



פְּשָׁבִיחַ

הַעֲבָרִית

ספר 4 | רמת הביניים | חלק ב

**CET**  
מטח  
סביבות למידה לבית (2002) בע"מ  
LEARNING ENVIRONMENTS FOR THE HOME (2002) LTD

ועד אבי  
חי

ניר  
למסגרת  
המבצרת  
NETA  
[www.neta.cet.ac.il](http://www.neta.cet.ac.il)

# בְּסֵפֶל הַעֲבָרִית

ספר 4 | רמת הביניים | חלק ב

**מטח** **CET**  
סביבות למידה לבית (2002) גמ"מ  
LEARNING ENVIRONMENTS FOR THE HOME (2002) LTD

**ועד אבי**  
**ואם חי**

  
ט"ר  
לשכת  
העברית  
NETA  
www.neta.cet.ac.il

**בשביל העברית, מבית נטע-מטח, היא סדרה להוראת העברית לתלמידים בתפוצות בכיתות ו-י"ב. הספר **בשביל העברית 4** הוא הספר הרביעי בסדרה והוא מיועד לרמת הביניים (חלק ב).**

ניהול תחום שפות, המרכז לטכנולוגיה חינוכית (מטח): **ד"ר נעמי גורבט**

ניהול הפיתוח: **הלה קובלינר, אביטל דרורי**  
פיתוח וכתבייה: **הלה קובלינר, רון כהן**  
קריאה והערות: **איילת רוז, קרן בן-שושן, חיה יצחקי, אביטל דרורי, נעמי גורבט**  
עריכה לשונית: **רזיה יפה**  
הפקה: **איילת רוז, גלי פרנק, מריאנה מלטין**  
תרגום מילונים: **ד"ר נעמי סטילמן (אנגלית), בן-ציון דימרסקי (רוסית), מריאנה מלטין (ספרדית)**

ניהול אמנותי: **דני זורר**

עיצוב גרפי: **מיכל ליכטר**

איורים: **נועם נדב**

טיפול בזכויות יוצרים לטקסטים: **נועה נתנאל**  
תחקיר וטיפול בזכויות יוצרים לתמונות: **דבורה גרודה**  
הבאה לדפוס: **דניאל אשל**

**פיתוח המהדורה הראשונה של חוברות נטע**

ניהול הפיתוח: **הלה קובלינר**

פיתוח וכתבייה: **הלה קובלינר, שלומית חייט, שרה ישראלי**

ייעוץ אקדמי: **פרופ' מאיר לוקשין**

ISBN 978-965-354-009-5

זכויות הקניין הרוחני, לרבות זכויות היוצרים והזכות המוסרית של היוצרים בספר זה, מוגנות. אין לשכפל, להעתיק, לסכם, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או לקלוט בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי, מכני או אחר, כל חלק מספר זה. כמו כן, אין לעשות שימוש מסחרי כלשהו בספר זה, בכולו או בחלק ממנו, אלא אך ורק לאחר קבלת רשות מפורשת בכתב מקרן אבי חי.

© כל הזכויות על היצירות ששובצו בספר זה שמורות לבעליהן. פירוט – בסוף הספר.

© תשע"ד, 2014. כל הזכויות שמורות לקרן אבי חי:

The AVI CHAI Foundation North America, 1015 Park Avenue, New York, NY 10028

Phone: (212) 396-8850, Fax: (212) 396-8833, e-mail: info@avichaina.org

# תוכן העניינים

## שער 1 | היינו כחולמים

### פרק א | למה לישון?

#### מילון 8

- 11 על השינה | סיפורים חסידיים
- 12 ביטויי תכלית | קופסה לשונית
- 12 טיפים לשינה טובה | פוסט
- 13 אני נרדם מול המסך... | שיחה
- 14 לשאול ולישון | ריאיון
- 15 בניין פֶּעַל - גזרת השלמים - עבר | קופסה לשונית
- 15 שיחות על חלומות | שיחות
- 17 מה עושות האיילות בלילות? | שיר זמר
- 18 מה עושות הציפורים בלילות? | מאמר
- 18 חתול חכם | מאמר לקריאה עצמית
- 19 בחצי היום | שיר ספר
- 20 בחוף הים | שיחה של יום יום

### פרק ב | גם הוא בחולמים

#### מילון 21

- 23 בעל החלומות | פסוקים מן התנ"ך ומאמר
- 25 משפטי תכלית | קופסה לשונית
- 25 לא הכול מתאים | תרגיל
- 26 פעם פגשתי מישהו | שיר ספר
- 27 לוכד החלומות | מאמר
- 29 בניין פֶּעַל - גזרת השלמים - אפעול | קופסה לשונית
- 29 זה רק חלום! | תרגיל
- 31 חלומות פרעה | פסוקים מן התנ"ך
- 31 זה לא רק חלום! | שיחה
- 34 הכבש השישה עשר | שיר זמר
- 35 כפתור לבן | סיפור
- 36 אצל הרופא | שיחה של יום יום

### פרק ג | חלום של חלום

#### מילון 37

- 39 פותר לרעה, פותר לטובה | מדרש אגדה
- 40 מי חלם את מי? | שיר ספר
- 40 האגדות הן החלומות של כולם | מאמר לקריאה עצמית
- 41 סמיכות | קופסה לשונית
- 42 כן לשירי הערש! | בלוג
- 44 הצעה לשיר ערש חדיש | שיר זמר
- 46 מילת היחס ימין בנטייה | קופסה לשונית
- 46 מקשיבים לחלום | תרגיל
- 47 מהם החלומות של בני הנוער בישראל? | מאמר
- 48 חלומות כחול לבן | ריאיון להאזנה עצמית
- 49 בניין פֶּעַל - גזרת השלמים - אפעל | קופסה לשונית
- 49 חלום חלומי! | תרגיל
- 50 מוות וחיים ביד הלשון | מדרש אגדה
- 51 שיר המעלות | פסוקים מן התנ"ך
- 52 בין שמפו ומברשת שיניים | שיחה של יום יום

## שער 2 | לוקחים ת'זמן

### פרק א | לכול זמן

#### מילון 54

- 56 לכל זמן ועת לכל חפץ | פסוקים מן התנ"ך
- 57 יש זמן - אין זמן | שיחה
- 58 לוקח ת'זמן | שיר זמר
- 59 ארבעה שעונים בירושלים | סרט לצפייה עצמית
- 60 עקדת יצחק | פסוקים מן התנ"ך ומאמר
- 62 עקדת יצחק | שיר זמר
- 63 בלחץ הזמן | סיפור
- 65 אבדות ומציאות | שיחה של יום יום

## פרק ב | אין זמן!

מילון 66

האדם המידי בעולם של בו-זמניות | מאמר 68

ביטויי זמן ומשפטי זמן | קופסה לשונית 70

יש לי רק זוג ידיים אחד | תרגיל 70

בלדה על אדון כמעט וגברת כבר | שיר זמר 71

סיפור בתמונות | קומיקס 72

טיוטה על לוח השנים | שיר ספר 73

בניין פייעל - גזרת השלמים - עבר | קופסה לשונית 74

נודניק | תרגיל 74

מהר! | שיר ספר 75

מהירות לטובה ומהירות לרעה | מאמר לקריאה

עצמית 76

חושו אחים חושו! | הרצאה 76

שעון ביולוגי | הרצאה להאזנה עצמית 78

מכירות כל הזמן! | פרסומות 78

לפני שבת בדירת סטודנטיות | שיחה של יום יום 79

## פרק ג | צב, ארנב ומה שביניהם

מילון 80

הצב והארנב | משל 82

ביטויי זמן ומשפטי זמן | קופסה לשונית 83

על התחרות | תרגיל 83

יש זמן - אין זמן | שתי שיחות 84

כל הזמן | שיר ספר 85

ואם לא מחר, אז מחרתיים... | פוסט 86

בניין פייעל - גזרת השלמים - עתיד | קופסה לשונית 88

לא תמיד דחין | שאלון ותרגיל 88

הדלאי-למה | שיר זמר 90

למהר או לא למהר? | פסוקים מן התנ"ך ואמרות 90

מילת היחס יעלי בנטייה | קופסה לשונית 91

על מי ועל מה? | תרגיל 91

אחד רץ ואחד מהלך | שיעור גמרא 92

פעלל | קופסה לשונית 94

לעצור | סיפור חסידי 95

להספיק | סיפור חסידי 95

חדר באכסניית נוער | שיחה של יום יום 96

## שער 3 | סימן קריאה

### פרק א | ממגילה למסך

מילון 98

מגלגלים את ההיסטוריה אחורה | מאמר 100

משפט מורכב | קופסה לשונית 102

תפילות חדשות | שיר זמר 103

ההיסטוריה של האלף-בית: מן הציור ועד האותיות

העבריות | מאמר לקריאה עצמית 104

ספר תורה | סיפור חסידי 104

אין (הרבה) חדש תחת השמש | שיחה 105

שיחות על ספר, ספרות ומספריים | שיחות קטנות 106

העולם הוא כמו ספר | מדרש 107

איך אתה בוחר את הספרים שאתה קורא? | תרגיל 107

שחור אבל ירוק | שיר ספר 108

במספרה | שיחה של יום יום 109

### פרק ב | ספר לי סיפור

מילון 110

כוחו של סיפור | פסוקים מן התנ"ך ומאמר 112

למה לכתוב ספר? | סיפור חסידי 114

צרצרים | סיפורים קצרצרים 115

ספר נהדר | מונולוג 116

בניין הפעיל - גזרת השלמים - עבר | קופסה לשונית 116

חבל על הזמן! | תרגיל 117

מזשיר | שיר ספר 118

לקרוא או לא לקרוא? | שיחה 118

יש גם נחמות | קטע מספר 120

אגדות אורבניות | מאמר לקריאה עצמית 120

בדוכן פלאפל | שיחה של יום יום 121

## פרק ג | לדבר שירה

מילון 122

- איך שיר נולד? | שיר זמר 123
- מילת היחס "אצל" בנטייה | קופסה לשונית 124
- לעולם יהא אדם יודע אצל מי הוא יושב | תרגיל 124
- בחוג לכתיבה יוצרת | שיחה 125
- אפשר ללמד לכתוב? | שיחה להאזנה עצמית 125
- בניין הפעיל - גזרת השלמים - עתיד | קופסה לשונית 126
- משוררים וסופרים נותנים עצות | תרגיל 126
- התסריט הראשון של סבק | סיפור 128
- שירי מחשב | כתבה 133
- מותר האדם מן המכונה | מאמר 134
- שאלון על מצב הספר בעתיד | שאלון ותרגיל 136
- תשובה על השאלון "לשם מה נכתבים שירים ליריים בדורנו?" | שיר ספר 137
- מזכרות | שיחה של יום יום 138

## פרק ב | לקרוא בשם

מילון 153

- מזיקרא האדם שמות' עד 'לזאת ייקרא אישה' | פסוקים מן התנ"ך ומדרש 155
- מזיקרא האדם שמות' עד 'לזאת ייקרא אישה' | שתי שיחות 156
- בניין התפעל - גזרת השלמים - עבר | קופסה לשונית 158
- כשמו כן הוא | תרגיל 158
- שמות ישנים, חדשים ומתחדשים | מאמר לקריאה עצמית 159
- על חיפושית אדומה | מאמר 160
- על פרח אדמדם | מאמר 161
- אחריות | שיר ספר 162
- בונצי שתוק | סיפור 163
- שלושה שמות | מדרש 165
- לכל איש יש שם | שיר ספר 166
- בחנות נעליים | שיחה של יום יום 167

## שער 4 | איך קוראים לך?

### פרק א | לבחור שם

מילון 140

- איך בוחרים שמות בישראל? | מאמר 142
- משפטי ויתור וביטוי ויתור | קופסה לשונית 144
- קוראים לי... אף על פי ש... | תרגיל 144
- ואלה שמות | תרגיל 145
- ההיסטוריה של שמות המשפחה היהודיים | תסכית 146
- מיכאל | שיר זמר 148
- מיעקב עד יעקבינו שלי | מונולוג להאזנה עצמית 148
- גבעת האירוסים השחורים - סוזי | סיפור 149
- להזמין מונית | שיחה של יום יום 152

### פרק ג | ויקרא שם המקום

מילון 168

- שלום, אנחנו מיישוב בשם... | שיחות רדיו 169
- שלום, אנחנו מיישוב בשם... | שיחות להאזנה עצמית 170
- ככל העמים | פרסומות 170
- בניין התפעל - גזרת השלמים - עתיד | קופסה לשונית 171
- להחזיר את העברית לרחוב | מכתב לעיתון 173
- מילת היחס "בלעדי" בנטייה | קופסה לשונית 174
- עם השם ובלעדיו | תרגיל 174
- שמות רבים לארץ ישראל | מאמר 176
- שמות רבים לירושלים | שיר זמר 177
- איפשהו | שיר ספר 178
- מהו שם? | תרגיל 179
- טוב שם טוב משמן טוב | פסוקים מן התנ"ך ומדרש 179
- עורכים שולחן | שיחה של יום יום 180

## שער 5 | על שפת האמת

### פרק א | בין אמת לשקר

מילון 182

אותיות אמת ושקר | מדרש אגדה 184

העיוורים והפיל | אגדה הודית 185

ביטויי סיבה ומשפטי סיבה | קופסה לשונית 186

יותר מדי" סיבות... | תרגיל 186

מדברים אמת - אם לא, יכולים לתפוס אותך! |

שיחה א 188

למה משקרים? | מאמר 189

אז מהי באמת האמת? | תרגיל 190

גרונים | שיר ספר 191

יש אמת בעולם? | מדרש אגדה 192

בבית קפה | שיחה של יום יום 193

### פרק ב | "לרמות" כדי לחיות

מילון 194

גם בטבע "מרמים"? | שיחה 196

בעיות זהות | שיר ספר 198

בנייןנפעל-גזרת השלמים - עבר | קופסה לשונית 199

תקשורת, קשרים ושקרים | ידיעות עיתונאיות 200

אדוני השופט | שיר זמר 202

שקר של סנטימטר אחד | סיפור לקריאה עצמית 202

מנקים את הבית | שיחה של יום יום 203

### פרק ג | לא בדיוק אמת

מילון 204

מדברים אמת - אסור, יש חוק! | שיחה ב 206

איך הגלגל מסתובב | שיר זמר 208

הגזמת! | בדיחות מן הפולקלור היהודי 209

לפרסם את האמת או את המוצר? | שיחה 210

שלח לך אנשים | פסוקים מן התנ"ך 212

הוראות ל"מרגלים" מתחילים | הוראות 214

בנייןנפעל-גזרת השלמים-עתיד | קופסה לשונית 215

תגיד את האמת! | תרגיל 215

זה שקר או לא? | שיחה להאזנה עצמית 216

מנוי למכון כושר | שיחה של יום יום 217

### פרק ד | האמת לשם האמת

מילון 218

אמת וצדק | מאמר 219

אמת מארץ תצמח | מדרש אגדה 220

מדברים אמת - תהיה בן אדם! | שיחה ג 221

מהי האמת שלך? | מאמר לקריאה עצמית 221

מילת היחס "בגלל" בנטייה | קופסה לשונית 222

בגללך או בגללי? | תרגיל 222

סיפור עצוב | סיפור 223

\* | שיר ספר 226

מי האיש | פסוקים מן התנ"ך 228

ביקור בבית ישראלי | שיחה של יום יום 229

### מקורות וזכויות 230

# שער 1 | היינו כחולמים

אנחנו מבליים חלק לא קטן מהחיים בשינה. בזמן השינה אנחנו חולמים, אבל לא תמיד זוכרים את החלום אחרי שמתעוררים.

מהו החלום?

- לפעמים החלום הוא שיעור: הוא מלמד אותנו משהו.
- לפעמים החלום הוא חידה: אנחנו מנסים לפתור אותו.
- לפעמים החלום הוא סיפור: אנחנו מספרים אותו לאחרים.
- לפעמים החלום לא הגיוני, ולכן אנחנו מנסים להסביר אותו.
- החלום הוא לא מציאות, ולכן אי אפשר לתכנן אותו או לשנות אותו.
- יש חלומות טובים, אבל יש גם חלומות רעים, ולכן מברכים את מי שהולך לישון ב"חלומות פז (זהב)".





# פרק א | למה לישון?

## כילון

ванна	bañera, baño	bathtub, bath	אמבטיה ז
никогда	nunca	never	אף פעם
организовывать	organizar	organize v.	ארגן, לארגן ז
наиболее	más, mucho	most	ביותר תהיפ
быстро	rápidamente	quickly	במהירות תהיפ
для (для меня, для тебя...)	para (para mi, para ti)	for (for me, for you...)	בשביל (ובשבילי, בשבילך...)
детеныш животного	cachorro	baby animal (e.g. kitten, puppy)	גור ז
обнаруживать	descubrir	reveal, discover v.	גילה, לגלות ז
логичный	lógico	logical	הגיוני שית
самый (превосходная степень)	el / la más...	the most	הכי תהיפ
справляться, устраиваться	ordenarse, arreglarse	get along v.	הסתדר עם, להסתדר ז
вращаться	darse vuelta, vagabundear	walk around, turn v.	הסתובב, להסתובב ז
будить	despertar	wake (someone) up v.	העיר, להעיר ז
предлагать	proponer	suggest v.	הציע (את) ל..., להציע ז
просыпаться	despertarse	wake up v.	התעורר, להתעורר ז
принимать душ	ducharse	take a shower v.	התקלח, להתקלח ז
нехватка	falta	lack	חוסר ז - חוסרים
соединять	conectar	connect v.	חיבר, לחבר ז



загадка	enigma, adivinanza	riddle	חידה נ
часть	parte	part, portion	חלק ו
сутки	día y noche (24 horas)	a day and a night (24 hours)	יממה נ
для того чтобы	para que (respuesta)	so that, in order (to)	כדי
пуговица, кнопка	botón	button	כפתור ו
на следующий день	al día siguiente	on the following day	למחרת תהיפ
по меньшей мере	por lo menos	at least	לפחות תהיפ
чем (в сравнении)	que	less than, more than	מאשר
исследование	investigación	research	מחקר ו
немного	poco	few, little	מעט תהיפ
страшный	que asusta, atemorizante	frightening	מפחיד שית
действительность, реальность	realidad	reality	מציאות נ
реальный	realista	realistic	מציאותי שית
получать удовольствие от...	disfrutar	enjoy v.	נהנה מ... ליהנות פ
падать	caer	fall v.	נפל, ליפול פ
засыпать	dormirse	fall asleep v.	נרדם, להירדם פ
дышать	respirar	breath v.	נשם, לנשום פ

распорядок дня	rutina diaria	daily routine	סדר יום ז
бодрствовать	despierto	awake	ער שית
значение	valor	value	ערך ז
внимательный	alerta, atento	alert	ערני שית
действовать	actuar	act, work v.	פעל, לפעול פ
вдруг	de pronto, súbitamente	suddenly	פתאום תהיפ
решать (проблему)	resolver	solve v.	פתר, לפתור פ
постоянный	fijo	steady, regular	קבוע שית
пол	suelo, piso	floor	רצפה נ
записывать	anotar	write, record v.	רשם, לרשום פ
сон	dormir	sleep	שינה נ
изменение	cambio	change	שינוי ז
лежать	acostarse	lie down v.	שכב, לשכב פ
ворота	portón, entrada	gate	שער ז
реакция	reacción	reaction	תגובה נ
младенец	bebé	baby	תינוק ז (תינוקת ה) - תינוקות ר - ז, נ
функционировать	funcionar	function v.	תפקד, לתפקד פ



# על השינה

סיפורים חסידיים

## שינה נכונה

בערב ראש השנה באו הרבה אנשים לביתו של רבי מנדל מוורקין. חלק מהאנשים ישבו ליד שולחנות ולמדו. אחרים היו עייפים מן הדרך, שקבו על הרצפה ונרדמו. רבי מנדל נכנס הביתה, הסתכל על האנשים הלומדים, אחר כך הסתכל על האנשים הישנים על הרצפה ואמר: "השינה של אלה נכונה יותר מן הלימוד של אלה".

## שינה של רב

אשתו של רבי יצחק מגור דאגה מאוד לבעלה, הרב הגדול. הוא היה ישן שעתים בלילה, ואחר כך יושב ולומד כל הלילה. שאלה אותו: "למה אתה ישן כל כך קצט בלילה? זה לא בריא". רבי יצחק חשב ואמר: "את אמרת שאת רוצה להתחתן איתי, כי אני תלמיד חכם. למה אני תלמיד חכם? כי אני יכול ללמוד בשעתים את מה שאחרים לומדים כל היום. כך גם בשינה: שעתים של שינה בשבילי הן כמו שינה של לילה שלם בשביל מישהו אחר".



רב קורא | לור קריסטין (1868-1938)

## שינה של ילדה

ביום הראשון של ראש השנה עמדו כולם בבית הכנסת בזמן התפילה וחיכו לשמוע את השופר. כולם, חוץ מהבת של הרב הגדול, הפעל שם טוב. היא נעלמה, ואף אחד לא ידע איפה היא. חיפשו אותה בכל מקום ולא מצאו. הלך הבעל שם טוב לחפש את בתו, ומצא אותה ישנה במיטה שלה. הוא העיר את הילדה ושאל אותה: "למה את ישנה? למה לא הלכת לבית הכנסת להתפלל עם כולם?" אמרה הילדה: "אימא אמרה לי שילד ישן מקבל את החלק הטוב ביותר". אם כך – אמר הבעל שם טוב, "את יכולה להמשיך לישון". יצא הרב מן הבית, נכנס לבית הכנסת ושמע את השופר.



11

מה אתם לומדים מן הסיפורים האלה על הערך של השינה?  
תנו דוגמות מן הסיפורים.



כְּדֵי + שם פועל

**דוגמות:**

- לפעמים אנשים ישנים שעה בצהריים, כדי להיות יותר עֲרֵנְיִים בשעות אחר הצהריים והערב.
- אני ישנה לִפְחוֹת שש שעות בלילה, כדי לְתַפְקֵד טוב לְמַחְרָת.

### טיפים לשינה טובה | פוסט

אני לא מצליח להירדם מהר וגם מתעורר הרבה באמצע הלילה. תעזרו לי!  
מה אתם עושים כדי להירדם מהר, לישון טוב ולקום כמו חדשים?

**תגובות**

9. שוקו חם! אני שותה שוקו חם ונרדם.  
דן
8. אין כמו ספר משעמם! אם אני קוראת ספר משעמם לפני השינה, אני נרדמת מיד.  
רינת
7. רק מוזיקה! אני שומעת מוזיקה נעימה ונרדמת בכיף.  
גילת
6. מים חמים! אני עושה אֶמְבֵּטְיָה, או מתְקַלֵּחַ במים חמים, ונרדם בלי בעיות.  
אבי
5. סָדֵר יוֹם קְבוֹעַ! אני קם כל בוקר באותה שעה והולך לישון תמיד באותה שעה, ולכן אני ישן מצוין כל הלילה.  
יונתן
4. לא לישון ביום! אני לא ישנה במשך היום, ואז אני נרדמת מהר ולא מתעוררת במשך הלילה.  
יעל
3. אוויר בחדר! אני פותחת חלון ונְהַנֵּית משינה טובה.  
תמר
2. מחשבות טובות! אני "שמה בצד" את כל הבעיות, ואז אני ישנה טוב לילה שלם.  
שירי
1. ספורט! אם אני מתעמל או רץ במשך היום, אני ישן טוב בלילה.  
יוסי



ספרו מה כל אחד מהכותבים עושה כדי לישון טוב בלילה.

השתמשו בכדיי - שם פועל.

דוגמה: דן שמה שוקו חם כדי להירדם. או: כדי להירדם דן שמה שוקו חם.



# אני נרדם מול המסך...

| שיחה

**חנן:** אימא, אני לא מצליח לכתוב את העבודה בהיסטוריה. אני מתחיל לכתוב ומרגיש שאני נרדם מול המסך.

**אימא:** אז למה אתה לא ישן קצת בצהריים כדי להיות ערני כשאתה כותב את העבודה?

**חנן:** אם אני ישן כמה שעות בצהריים, אני לא מצליח להירדם בלילה, ואז קשה לי לתפקד בבית הספר למחרת.

**אימא:** אז אולי הבעיה היא שאתה לא ישן מספיק שעות בלילה, ולכן אתה לא ערני ביום?

**חנן:** אבל יש לי כל כך הרבה דברים לעשות... אין לי זמן לישון הרבה שעות בלילה.

**אימא:** אז כדאי לך לישון הרבה בסוף השבוע. בשישי-שבת אתה יכול לישון כמה שאתה רוצה.

**חנן:** אבל אם אני ישן המון שעות בשבת, אני לא מצליח לישון טוב במוצאי שבת, ואז אני שוב לא ערני למחרת.


**אימא:** אומרים שאנשים מתפקדים הכי טוב בבוקר, אחרי שנת הלילה. אז אולי כדאי לך לקום מוקדם, ואז לכתוב את העבודה?

**חנן:** אבל בבוקר אני אוהב לבדוק אימיילים, ואחר כך אני צריך לרוץ לבית הספר...

**אימא:** חנן, אתה יודע מה אני חושבת?

**חנן:** כן. את בטח חושבת שהבעיה שלי היא לא שינה או חוסר שינה.

**אימא:** נכון. אני חושבת שהבעיה שלך היא ש...

-  מהי הבעיה של חנן, ומה אימא מציעה לו לעשות?
- מה לדעתכם אימא אמרה לחנן בסוף השיחה?

## הידעת?

כדי לנשום הלוייתן חייב לעלות מן המים גם בזמן השינה, לכן במשך השינה חצי מהמוח שלו ישן והחצי השני ער. אחרי כמה זמן מתהפכים התפקידים: החצי הער של המוח נרדם, והחצי הישן מתעורר.





## לשאול ולישון | ריאיון

ראיינו זה את זה ואחר כך ספרו בכיתה על התשובות של החברים.

1. כמה שעות ישנת הלילה?
2. מתי הלכת לישון?
3. האם שמעת מוזיקה לפני השינה? איזו מוזיקה שמעת?
4. האם קראת לפני השינה? מה קראת?
5. על מה חשבת לפני השינה?
6. האם אכלת לפני השינה? מה אכלת?
7. האם חלמת? האם זכרת מה חלמת?
8. אם זכרת את החלום בבוקר, האם כתבת על מה חלמת? למה?
9. האם צחקת בחלום?
10. האם חלמת חלום מקפיד? ממה פחדת?
11. האם ישנת טוב?
12. האם שמחת להתעורר או כעסת על מי שהעיר אותך?
13. האם קפצת בְּמְהִירוֹת מִן הַמִּיטָה בבוקר, או שכבת עוד כמה דקות וילקחת את הזמן?



# מפת הפועל | בניין פִּעַל | גזרת השלמים

לשמור - לשכח - אפועל			בניין: פִּעַל   פִּיעַל   הִתְפַּעֵל   הִפְעִיל   נִפְעַל   פּוֹעֵל   הוֹפְעֵל		
עתיד		הווה	עבר		
אָשְׁמוֹר	אָשְׁמוּרָה	אֲשִׁיר	שָׁמַרְתִּי	שָׁמַרְתָּ	שָׁמַרְתֶּם
תִּשְׁמֹר	תִּשְׁמֹרָה	תִּשְׁמֵר	שָׁמַרְתְּ	שָׁמַרְתְּ	שָׁמַרְתֶּם
יִשְׁמֹר	יִשְׁמֹרָה	יִשְׁמֵר	שָׁמַרְתִּי	שָׁמַרְתְּ	שָׁמַרְתֶּם
יִשְׁמְרוּ	יִשְׁמְרוּהָ	יִשְׁמְרוּ	שָׁמַרְתֶּם	שָׁמַרְתֶּם	שָׁמַרְתֶּם
יִשְׁמְרוּ	יִשְׁמְרוּהָ	יִשְׁמְרוּ	שָׁמַרְתֶּם	שָׁמַרְתֶּם	שָׁמַרְתֶּם
יִשְׁמְרוּ	יִשְׁמְרוּהָ	יִשְׁמְרוּ	שָׁמַרְתֶּם	שָׁמַרְתֶּם	שָׁמַרְתֶּם
יִשְׁמְרוּ	יִשְׁמְרוּהָ	יִשְׁמְרוּ	שָׁמַרְתֶּם	שָׁמַרְתֶּם	שָׁמַרְתֶּם
יִשְׁמְרוּ	יִשְׁמְרוּהָ	יִשְׁמְרוּ	שָׁמַרְתֶּם	שָׁמַרְתֶּם	שָׁמַרְתֶּם
יִשְׁמְרוּ	יִשְׁמְרוּהָ	יִשְׁמְרוּ	שָׁמַרְתֶּם	שָׁמַרְתֶּם	שָׁמַרְתֶּם
יִשְׁמְרוּ	יִשְׁמְרוּהָ	יִשְׁמְרוּ	שָׁמַרְתֶּם	שָׁמַרְתֶּם	שָׁמַרְתֶּם

## שיחות על חלומות



הקשיבו לסיפורים קצרים על חלומות מוזרים. אנשים מספרים לחבר או לחברה על החלום שלהם, והחבר או החברה לא מבינים מה קרה בחלום. הם שואלים כדי להבין. השלימו את השאלות של החבר או החברה.

דוגמה:

- חלמתי שאני הולך לאנשהו ואני פוגש מישהו, ואז אני אוכל משהו שאף פעם לא אכלתי.
- רגע, רגע... לאן הולך? את מי פגש? מה אכל?

1. • חלמתי שאני לוחץ על כפתור... ופתאום אני שומע רעש מוזר... ואז אני פותח שער במקום שאני לא מכיר... רגע, רגע... על מה (אתה)... מה... איזה שער...?
2. • חלמתי שאני יושבת באיזשהו מקום... ואז אני נופלת למקום אחר... ושם אני פוגשת מישהו... אני רוצה להבין: איפה (את)... לאן... את מי...?
3. • חלמתי שאנחנו שואלים משהו... ואחר כך אנחנו בורחים לאיזשהו מקום... ואז אנחנו עוברים למקום אחר... מה קרה? מה (אתם)... לאן... לאן...?
4. • חלמתי שאתה שותק וחושב על משהו... אתה אומר משהו... ואתה כל הזמן דואג למישהו... מעניין למה (אני)... על מה... מה... למי...?





- 5. • חלמתי שכמה ילדים עומדים איפשהו... הם שומעים קול לא ברור... ואז הם צועקים משהו... איזה חלום! תגיד שוב: איפה הם...? מה הם...? מה הם...?
- 6. • חלמתי שאני וכל הבנות מהכיתה עוברות לאנשהו... ואז אנחנו נוסעות בגלל משהו... ואנחנו פוחדות מאוד ממה...  
• אולי את יכולה לזכור לאן (אתן)...? למה...? ממה...?
- 7. • חלמתי שמיכאל במסעדה, והוא טועם משהו מוזר... ואז הוא צוחק ממה...  
• ופתאום הוא צועק בגלל משהו...  
• אז מה היה בחלום? מה מיכאל...? ממה הוא...? למה הוא...?
- 8. • חלמתי שאתה המורה, והמורים הם התלמידים. הם כותבים משהו... המורה להיסטוריה שואל משהו... והמורה לאנגלית כועסת על משהו... אתה קורא וצוחק ממה...  
• אני לא מבין: מה התלמידים...? מה המורה להיסטוריה...? על מה המורה לאנגלית...? ממה אני...?



## הידעת?

בזמן חלום העיניים שלנו זזות מהר יותר מאשר בשינה ללא חלום.



# מה עושות האיילות בלילות?

מילים: לאה גולדברג  
לחן: יוני רכטר  
איור: אריה נבון



מה עושות האיילות  
הן עוצמות את עיניהן  
הן שולבות את רגליהן  
ישנות האיילות  
מי שומר על חלקן  
היחס הלך  
הוא מביט לתוך הן  
ואומר לכוס ומן  
מה חולמות האיילות  
הן חולמות כי הפילות  
שחקו אתן בגזלים  
ובכל, בכל זכו  
מי מעיר אותן עם שחר  
לא הפיל, ולא הקור,  
לא ארנבת, לא שקוי  
כי אילת-השחר חברתן  
מעירה אותן בבקר משנתן.

בלילות?  
הגדולות.

הקלות.  
בלילות.  
המתוק?  
מרחוק.  
בכת-שחוק  
נוס ושתוק!  
בלילות?

הגדולות  
וגולות  
האיילות.

משנתן?  
ולא המן.  
ולא שקן.

1. על מה חולמות האיילות בלילות?



2. מי מעיר את האיילות משנת הלילה? למה דווקא היא?



# מה עושות הציפורים בלילות?

| מאמר

אחת השאלות החשובות של חוקרי המוח והשינה היא: מה קורה במוח של בני אדם ובעלי חיים בזמן השינה?

מחקרים רבים מנסים לענות על השאלה הזאת. באחד המחקרים החוקרים בדקו את המוח של ציפורי שיר בשם זֶבְרָה פִּיֶּנֶק בשני מצבים: כשהן ערות וכשהן ישנות. החוקרים חִיבְּרוּ מִכְשִׁיר למוח של הציפורים, והמכשיר רָשַׁם את גלי המוח שלהן. החוקרים ראו שגלי המוח ביום, בשעות שהציפורים היו ערות, היו דומים לגלי המוח בלילה, בזמן שהציפורים ישנו. מהתוצאות של המחקר החוקרים למדו שהמוח של הציפורים לא ישן. הוא ער ופועל בלילה כמו בשעות האור, כשהציפורים שרות, עפות או מחפשות אוכל.

אחד החוקרים אומר: "הציפורים שרות כי זאת הדרך שלהן לתקשר. ציפורים צעירות לומדות שירים חדשים כדי לתקשר עם ציפורים אחרות. הציפור הצעירה שומעת את השיר ביום ושומרת אותו בזיכרון שלה. אנחנו חושבים שאחר כך, בזמן השינה בלילה, היא עושה תרגילים וחוזרת על השיר שוב ושוב. היא חולמת על השיר וכאילו לומדת אותו. למחרת היא שרה את מה שהיא למדה בלילה."

המחקרים האלה מלמדים אותנו שהשינה והחלום חשובים מאוד. בשינה ובחלום ממשיכים ללמוד.



1. לפי המחקר על ציפורי השיר, המוח של הציפורים עובד ביום ובלילה. מה עושה המוח ביום ומה הוא עושה בלילה?
2. לאדם ער בלילה, שעובד או לומד בשעות שכולם ישנים, קוראים "ציפור לילה". האם לדעתכם הביטוי מתאים למה שהמחקר מצא על הציפורים בלילה? הסבירו למה כן או למה לא.
3. הבית השלישי של השיר "מה עושות האיילות בלילות?" מספר על החלומות של האיילות. הסבירו את החלומות של האיילות לפי המאמר "מה עושות הציפורים בלילות?".



עברו למאמר לקריאה עצמית | חתול חכם



# בחצי היום

| שלומית כהן-אסוף

ראיתי ברחוב חלום מטיל:  
"חלום, חלום, של מי אתה  
מאיזה ראש ברחבת?"  
ענה החלום:  
"אני מחפש ילד שיחלם אותי  
אתה מכיר מישהו שמחפש חלום?"  
"חלום, חלום, עקשן חצי היום  
צריך קצת חשך בשביל לחלם."  
ענה החלום:  
"אני מחפש ילד אחד,  
אחד לקחות  
שיחלם אותי בעיניים פקוחות!"

\* עיניים פקוחות • עיניים כתוחות

1. השיר מספר על שיחה לא מציאותית.  
מה לא מציאותי בשיחה הזאת?
2. למה לדעתכם החלום מחפש מקום בראש של ילד  
שחולם בעיניים פקוחות?



## הידעת?

האופוסום, חיית כיס קטנה, צריך 18 שעות  
שינה במקמה כדי לתפקד; הפיל צריך 3 או  
4 שעות שינה ביממה כדי לתפקד.

