



# מערך שייעור



לצמוח מתוך הקושי - סיפורה של יובל רפאל

מותאם לתלמידי כיתות ד'-ו'

6

נספחים

5

סיכום

5 דקות

4

פעילות

15 דקות

3

צפייה  
בקליפ

10 דקות

2

פתיחה

15 דקות

1

מבוא

## לצמוח מתוך הקושי - סיפורה של יובל רפאל

קהל יעד: תלמידי כיתות ד'-ו'

משך השיעור: כ- 45 דק'

על הנושא:

- יובל רפאל, בת 24 ששרדה את טבח הנובה, זכתה בגמר "הכוכב הבא לאירוויזיון" ותייצג את ישראל באירוויזיון הבא בשווייץ. בשבעה באוקטובר הסתתרה יובל במיגונית והצליחה לשרוד. כדי להתמודד עם החוויה הבלתי נתפסת שעברה החליטה יובל לדבר על מה שעברה שם, והיא מייצגת את ישראל בהסברה בארץ ובעולם ומוצאת בה ריפוי. ליובל אין ניסיון קודם כזמרת, אבל מה שעברה גרם לה לרצות להגשים את החלום שלה לשיר ובכך לצמוח מתוך הקושי. דרך הסיפור של יובל נזמין את התלמידים והתלמידות לחשוב על הכוחות הפנימיים והחוזקות שלהם, להכיר בחשיבות של חלומות ככלי להתמודדות עם אתגרים וללמוד על דרכים מעשיות להמשיך קדימה גם בזמנים קשים.

### הצרת המארכת-

חשוב לשים לב לתגובות רגשיות של תלמידים ותלמידות, שכן סיפורה האישי של יובל יכול לעורר חששות בקרב חלק מהם. לכן במהלך השיחה יש להתמקד במסרים של תקווה, חוסן והתמודדות, ולא בפרטים של האירוע שעברה יובל.

מטרת השיעור:

- להכיר את סיפורה האישי והמעורר השראה של יובל רפאל, נציגת ישראל לאירוויזיון.
- לטפח ערכים של חוסן נפשי, תקווה והתמודדות עם אתגרים.
- לזהות את החוזקות והכוחות האישיים של כל אחד ואחת וללמוד כיצד להשתמש בהם בזמנים מאתגרים.
- להכיר דרכים להתמודדות עם קשיים.

### המלצת המארכת-

להמשך שיח בנושא השיעור ניתן לשתף את השיעור עם מורים/תלמידים/הורים

לשיתוף

■ הכיתה תתחלק לשתי קבוצות, ונשחק משחק בנושא שירים: בכל פעם נגיד מילה (נספח א'), וכל קבוצה בתורה תצטרך להיזכר בשיר שיש בו את המילה הזו. למשל, אם המילה היא 'אהבה', קבוצה א' יכולה לומר שיר אחד עם המילה 'אהבה', ואז קבוצה ב' צריכה לחשוב על שיר אחר עם אותה מילה. בכל פעם שקבוצה מצליחה לומר שיר חדש עם המילה, היא מקבלת נקודה.



**למורה:** המשחק ממשיך עד שלאחת הקבוצות נגמרים הרעיונות והיא לא מצליחה לחשוב על שיר נוסף. בשלב הזה נעבור למילה חדשה. הקבוצה שצוברת הכי הרבה נקודות בסוף המשחק היא המנצחת.

■ נשאל:

- **מי שמעו על תחרות האירוויזיון? מה אתם יודעים עליה?** (האירוויזיון הוא תחרות שירה גדולה ומיוחדת שהתחילה אחרי מלחמת העולם השנייה בשנת 1956. המטרה שלה הייתה לחבר בין המדינות באירופה דרך מוזיקה ולעזור להן לשכוח מהמלחמה. בכל שנה הרבה מדינות (לא רק מאירופה) שולחות זמר, זמרת או להקה שייצגו אותן. כל מדינה מציגה שיר מקורי, והצופים בבית והשופטים מצביעים לשירים האהובים עליהם. המדינה שמקבלת הכי הרבה נקודות זוכה.)
- **מאיזו שנה ישראל משתתפת באירוויזיון וכמה פעמים היא זכתה במקום הראשון?** (ישראל משתתפת בתחרות מאז 1973 וכבר זכתה 4 פעמים. השנה, בתחרות שתתקיים במאי 2025 בשווייץ, תייצג את ישראל הזמרת יובל רפאל.)
- **מי שמעו על יובל רפאל? מה אתם יודעים עליה?** (יובל רפאל, בת 24 מרעננה, ניצלה מהטבח במסיבת הנובה בשבעה באוקטובר 2023. יובל זכתה בתוכנית "הכוכב הבא לירוויזיון" ותייצג את ישראל בתחרות במאי 2025 בבאזל שבשווייץ עם השיר "New Day Will Rise" (יום חדש יזרח), שכתבה והלחינה קרן פלס.)



10  
דקות

# צפייה בקליפ

03

■ נאזין לשיר [New day will rise](#) של קרן פלס בביצוע של יובל רפאל. לאחר מכן נערוך דיון:

- איזה רגש עלה בכם אחרי ששמעתם את השיר וקראתם את המילים?
- מה הרגשתם וחשבתם כשמעתם את סיפורה של יובל?
- מה, לדעתכם, עזר לה להתמודד עם החוויה הקשה?

● מהי המשמעות של המילה "חוסן"? האם, לדעתכם, המעשים של יובל מעידים על החוסן שלה?

**למורה:** חוסן הוא היכולת שלנו להתמודד עם קשיים ואתגרים בחיים ולהתאושש מהם. זה כמו שריר מיוחד בנפש שלנו שעוזר לנו להמשיך קדימה גם כשקשה. אפשר לדמיין חוסן כמו ענפים של צמח הבמבוק: כשיש סערה חזקה, צמח הבמבוק מתכופף ברוח אבל לא נשבר – הוא גמיש מספיק כדי להתמודד עם הסערה, והשורשים שלו חזקים מספיק כדי להחזיק אותו במקום. אחרי שהסערה עוברת, הצמח מתיישר בחזרה וממשיך לגדול ולהתפתח.

● איך המוזיקה יכולה לעזור לנו להתמודד עם רגשות קשים ולחזק את החוסן שלנו?



**ארגז כלים כיתתי**



■ נסו לחשוב על שלושה דברים שעוזרים לכם להתמודד עם קושי או אתגר וכתבו אותם על פתק.  
**למורה:** כדאי לתת הצעות ודוגמאות שיעזרו לתלמידים ולתלמידות בחשיבה. ניתן להתייחס לתכונות המאפיינות אותם, לפעולות שהם יכולים לבצע או לתמיכה חיצונית כמו משפחה, חברים, מורה ומוזיקה.

- שיתוף - לדבר עם מישהו או מישהי קרובים
  - יצירה - לכתוב, לצייר, לשיר וכו'
  - תנועה - פעילות גופנית כמו ריצה או ריקוד
  - חלומות - להציב מטרות חדשות
  - עזרה לאחרים - עזרה לאחרים יכולה לתת כוח גם לנו
- על גבי בריסטול גדול כל תלמיד ותלמידה ידביקו את הפתק שלהם. נקרא יחד את הכוחות של הכיתה. על הבריסטול יהיה כתוב "ארגז הכלים של תלמידי ותלמידות \_\_\_"
- לסיכום: לכל אחד ואחת מאיתנו יש חוזקות פנימיות שמסייעות לנו להתמודד עם קשיים. החוזקות הללו יכולות להיות תכונות המאפיינות אותנו (כמו התמדה, כוח רצון ונחישות), פעולות שגורמות לנו להרגיש טוב יותר, תמיכה של חברים ומשפחה, תחביבים שממלאים אותנו באנרגיה או אמונה שהעתיד יכול להיות טוב יותר. כשאנחנו מזדהים את החוזקות והחלומות שלנו, אנחנו יכולים להשתמש בהם ככלי להתמודדות, לריפוי ולהתקדמות.

- בשיעור למדנו על סיפורה של יובל רפאל, שהפכה חוויה קשה למנוע של כוח. הסיפור שלה מזכיר לנו שגם ברגעים הקשים ביותר יש לנו את האפשרות לבחור איך להתמודד עם הקושי ואפילו להמשיך לצמוח. יובל השתמשה בחלום שלה לשיר כדי לרפא את עצמה ולעזור לאחרים דרך ההסברה שהיא עושה בעולם. היא מראה איך החלומות שלנו יכולים לחזק אותנו, לעזור לנו להתמודד עם קושי ולתת לנו תקווה לעתיד. כמו יובל, גם אנחנו יכולים להשתמש בכוח הפנימי שלנו כדי להתגבר על קשיים, לחלום ולצעוד קדימה לעבר המטרות שלנו.

נספח א

רשימת מילים:

לב

אהבה

שמיים

חלום

שמש

דרך

אור

בית

זמן

ילד/ילדה/ילדים