרבין בשמחה

שיעור 1 – מדוע משנכנס אדר מרבין בשמחה?

מהלך השיעור

1. שאלה: מדוע משנכנס אדר מרבין בשמחה? מה משמח בחג פורים?
2. סמנו (כל תלמיד בדף משלו) את המילה "שמחה" במשפטים הבאים, או מילים נרדפות לשמחה, דוגמת צהלה, ששון.

(טו) ומרדכי יצא מלפני המלך בלבוש מלכות תכלת וחור ועטרת זהב גדולה ותכריף בויץ וארנמן והעיר שושן צהלה ושמחה: (טז) ליהודים היתה אורה ושמחה וששון ויקר: (יז) ובכל מדינה ומדינה ובכל עיר ועיר מקום אשר דבר המלך ודתו מגיע שמחה וששון ליהודים משתה ויום טוב...

פרושי מילים: חור – סוג בד משובח, עטרת – זר/ כתר, תכריך – לבוש עוטף, בויץ – אריג עדין, צהלה – שמחה, אורה – אור שמחה, יקר – טוב, דתו – החוק שלו, משתה – מסיבה, סעודה חגיגית עם שתייה.

(יז) ביום שלשה עשר לחדש אדר ונוח בארבעה עשר בו ועשה אתו יום משתה ושמחה: (יח) והיהודיים {והיהודים} אשר בשושן נקהלו בשלשה עשר בו ובארבעה עשר בו ונוח בחמשה עשר בו ועשה אתו יום משתה ושמחה: (יט) על כן היהודים הפרושים {הפרזים} הישבים בערי הפרזות עשים את יום ארבעה עשר לחדש אדר שמחה ומשתה ויום טוב ומשלוח מנות איש לרעהו:

פירושי מילים: נקהלו – התאספו והתארגנו למלחמה, פרושים – גרים בערים ללא חומה.

(כא) לקיים עליהם להיות עשים את יום ארבעה עשר לחדש אדר ואת יום חמשה עשר בו בכל שנה ושנה: (כב) כימים אשר נחו בהם היהודים מאויביהם והחדש אשר נהפך להם מיגון לשמחה ומאבל ליום טוב לעשות אותם ימי משתה ושמחה ומשלוח מנות איש לרעהו ומתנות לאביונים:

פירושי מילים: לקיים עליהם – לקיים את המנהג, יגון – עצב, אבל – עצב על מוות/ פגיעה, אביונים – עניים.

שאלות

3. אילו מילים נרדפות לשמחה מצאתם בקטעים? (צהלה, אורה, ששון)
4. כמה פעמים מופיעה המילה שמחה ומילים נרדפות לה בקטעים? מה אנו לומדים מהחזרה על המילה שמחה?
5. לפי הקטעים (ומה שאנחנו יודעים על סיפור המגילה) על מה שמחים היהודים?
6. איך מבטאים את השמחה? מה עושים?
7. אילו סיבות לשמחה אתם מכירים בחגים? וביום-יום?



שיעור 2 – מצוות החג והשמחה

מהלך השיעור

1. שאלה – ראינו שהיבט מרכזי בחג ובסיפור המגילה הוא השמחה. כיצד אתם שמחים או משמחים אחרים? למשל, ביום-הולדת או מסיבה, מה עושים כדי לשמוח? (אוכל, שירה, מתנות) בצורה דומה, אנו מצווים לעשות בחג כדי להגדיל את השמחה.
 2. מה הן 4 מצוות החג? ארבעת המ"מים? (מקרא מגילה, משתה, משלוח מנות, מתנות לאביונים) נסביר: חז"ל מונים ארבע מצוות החלות בפורים:
 - קריאת מגילת אסתר בליל החג ובבוקרו, כחלק מפרסום הנס, והודיה על ההצלה.
 - סעודת פורים – משתה ושמחה. כנאמר במגילה, ימי פורים נקבעו להיות "ימי משתה ושמחה". בתלמוד (מסכת מגילה) נקבע שבפורים חייב אדם לאכול סעודה ביומו של החג ולשתות בה יין; נקבע כי על אדם להשתכר "עד דלא ידע בין 'ארור המן' ל'ברוך מרדכי'".
 - משלוח מנות איש לרעהו. מלשון הכתוב במגילת אסתר: "משלוח מנות איש לרעהו".
 - מתנות לאביונים. לפי ההלכה יש לתת לשני אביונים, שתי מתנות, או סכום כסף שאפשר לקנות בו דברי מאכל זמינים. הרמב"ם מציין כי "מוטב לאדם להרבות במתנות לאביונים מלהרבות בסעודתו".
 3. נשאל: מה הקשר בין מצוות החג לבין שמחה? כיצד מרבנות המצוות את השמחה?
 - קריאת מגילה – מזכירה את ההצלה, ואת סיבת החג.
 - משתה סעודה – תענוג האכילה והשתייה, סעודה בצוותא.
 - משלוח מנות – לשמח חברים במתנות.
 - מתנות לאביונים – לאפשר שמחה לעניים, ולשמוח בנתינה.
 4. נקרא או נשמיע לתלמידים/ות שיר (נספח) העוסק בשמחה כדרך התמודדות, נבאר מילים, ונשאל:
 - אילו מילים קשורות לשמחה ואילו קשורות לעצב ולקושי? מה יש יותר?
 - מתוך המילים שמתארות קושי, מה אנו יודעים על המצב של האנשים בשירים?
 - איך יצאו האנשים מהמצב הקשה? מה יעזור להם?
 - מה זה אומר "פורים לנו שכח את הכול"? איך פורים יעזור לשכוח? מה כדאי לשכוח ואיך זה עוזר?
 - האם שמחה או צחוק יכולים לעזור במצבים של קושי? נסו לחשוב על דוגמאות מהחיים שלכם למצב כזה.
 5. סיכום
- שמחה היא רגש שאנו מרגישים כשקורים דברים טובים, מצחיקים ועליזים. בחודש אדר אנו אמורים, על פי המסורת, לשמוח. זה קצת מוזר, כי איך אפשר לתכנן שמחה? גם במסורת וגם בחיי היום-יום אנו רואים שאפשר לעודד שמחה ולחזק אותה. אם אנחנו עושים דברים משמחים כמו לשיר לרקוד להתחפש לתת מתנות. זה מה שאנחנו עושים בפורים, ואנחנו יכולים לעשות גם בימים אחרים.



'הלילה יש לשמוח' – שמחה כדרך התמודדות

תן כתף

מילים: אביגדור המאירי

לחן: מרדכי זעירא

תן כְּתֵף, עֲצֵם אֶת הָעֵינַיִם,
פּוֹרִים לָנוּ נִשְׁכַּח אֶת הַכֹּל.
יֵשׁ לָךְ כָּאֵב, רְמָסָהוּ בְּרַגְלִים,
פָּתַח אֶת פִּיךָ וְשִׁירָה בְּקוֹל:

אָהָא! אָהָא! כְּלָנוּ נִשְׁתַּגַּע
נִרְאָה, נַחֲיָה, עַל אֵף כָּל הַתְּלָאוֹת.
אָהָא! אָהָא! חֲפִצְנוּ נִבְצַע
נַחֲיָה, נִרְאָה נִסִּים וְנִפְלְאוֹת.

פירושי מילים

רמסהו – דרוך עליו הרוס אותו

חפצנו – מה שאנחנו רוצים, חפצים

נבצע – נעשה

על אף – למרות, אפילו ש...

תלאות- קשיים





שיעור 3 – שמחה בחיי היום-יום

מהלך השיעור

1. פתיחה: ראינו שהשמחה, יכולה להיות דרך להתמודדות עם קושי ע"י מנוחה קצרה מהדברים הקשים שאנו מתמודדים עימם, הפוגה והפסקה שנותנת כוח להמשיך, או ע"י עידוד ההסתכלות החיובית, כדי שלא נתייאש מהקשיים. כעת ננסה למצוא מקרים והזדמנויות בהן ניתן להיעזר בשמחה בחיים שלנו, ואיך עושים את זה.

2. עבודה בקבוצות סביב התמודדות עם מצבים – מחלקים את הכיתה לקבוצות. כל קבוצה מקבלת תיאור מקרה, וצריכה לחשוב איך יכולה השמחה לעזור, ואיך מגבירים שמחה של עצמנו, או של הזולת?

שירה, חברה שלכם קצת עצובה כי אימא שלה נסעה לכמה שבועות לביקור משפחתי בחוץ לארץ והיא מתגעגעת לאימא. איך תשמחו את שירה?

* מה תעשו ומה תציעו לה לעשות כדי להפיג את הגעגועים?

* מה תעשו כדי לעזור לשירה לראות את הצד החיובי (הטוב) במצב?

גיל, חברכם לא הצליח במטלה שהמורה נתנה בכיתה, בקרוב יהיה מבחן והוא כמעט מיואש מיכולתו להצליח במבחן.

* איך תשמחו את גיל?

* איך תשכנעו אותו לא להתייאש ולהמשיך לנסות?

בניתם דגם יפה לשיעור מדעים. אחיכם הקטן, הפיל אותו בטעות ושבר אותו. אתם יודעים שזה היה ללא כוונה, אבל אתם כועסים, נשאר לכם זמן קצר לתקן, ואתם לא בטוחים שתספיקו.

* איך תתגברו על הכעס?

* מה ישמח אתכם?

* מה יעזור לכם להתרכז בתיקון ולא בכעס ובאכזבה?

לאימא יש יום-הולדת, בדיוק כשאבא יצא למילואים. אתם יודעים שאימא מאוכזבת שלא תוכל לחגוג עם אבא את יום-הולדתה, והיא גם דואגת לאבא.

* מה תעשו כדי לעודד את אימא ולשמח אותה?

* איך תסיחו את דעתה שלא תדאג?

3. כל קבוצה מציגה בדיבור או בהמחזה את הצעותיה.

4. נשאל

- אילו דברים משותפים לכל הקבוצות? מה אנחנו יכולים לעשות כדי להיעזר בשמחה בחיי היום-יום?
- כיצד אנו מושפעים כאשר אנחנו משמחים מישהו אחר?
- אפשר לקרוא את השיר 'עיגולי שמחה' של דסי רבינוביץ' או הסבר על ליצנים רפואיים ולהסביר כיצד צחוק ושמחה יכולים לעזור להתמודד עם מצבים קשים.



סיכום

ראינו ששמחה קשורה מאוד לחג הפורים. הרבה ממצוות החג מכוונות להגביר את השמחה אצלנו ואצל הסביבה. השמחה היא דרך התמודדות לא רק בחג. אנחנו יכולים להסתכל בצורה שמחה וחיובית (אופטימית) גם על דברים קשים שקורים לנו, ובעיקר לשמח את מי שסביבנו כשקשה לו.

ליצנות רפואית (מתוך ויקיפדיה)

ליצנות רפואית הוא תחום ברפואה בבתי החולים ובמרכזים הרפואיים שנעשה על ידי ליצנים מיוחדים הנקראים "ליצנים רפואיים", ובו נעשה שימוש בכוח המרפא של ההומור לצורך שיפור באיכות חייהם, בתפקודם ובמצבם של חולים.

ליצנים רפואיים מקצועיים החלו לעבוד בבתי חולים בעיר ניו יורק בשנת 1986 במסגרת תוכנית שנקראה "יחידת הליצנות הרפואית של קרקס התפוח הגדול", שהוקמה על ידי מייקל כריסטנסן. כריסטנסן טבע את המשפט: "אם החולים לא יגיעו לקרקס, הקרקס יגיע אליהם". כיום פועלים ליצנים רפואיים באוסטרליה, ארצות הברית, קנדה, ישראל ובכל רחבי אירופה.

הליצנים הרפואיים דואגים לצרכים הנפשיים והחברתיים של החולים המאושפזים. הם מסיחים את דעת החולים במהלך תהליכים כואבים ומפחידים, ועוזרים להם להסתגל לשגרת בית החולים. אווירת הכיף והצחוק עוזרת להשכיח מן החולים לרגע את מחלתם ולהפיג את המתח בו הם מצויים. הליצנים הרפואיים משתמשים בכישוריהם כגון: קסמים, פיסול בלונים, סיפור סיפורים ועוד, על מנת לספק לילדים מנות כיף שתעזורנה להם להתמודד עם הרגשות הרבים שהם עלולים לחוות בזמן השהיה בבית החולים - פחד, דאגה, בדידות ושעמום.

הכוח המרפא של ההומור והצחוק הוכח במספר מחקרים כמסייע להרפיה, מפחית כאב באמצעות ייצור אנדורפיין, מסייע למערכת החיסון על ידי הגדלת מספר תאי הלימפוציט T והפחתת הנסיוב קורטיזול בדם, עוזר לעידוד השקפה חיובית והתמודדות עם מצבים קשים. בנוסף הוכח כי ההומור מגביר את סיכויי העמידה בתהליכים רפואיים שונים ומאיץ את החלמת המטופל

עיגולי שמחה/ דסי רבינוביץ'

לכל אדם יש עיגול בלב, עיגול השמחה. לפעמים העיגול קטן אך הוא יכול לגדול ולגדול ולגדול...

כאשר עיגול השמחה גדול, הוא שולח עיגולים קטנים למקומות נסתרים בגוף, מקומות שלפעמים כואבים. ככל שיש יותר עיגולים קטנים, פחות מקומות כואבים.

יש אנשים שעיגול השמחה שלהם קטן, ולנו יש תפקיד-

לעזור לו לגדול!

ודאי שואלים אתם "איך?"

כל אחד מאיתנו חושב על דרך:

אפשר להביא לו סוכריה,

לתת לו פרח,

לשיר לו שיר,

לצייר לו ציור,

או אפילו לומר לו: בוקר טוב, מה שלומך היום?

והכי חשוב לעשות את זה בכיף,

בשמחה, מכל הלב.

שתזכו תמיד לעשות הרבה עיגולי שמחה לאחרים

ובזכות שתגדילו עיגולי שמחה של אחרים -

גם העיגול שלכם יגדל.

