



עיתון ליד"ה

עורך ראשי: עילי נורני

מורה מלווה: רענן שמש-פורשנר

ינואר 2024

עורך גרפי: הלל בנבג'י

חרדות מבחניות

כיצד נתמודד עם חרדה ולחץ
לפני בחינות? ואיך נעזור
לחברים שלנו כשהם
מתמודדים עם דברים כאלו?

על למידה אפקטיבית
למבחנים, התקפי חרדה,
חרדת בחינות, וכל הדרכים
הטובות להתמודד איתן

עמ' 15

התקווה לשלום

מאז השבעה באוקטובר
מתעוררים בכולנו רגשות
קשים, ורבים מאיתנו חושבים
שהמתקפה הייתה המסמר
האחרון בארון הקבורה של
השלום ● איתי אהל גלילי
דווקא חושב שהמלחמה הזו
היא תזכורת חשובה ללמה
כולנו צריכים לשאוף לשלום

עמ' 4

המצוד אחר סרט החנוכה המושלם

כבר שנים שחודש דצמבר הוא
החודש של סרטי חג מולד
מושקעים ועתירי תקציב ●
מסתבר שהיהודים לא נותרו
מאחור, וקיים גם ז'אנר של
סרטי חנוכה ● כתבתנו יצאה
לבדוק האם הם באמת מצליחים
להשתוות להצלחה של סרטי חג

המולד האהובים עמ' 6

"המקום הזה היה בועה של שפיות וחינוך נפלא": ראיון עם יהורם גאון

הזמר והשחקן יהורם גאון,
שנחשב לאחד מגדולי הזמר
העברי, היה תלמיד בתיכון
ליד"ה לפני 60 שנה ● בראיון
מיוחד לעיתון ליד"ה הוא מספר
על לימודיו בבית הספר ואהבתו

למקצוע עמ' 13

ראיון עם סמרה וואקס

מה טעם הגלידה האהוב עליה? במה היא צופה בטלוויזיה? ואיך היא מתמודדת עם התקופה? ● **כתב: איתי פוקס**

אוקיי.

אז קודם כל נתחיל: איך את מרגישה בתקופה האחרונה?

וואי, זה כמו רכבת הרים. אין את ההיי כל כך. אבל זה מטלטל, ואין לי... אני לא שולטת. זו הרגשה מאוד מוזרה, כי אני חושבת ש... אני די שתלטנית. "the silent dictator" כזה. ופתאום אין לי שליטה על כלום. כלום. לא על הרגשות שלי, לא על הבית שלי, איפה שהבן שלי... לא על כלום. וזה מאוד קשה. גם לא על העולם שחשבתי שאני מכירה, שאולי זה הכי קשה לי. כי עם כל הצחוקים שלי והזה, אני בן אדם שמאוד מאמינה בבני אדם.

[I'm saying in english you can translate:]

I believe in the intrinsic goodness of people, and suddenly I realise people aren't intrinsically good. I also fear for the culture of TikTok. How a whole generation learns everything they know about life, about the world, about anything, through TikTok, and we have no control over it. It's a traumatic period, I think.

תרגום: אני מאמינה בטוב הפנימי של אנשים, ופתאום אני מבינה שאנשים לא טובים באופן מהותי. אני גם מפחדת מתרבות הטיקטוק. איך דור שלם לומד את כל מה שהוא יודע על החיים, על העולם, על כל דבר, דרך טיקטוק, ואין לנו שליטה על זה. זאת תקופה טראומטית, אני חושבת.

אני מאמינה בטוב הפנימי של אנשים, ופתאום אני מבינה שאנשים לא טובים באופן מהותי

המשפחה. "I'm like?": What the hell are you talking about אני פה, יש סיבה שאני פה, ועליתי בכוונה וזו המדינה שלי.

וזהו, אני לא יודעת... I'm really, זו תקופה מאוד קשה לדבר עליה.

אז בואי נחזור קצת אחורה. סיפור מעניין או מצחיק מהתקופה שלך בחו"ל, נגיד בתואר או בלימודים משהו כזה.

וואו.

about a hundred years ago, I can't really remember.

אוקיי אני חושבת שאני די בת מזל, כי, לא קורה. זה מעניין, לא קורה להרבה אנשים שגרים בתקופות... עכשיו אני מאחלת לעצמי תקופה מאוד משעממת. שלא יקרה כלום, שאני יכולה לשבת בשמש ולקרוא ספר נחמד או שירה נחמדה וזה יהיה ההיילייט של היום שלי. אבל אני גדלתי בתקופה מאוד סוערת גם, אולי בגלל זה אני כמו שאני. וגם התקופה שלי באוניברסיטה הייתה מאוד מאוד סוערת.

אז האוניברסיטה שלי הייתה מאוד מאוד מעניינת, אני לא זוכרת כל כך את התואר הראשון...



בירת דרום אפריקה, קייפטאון. נוף ילדותה של סמרה

בלונדון, נכון?

בקייפטאון, אני לא זוכרת אותה. זה היה מאוד פוליטי, כל הזמן הפגנות. זה היה על התפר בין האפרטהייד והסוף של אפרטהייד. אז הרגשנו את הסוף, זו הייתה גם תקופה מאוד מאוד אלימה. אז

מה שיש זה הרבה טוב שיוצא מהתקופה הזאת וזה גם קשה לי, כי איך את יכולה לאהוב כל כך את העם שלך... זה הפך אותי... פתאום יש לי הרבה חברים מחו"ל שמתקשרים: "את לא רוצה לבוא? את לא רוצה לבוא להפוגה? תביאי את כל

אבל ראיתי את הסוף של לופן, זה טוב. זה צרפתי ישן, כמו גרסה צרפתית לאגתה כריסטי.

ושאלה אחרונה: נקודת אור מהתקופה הזאת, של תקווה.

שאלה מעניינת...

הרבה דברים, הרבה דברים. לראות את המדינה, לא את הממשלה. שיש כל כך הרבה אנשים טובים במדינה הזאת, שזה נותן הרבה כוח.

לגמרי.

not anyone else. like, not looking at any kind of media. יש אנשים שיצאו שהם פשוט מדהימים.

לגמרי. טוב, תודה רבה!



פוסטר הסדרה 'לופן'. "זה צרפתי ישן, כמו גרסה צרפתית לאגתה כריסטי"

כל הזמן התעסקנו עם מה יקרה, מה קרה, לאן הולכים... זה היה מאוד מעניין.

יש סיפורים אבל זה לא לעיתון בית הספר.

זה היה על התפר בין
האפרטהייד והסוף של
אפרטהייד. אז הרגשנו את
הסוף, זו הייתה גם תקופה
מאוד מאוד אלימה. אז כל
הזמן התעסקנו עם מה
יקרה, מה קרה, לאן הולכים

אוקיי. טעם גלידה אהוב, כי זו שאלה שחייבים לשים.

פרוזן יוגורט.



"פרוזן יוגורט עם קוקוס קלוי ופקאנים מסוכרים, ואולי קצת פירות. כן, קצת. ו! סוכריות גומי, תמיד. כמה שיותר זה יותר טוב"

פרוזן יוגורט ?? עם פירות גם?

לא! פרוזן יוגורט עם קוקוס קלוי ופקאנים מסוכרים, ואולי קצת פירות. כן, קצת. ו! סוכריות גומי, תמיד. כמה שיותר זה יותר טוב.

ספר או סדרה מומלצים לעכשיו?

לופן. כרגע כל מה שאני רואה זה ארץ נהדרת בלופים. אני לא מצליחה לצפות בשום דבר ממש,

התקווה לשלום

מאז השבעה באוקטובר מתעוררים בכולנו רגשות קשים, ורבים מאיתנו חושבים שהמתקפה הייתה המסמר האחרון בארון הקבורה של השלום ● איתי אהל גלילי דווקא חושב שהמלחמה הזו היא תזכורת חשובה ללמה כולנו צריכים לשאוף לשלום

● כתב: איתי אהל גלילי

פרי הוא לא הנפגע היחיד שעסק בפעילות למען השלום באזור לפני המלחמה. גם ויויאן סילבר, פעילה ידועה למען השלום ומייסדת ארגון "נשים עושות שלום", נרצחה בשבעה באוקטובר בביתה בקיבוץ בארי. אנשים רבים מצינים את השבעה באוקטובר כיום קבורתו של החלום לשלום, ומשתמשים במותה של סילבר כדוגמה חיה לכך. אם משקיעים בכך מחשבה מעמיקה יותר מבינים שההפך הוא הנכון - חמאס הוא אויב השלום, ההפך מכל מה שויויאן סילבר וחיים פרי מאמינים בו. זאת מפני שהתקווה לשלום היא הדבר היחיד שיכולה לנצח ארגון שמושתת על עקרונות של השלטת טרור וכוחניות. השלום מנוגד לנקמה, ליריבות, לשנאה - כל הדברים שהחמאס מעוניין בהם. לכן המלחמה בה אנחנו נמצאים כרגע מוצדקת מאין כמותה, וגם הקוראים להפסקת אש מהצד השמאלי הקיצוני של המפה הפוליטית למעשה פועלים לחסום את הדרך שלנו לשלום, כי לא יכול להיות שלום בלי מחיקת היכולות המדיניות והצבאיות של ארגון שמשליט טרור על אזרחים משני צידי הגבול.

חמאס הוא אויב השלום,
ההפך מכל מה שויויאן
סילבר וחיים פרי מאמינים
בו

אלביני המשיך ואמר בעצרת שהוא לא סומך על הממשלה הנוכחית שתחתור לשלום בסיום המלחמה. יש צדק בדבריו - לממשלה שמורכבת ממפלגות שלא רק מוכנות להכיל כאב של הצד השני מפני שבמקרה זה הוא בלתי נמנע, אלא גאות בו ומרוויחות ממנו תמיכה בקרב ציבור מצביעה, אין כל סיבה לפעול אקטיבית למען עתיד משותף עם שכנינו. היא מוכיחה זאת שוב ושוב בשבועות האחרונים - קריאות של חברה למחיקת עזה מהמפה על כל יושביה, סירוב לעסקה לשחרור חטופים, ריבים עם משפחות החטופים וחלומות משיחיים על חזרה לגוש קטיף. כשהם וציבור מצביעיהם מדברים על חזרה למגורים בעזה, הם לא פועלים למען חיים זה-לצד זה כפי שפעלו בישובי העוטף, אלא למען

ביום שבת השבעה באוקטובר, ארגון הטרור חמאס הוביל מתקפת טרור רצחנית כנגד תושבי עוטף עזה. במתקפה נרצחו כ-1200 אנשים ונחטפו 236, ומאז המדינה כולה שרויה באבל. בשבועות האחרונים ישנן עצרות רבות הקוראות לשחרור החטופים, ואני הייתי באחת מהן, בכיכר פריז בירושלים. בעצרת היו כמה נואמים, אך מביניהם התבלט אחד: מאי אלביני, שסבו חיים פרי נחטף לעזה מביתו בקיבוץ ניר עוז ודודו נרצח באותה שבת נוראית. הוא סיפר עד כמה סבו פעיל למען השלום באזור, בעיקר בארגון "בדרך להחלמה" שמטרתו להסיע חולים פלסטינים ממעברי הגבולות העזתיים-ישראליים לבתי חולים ישראלים לקבלת טיפולים מצילי חיים.



מאי אלביני בנאומו מול הכנסת. אלביני סיים את דבריו בכך שהוא מאמין שיום אחד הוא או ילדיו או נכדיו יחזו בשלום. אנחנו כתלמידי התיכון ליד האוניברסיטה, מוסד שרבים מבוגריו הפכו ויהפכו לאנשים משפיעים בחברה הישראלית, מוכרחים להצטרף לאמונתו ולהאמין בשלום. מקור: יוטיוב

מלחמות, טרור ושכול. אם נמשיך להאמין ולפעול לשלום, יום אחד גם הצד השני יושיט לנו יד בחזרה, וזה הניצחון שאנחנו באמת צריכים לקוות לו.

*אם נמשיך להאמין ולפעול
לשלום, יום אחד גם הצד
השני יושיט לנו יד בחזרה,
וזה הניצחון שאנחנו
באמת צריכים לקוות לו*

לפני כמה שנים ביקרתי קרובי משפחה בביתם בנתיב העשרה. יחד איתם הלכנו ל"נתיב לשלום", יצירת פסיפס ענקית המלאה בקריאות לשלום ולתקווה של המבקרים בה, על חומת גבול ההפרדה עם עזה. זו אינה המחווה היחידה לשלום אותה מובילים תושבי העוטף. גם פסטיבל העפיפוניאדה המתקיים בכפר עזה, בו מעיפים עפיפונים המלאים במסרי שלום ותקווה, הפך למסורת שנמשכה כבר 15 שנה. בבוקר בו היה אמור להתקיים השנה, פרצה המלחמה. היום רבים מתושבי העוטף איבדו חלק גדול מאמונתם בשלום, וכמובן שאי אפשר להאשים אותם. אנחנו צריכים לעשות הכל כדי שהם יוכלו לחזור יום אחד לחומת הפסיפס או לעפיפוניאדה, ולהאמין במסרים שהם מעבירים. אם נצליח לגרום לזה לקרות, נדע שהשלום קרוב אלינו יותר מאי פעם

טרנספר מאסיבי של מליוני אנשים או מגורים באמצע אזור עוין תחת שמירה צבאית קבועה שיגרמו למוות של חיילים רבים, תוך שנאה יוקדת לשכניהם. על אף התקווה והאופור שמעוררים היום חלק ממסרי ההשתלטות על עזה ועל חוף הים שנמצא בה, יישום של רעיונות אלה לא יגרום לאלימות להיפסק, אלא רק יתן לחמאס וארגונים שכמותו עוד חומרי בערה להוסיף ללהבת השנאה והנקמה שהם טיפחו בקרב הפלסטינים.

*השלום מנוגד לנקמה,
ליריבות, לשנאה - כל
הדברים שהחמאס מעוניין
בהם*

אלביני סיים את דבריו בכך שהוא מאמין שיום אחד הוא או ילדיו או נכדיו יחזו בשלום. אנחנו כתלמידי התיכון ליד האוניברסיטה, מוסד שרבים מבוגריו הפכו ויהפכו לאנשים משפיעים בחברה הישראלית, מוכרחים להצטרף לאמונתו ולהאמין בשלום. לא כי שלום זה הדבר הנאור להגיד, אלא כי זה הדבר הבטוח ביותר להאמין בו. למרות הסקרים המחרדים שנעשים בימים אלה בקרב הפלסטינים בעזה ובגדה המראים שהם תומכים בחמאס ובתקיפותיו, אם ניתן לחיות האדם שנלחמות מולנו עכשיו לוותר על התקווה ולא ננסה לשנות בכלל את המחשבה הרווחת בעזה ובגדה המערבית, גם הדורות הבאים שלהם יאמינו במלחמה וזה יגרום למעגל אינסופי של



המצוד אחר סרט חנוכה המושלם

כבר שנים שחודש דצמבר הוא החודש של סרטי חג מולד מושקעים ועתירי תקציב ● מסתבר שהיהודים לא נותרו מאחור, וקיים גם ז'אנר של סרטי חנוכה ● כתבתנו יצאה לבדוק האם הם באמת מצליחים להשתוות להצלחה של סרטי חג המולד האהובים

● כתבה: ענת ליבשין

שמן. למרות שהחוויה קסומה ומופלאה, קשה שלא להרגיש את החוסר הנורא, הליקוי הנרחב, בסרטים על חנוכה. למזל, לא מעט יוצרים ראו את החוסר והחליטו לפצות עליו. למזלך, אני יושבת וראיתי כמה מהם כדי להדריך אותך בעולם המצומצם אך מסובך של סרטי חנוכה ולמצוא את האחד המושלם.

הראשון ברשימה היה 'Hanukkah on Rye' (חנוכה על שיפון) של הולמרק. לפני כמה שנים, החלה החברה להוציא בנוסף לסרטי הכריסמס הנודעים לשמחה שלהם גם סרטי חנוכה, ואיזו מין החלטה זו! הסרט 'חנוכה על שיפון' לוקח אותנו לחייהם של שני יהודים, גבר ואישה, בעלי מעדניות משפחתיות כשרות. הם מכירים אחד את השני, מתיידדים, ומתאהבים. הכל מסתבך כשמושא האהבה מתוודה שעליו לפתוח סניף של המעדניה המשפחתית שלו ברחוב של המעדניה של הגיבורה הראשית, אהובתו.

כמו בכל דצמבר, בעוד שהעולם סוביבנו מחשיך והימים מתקצרים, בתים רבים מתקשטים באורות מנצנצים, סרטים בירוק-כחול-אדום, מציבים עץ בסלון, ומחכים לאיש שמן וזקן שיתן להם מתנות. חג המולד הוא החג הנוצרי הנודע ביותר, והתרבות הפופולארית שואבת ממנו כסף כמו חתול מפונק ששואב תשומת לב. זמרים מפורסמים מוציאים אלבומי חג המולד, חברות גדולות מארגנות פסטיבלים והופעות והקניונים שוקקים. והכי חשוב - עשרות סרטי כריסמס יוצאים לעולם בכל שנה, במהירות מרשימה ומבעיתה בו בעת. יש מגוון רחב של סרטי חג המולד - מסרטי הולמרק (ערוץ דרמות אמריקאי) ונטפליקס לקלאסיקות כמו שכחו אותי בבית, מסרטים על רומן של החגים לסרטים על סנטה קלאוס, הזקן במעיל האדום בכבודו ובעצמו. בעוד שרשימת הסרטים המרשימה של חג המולד אוצרת בתוכה סרטים מופלאים רבים, התחלתי לתהות - אם יש כל כך הרבה סרטי חג המולד, איפה אפשר למצוא סרטי חנוכה?



פוסטר הסרט "חנוכה על שיפון". כבר מתחילת הסרט ציפיתי לסבל שעומד ליפול עליי.



ציור מאת: Rosanna Kuruppu

סצנת הפתיחה מטומטמת להחריד, וכבר מתחילת הסרט ציפיתי לסבל שעומד ליפול עליי. יכולת המשחק של כמה שחקנים הייתה נתונה בספק רב וחלקים רבים בסרט היו דלים, משעממים ולוקים בחסר. אבל, באופן מפתיע למדי, למרות ההתחלה הצולעת של הסרט, ברגע שהצלחתי לעבור את חצי השעה הראשונה פתאום הכל התחיל לזרום. הסרט, תאמינו או לא, השתפר. ככל שהוא נמשך, מצאתי בו יותר ויותר הנאה. נכון, הדמויות הראשיות התנהגו לעיתים באופן לא ברור ומוזר ביותר, ונכון, הדמות

אם יש כל כך הרבה סרטי חג המולד, איפה אפשר למצוא סרטי חנוכה?

הרי בדיוק באותה התקופה בשנה, יהודים בכל העולם מצטופפים סביב חנוכיות כדי לשיר שירים, להדליק נרות, ולספוג הרבה הרבה

יכול להיות שפה ושם
נזרקה הערה סקסיסטית
מרומזת והבדיחות לא היו
מצחיקות וכולם קראו
לכולם בובלך (כדי
להראות כמה יהודים הם),
ובכל זאת – לסרט הייתה
רוח טובה ואווירה חגיגית
משמחת, וזה הצליח
לפצות על השאר באופן
חלקי.



פוסטר הסרט "נקמת הפטיש העברי". למרות הקסם שלו, אין מה להשוות אותו לסרטים אמריקאים המפוארים שעוסקים בכריסמס.

החלטתי לתת לרעיון הזה עוד נסיון אחד אחרון. ואז גיליתי (וזה לא יאומן) שבשנת 2002, רק שנה לפני יציאתו של 'נקמת הפטיש העברי', יצא סרט מאולפני אדם סנדלר – השחקן שיהדותו מפורסמת ברחבי העולם, שרק לא מזמן יצר את הסרט 'את כל-כך לא מוזמנת לבת המצווה שלי'. הסרט המדובר נקרא 'שמונה לילות מטורפים'. הוא סרט קומדיה-דרמה מצוייר לגילאי 13+, ועוקב אחר אלכוהוליסט בן 33 בשם דייבי סטון. הסרט נמשך על שמונת ימי חנוכה. בעקבות מעשי שנאה של דייבי, הוא מורשע ומקבל עונש של עשר שנים בכלא. אממה, הפלא ופלא, איש גוף וטוב לב בשם וייטי מציל אותו כשהוא מציע שבמקום זאת יהפוך לשופט משחקי כדורסל תחת פיקוחו.

כשהבחנתי שהסרט הוא סרט של אדם סנדלר, התחלתי לפקפק בתוכנית לצפות בו. מכל הסרטים בהם היה מעורב סנדלר, אין אני מצליחה לדלות ממוחי אף אחד שהצפייה בו הייתה הנאה צרופה, או אפילו יותר מבינונית. אבל – אולי זאת

הראשית דרמטית למדי וילדותית בצורה מתסכלת. וכן, יכול להיות שפה ושם נזרקה הערה סקסיסטית מרומזת והבדיחות לא היו מצחיקות וכולם קראו לכולם בובלך (כדי להראות כמה יהודים הם), ובכל זאת – לסרט הייתה רוח טובה ואווירה חגיגית משמחת, וזה הצליח לפצות על השאר באופן חלקי.

הסרט אף מנסה לקחת חלק בדיון משמעותי. שתי הדמויות הראשיות, בארבעה מקרים שונים, מתווכחות על החשיבות של מסורת לעומת החשיבות של שינוי. בפעם הראשונה שהנושא הועלה, הדיון היה סתום ואטום, טיפשי ובעל טיעונים גרועים. הניסיון השני היה מוצלח בהרבה, ואפילו נכנס אליו קצת תוכן אמיתי. השלישי התחיל בצורה מעניינת מאוד אבל נגמר בצורה מאוד לא מספקת, וברביעי הצליחו שתי הדמויות למצוא איזון. לא מעמיק במיוחד, אבל ללא ספק נחמד.

בסך הכל, הסרט היה חמוד וקליל, אבל כלל בתוכו המוני מגרעות. למרות שהוא לא רע, הוא רחוק מאוד מלהיות טוב. משמע, הוא היה רחוק שנות אור מלהיות סרט החנוכה המושלם. לכן הייתי צריכה להמשיך במסעי. כעת, לא נותרה לי ברירה ופניתי מתעשיית סרטי ההולמרק אל סרטים ישנים יותר ומשפחתיים קצת פחות.

כך נתקלתי בסרט The Hebrew Hammer ('נקמת הפטיש העברי') בו ניתן לצפות באמזון פריים, כמו גם במספר אתרים לא חוקיים. הסרט הוא סרט קומי, פרודיה של סרטי בלאקספלייטיישן, מ-2003. העלילה עוקבת אחר גיבור יהודי בכינוי 'הפטיש העברי', שמגוייס על ידי הליגה היהודית לצדק כדי להציל את חג החנוכה מידי המרושעות של בנו המרושע של סנטה קלאוס. כן, הזוי ומופרך לגמרי. ואלה שתי מילים מדוייקות להפליא לתאר את הסרט הנהדר הזה. אני עקבתי אחרי העלילה בפה פעור. ההתחלה הייתה חזקה. הסרט ישן, סאטירי, ופרוע לחלוטין. הוא הרגיש כמו הזיה, הוא הרגיש כמו חלום, והיה אקראי עד מאוד. כמו רוב הסרטים הסאטיריים, התהדר בשילוב בין הומור ירוד לשנינות, והיה בוטה וסטיריאוטיפי ממש. הוא היה מטומטם ממש ובכוונת תחילה, ומעל לכל, מצחיק ומעניין.

ובכל זאת, הוא לא היה מה שחיפשתי. העלילה שהשתוללה והדמויות שהוקצנו היו משעשעות למדי, והסרט פיקחי. אבל, סרט חנוכה מושלם? הוא היה רחוק מלהיות כזה. זה היה סרט מצוין, אבל הוא היה מיותר באותה המידה. הוא לא ניחן בתכונות שסרט חנוכה מושלם דורש, ולמרות הקסם שלו אין מה להשוות אותו לסרטים אמריקאים המפוארים שעוסקים בכריסמס.

ואכן, כפי שחזיתי, השיר הראשון היה נפלא. השני נחמד מאוד, השלישי (חוץ מבדיחה נוראית אחת) היה מצוין ואהבתי אותו מאוד. כל שיר היה טוב יותר מקודמו, ובשיר הרביעי כבר הנדתי את ראשי לצלילי המוזיקה ונהניתי מהמילים הנחמדות. החמישי כבר הגיע לשלמות כמעט, ובשיר השישי, שהיה באופן חד משמעי הכי טוב בסרט כולו, כבר נכנסתי לתוך העניין עד הסוף. מה נאמר, כשזה נוגע לשירים, הסרט עשה את הצפוי ממנו ויותר.

החלק שהכי הפחיד אותי כשהתכוננתי לסרט, היה הבדיחות. האם יהיו טובות? בסרט שכזה, קשה מאוד לדעת. השארתי מעקב צמוד על הבדיחות לכל אורך הסרט. הכי הרבה היו בו, כאלו לא מצחיקות אבל לא מזיקות. מיותרות כמעט. במספר צמוד, היו בדיחות מצחיקות, אבל לא מספיק כדי לצחוק. עשרות בודדות היו הבדיחות שגרמו לי לפרוץ בצחוק בקול. היו חמש בדיחות פשוט מגעילות, ורק שלוש מזעזעות ממש. בסך הכול – הרבה יותר טוב ממה שציפיתי.

למרות הבדיחות הבינוניות, הסרט עשה עבודה נפלאה בניסיונותיו לקשור אותנו אל הדמויות ולאהוד אותן, להתרגש לקראת האירועים שהן מתרגשות מהן, ולחכות ולצפות לבאות. בתחילת הסרט דייבי, הדמות הראשית, הוא מניאק כזה שאפילו לקניה ווסט יוצא שם טוב, ובמהלכו הייתי מושקעת לחלוטין בסרט: רציתי להמשיך ולראות באיזו דרך יצליח הסרט להביא אותו לגאולה. במשך כל החלק הראשון של הסרט, ציפיתי לראות מה ייקח כדי שדייבי יחזור להיות בן אדם טוב.

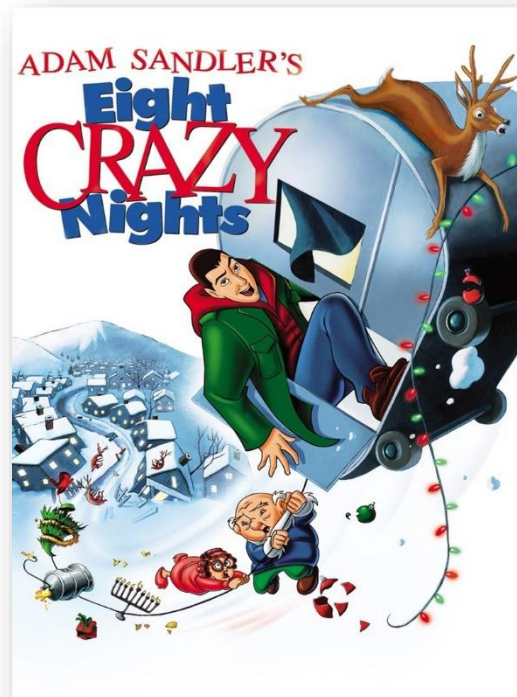
לא אומר מה קרה בהמשך הסרט – את זה תצטרכו לגלות בעצמכם – אבל הוא היה אפילו, וקשה לי להאמין שאני כותבת את זה, מרגש. עם סיום יפה ונחמד מאוד. הוא לא ממוקד בחנוכה ובחגים; אבל מצליח להדגיש את האווירה החגיגית של חנוכה, של נסים ונפלאות, של חיבור בין אנשים, ובאותו הזמן גם להיות מעט דוחה.

אם נשווה בין כל שלושת הסרטים – 'שמונה לילות מטורפים' היה השילוב המושלם בין ההומור של 'נקמת הפטיש העברי' לקיטשיות ורגשנות של 'חנוכה על שיפון'. אמנם יש לו עוד דרך ארוכה עד שיוכל להשתוות לסרטי חג מולד רבים, ויש בו לא מעט פגמים, אבל הוא המוצלח ביותר מכל השלושה – טוב בהרבה מהקטעים המשעממים מהסרט הראשון והקטעים המופרעים בהגזמה מהסרט השני – ובפשטות, הוא מקסים

הייתה העובדה שהגעתי כבר כל כך רחוק, או שני סרטי החנוכה האחרים שברברו כל הזמן על הנסים שקורים בזמן החגים – נתתי הזדמנות לסרט, בתקווה שבדרך נס כלשהי אוהב אותו.

הדבר הראשון ששמתי אליו לב הוא האנימציה היפה והמוצלחת, השני הייתה בדיחה נחמדה מספיק כדי לצחוק בלב אבל לא בקול. כבר בדקה השלישית הרגשתי לא בנוח מבדיחה מטומטמת בסגנון סנדלר מסורתי. לאחר מכן, קרה הדבר האחרון שציפיתי לו. הדמות הראשית פצחה בלא פחות ולא יותר – משיר.

כשקלטתי שהסרט הוא לא סתם סרט חנוכה דרמה-קומדיה מצוייר לגילאי 13+ אלא **מחומר** דרמה-קומדיה מצוייר לגילאי 13+ הוא השתפר בעיניי בן רגע. הרגשתי דבר שלא הרגשתי בשני הסרטים הקודמים – הרגשתי תקווה. אולי, רק אולי, מצאתי סוף סוף סרט חנוכה שיעמוד בסטנדרטים של סרטי חג המולד הנודעים?



פוסטר הסרט "שמונה לילות מטורפים". אולי, רק אולי, מצאתי סוף סוף סרט חנוכה שיעמוד בסטנדרטים של סרטי חג המולד הנודעים?

התערוכה של מגמת אמנות בנושא דיוקן עצמי

תערוכת האמנות שניצבה בכניסה לבית הספר מה-12 בנובמבר כבר תפסה את תשומת ליבם של הרבה תלמידים ומורים, עוברים ושבים ● נושאה של התערוכה הוא דיוקן עצמי, וזהו נושא החוזר על עצמו כל שנה ● התערוכה משקיפה אל נפשם של תלמידי מגמת אמנות, ומראה לנו את הייחודיות של כל יוצרת ויוצר ● **כתבה: רותם לוינשטיין**

להשתמש בכמה קנבסים, ומשם הרעיון הסופי פרח.

יש הרבה הזדמנויות להיווצרות של אוירה תחרותית בסביבה הליד"ניקית, אך במגמת האמנות, כך אני לומדת - אין.

אלה אומרת: "מעולם לא הרגשתי תחרותיות בין חברי במגמה. אחד מהערכים החשובים במגמה הוא עזרה ותמיכה הדדית. במיוחד בהקמת תערוכה, אנחנו מביאים את הציוד ביחד ועוזרים אחד לשני עם התלייה. בכלל, סביבת העבודה היא נעימה ולא תחרותית כלל. >ולכל אנשי המגמה שקוראים את זה – היי !! תראו, אני בעיתון !! <3"

"מעולם לא הרגשתי

תחרותיות בין חברי

במגמה. אחד מהערכים

החשובים במגמה הוא

עזרה ותמיכה הדדית"

גם אמיתי מסכים עם טענה זו: "התשובה הפשוטה היא שלא. בעוד שזה עשוי להישמע מפתיע לאנשים מבחוץ, ואני בטוח שיש אנשים שבעצמם משווים את היצירות ובוחרים אהובים, יש כמה דברים שצריך לזכור. בתור התחלה, כולנו ראינו יצירות אחד של השנייה כבר מעל שנתיים. רוב הקנאה מסוגיה השונים התפוגגה מזמן. מעבר לכך, התערוכה היא לא כמו מצגת של יצירות: הרבה מחשבה מושקעת במיקום של היצירות ביחס אחת לשנייה. הנקודה שלי היא שהתערוכה היא עבודה צוות בסופו של דבר, מה שכבר מוציא הרבה מהתחרותיות האפשרית. אז לא, על פני השטח אין תחרותיות. לגבי העולם הפנימי של כל אדם, קשה לי לומר. אני הרבה פעמים רואה יצירות של חברי למגמה ולא מאמין שאני והם בכלל מוצגים ביחד מכמה שהם יותר מרשימים, אבל זה לא עניין של תחרותיות, אלא באמת עניין של הערכה."

למה בעצם להציג את העבודה בתערוכה בבית הספר? למה לא להגיש בצורה סטנדרטית למורה? האם הצגה בתערוכה עדיפה? או שמא הגשה סטנדרטית למורה?

לדעת אלה, שניהם סבירים, אבל יש יתרונות וחסרונות לכל אחד: "אני לא תמיד מרוצה מכל

כמובן שלהציג עבודה אישית בתערוכה ציבורית יכול להיות דבר קשה, מביך ולעיתים חושפני. כשראיינתי את אלה סרוסי ואת אמיתי נוה, שני תלמידים מהמגמה שעבודותיהם הוצגו בתערוכה, גיליתי שיש לזה שני צדדים:

אלה אומרת: "זה מרגש מאוד! אני תמיד אוהבת להראות עבודות שאני יוצרת, ואחרי עבודה קשה אין סיפוק גדול יותר מלראות את העבודה מוצגת בתערוכה. הנושא של הדיוקן העצמי הוא מיוחד מכיוון שגם אנשים שלא פגשתי נחשפים למה שאני מספרת על עצמי בתערוכה."

לעומת זאת, אמיתי אומר: "אי אפשר להעמיד פנים שאין שום אספקט מביך בהצגה של משהו אישי לכל בית הספר, במיוחד בידיעה שאנשים שאתה לא מכיר אותם והם לא מכירים אותך יראו את זה. באופן אישי, בחרתי שלא להציג את הפנים שלי באופן ברור ביצירה, אז זה לא נוראי, אבל אני יכול לדמיין שאלו שכן בחרו לצייר את עצמם כנראה מובכים מעט יותר, אם כי לא שאלתי אותם."

השראה היא דבר שלפעמים קשה למצוא, ולפעמים היא באה במהירות.

אלה אמרה על השראה: "מאז שהייתי קטנה מאוד אהבתי אמנות. במרוצת השנים שאבתי השראה מסגנונות אמנותיים שונים, מאמנים מכל הזמנים ומטכניקות מגוונות. ספציפית לתערוכה הזאת, לקחתי השראה משמעותית מדיוקנאות בסגנון רנסנסי. האמנות בתקופה הזו היא אמנות שמאוד קשורה לליכי והיא בעלת סגנון שאני נורא אוהבת."

"אני תמיד אוהבת להראות

עבודות שאני יוצרת, ואחרי

עבודה קשה אין סיפוק

גדול יותר מלראות את

העבודה מוצגת בתערוכה"

גם לאמיתי לא היתה יצירה ספציפית שהיוותה לו השראה, אבל כן היו לו כמה דברים שעזרו לו להגיע לרעיון הסופי: "דבר ראשון, ידעתי שאני לא רוצה להציג את הפנים שלי בגלל האספקט המביך שבזה. דבר שני, ידעתי שאני רוצה לעבוד בסקאלה גדולה יחסית, והגודל הקטן של הקנבסים שהיו לי בבית לא התחבר עם הרעיון, מה שהביא אותי לרעיון של

שלהצגה של יצירות יש ערך רב ביחס להגשה סטנדרטית.

כמה מילים לסיכום?

אלה: "כל תערוכה זאת חוויה מאתגרת ומהנה. אני מתנסה בחומרים וטכניקות שלא חשבתי שאשתמש בהם לעולם. לכל מי שמתעניין או מתעניינת באמנות, ולכל מי שרוצה הזדמנות לשתף ולהציג עבודה בתערוכה, בואו למגמת אמנות (:

התערוכה הזו היתה התערוכה שאמיתי ועוד תלמידי מגמה רבים אחרים הכי חששו ממנה, וזו הרגשה נחמדה לדעת שהיא מוצגת, והם עברו אותה בשלום.

וכעת לעניין חשוב נוסף - ציון דרור ז"ל תמיד היה עוזר למגמת אמנות בהקמות במסירות, והם כתבו לזכרו מכתב קטן שהוצג ליד התערוכה:

"זוהי התערוכה הראשונה שלנו במגמת אמנות שהוקמה ללא עזרתו של ציון דרור ז"ל. ציון סייע בתהליך הקמת התערוכות של מגמת אמנות בבית הספר במשך 25 השנים האחרונות. חסרונו הורגש מאוד בהקמת התערוכה הזו. ציון עזר לנו בתליית והצבת העבודות שלנו, גם כשהיה מדובר בפרויקט מסובך וגם כשהיה מדובר בדבר פשוט הוא היה מייעץ ודואג שלא נפגע בעצמנו. מתגעגעים, מגמת אמנות, מחזור פ"ו. יהי זכרו ברוך"

אני חושבת שהתערוכה היא ממש כמו חלון לנפש הפנימית של כל יוצר ויוצרת. התערוכה הרשימה אותי, עניינה אותי ושימחה אותי. אני מאוד ממליצה להביט בה, זוהי תערוכה נהדרת

עבודה, ולכן שואפת שכמה שפחות אנשים יראו אותה. מצד שני, בעבודות שבהן אני משקיעה אקסטרה מחשבה ושאני מרוצה מהתוצר הסופי, בטח שארצה להציג אותן. אחד מהדברים שאני הכי נהנית מהם במגמה זאת העובדה שיש לי את הבמה להציג בפני הרבה אנשים את היצירות שלי. זה תמיד מרגש אותי לראות אנשים שעוצרים כדי להתעניין בעבודות ובתערוכה."

"כל בוקר אני מסתכל

בתערוכה ושמח לראות

אנשים שמביטים בה. כך

היצירות שתלויות יחדיו

עוברות את המימד האישי.

אני חושב שלראות אמנות

זה דבר נהדר ואני שמח

לספק את האפשרות הזו

לבית הספר יחד עם שאר

המגמה"

אמיתי חושב, שללא ספק הצגה בתערוכה עדיפה: "כל בוקר אני מסתכל בתערוכה ושמח לראות אנשים שמביטים בה. כך היצירות שתלויות יחדיו עוברות את המימד האישי. אני חושב שלראות אמנות זה דבר נהדר ואני שמח לספק את האפשרות הזו לבית הספר יחד עם שאר המגמה. לפעמים אני חושב על איך בית הספר היה נראה ללא היצירות מכל הלילות הלבנים, וזה באמת מראה עצוב. גם ברמה האישית וגם ברמה החברתית, אני מאמין



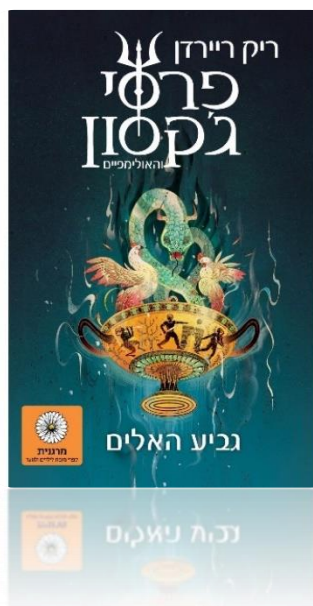
ביקורת ספרים: פרסי ג'קסון וגביע האלים

ריק ריירדן לא צריך הקדמות. הוא ענק של ספרות הנוער בארץ ובעולם כבר שנים רבות ● הסדרות הקלאסיות פרסי ג'קסון והאולימפיים, גיבורי האולימפוס ומשפחת קיין והאלים המצריים, הן יצירות שאמנם מעולם לא הצטיינו בסגולות ספרותיות רבות, אך הן בהחלט סיפקו כמה שעות של בידור וצחוקים לכל המשפחה ● **כתב: יונתן עברי**

בעצם מחמאה. אמנם העלילה היא קו ישר, הדמויות לא עוברות שום שינוי משמעותי ולפעמים הבדיחות מפספסות, אבל אין ספק שזה ריק ריירדן, כותב בידור זול כמו שתמיד ביקשנו, ושום דבר מעבר לכך. למעשה, פרסי ג'קסון וגביע האלים הוא כל כך בסדר בכל מובן, שהייתי מסתכן ואומר שהוא מתאים לכל אחד ואחת.

*החבילה ארוזה בסגנון ריק
ריירדן סטנדרטי - כלומר
מופע סטנדרט עם דמויות
ועלילה, קבור ברפרנסים
שקהל היעד שלו אמור
להבין*

לסיכום, לא הייתי אומר שזה "ספר שאי אפשר להניח מהיד", אבל כל אחד יכול להנות מלקרוא אותו, וזה מה שחשוב. אז אם כבר מילאתם את מכסת היצירה הספרותית זוכת-פרס-הנובל שלכם לשנה הנוכחית (או לכל החיים), ואתם מחפשים כמה שעות של כיף מדיום-וול בלי שום עוקץ, אני ממליץ על פרסי ג'קסון וגביע האלים



עם זאת, בשנים האחרונות המוניטין של ריק ריירדן ושל מותג המיתולוגיה שלו מצא את עצמו בדעיכה מדאיגה. הסדרות האחרונות שלו בתחום, מגנס צ'ייס והאלים של אוסגרד וגורלו של אפולו, נחלו כישלון חרוץ. או, כפי שניסחו זאת תלמידי יסודי שפגשתי: "הבחור הזה שכתב את פרסי ג'קסון כאילו ממש איבד את זה" (ציטוט מילד עלום שם באוטובוס). למפלה זו ניתן לייחס שילוב של כמה גורמים. קווי העלילה המבולבלים וההומור המאולץ עשו את שלהם, ובנוסף לייצוג כפייתי של דמויות להט"ב נוצרה תחושה שלא אכפת לריק ריירדן מאיכות הסיפורים שלו, אלא רק מלמכור עוד עותקים.

*בשנים האחרונות המוניטין
של ריק ריירדן ושל מותג
המיתולוגיה שלו מצא את
עצמו בדעיכה מדאיגה*

ופתאום, חלה תפנית בעלילה. ריק ריירדן החליט להמשיך את הסדרה הראשונה שלו, פרסי ג'קסון והאולימפיים, שנחתמה בסיום אפי כבר לפני שנים (2009). שמו של הספר החדש: פרסי ג'קסון וגביע האלים, והוא רשמית המשך לסדרה, כך שניתן לכנותו גם פרסי ג'קסון 6. מכיוון שאפשר רק להעלות השערות לגבי סיבת חזרתו של ריק ריירדן לסדרה העתיקה, אשאיר ספקולציות כגון אלה כתרגיל מחשבתי לקוראי העיתון. ומה עם הספר עצמו? הוא מבדר? הוא מצחיק? הוא דומה יותר לסדרות החדשות או לישנות? קראתי אותו, והנה דעתי.

בהחלט אפשר לראות בספר הזה המשך לסדרה המקורית. פרסי, אנבת' וגרובר יוצאים למסע חיפושים מסיבות שרירותיות, ובדרכם עומדים מפלצות ואלים יווניים שמתבוללים בתרבות אמריקאית מודרנית. החבילה ארוזה בסגנון ריק ריירדן סטנדרטי - כלומר מופע סטנדרט עם דמויות ועלילה, קבור ברפרנסים שקהל היעד שלו אמור להבין. אני שמח לומר שאין בזה אף בעיה. אם תשבו לקרוא את הספר הזה אולי לא תמצאו בו שום דבר יוצא מן הכלל, אבל אולי תבינו שזו

מדור ספורט - ראיון עם אדם עטיה, מאמן חדר הכושר

בתקופה הזו הרבה מאיתנו מרגישים קושי נפשי וגם פיזי. ביקשנו מאדם מאמן חדר הכושר לתת לנו כמה טיפים בנוגע לאורח חיים בריא וליתרונות הרבים של פעילות גופנית ● **כתבה: לי צוק**

למה להתאמן?

1. מחקרים מוכיחים שאימוני כושר משפרים את דימוי הגוף של הילד ומחזקים את הביטחון העצמי שלו. כמו כן, הדינמיקה החברתית בחדר הכושר עוזרת לילד לפתח מיומנויות חברתיות.

2. אימוני כוח לילדים מועילים לתהליכי הגדילה וההתפתחות ועוזרים לשמור על צפיפות העצם – העצם מתחזקת ככל שההתנגדות המופעלת עלייה גדולה יותר, וכאשר שרירי השלד שלנו חזקים, המפרקים, שהם החיבורים בין העצמות שלנו, פחות חשופים לפגיעות.

3. אימון עוזר בשיפור היכולות המוטוריות, היכולת להתמצאות במרחב, שיווי המשקל והקואורדינציה.

4. לילדים עם הפרעות קשב וריכוז או עם הרבה מרץ מומלץ במיוחד להתאמן, כיוון שאימון זאת דרך טובה לפרוק אנרגיות ולהירגע.

5. אימון גופני משפיע לטובה גם על מצב הרוח: הוא מביא לשחרור של כמה סוגי נורו-הורמונים (הורמון ומליך עצבי):

א. אנדורפינים - מכונים גם "סם האושר הטבעי". הם מיוצרים בהיפותרלמוס ובבלוטת יותרת המוח, והם לוקחים חלק בתהליכים של מיסוך כאב, הפחתת דיכאון וחרדה ועלייה במצב הרוח.

ב. סרוטונין – מיוצר בגזע המוח ומגביר את תחושת הסיפוק, ומסייע בוויסות השינה והתיאבון
ג. דופמין – מיוצר בהיפותרלמוס ואחראי על ויסות התנועה, הקשב, הלמידה, הרגשות, הרעב והשובע.

נפש בריאה בגוף בריא !

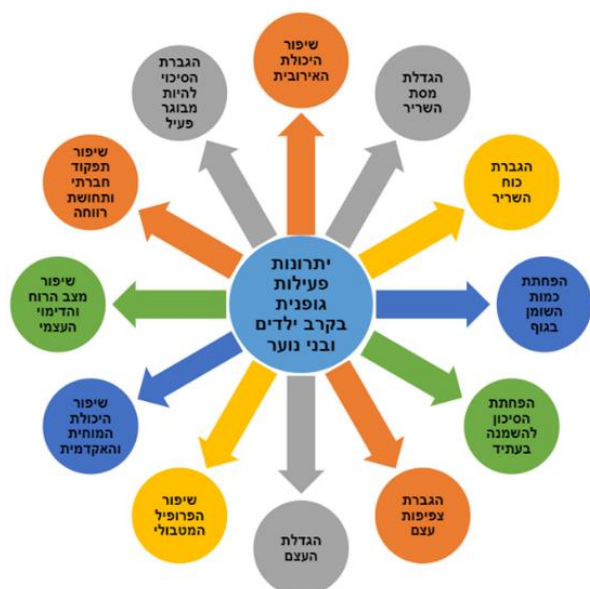
אז איך כדאי להתחיל להתאמן?

מחקרים מראים שמספיקים 2-3 אימונים בשבוע (סך הכל בערך 120-150 דקות) כדי להיות בריאים יותר.

אילו תרגילים כדאי לעשות?

3 תרגילים מאוד מומלצים הם סקווט, שכיבות סמיכה ומתח, כיוון שאלו מפעילים את כל קבוצות השרירים בגוף ואפשר לעשות אותם גם בבית. ולא לשכוח – מעבר לאימון חשוב לשלב תזונה נכונה ומנוחה מספקת:

לסיכום, שגרת אימונים ואורח חיים ספורטיבי ובריא הם חשובים לא רק לבריאות הגוף שלנו וליכולת הספורטיביות שלנו, אלא גם לנפש שלנו ולמי שאנחנו



אדם עטיה בחדר הכושר של ליד"ה

"המקום הזה היה בועה של שפיות וחינוך נפלא": ראיון עם יהורם גאון

הזמר והשחקן יהורם גאון, שנחשב לאחד מגדולי הזמר העברי, היה תלמיד בתיכון ליד"ה לפני 60 שנה ● בראיון מיוחד לעיתון ליד"ה הוא מספר על לימודיו בבית הספר

ואהבתו למקצוע ● **ראיינה: יעלי מלול**

נהערת העורך: הראיון נערך לפני פרוץ מלחמת חרבות ברזל

יעלי: שלום יהורם גאון, אני יעלי מלול, בת 12 מבית הספר ליד"ה אשר גאה בכ כבוגר בית הספר. תודה רבה שפינית מזמנך. כבוד הוא לי לראיין אותך. אני אוהבת את העשייה שלך, המוזיקה, המשחק. ואפילו ראיתי את כל הפרקים של הסדרה "קרובים קרובים" ואני נהנית לצפות בהם שוב ושוב. ברצוני לשאול אותך כמה שאלות וברשותך נתחיל:

מה עוזר לך להתמודד ולהישאר שמח גם בימים אלו, כשהמצב במדינה לא כל כך יציב (הכוונה היא למצב החברתי - הראיון נערך לפני פרוץ המלחמה)?

האמונה. מכיוון שאלו כל מיני משברים זמניים. מי שחווה את כל המאורעות שהארץ הזאת עברה ממלחמת השחרור ועד עכשיו, יודע שיש עליות ומורדות במצב הביטחוני, במצב הכלכלי ובמצב הרוח. ותמיד זה מסתדר בסופו של יום, כך שאני בטוח שזה תהליך. היום אנחנו לא בשעה הטובה שלנו אבל בסופו של יום זה משתנה והופך להיות טוב יותר. כך ראיתי את כל השנים שלנו ממלחמת השחרור ואני מאמין שכך זה גם ימשיך. ימים טובים, ימים פחות טובים, אבל זה תהליך.

*מי שחווה את כל
המאורעות שהארץ הזאת
עברה ממלחמת השחרור
ועד עכשיו, יודע שיש
עליות ומורדות במצב
הביטחוני, במצב הכלכלי
ובמצב הרוח*

באחת ההופעות שלך סיפרת על כך שלאביך היה חשוב שתלמד. איך אביך והסביבה הגיבו לזה שבחרת בעיסוק בעולם הבידור?

אשר לאמי, אני יודע שהיא שינתה את דעתה כשהיא ראתה אותי מופיע, אבל הייתה לה אפשרות, היו הרבה מאוד הופעות שהיא ראתה אותי בהן. אבי

לרוע המזל נפטר כשהייתי בן 19. הייתי בלהקת הנח"ל והספקתי פעם אחת להזמין אותו לאחת ההצגות בירושלים וזו ההצגה היחידה שהוא ראה אותי משחק בה. כך שאני רוצה לשער שמאפה שהוא נמצא הוא גאה בי וגאה גם בהחלטה שלי. בבית לא כל כך רצו את המקצוע של הזמרה, רצו יותר אקדמיה, אוניברסיטה, ואני התעקשתי על שלי.

*היום אנחנו לא בשעה
הטובה שלנו אבל בסופו
של יום זה משתנה והופך
להיות טוב יותר*

האם גם בהיותך ילד שאפת לפתח קריירת שירה ומשחק כל כך מפוארת?

היתה לי מורה, שקראו לה רמה סמסונוב. שלימים הייתה זמרת אופרה ומורה לזמרים. היא זאת שבכיתה א' נתנה לי תפקיד של כהן גדול בחג השבועות והיא כנראה זיהתה יכולת. ומאז ועד היום לא הפסקתי לשיר.

אתה חושב שהלימודים בליד"ה תרמו לרצון שלך?

הייתי מעין כוכב כזה במרכזות. בכל חג הייתי זה שמשחק את התפקיד הראשי בכל הצגה שהוצגה, אבל זה לא עזר לי מהבחינה המקצועית. יותר מאוחר הלכתי ללהקה צבאית ונסעתי לחו"ל ללמוד משחק, ואלו המקומות שבהם רכשתי את הכלים לעמוד על במה.

האם היותך תלמיד עבר במוסד בעל מורשת כה רחבה פגש אותך בחיים המקצועיים או בכלל?

יש לי סיפור בבית הספר הזה שהיה אז בבית הכרם ובפתח המקום היה כתוב: "בית המדרש למורים העברי דוד ילין". מי שהקים את המקום הזה הוא דוד ילין אשר הקים את המקום הזה כחלק ממלחמת שפות. הוא התעקש על כך שכל הלימודים בכל המקצועות יהיו בעברית, ובמקומות אחרים, כמו למשל בטכניון בחיפה, רצו לנהל את השיעורים בגרמנית. כך או כך אני אקצר ואומר שהוא הלך והקים בירושלים מוסד למורים, ואבא שלי היה התלמיד הראשון של המחזור הראשון של המורים

ההצגות שהצגתי והיותי מין "כוכב" כזה במרכאות, הקנו לי איזה יתרון על פני התלמידים האחרים כבר בגיל הזה. אז אני מבדיל בין הידע הלימודי לבין ההשתתפות בהצגות והמעמד החברתי, שהיה אחר ושונה.

בנימה אישית, אין ספק שהקריירה שלך מעוררת השראה ואין לי ספק שהלימודים בבית הספר עיצבו אותך ותרמו לבניית המשמעת והביטחון העצמי שלך. האם יש מסר שתרצה להעביר לתלמידי ההווה, שכמוך, חולמים חלומות גדולים?

אף פעם לא לעשות משהו שנדמה בציבור שחשוב לעשות או שצריך לעשות, או שזה "משתלם" לעשות, אלא לבוא לכל דבר, לכל מקצוע, מאהבה גדולה ומאהבה אדירה למקצוע או לדבר שהולכים לעשות, כי אם אין בזה אהבה - אין בזה רוח גבית.

אם עושים משהו כי צריך, כי ככה עושים כולם, זה לא בהכרח דבר שאני ממליץ עליו. כשבאים אל משהו ממקום של אהבה גדולה, מובטחת גם הצלחה.

אני מברכת אותך בשמחה, בריאות ואושר ושתמשיך בעשייה פורייה ומהנה! אשמח לקבל ממך ברכה לתלמידי בית הספר:

קודם כל אני מודה לך מאוד ושמחתי לדבר איתך. אני מברך את תלמידי בית הספר בהצלחה בלימודים ושכל אחד ימצא לאורך הדרך את מה שנכון לו ביותר להמשיך איתו אל החיים שאחרי בית הספר. ואני חוזר על עצמי, על מה שאמרתי קודם: לעשות כל דבר לא כי צריך אלא כי בוחרים ואוהבים לעשות ואז מובטחת לכולם הצלחה



יהורם גאון, בוגר בית הספר ליד"ה

מקור: ייצוג

בליד"ה. כך שיש לי היסטוריה, לא רק שלי, אלא היסטוריה שהולכת אחורה הרבה מאוד שנים עד למחזור הראשון של הבניין הזה בכלל, שבהתחלה חינוך מורים ואחר כך חינוך תלמידים. תלמידי בית ספר עממי, תלמידי בית ספר תיכון וסמינר למורים, זה השלב הסופי שלו. כך שיש לי מסורת יותר ארוכה שם, משפחתית ואני מאוד גאה להיות תלמיד של בית הספר הזה, ללא ספק.

*המקום הזה היה בועה של
שפיות, בועה של חברות
אמיצה, בועה של חינוך
נפלא לאהבת הזולת*

אילו ערכים ומיומנויות הקנו לך הלימודים בליד"ה?

כל הדברים שהתגלו לי אחר כך. אירועים שקרו במרכז של העיר, כל מיני דברים כמו הפנתרים השחורים, כל מיני ביטויים של לחץ, ביטויים של האכזבה, של עליות שונות שבאו מארצות המזרח, כל הדברים האלו שקיבלו ביטוי מאוד אלים. במרכז של העיר, בקטמונים, בכל מיני מקומות כאלה. בית הספר הזה הוא היה כמו איזו בועה שבאו אליה ללמוד מכל המקומות ואיש לא ידע בכלל. לא היה שום הבדל, לא היה שום עניין מעמדי, כולם היו תלמידים וכולם כיבדו את כולם. כולם היו באותו מעמד על אף זאת שבאו מכל מיני מקומות.

המקום הזה היה בועה של שפיות, בועה של חברות אמיצה, בועה של חינוך נפלא לאהבת הזולת שהתבטאה גם בטיולים שהיינו מטיילים, במחנות, בחופשים שבהם היינו לומדים בכל מיני מקומות כי הייתי במגמת מזרחנות. היינו עושים חופשים בכל מיני כפרים ערביים כדי להשתלב בשפה הערבית. אז בית הספר הזה היה מעל ומעבר על אף היותו בועה, הוא הרחיק לכת, הוא הקדים את בתי הספר האחרים בלימוד ובהקניית אהבת הזולת יותר מהאחרים. כך אני הבנתי וכך אני ראיתי אותו.

האם תקופת הלימודים בליד"ה זכורה לך בתור חוויה טובה? הן מבחינה חברתית והן מבחינה לימודית?

אני אפריד. אשר לעניין הלימודי - אני חושב שהייתי תלמיד רגיל למדי, חוץ מהשפה העברית כי אבי היה מורה לעברית. אבי היה מורה לדקדוק עברי, מורה להיסטוריה עברית. אז במקצועות האלה אני חושב שהייתי טוב יותר מהאחרים אבל בכל השאר הייתי תלמיד בינוני, בינוני למדי. אשר לצד החברתי -

חרדות מבחינות

כיצד נתמודד עם חרדה ולחץ לפני בחינות? ואיך נעזור לחברים שלנו כשהם מתמודדים עם דברים כאלו? ● **כתבה: שירה שמש**

2. ארגנו לכם את החומר במחברת, תיקייה, קלסר או קבצים בדרייב, תבדקו עם חברים ועם המורה מה בדיוק אתם צריכים שישאר לכם מרוכז כדי שלא תמצאו את עצמכם בתוך "הררי חומר" ותיווצר תחושה של אי סדר ובלגן.



ארגנו לכם את החומר במחברת, תיקייה, קלסר או קבצים בדרייב, תבדקו עם חברים ועם המורה מה בדיוק אתם צריכים שישאר לכם מרוכז כדי שלא תמצאו את עצמכם בתוך "הררי חומר" ותיווצר תחושה של אי סדר ובלגן.

3. תדאגו לסביבת למידה המתאימה לכם - למשל הספרייה, החדר שלכם, גינה שכוונתית או כל מקום אחר שעוזר לכם להתרכז.

4. חלקו את החומר לפי פרקים ותתי פרקים.

5. תכננו את הזמן שלכם - תקבעו לכם ביומן, פיזי או דיגיטלי, מתי ומה אתם לומדים, ותיצרו תוכנית. גם אם היא לא תעבוד, גם אם היא תשתנה, זה יעזור לכם בהפחתת הלחץ ממועד הבחינה.

6. התחילו ללמוד מספיק זמן לפני הבחינה, אין טעם לדחוס הכול ליום אחד, זה לא יעזור וילחיץ אתכם עוד יותר.

7. תנסו לבדוק מה מבנה הבחינה, כך תוכלו לשאול את עצמכם שאלות דומות וסיכויי ההצלחה יגבהו. אם זו בחינה שמגיעה כל שנה (למשל, בחינת הבגרות), תחפשו בחינות קודמות ותבחנו את עצמכם על פיהן.

8. בערב לפני הבחינה לכו לישון מוקדם! אם תגיעו לבחינה "סחוטים" לאחר מרתון לילי של למידה, לא תהיו מרוכזים באופן שיאפשר

אם אתם/ן כבר ותיקים/ות בבית הספר או באופן כללי במערכת החינוך, אתם יודעים מה קורה כשמורה מכריז/ה על מבחן. ברגע הזה, אוטומטית, הכיתה תחולק לכמה חלקים:

- הלחוצים, שבטוחים שהמבחן הזה יחרוץ את גורלם, הם חייבים ללמוד כל הזמן ולא יהיו להם חיי חברה או חיים בכלל עד שהכל ייגמר.
- האדישים, שבקושי נאלצו ללמוד בעבר ויקחו את זה בקלות, אולי קצת מוגזמת.
- אלה שלא פה ולא פה, (נגיד, אני) שילחצו קצת, ילמדו, אבל גם יבואו בגישה טובה וידעו שאפשר לתקן.

ואז מגיעה השאלה - איך לומדים למבחן?

יש המון שיטות ובסופו של דבר כל אחד צריך/ה למצוא לעצמו/ה שיטה.

אז כאן, ריכזנו לכם כמה מהשיטות הנפוצות ביותר, שנחשבות מאוד יעילות, הכנו רשימה של טיפים איך להימנע מחרדות וסטרים לפני בחינות והסברנו מהם בכלל כל החרדות האלו.

אז כאן, ריכזנו לכם כמה מהשיטות הנפוצות ביותר, שנחשבות מאוד יעילות, הכנו רשימה של טיפים איך להימנע מחרדות וסטרים לפני בחינות והסברנו מהם בכלל כל החרדות האלו

השיטות הנפוצות ללמידה למבחנים

לפני שנפרט את השיטות, חשוב לחזור ולהדגיש שלכל אחד מתאימה שיטה שונה, ולא בהכרח מה שמתאים לכם יתאים לאחרים, וזה בסדר.

אז הנה כמה טיפים:

1. קודם כל, לוודא שיש לכם את כל החומר הנדרש לבחינה.

בלחץ מאוד מאוד גדול וקיצוני, יכול להיות שזה התקף חרדה.

אז מהם התקפי חרדה?

התקפי חרדה (נקראים גם "התקפי פאניקה") הם התקפים המופיעים ללא סיבה ברורה, ובמסגרתם עלולים לחוש חרדה או פחד גדול. לרוב הם מלווים בתסמינים של עילפון, דופק לב מואץ, הזעה, תחושת חום וסחרחורת, צורך לרוץ לשירותים - ותסמינים נוספים. התחושה במהלך התקף חרדה מאוד מפחידה, ועלולה להיות מלווה בפחד ממוות ("אני מרגישה שאני הולכת למות"), משיגעון ("מה קורה לי? אני משתגע?"), מחנק או מהתעלפות ("אין לי אוויר!") ואף בחשש (לא מציאותי, אגב) מהתקף לב בגלל הדופק המהיר המורגש בעוצמה. למרות התסמינים האלה, שאכן מפחיד לחוות אותם, אם אכן מדובר בהתקף חרדה ולא במצב רפואי אחר המצב איננו מסוכן, ויש לו טיפול מצוין.



התקפי חרדה (נקראים גם "התקפי פאניקה") הם התקפים המופיעים ללא סיבה ברורה, ובמסגרתם עלולים לחוש חרדה או פחד גדול.

כמה זמן זה נמשך?

התקף חרדה ממוצע, מתחילתו ועד לשיא עוצמתו, נמשך לרוב בין שתיים לחמש דקות. במקרים רבים, שיא התחושה הלא נוחה מקביל לשיא ההתקף, ואחר כך באה ירידה בעוצמת התחושות המאיימות האופייניות להתקף. התקף חרדה הוא מקרה של "אזעקת שווא" של הגוף שלנו. מערכת זו עתיקה מאוד ומופעלת כשיש חשש לסכנה המאיימת על האדם (וכאשר יש סיבה אמיתית לפחד ולנקוט בצעדים הנדרשים).

קבינו את החרדה. התקפי פאניקה אמנם מלווים בתחושות לא נעימות ובחוסר נוחות, אך הם אינם מסוכנים ואינם מעידים כי אנו "משתגעים" או "חסרי שליטה"

לכם הצלחה בבחינה. שינה טובה היא המפתח לבחינה מוצלחת.

9. גלו מה הדרך הטובה ביותר עבורכם ללמוד – לאחד יעזור ללמוד לבד בחדר סגור ושקט, אחד יעדיף ללמוד עם חבר ואחר יעדיף ללמוד עם מספר חברים בקבוצת למידה. מה מתאים לכם?

10. עשו הפסקות. למידה ללא הפסקה תיצור בלבול, עומס ועייפות. סיימתם את החומר שהצבתם לעצמכם? צאו לאכול גלידה, צפו בסדרה. עשו הפסקה!

11. עכשיו, הטיפ החשוב ביותר בעיניי – למדו עם חברים! זו השיטה שהכי תעזור לכם (בעיניי לפחות). עצם העובדה שאתם לא לבד בזה, שאתם מבינים ומסבירים אחד לשנייה, והופכים את כל הלמידה לעניין כיפי, מאוד תעזור לכם גם בבחינה עצמה.

12. טיפ אחרון ומסכם – תיעזרו בהורים. הרבה מההורים חזקים בתחומים מסוימים, והם ישמחו לעזור. שלא תבינו לא נכון, למי שזה פחות עובד לו (נגיד, אני) זה בסדר וכל אחד צריך למצוא את שיטתו, אבל אם מתאפשר לכם זה באמת יעזור לכם. אני נעזרת בדרך כלל בדודות שלי ובסבתא שלי. אפשר גם להיעזר בצוות הנהדר ובמרחב הלמידה, שנותן אפשרות ללמוד בכיף גם עם חברים ונשנושים כיפים.

חרדה מבחינות

לפעמים, גם אם אנחנו מתכוונים אנו מפחדים ונכנסים לפאניקה, חרדות וסטרים.

זה בסדר לפחד ולחשוש מבחינות, אבל ברגע שמדובר בחרדת בחינות של ממש, חשוב מאוד לדעת לבקש עזרה. מהמחנכת, המורה המקצועי או המקצועית, יועצת השכבה, כולם יוכלו לעזור לכם או לכוון להתמודד עם זה בשיטות שיתאימו ויתנו לכם או לכן את התוצאה הטובה ביותר.

אבל לפני הכול מה זה בכלל חרדות, מה ההבדל ביניהן להתקפי חרדה?

מהי חרדה?

חרדה היא רגש המתאפיין בחשש ומתח גופני, כאשר האדם צופה שמהו נורא עומד להתרחש. בעקבות הציפייה לאסון, הגוף מכין את עצמו להתמודדות עם האיום: מתח השרירים עולה, הנשימה מואצת והדופק עולה. תגובה נורמלית למצב לחץ, כמו בעיה בבית או עם חברים, חשש ממבחן צפוי או קבלת החלטה חשובה היא פחד או לחץ זה טבעי ומתאים. זה מאוד הגיוני להילחץ ממבחנים, במיוחד אם לא כל כך יודעים את החומר או לא מבינים משהו, אבל אם גם אחרי שלמדנו טוב ואנחנו בטוחים בחומר אנחנו עדיין

לאפשר לגוף לנשום נשימות שטוחות. נשימה עם הסרעפת מביאה עמה יתרונות רבים, כולל הורדת לחץ דם, הרפיית שרירים, הפחתת לחצים ועוד (אגב, זו גם הדרך לשיר נכון).

2. תרגול מדיטציות מסוגים שונים מהווה דרך מצוינת להירגע לפני מבחן ולנקות את הראש. זה לא באמת משנה אם תבחרו לתרגל מיינדפולנס, מדיטציית סריקת גוף או תרגילי דמיון מודרך להרגעה, מה שחשוב זה שתעניקו למוח שלכם את ההזדמנות ליהנות מקצת מנוחה מהלמידה למבחן.

מומלץ לתרגל מדיטציה בזמן הלימוד בהפסקות שתקבעו לכם מראש.

3. דמיון מודרך להצלחה במבחן. פשוט תנשמו מספר נשימות עמוקות, תפתחו בגוף תחושות של רוגע ושלווה, ותדמינו את יום המבחן מההתחלה ועד הסוף, תוך כדי שאתם רואים את עצמכם פותרים את המבחן עם ביטחון עצמי גבוה.



מה נעשה אם נמצא את עצמנו בחרדות / התקף חרדה בזמן המבחן עצמו? מקור: בובספוג

ולטיפ המסכם: מה נעשה אם נמצא את עצמנו בחרדות / התקף חרדה בזמן המבחן עצמו?

הטריק שהכי יעזור (על פי מחקרים פסיכולוגיים) ושידרוש מכם את המינימום הוא תרגילי נשימות. נכון, כבר כתבתי עליו אבל שוב היה לי חשוב לציין שאם זה קורה לכם באמצע בחינה זהו הפתרון, קחו כמה נשימות עמוקות (מהסרעפת), דמינו לכם את מה שהכי מרגיע לכם ולאט לאט אתם תחזרו לתפקוד.

אז שתהיה לכם תקופת מבחנים מוצלחת ומקווה שהכתבה שלי עזרה! 📝

מהם התסמינים?

התסמינים הפיזיולוגיים (גופניים) יכולים להיות דפיקות לב מואצות, מתח בשרירים, יובש בפה, הזעה, סחרחורת, בחילה, ידיים קרות ולחות, קושי בבליעה, רעד.

התסמינים הפסיכולוגיים של החרדה יכולים להיות שיתוק, עצבנות, ניתוק מהעצמי ואף חשש מפני שיגעון או מוות, אך אלו פחות נפוצים בקרב נוער.

ועכשיו, איך נתמודד?

הבינו את החרדה. התקפי פאניקה אמנם מלווים בתחושות לא נעימות ובחוסר נוחות, אך הם אינם מסוכנים ואינם מעידים כי אנו "משתגעים" או "חסרי שליטה".

השתמשו בשיטות להרגעה. טכניקות להרפיית שרירים או בתרגילי נשימה מהסרעפת יעזרו לנו להתמודד עם ההתקף. ההרפיה תעזור להשיג תחושת שליטה על התגובות הגופניות המלוות להתקף פאניקה.

- שתפו את הסביבה כשאתם בהתקף חרדה כדי לקבל עזרה.
- נחשוב חיובי, ניתן לגוף מנוחה (עד כמה שאפשר) ונזכור שבסוף הכל עובר.
- יכול לעזור אם משהו ישאל אתכם שלוש שאלות פשוטות (מה יש לנו אחרי ההפסקה, איך קוראים לך, מה השעה, מי המחנך או המחנכת שלך). שאלות אלו יעזרו לכם להחזיר את עצמכם לכאן ועכשיו.



תרגול מדיטציות מסוגים שונים מהווה דרך מצוינת להירגע לפני מבחן ולנקות את הראש. מקור: The Conversation

ומה נעשה לפני מבחנים?

1. רוב האנשים אינם יודעים איך לנשום נכון. לנשום נשימות עמוקות מהסרעפת ולא

איך שירים משתמשים בעבר בשביל להצליח

האם המוזיקה שאנחנו שומעים היא מקורית? אז למה כל כך הרבה שירים נשמעים לנו מוכרים? ● כתב: יובל שיפמן

הראשונה היא הפשוטה מכולן. לפעמים הסאמפל פשוט נשמע טוב ולכן הוא שווה את הכסף. לדוגמא, השיר "Big Energy" של לאטו משתמש במנגינה של השיר "Fantasy" של מריה קארי. השיר לא מדגיש את השימוש בסאמפל בעזרת המילים של השיר או באף דרך אחרת ולכן גם בן אדם שהקשיב לשני השירים יכול לפספס את הסאמפל. רוב השירים בהם אנו רואים את התופעה הזו הם שירים שהיו פופולריים בעבר אבל הם לא כל כך פופולריים בימינו.

הסיבה השנייה היא שימוש בשיר בשביל שאנשים יקשרו את השיר החדש עם הישן ובכך ירכשו חיבה רבה יותר לשיר החדש. לדוגמא, בשיר שהזכרתי מקודם, "Betty (make money)", הדרך שבה יאנג גרייבי מחבר אותנו לשיר "Never Gonna Give You Up" חוץ מעל ידי המנגינה המפורסמת היא על ידי שימוש בקולות רקע כמו בשיר המקורי.

הסיבה השלישית היא שימוש בסאמפל בשביל ליצור סוג של "קאבר" לשיר המקורי. הדבר העיקרי שמייחד את הקטגוריה הזאת היא שימוש במילים דומות, ולעיתים אף זהות בחלקים רבים, לשיר המקורי. לדוגמא בשיר "I'm Good" שהזכרתי למעלה לעומת "I'm Blue" - קל לראות את הדמיון פה אפילו בשם של השיר.



השוואה בין כריכת הסינגל "I'm Blue" לבין כריכת הסינגל "I'm Good". - קל לראות את הדמיון פה אפילו בשם של השיר.

בכל מקרה, לא משנה
כאיזה צד אתם, השירים
האלה הגיעו, והם לא
עומדים לעזוב בקרוב, אז
כדאי שנתרגל

בקיץ האחרון יצא לאקרנים הסרט "ברבי". בסרט מופיע השיר "Barbie World" של ניקי מינאז' ואייס ספייס. כשמקשיבים לשיר, מהר מאוד שמים לב לכך שברקע של מקצב הטראפ (trap beat), קיים גם שיר אחר, מוכר מאוד. השיר הוא "Barbie Girl" של אקוור, שיצא בשנות התשעים. תופעה דומה ניתן לראות בהרבה שירים שיצאו בשנים האחרונות, לדוגמא: "I'm good" של בבה רקסה ודייוויד גטה, שהמנגינה שלו לקוחה מ-"I'm Blue" של אייפל 65, "Betty (Make Money)" של יאנג גרייבי, שהמנגינה שלו לקוחה מ-"Never Gonna Give You Up" של ריק אסטלי, וגם "first class", שבפזמון שלו מופיעים חלקים מהשיר "Glamorous" של פרגי. ככל שמעמיקים יותר, מגלים שאפשר למצוא המון שירים כאלה, המבוססים על שירים אחרים.

ככל שמעמיקים יותר,
מגלים שאפשר למצוא
המון שירים כאלה,
המבוססים על שירים
אחרים

לקחת חלקים משיר אחד ולשים אותו בשיר שני זה דבר נפוץ מאוד שקיים בחלק גדול מהשירים כיום. בכל זאת, יש רק 12 תווים ומיליוני אנשים שיוצרים ושיצרו שירים. אבל לרוב כשעושים דבר כזה (מעשה שנקרא בעולם המוזיקה שימוש בסאמפל, או בעברית, דגימה), לוקחים חלק קטן בשיר, אולי שורה או שתיים. בשירים החדשים משתמשים בהרבה יותר - בחלקים גדולים וחשובים מהשיר. בשביל כל סאמפל, צריך אישור מהיוצרים המקוריים של השיר. לרוב בעלי זכויות היוצרים יבקשו תשלום מסוים, בין אם מדובר בסכום כלשהו של כסף או תמלוגים, לפני שהם ירשו שימוש בסאמפל. לרוב סכום הכסף הזה יהיה גדול יותר ככל שמשתמשים בסאמפל גדול יותר וככל שהשימוש בסאמפל תכוף יותר. אז זה לרוב חסר היגיון לקחת מנגינה של שיר ו/או חלקים ווקאליים ממנו, שמתנגנים לאורך כל השיר, ולשים אותם לאורך כל השיר החדש. מהלך זה ידרוש תשלום של סכום גדול בהרבה מאשר אם הם היו משתמשים בסאמפל יותר קטן. אבל בכל זאת כמות יפה של שירים עושים את זה. למה?

יש לכך כמה סיבות לכך, וזה משתנה בין שיר לשיר, בגלל שהדרך שבה השירים משתמשים בסאמפלים משתנה גם היא. אפשר לנסות לסכם את הגורמים לתופעה ב-3 סיבות עיקריות:

אחד מהגורמים לפופולריות של שירים אלה לאחרונה היא הגישה לשירים ישנים. בעבר, הדרך היחידה להקשיב לשיר הייתה לקנות אותו בפורמט



אתר שבו אפשר לקנות סאמפלים. זה חסר היגיון לקחת מנגינה של שיר ואז חלקים ווקאליים ממנו, שמתנגנים לאורך כל השיר, ולשים אותם לאורך כל השיר החדש. אבל בכל זאת כמות יפה של שירים עושים את זה. למה?

ושירים מסוג זה נהיים יותר ויותר נפוצים ויותר ויותר מצליחים. למרות זאת, יש אנשים שטוענים שזה רק טרנד ושזה יעלם, ולכן לא צריך לדאוג לגבי העתיד. כמובן שגם יש הרבה אנשים שמאוד אוהבים את השירים האלה, כי זה מחזיר אותם לילדות, או לימי הנעורים, או לאיזה תקופה שזאת לא תהיה, או פשוט כי הם אוהבים את השירים. בכל מקרה, לא משנה באיזה צד אתם, השירים האלה הגיעו, והם לא עומדים לעזוב בקרוב, אז כדאי שנתרגל

פיזי או להקשיב לו ברדיו. בימינו, נוספו שתי דרכים לצורך מוזיקה בקלות, במהירות, ומכל סוג. הראשונה היא קנייה דיגיטלית, כמו אייטונס (iTunes), והשנייה היא שירותי הזרמת מוזיקה כמו ספוטיפיי (Spotify) או אפל מיוזיק (apple music). אלה תורמים לחשיפה של הדורות החדשים למוזיקה ישנה, מה שגורם לשירים ישנים אלה להפוך לנוסטלגים עבור חלק מהם. מכיוון שהדורות הצעירים מקשיבים למוזיקה החדשה יותר מאשר דורות ישנים יותר, קהל היעד של השירים שמשמשים בסאמפלים גם מכיר את השיר שממנו לקוח הסאמפל. לכן להוציא שיר כזה בימינו מהווה סיכון קטן יותר ביחס לתמורה מבחינת אהדת הקהל.

בעולם הדיגיטלי גם נוסף לגורם זה הפן של הרשתות החברתיות, שבהן שירים אלה נהיים ויראליים ומתפשטים כמו אש בשדה קוצים, וכמובן שזה לא מזיק.

הבעיה היא ששירים מסוג זה הרבה יותר קלים ופשוטים ליצור מאשר שיר חדש ומקורי. יתר על כן, השירים הרבה פעמים פופולריים, אפילו פופולריים יותר מהרבה שירים אחרים, מה שמוביל לייצור כמויות גדולות של השירים האלה. זה גורם לסכנה אמיתית לעולם המוזיקה, משום שאף אחד לא רוצה שכל השירים יהיו שירים אחרים שמחזרו אותם,

מכתב של רענן שמש פורשנר לעיתון התלמידים

כתב: רענן שמש פורשנר, המורה המלווה של עיתון התלמידים של ליד"ה

זאת השנה הרביעית שאני המורה המלווה של עיתון התלמידים. תמיד האמנתי שהעיתון הוא 100% שלכן, התלמידות והתלמידים. התפקיד שלי הוא להיות מאחורי הקלעים, עם המערכת והכתבים. כך חשבתי, אני עדיין חושב כך, אבל הפעם החלטתי לעשות משהו שלא עשיתי בעבר – אני לוקח לעצמי מקום, בלי לבקש רשות, וכותב לראשונה בעיתון שלכם. ביום המאה למלחמה, רגע לפני הכינוס המרשים והמרגש שערכנו בבי"ס, שמעתי שיחה במסדרון – תלמידה סיפרה לחברה משהו שקרה לה באותה שבת נוראית. המשכתי ללכת וחשבתי על השבעה באוקטובר שלי. אבל הפעם במקום לחשוב מה עשיתי בשבעה באוקטובר שאלתי את עצמי "מתי היה השבעה באוקטובר?". והתשובה היא: מזמן. אני שחזרתי את אותו יום בראש כל כך הרבה פעמים שהייתי צריך להזכיר לעצמי את זה, 100 ימים זה המון זמן.

בשיעור חינוך לאחר ההתכנסות הראיתי בכיתה את "סליחה על השאלה" עם משפחות החטופים. זה פרק קשה מאוד, אמרתי בכיתה, אבל אולי נתעורר קצת בכך שנזכור שהוא צולם לפני עסקאות השחרור, וחלק מהמשפחות זכו מאז לראות את קרוביהם. ואז שוב קפאתי. מתי זה היה, העסקאות? שאלת את עצמי... החדשות מלאות בכל כך הרבה קושי, מוות, עצב ופחד שנדמה שכל יום יש חדשות שמספיקות לשנה שלמה – והשבוע הזה, של השחרורים, מרגיש כל כך מזמן. לא מרגיש מזמן. זה באמת היה מזמן. וכל אותם אלה שעדיין חטופים, אלה שעדיין שם – נמצאים שם המון זמן. מאז חודשה המלחמה לאחר הפסקת האש ושחרור החטופות והילדים, לא שוחרר אף חטוף בחיים. להפך, הידיעות על כך שחטופים מתו לא מפסיקות

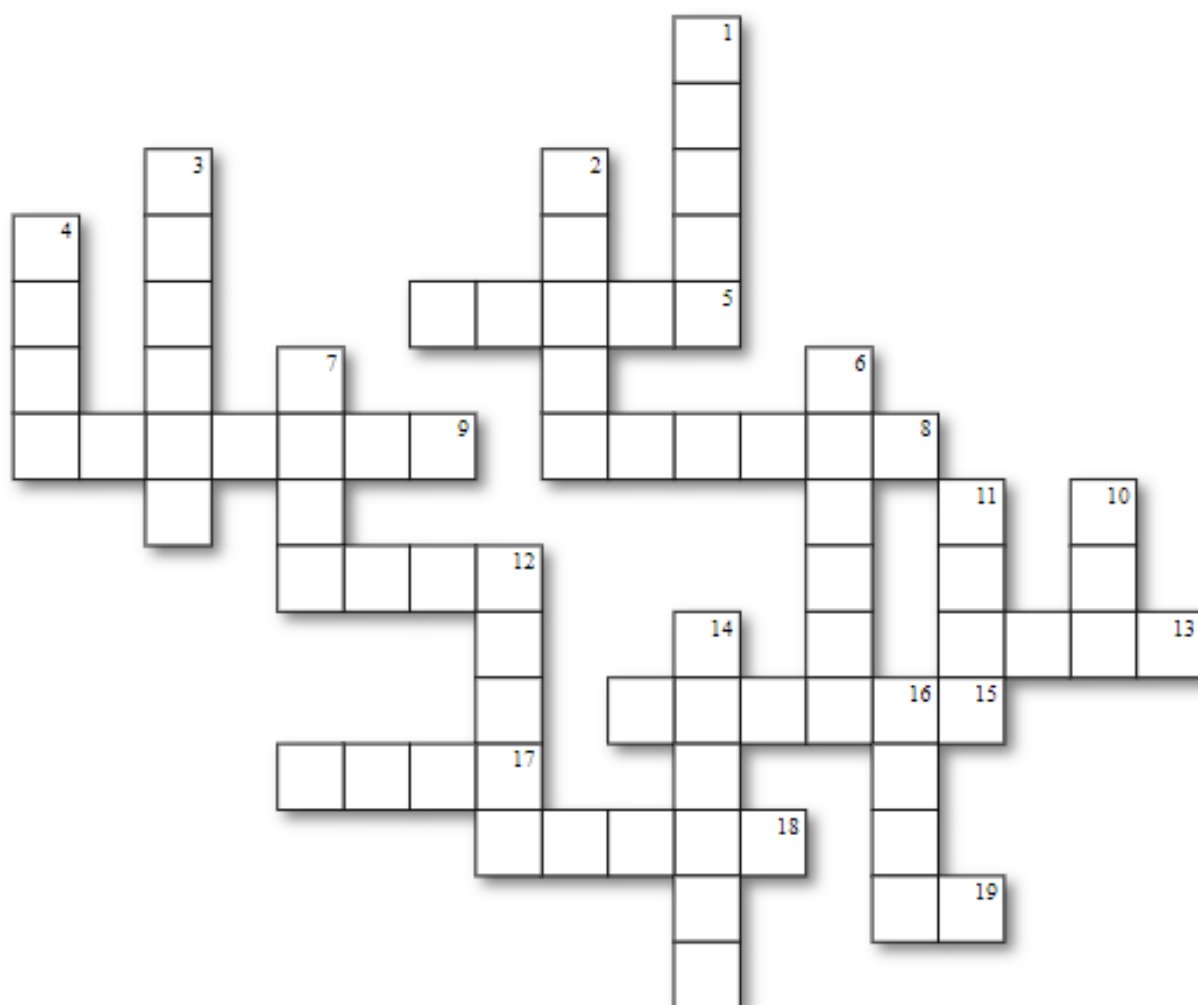
להגיע. כל יום שעובר מסכן את מי שעוד בחיים. אני לא איש צבא, רחוק מכך, אבל אני מרשה לעצמי להצטרף לאמירה הברורה של חלק גדול מאוד ממשפחות החטופים: אין ככל הנראה דרך צבאית לשחרר אותם, והמשמעות של זה היא שהדרך היחידה היא לשחרר אותם בעסקה. זו אמירה פוליטית, אידיאולוגית, שמציבה השגת עסקה כיעד המדיני החשוב ביותר כרגע.

אני לא יודע אם יש אפשרות להגיע לעסקה כרגע, אבל נראה שמאז חודשה הלחימה שני הצדדים איבדו את העניין בלהגיע אליה, וזה דבר שאני, כאזרח המדינה הזאת, לא מוכן לקבל על המדינה שלי. בחודשים האחרונים הצטרפתי למאבק משפחות החטופים והתייצבתי ציבורית לצד הקריאה הברורה לראש הממשלה בנימין נתניהו, לשר הביטחון יואב גלנט, לרמטכ"ל הרצי הלוי, לקבינט המלחמה ולשאר השרים והשרות בממשלה: הגיעו לעסקה לשחרור חטופים. אי אפשר יותר להגיד "לפני שיהיה מאוחר מידי", כבר אוחר מידי – יש לעשות זאת עכשיו.

כמו כל אמירה פוליטית ואידיאולוגית אני כותב את הדברים בנחרצות, אבל זה גם פתח חאי הסכמות ולשינוע. אני יודע שגם אלה שלא יסכימו איתי לא עושים זאת מזלזל או חוסר אכפתיות לחיי החטופים. אני מפרסם את הדברים האלה בתקווה ליצור דיון, ויכוח פוליטי – לא איתי בהכרח, אלא ביניכן. אני מזמין אתכן לקרוא ביחד את הדברים שלי, ועמדות מנוגדות, ולדבר על זה. מה הדבר הנכון לעשות כרגע, כאזרחיות ואזרחים? זאת השאלה הפוליטית החשובה ביותר כרגע, לא משנה מה התשובה שתתנו לה, אל תתעלמו ממנה.

תשבץ היגיון

כתבו : הלל בנבגי ולי צוק



מאונך	מאונך	מאונך	מאונך
1. עין בקו הפרדה שנמצא בצמחים	5. להרחיק ממולדת ולחשוף	1. עין בקו הפרדה שנמצא בצמחים	5. להרחיק ממולדת ולחשוף
2. גפיים מועדים (ח)	8. תינוקות חולפים	2. גפיים מועדים (ח)	8. תינוקות חולפים
3. בור מהמחנך	9. מותג השוקולד עוזר לשמחה	3. בור מהמחנך	9. מותג השוקולד עוזר לשמחה
4. בקר ודג בתנור	12. ממקור האור שלנו לאוכל לט"ו בשבט	4. בקר ודג בתנור	12. ממקור האור שלנו לאוכל לט"ו בשבט
6. עין בבעלי מכנה משותף שבוכים	13. אחד ממאה מוחזק חזק	6. עין בבעלי מכנה משותף שבוכים	13. אחד ממאה מוחזק חזק
7. דרך כחוסר מזל	15. לחם ארוך לפרח השמש	7. דרך כחוסר מזל	15. לחם ארוך לפרח השמש
10. הרג חצר הפוכה	17. מתמטיקאי של קו פשוט	10. הרג חצר הפוכה	17. מתמטיקאי של קו פשוט
11. גונב אפרוח	18. מיכלה עשוי מביצים	11. גונב אפרוח	18. מיכלה עשוי מביצים
12. מכוסה ומיוחל	19. תו בשבילה	12. מכוסה ומיוחל	19. תו בשבילה
14. שיפעל הכנעה (מ)		14. שיפעל הכנעה (מ)	
16. הסירה פריט לבוש (ח)		16. הסירה פריט לבוש (ח)	