

"צלילים של חוסן"

המוזיקה כגשר בין הלב למוח

נכתב ע"י

איריס בילו ראש מינהל הדרכה -

רשת החינוך עתיד





פרטי השיעור ורציונל

רציונל השיעור

חוסן תרבותי וזהות

המוזיקה משמשת כ"דבק" חברתי המחבר אירועים וכאב לנרטיב של גבורה והמשכיות, ומחזקת תחושת שייכות המפחיתה חרדה.

ויסות רגשי (Self-Regulation)

שירים מעניקים לגיטימציה למנעד רגשות ומספקים כלים לניהול מצבי לחץ (Self-Care) כמיומנות חוסן לחיים.

ביסוס מדעי (Neuropsychology)

הבנת הקשר בין מוזיקה למוח (מערכת לימבית מול קורטקס) מעניקה לתלמידים שליטה ורציונליזציה של תחושת ההקלה.

עיבוד אקטיבי

מעבר מהאזנה פסיבית לניתוח ויצירה הופך את התלמיד למעבד משמעות פעיל מתוך הכאב הלאומי

קהל יעד

כיתות ז' - י"ב



אופן פעילות

למידה מרחוק (Zoom)



מטרת-על

לפתח חוסן רגשי וקולקטיבי בקרב התלמידים באמצעות שימוש מושכל במוזיקה ככלי לביטוי, עיבוד וויסות.

שאלה למליאה

"אילו שירים אתם מכירים שנכתבו או חזרו לתודעה לאור המצב? איזה שיר נתן לכם כוח?"

השירים שמלווים אותנו ברגעים הקשים והשמחים כאחד.

כתבו בצ'אט או בלוח השיתופי...

נזמין 3-4 משתפים להרחיב בקול



שתפו שיר אחד משמעותי



השירים שליוו אותנו

האזינו למילים

לחצו על הקישורים בצ'אט להשמעה

לצאת מדיכאון

יגל אושרי



עם ישראל חי

אייל גולן



יחפים

יסמין מועלם



יהיה טוב

יסמין מועלם



לחזור הביתה

התקווה 6



אף פעם לא לבד

ענבל ביבי



ה' יתברך תמיד אוהב אותי

ששון איברהים שאולוב



עם של גיבורי על

סאבלימינל ומאי פיאמנטה



המעבדה בתוך הראש

איך המוזיקה משפיעה פיזיולוגית על המוח והרגש שלנו?



ויסות רגשי

אמיגדלה - קורטקס

ניתוח מילים מפעיל את הקורטקס (חשיבה) ומרגיע את האמיגדלה (פחד), מה שמחזיר לנו תחושת שליטה ועיבוד.

מעבר מפחד לחשיבה



סינכרון חברתי

אוקסיטוצין

שירה משותפת או האזנה ביחד משחררת את "הורמון האהבה", שמגביר תחושת שייכות, אמון וחיבור לקבוצה.

מחזק לכידות חברתית

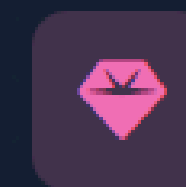


הורדת מתח

קורטיזול

האזנה למוזיקה רגועה מפחיתה פיזית את רמות הורמון הסטרס בגוף, ומאפשרת למערכת העצבים להירגע ולנוח.

מוריד לחץ פיזיולוגי



מערכת התגמול

דופמין

מוזיקה אהובה מפעילה את מרכז העונג במוח, בדומה לאוכל טעים, ומסייעת להפיג כאב נפשי ומתח באופן מיידי.

מגביר תחושת הנאה

מנתחים את הפסקול

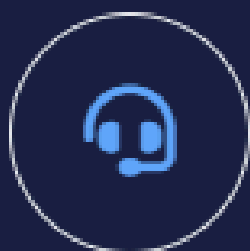
בפעילות זו נצלול לעומק השירים וננסה להבין מה הם מעוררים בנו.



חדרי ZOOM

4-6

תלמידים



טיפ לדיון

הקשבה פעילה היא המפתח

"המוזיקה מתחילה היכן שהמילים נגמרות"

– היינריך היינה

תנו מקום לכל הדעות ✓

כבדו רגשות שעולים ✓

השתמשו בצ'אט אם המיקרופון לא עובד ✓

02



משימת החקר

פתחו את השקף של השיר שקיבלתם. קראו יחד את המילים והרקע, ודונו בשאלות המופיעות בצד שמאל.

טיפ: נסו למצוא שורה אחת שתפסה אתכם במיוחד.

01



חלוקת תפקידים

מקריא/ה: קורא/ת את השיר והשאלות 🗣️

מזכיר/ה: מתעד/ת תשובות בצ'אט 📝

שומר/ת זמן: דואג/ת לעמידה בזמנים ⌚

04



חזרה למליאה

בחרו נציג/ה שיציגו את התובנות שלכם בפני הכיתה.

1 דקה

משך הצגה

המורה יעבור/תעבור בין החדרים לסייע והכוונה

03



גיבוש תוצר

נסחו תשובות קצרות לשאלות הדיון.

משימת בונוס

נסחו "תובנת זהב" אחת קבוצתית. ⭐



נקודות למחשבה

דיון קבוצתי בחדרים

זיכרון והמשכיות

חוסן לאומי

עם ישראל חי

מילים ולחן : אבי אוחיון ואופיר כהן **אייל גולן**

01



חיבור בין זמנים

אילו מילים בשיר מחברות בין העבר לעתיד? וכיצד זה תורם לתחושת הביטחון?

02



כוחה של אחדות

למה לדעתכם השיר הפך ל"המנון" דווקא ברגעי אחדות ומבחן?

03



פרדוקס הרגש

איך המשפט "הלב בוכה אבל הוא חי" מתאר את התחושה הישראלית הנוכחית?

הקדוש ברוך הוא שומר עלינו
אז מי יכול עלינו
כי אין לנו עוד מדינה
תעשה שלום בנינו
שמור על ילדינו
כי לא אבדה האמונה
הקדוש ברוך הוא שומר עלינו
אז מי יכול עלינו
כי אין לנו עוד מדינה
תעשה שלום בנינו
שמור על ילדינו
כי לא אבדה האמונה
הו-הו-הו-הו-הו-הו
הו-הו-הו-הו-הו-הו
עם ישראל חי
הו-הו-הו-הו-הו-הו
הו-הו-הו-הו-הו-הו
עם ישראל חי
הו ארצי נחלתנו
לא תיפול כעת רוחנו
מסביב ברזל של חרבות
ויונה תפרוש כנפיים
התקווה בת שנות אלפים
עוד נצא לשיר ברחובות
כי עם הנצח לעולם לא מפחד
אפילו כשקשה לראות (הו-הו-הו-הו-הו-הו)
כולם ביחד, אף אחד פה לא בודד
שישרפו המלחמות
עם ישראל חי
אם לא נשכח תמיד להיות מאוחדים
עם ישראל חי

הו-הו-הו-הו-הו-הו
הו-הו-הו-הו-הו-הו
עם ישראל חי
הו-הו-הו-הו-הו-הו
הו-הו-הו-הו-הו-הו
עם ישראל חי
הו ארצי נחלתנו
לא תיפול כעת רוחנו
מסביב ברזל של חרבות
ויונה תפרוש כנפיים
התקווה בת שנות אלפים
עוד נצא לשיר ברחובות
כי עם הנצח לעולם לא מפחד
אפילו כשקשה לראות (הו-הו-הו-הו-הו-הו)
כולם ביחד, אף אחד פה לא בודד
שישרפו המלחמות
עם ישראל חי
אם לא נשכח תמיד להיות מאוחדים
עם ישראל חי
בעליות, בירידות, גם בשעות הכי קשות

בקרב תזרח השמש
נדע ימים יפים מאלה
הלב נלחם בדאגות
כולם יחזרו הביתה
נחכה להם למטה
הלוואי נדע בשורות טובות
כי עם הנצח לעולם לא מפחד
אפילו כשקשה לראות
כולם ביחד, אף אחד פה לא בודד
שישרפו המלחמות
עם ישראל חי
אם לא נשכח תמיד להיות מאוחדים
עם ישראל חי
בעליות, בירידות, גם בשעות הכי קשות
הקדוש ברוך הוא שומר עלינו
אז מי יכול עלינו
כי אין לנו עוד מדינה
תעשה שלום בנינו
שמור על ילדינו
כי לא אבדה האמונה



נקודות למחשבה

דיון קבוצתי בחדרים

חזרה הביתה 🏠

אופטימיות ⚙️

לצאת מדיכאון

📍 **יגל אושרי** לחן: אופיר כהן ויגל אושרי

01



סמל השיבה

למה השיר הפך למזוהה כל כך עם חיילים שחוזרים הביתה ומפגשים מרגשים?

02



כלים בחושך

מה הכלים שהשיר מציע למי שמרגיש "בחושך"? (לנשום, לזכור שזה יעבור)

03



השפעת הלחן

איך הלחן והמילים משפיעים על מצב הרוח שלכם כשאתם שומעים אותו?

עוד יבואו ימים טובים, אני מבטיח
עוד יבואו ימים טובים
גם בשעות החשוכות של הלילה
תמיד יהיה כוכב קטן שיאיר לך
את עצמך, את הדרך הביתה
תמיד זה הכי חשוך לפני הזריחה
מיליון רכבות דוהרות עד אוסטרליה
מחפש רחוק את מה שנמצא לך
מתחת לאף, כל מכשול זה מדליה
קם ונופל אבל בדרך שלך
בדרך שלך
בדרך שלך
מיליון רכבות דוהרות עד אוסטרליה
מחפש רחוק את מה שנמצא לך
מתחת לאף, כל מכשול זה מדליה
קם ונופל אבל בדרך שלך

המשפחה, החברים, אחי לצאת לבילויים
שיחות עמוקות, שיחות של הנפש בלילה
להתמודד עם שינויים, ההרגלים הישנים
הנשמה במלחמה עם הקארמה
עוד יבואו ימים טובים, אני מבטיח
עוד יבואו ימים טובים
גם בשעות החשוכות של הלילה
תמיד יהיה כוכב קטן שיאיר לך
את עצמך, את הדרך הביתה
תמיד זה הכי חשוך לפני הזריחה
מיליון רכבות דוהרות עד אוסטרליה
מחפש רחוק את מה שנמצא לך
מתחת לאף, כל מכשול זה מדליה
קם ונופל אבל בדרך שלך
להתמודד עם הפחדים, לקפוץ למים עמוקים
לשחות עד הסוף, להגיע לחוף עד הלילה
להאזין גם לשירים כי זמרים הם הרופאים
הכי טובים שיש למדע להציע

נקודות למחשבה

דיון קבוצתי בחדרים



01



מהפרטי ללאומי

מדוע שיר שנכתב על קושי אישי הפך לדעתכם לשיר נחמה לאומי?

02



ה"טוב" שבסוף

מה זה ה"טוב" שאתם מחכים לו בסוף המלחמה? איך הוא נראה?

03



חשיבות הנשימה

איך השורה "ללמוד שוב איך לנשום" קשורה למה שחווינו בחודשים האחרונים?

אמונה פנימית

נחמה ותקווה

יהיה טוב

לחן: יסמין מועלם, מאור שושן וטהר שפי רפלד

בסוף זה רק אני ואתה פה
בסוף היום בשקט באוטו
החדשות עברו ליד האוזן
ואמרנו תודה על עוד יום
לא מנסים לכבוש את העולם
רק לנקות את הלב מהאבק
עוצרים בצד הדרך
מסתכל לי בעיניים כשאני אומרת

גם אם יישרף הכסף
נשב ונצחק במרפסת
אני ואתה והשקט
לא צריך כלום
קרן שמש
גם אם ייקח לנו זמן
תראה שהכל מכוון
נשב מסביב לשולחן
מבטיחה ש

בסוף יהיה יהיה טוב
הפרחים ישובו לפרוח
תראה שיהיה טוב
יהיה טוב
גם אם יש עוד דרך לעבור
בסוף יהיה יהיה טוב
הפרחים ישובו לפרוח
תראה שיהיה טוב
יהיה טוב
גם מתוך החושך יידלק האור

בסוף זה רק אנחנו בחדר
מה עברנו בשנה זה כמו עשר
לא זה לא במילים זה התדר
ניסיתי לעשות לנו סדר
לפעמים רואים רק את הסדק
נמצא את הדרך בלי נדר
הזמן טס כל כך מהר אנחנו בטח לא
נזכור את מה שאין
רק מה שכן

אפשר לעזוב את העיר
נסע על הכביש המהיר
העתיד תמיד מזהיר
לא צריך כלום
רק אוויר
נמצא איזה אוהל שבור
נחיה שם כאילו ברור
שמדובר בארמון רק תזכור

שבסוף יהיה
יהיה טוב
הפרחים ישובו לפרוח
תראה שיהיה טוב
יהיה טוב
גם אם יש עוד דרך לעבור
בסוף יהיה
יהיה טוב
הפרחים ישובו לפרוח
תראה שיהיה טוב
יהיה טוב
גם מתוך החושך יידלק האור



נקודות למחשבה

דיון קבוצתי בחדרים

01



להיות יחפים

מה מסמל הדימוי "יחפים" בתקופות של חוסר ודאות? האם זה חולשה או חיבור לקרקע?

02



כוחה של פגיעות

איפה פגיעות הופכת לכוח בשיר – ואצלנו? מתי הרגשתם שדווקא הפשטות נתנה כוח?

03



תמונת נפש

איזו סצנה חזותית עולה לכם מהשיר? תארו את המקום, הצבעים והתחושה.

חופש

פשטות

געגוע

בית

יחפים

לחן: יסמין מועלם, מאור שושן וטהר שפי רפלד

אם הייתי יכולה
לצאת מהראש שלי
ללכת ולמכור בשוק
את כל המחשבות שלי

אם כל הרחובות היו ריקים עכשיו
הייתי ריקה גם אני
והזמזום הזה שלא מפסיק
זאת המלחמה שלי

ואני יודעת שהוא לא ישאיר אותי לבד

מה כבר ביקשתי
תהיה לי מים חיים
כי בסוף היום אנחנו
יחפים ופשוטים
אם תמשוך אותי אלייך
מעל עננים
בחלומות שלי אנחנו
יחפים ופשוטים

אפילו לא למכור
לחלק בחינם
רק שיקחו את המשקל ממני
זה יותר מדי
וזו תקופה קצת מוזרה
להיות בן אדם
הייתי מוותרת על הגוף
רק נשמה בעולם

ואני יודעת שהוא לא ישאיר אותי לבד

מה כבר ביקשתי
תהיה לי מים חיים
כי בסוף היום אנחנו
יחפים ופשוטים
אם תמשוך אותי אלייך
מעל עננים
בחלומות שלי אנחנו
עומדים יחפים ופשוטים

נקודות למחשבה

דיון קבוצתי בחדרים



01



מקום לחולשה

למה חשוב לתת מקום ל"קול שרועד קצת"? מה זה מאפשר לנו כחברה?

02



הפגת בדידות

איך השיר עוזר להתמודד עם תחושת הבדידות במלחמה?

03



מסר אישי

למי הייתם רוצים להגיד היום "אתה אף פעם לא לבד"?

יחד

תמיכה הדדית

אף פעם לא לבד

ענבל ביבי

שהוא מגיע עד אליי
לוחש בשקט לאוזניי

אף פעם לא לבד
יש מי שיבין
כשנשבר הלב
יש פתרון בעננים
אף פעם לא לבד
אין סוף סימנים
הכל לטובה
אז אין סיבה להאשים

גם אם אנשים
מאכזבים
לא מפסיקים להאמין
בסוף לומדים מהחיים

והוא מגיע עד אליי
לוחש בשקט לאוזניי

אף פעם לא לבד
יש מי שיבין
כשנשבר הלב
יש פתרון בעננים
אף פעם לא לבד
אין סוף סימנים
הכל לטובה
אז אין סיבה להאשים

גם אם אנשים מאכזבים

מי תמיד מחזיק לי את היד כשנופלת
מקבל את הדמעות שלי
שולף ממני חרב
מתווך בין רגשות טובים לבין הסרט
ששורט אותי שנים
פתאום חולף אני זוכרת

אף פעם לא לבד
יש מי שיבין
כשנשבר הלב
יש פתרון בעננים
אף פעם לא לבד
אין סוף סימנים
הכל לטובה
אז אין סיבה להאשים

גם אם אנשים
מאכזבים

כבר שנה שכלום לא מסתדר
והלב שלי בוער
ובוער
ובוער
לא סומכת
אין לי שום חבר
רק אני מול עצמי
עם השבר

נקודות למחשבה

דיון קבוצתי בחדרים



01



מהו "בית"?

מהו "בית" עבורכם – האם זה מקום פיזי, אנשים מסוימים, או בכלל תחושה פנימית?

02



בין כמיהה למציאות

איך השיר מאזן בין הכמיהה החזקה לחזור לבין המציאות המורכבת שאליה חוזרים?

03



עוגן של יציבות

מה עוזר לכם להרגיש "בבית" ומוגנים גם בזמנים לא יציבים או במקומות זרים?

חיבוק

חזרה

שורשים

בית

לחזור הביתה

התקווה 6 מילים ולחן: עמרי גליקמן

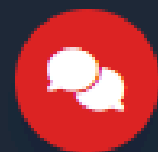
אני אוהב ת'שקט
לשמוע את המציאות שותקת
נכנס לאוטו בלי כיוון שם בוב מארלי הלקט
אני אוהב לנהוג דרומה מצפה עד אילת
כביש ארבעים בלילה נותן אחלה מפלט
אני אוהב ת'געגוע לכל מה שנעזב
זה עוזר לי להבין כלום לא מובן מאליו
אני אוהב ת'נחמה שנתנה לי הבמה
כל הזדמנות שונה לפזר את הנשמה
אני אוהב ת'אנשים ת'משקאות
אוהב את זה לאללה/

אבל הכי אני אוהב לחזור הביתה....

אז מה פה חשוב עושה בלילות
ת'חישוב עם רגל אחת בבמה מנסה להיות שפוי
בשילוב אז לקראת השלבים הבאים
ולמרות אחורי הקלעים
אנילא מחליף ת'חיים שלי בחיים

אני אוהב למצוא את הרגע שלי לברוח
לנסוע יום יומיים לאוורר תאים במוח
אני אוהב את הדרכים ואת הזמן שלי בחוץ
לילה בצפון צימר בקיבוץ
אני אוהב להסתכל על החיים שלי מהצד
להבין שאני יודע גם לבד
אני אוהב את הצלילים החוזרים של האולם
12 שניות לפני שנכנסים כולם
אני אוהב את הפנסים את האורות
ואת הידיים למעלה

אבל הכי אני אוהב לחזור הביתה
אחרי שלא הייתי כל הלילה
למצוא את השלווה שאני חי בה
לפשוט מעליי את החיים
איך אני אוהב לחזור הביתה
ללב של האישה שאני חי איתה
להחזיר את השפיות שלי אליו כבר
את כל הרגעים הרגילים
איך אני אוהב לחזור הביתה



נקודות למחשבה

דיון קבוצתי בחדרים

01



גיבורים אמיתיים

מי הם "גיבורי העל" שאתם פגשתם או שמעתם עליהם במלחמה? האם הם דומים לגיבורים בסרטים?

02



תקומה והתחדשות

מה משמעות הדימוי "קמים מהאפר"? איך הוא מתחבר לסיפור ההיסטורי שלנו?

03



כוח פנימי

מהו "כוח העל" שיש לכל אחד מכם שיכול לתרום לקבוצה או למדינה כרגע?

קהילה

גבורה אזרחית

עם של גיבורי על

מילים: עמרי גליקמן ואסף פרי לחן: עמרי גליקמן



אז המורה לתנך בגבעתי, המורה ללשון מודיעין השכן מלמעלה קבלן עבודות, אבל חודש כבר במילואים עורכת הדין היא קמב"צית, עושה משמרות באוגדה אחיה איש הייטק בכיר, עכשיו הוא צלף על גגות ברצועה מנהלת הסניף הקשוחה של הבנק, היא סמג"ד ביהודה ושומרון דורון הוא בעל חנות צעצועים, עכשיו הוא מ"פ בשריון ועמדי שלנו כפרה, שלרוב מזמר בקיסריה הוא לוחם הנדסה, מתאושש בגבורה, אחרי שנפצע בלב עזה

היי, נכון כולם נראים רגילים אבל אנחנו עם של גיבורי על בכל אחד תמיד מסתתר חייל מוכן להציל את העולם יש את הנהג אוטובוס של דן, זה שתמיד עומד בזמן הוא עכשיו מפקד סוללת תותחנים בדרום, ליד ניר עם יש סטודנט בטכניון, באמצע תואר ראשון הוא סרן במיל בעוצבת הגליל, כבר חודש בגבול הצפון

יש פה דוגמנית פראמדיקית, יש פה חשמלאי שהוא מאגיסט יש את יוני, נגן סקסופון מחונן, שהוא קודם כל מטכליסט יש לכולם ארון נסתר, או ארגז גדול מאובזר יש בו סט של מדים וגלימת מילואים מוכנות תמיד לאתגר

היי, נכון כולם נראים רגילים אבל אנחנו עם של גיבורי על בכל אחד תמיד מסתתר חייל מוכן להציל את העולם וזה לא משנה אם באמצע החיים, או באמצע משחק כדורגל כולם יעזבו את הכל בשנייה, אם יקרא להם הדגל פה זה לא יקום מקביל, לא מציאות של מארוול זה הסיפור שלנו, עם ישראל זה הסיפור שלנו

היי, נכון כולם נראים רגילים אבל אנחנו עם של גיבורי על בכל אחד תמיד מסתתר חייל מוכן להציל את העולם



נקודות למחשבה

דיון קבוצתי בחדרים

ביטחון פנימי

אמונה

ה' יתברך תמיד אוהב אותי

מילים ולחן : יוסף יאיר אליצור והרב שלום ארוש

01



חוצה מגזרים

מדוע לדעתכם שיר של אמונה דתית הפך ללהיט בקרב כל הציבורים?

02



כוחה של מנטרה

מה זה עושה למוח (וללב) לחזור שוב ושוב על משפט כמו "תמיד אוהב אותי"?

03



עוגן פנימי

מהו ה"עוגן" או האמונה (לאו דווקא דתית) שנותנת לכם ביטחון בדרך לא מוכרת?

ותהיה לי פרנסה
תהיה לי עשירות
ורוקים ורווקות יהיה להם זיווג
תהיה גם רפואה שלמה
ובריאות איתנה
חיים יפים מאושרים שנה אחרי
שנה

יאיר בנו האור, תאיר האמונה,
חוכמת אמת ודעת ובינה
יבוא כבר משיחנו ובלי שום
מלחמה
נאכל גם אבטיח יהיה לנו יום
חג

ה' יתברך תמיד אוהב אותי
ותמיד יהיה לי רק טוב
ה' יתברך תמיד אוהב אותי
ותמיד יהיה לי רק טוב
ויהיה לי עוד יותר טוב.....

שומע מרחם עלי ותמיד עונה לי
ואם עדיין לא ממשיך לחכות
מלא אותי בזה שאתה תמיד אוהב'תי
תתן לי כל יום מחדש מתנות
ותנהיג אותי ברחמים כאלו כמו
שבעולם הזה נקרא רחמים
שיראו כולם שכן אתה שומע תפילות
ונחייך נהיה בריאים ונשיר
שה' יתברך תמיד אוהב אותי
ותמיד יהיה לי רק טוב
ה' יתברך תמיד אוהב אותי ותמיד יהיה
לי רק טוב
ויהיה לי עוד יותר טוב
ועוד יותר טוב
ועוד יותר טוב
ועוד יותר טוב
ועוד יותר טוב
ועוד יותר טוב
ותמיד יהיה לי רק טוב

ה' הוא אבא טוב והוא תמיד מתפאר
בי רואה בי רק ת'נקודות הטובות
רואה שאני רוצה להיות טוב רק
לא יוצא לי וחסרות לי כולה כמה תפילות
וה' הוא גם ראה את הרצון שהיה לי
שניסיתי לא אמרתי נואש
רואה בבזיון שלי במר שהרגשתי
איך התחלתי כל פעם שוב מחדש

וה' יתברך תמיד אוהב אותי
ותמיד יהיה לי רק טוב
ה' יתברך תמיד אוהב אותי ותמיד
יהיה לי רק טוב
ויהיה לי עוד יותר טוב
ועוד יותר טוב
ועוד יותר טוב
ועוד יותר טוב
ועוד יותר טוב
ועוד יותר טוב
ותמיד יהיה לי רק טוב

מהדדים תקווה

סיכום המפגש ואיסוף תובנות מהחדרים



לוח תובנות כיתתי (מקום להדבקת תשובות התלמידים)

המורה: הדביקו כאן את התובנות שלכם...

"למדנו שכולם מרגישים לפעמים לבד, וזה בסדר"

חדר 5

"בחרנו בסמל של עוגן, כי הוא מייצב אותנו בסערה"

חדר 3

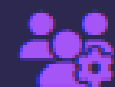
"גיליתי שהמוזיקה עוזרת לי לנשום כשקצת לחוץ"

חדר 1



מוזיקה ביומיום

איך נשתמש במוזיקה מחר בבוקר כדי לווסת רגשות ולהרים את מצב הרוח?



אישי מול קולקטיבי

מה למדנו על ההבדל (והקשר) בין החוסן האישי שלנו לחוסן של הקבוצה והמדינה?



ארגז כלים חדש

איזה כלי התמודדות או מחשבה חדשה לקחתם מהשירים ומהדיון היום?

מסר מהדהד

פעילות סיום וחיבור אישי 

דוגמה להודעה בצ'אט

לפני דקה • מאת: תלמיד/ה



”

"גם אם הדרך ארוכה ומפותלת, אני
ממשיכה ללכת."

 מוקדש לעצמי להמשך השבוע



בחרו שורה אחת

”

מתוך השירים שעסקנו בהם היום, בחרו משפט אחד שנגע בכם במיוחד ותקחו איתכם להמשך.

כתבו בצ'אט



כתבו את המשפט והוסיפו הקדשה אישית: לעצמכם, לחבר מהכיתה, למשפחה או למדינה.

שיתוף בקול (רשות)



מי שרוצה מוזמן/ת לפתוח מיקרופון ולשתף את המסר שלו ב-10 שניות.

המשך הדרך:



ניצור יחד פלייליסט כיתתי ב-Spotify בשם "צלילים של חוסן" לשימוש יומיומי.

