



פְּשָׁבִיחַ

העברית

ספר 5 | רמת המתקדמים

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

ועד אבי
חי **חא**

נתיב
לשפת
העברית
NETA
www.neta.cet.ac.il

בְּסוּפֵי הַעֲבָרִית

ספר 5 | רמת המתקדמים

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

ועד אבי
ואם חי


ט"ר
לסוכת
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 5** הוא הספר החמישי בסדרה והוא מיועד לרמת המתקדמים.

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

ניהול הפיתוח: **הלה קובלינר, אביטל דרורי**

פיתוח וכתיבה: **הלה קובלינר, רון כהן**

קריאה והערות: **איילת רוז, קרן בן-שושן, חיה יצחקי, עופר סלמן שגיא, אביטל דרורי, נעמי גורבט**
עריכה לשונית: **רזיה יפה**

הפקה: **איילת רוז, מריאנה מלטין**

תרגום מילונים: **ד"ר נעמי סטילמן** (אנגלית), **בן-ציון דימרסקי** (רוסית), **שרה ברקוביץ** (ספרדית)

ניהול אמנותי: **דני זורו**

עיצוב גרפי: **מיכל ליכטר**

איורים: **נעם 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 וכתיבה: **הלה קובלינר, שלומית חייט, שרה ישראלי**

יעוץ אקדמי: **פרופ' מאיר לוקשין**

ISBN 978-965-354-011-8

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, כולו 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 | הכי-הכי

פרק א | מהו ספורט?

מילון 8

- כנגד ארבעה ספורטאים דיברה העברית | שיחה 11
- ספורט | שיר זמר 12
- מהו גבול היכולת של האדם? | מאמר 13
- שמות הפעולה בעברית, בניין פִּעַל שלמים | קופסה לשונית 14
- הסבר קצר ולעניין! | תרגיל 15
- סיפורו של יוסי מלמן | תיעוד אישי להאזנה עצמית 15
- ריצה למרחקים ארוכים | פסוקים, מדרש וקטע מידע 16
- פעם הייתי משוגע על הרים | שיר ספר 18
- ספורט ויהדות | שיחה 19
- כתורות מספר הספרים | פסוקים וכתורות 21
- במשורר כרטיסים | שיחה של יום יום 22

פרק ב | הכדור הוא עגול

מילון 23

- "דברי חכמים כדורבנות" | מדרשים 25
- אוהד הקבוצה | ריאיון 27
- בניין פִּעַל גזרת ל"ה/ל"י | קופסה לשונית 28
- מ"לזכות" ל"זכייה" | תרגיל 29
- גם פילוסוף וגם אוהד "שרוף" | מונולוג ומאמר 30
- על המילה "אלוף" | מאמר לקריאה עצמית 31
- 17:07 | שיר ספר 32
- מכדררים שיחות | שיחות קצרות 33
- איזה כדורגל | שיר זמר 34
- ביטוי יתרון | קופסה לשונית 35
- מי יותר, מי פחות - סקר | תרגיל 35
- יש טניס יש טניס שולחן | מאמר 37
- מכה בראש של חילוואני | סיפור 38
- בקיוסק | שיחה של יום יום 40

פרק ג | הספורט כמשל

מילון 41

ביום שרב | סיפור 43

שער 2 | האמת מאחורי המסכה

פרק א | החיים כנשף מסכות

מילון 58

- אבא-גברנהגא מאכיל את המעיל | סיפור עם 62
- הבגדים עושים את האדם | מאמר 63
- אל תגידו לי מה ללבוש! | שיחה 64
- על מסכה ותחפושות | אמרות (תרגיל) 65
- נשף מסכות באינטרנט | מאמר לקריאה עצמית 65
- עד מחר | שיר ספר / שיר זמר 66
- המילה "עצם" | קופסה לשונית 67
- מה בראי? | תרגיל 69
- * | שיר ספר 70
- בחנות טבע | שיחה של יום יום 71

פרק ב | כל העולם במה

מילון 72

- העיקר לשרוד | מאמר 76
- הציפור פמפלה | שיר ספר 78
- בניין פיעל גזרת השלמים | קופסה לשונית 79

- בניין פיעל גזרת ל"ה/ל"י | קופסה לשונית 112
 מיילים מהמסע (א) | תרגיל 113
 מחול עשרים ושישה | שיר ספר 113
 סבא שלי אברם | סיפור 114
 בידוק ביטחוני בשדה התעופה | שיחה של יום יום 116
- פרק ב | עם תרמיל על הגב**
 מילון 117
 מתוך שירי סוף הדרך | שיר ספר 119
 איזה מטייל אתה? | שאלון (תרגיל) 120
 בניין הפעיל גזרת ל"ה/ל"י | קופסה לשונית 121
 מיילים מהמסע (ב) | תרגיל 122
 הטיול של החברה במדבר | שיחה 123
 ענן במדבר | מאמר 124
 קראת לבד? | סיפור 125
 שלום, אני נוסע | שיחה להאזנה עצמית 125
 תרמילאים ישראלים - פוגשים אותם בכל מקום |
 מאמר 126
 נופל וקם | שיר זמר 128
 חניה | שיחה של יום יום 129
- פרק ג | כל החיים מסע**
 מילון 130
 * | שיר ספר 133
 מסעות מיילים בעברית | שיחה 134
 העברית הולכת והולכת | מייל 136
 אין מקום כזה | פוסט 138
 קין | פסוקים ומדרש 140
 יוצא לאור | שיר זמר 141
 יבשה | סיפור לקריאה עצמית 141
 בניין הפעיל גזרת ע"ו/ע"י | קופסה לשונית 142
 מיילים מן המסע (ג) | תרגיל 143
 שמות פעולה - בניין הפעיל גזרת פ"י, גזרת ל"ה/ל"י,
 גזרת ע"ו/ע"י | קופסה לשונית 143
 שאלות לפני הטיול בישראל | שיחה 144
 היהודי הנודד | מאמר 146
 על נסיעה | סיפור חסידי 147
 בחנות לטלפונים סלולריים | שיחה של יום יום 148

- בניין פיעל גזרת ל"ה/ל"י | קופסה לשונית 79
 בגדים, תחפושות ומסכות בתנ"ך | תרגיל 80
 קאובי | סיפור 81
 סוף לסיפור | שיר זמר 84
 תגיד את זה כך ולא אחרת | שיחה 85
 תיאור אופן | קופסה לשונית 86
 טוב או טובים? | תרגיל 86
 ההולך ברקידה | מדרש 87
 בעלי חיים מתחפשים | משלים לקריאה עצמית 87
 מיילים בתחפושת | מאמר 88
 משנים צורה | שיחות קצרות 89
 חשבון בנק | שיחה של יום יום 90
- פרק ג | אז מי אני?!**
 מילון 91
 כשהוא מתחפש | שיר ספר 92
 ונהפוך הוא | מאמר 93
 מעשה בן מלך שנעשה תרגול הודו | סיפור חסידי 94
 שם פעולה - בניין פיעל גזרת השלמים וגזרת ל"ה/ל"י |
 קופסה לשונית 95
 קורס לליצינים רפואיים | תרגיל 95
 ליצן רפואי | ריאיון 96
 מסכות בעולם - מראשי פרקים למאמר | תרגיל 98
 בגללך | שיר זמר 99
 בחדר מיון | שיחה של יום יום 100
- שער 3 | וייסעו ויחנו**
פרק א | העולם עגול ופתוח
 מילון 102
 המסע הגדול | שיר זמר 105
 שם פעולה - בניין הפעיל גזרת השלמים | קופסה
 לשונית 106
 לפני הטיסה | שיחת טלפון 106
 נסיעה לירושלים בליל ירח | שיר ספר 107
 מעבר לסמבטיון | מאמר 108
 על ההומור היהודי | מאמר 110
 בדיחות נוסעי דרכים | בדיחות מן הפולקלור היהודי 111
 בדיחות נוסעי דרכים | בדיחות להאזנה עצמית 111

שער 4 | יחד

פרק א | למה קבוצה?

מילון 150

מהי קבוצה? | הגדרה 152

הזנבים - ציפורים בקבוצה | מאמר 153

קבוצה או לא? | מונולוגים להאזנה עצמית 153

שם פעולה - בניין התפעל גזרת השלמים | קופסה לשונית 154

שאלון לחברי קבוצה | תרגיל 154

שיר בבוקר בבוקר | שיר ספר / שיר זמר 156

לגבש ולהתגבש | שיחה 157

ארבעת המינים | מדרש אגדה 158

* | שיר ספר 159

לקרוא לשרברב (אינסטלטור) | שיחה של יום יום 160

פרק ב | כמו כולם

מילון 161

כוחו של מנהג | מדרש אגדה 163

לא... אלא... | קופסה לשונית ותרגיל 163

ניסויים חברתיים | מאמר 164

הכיתה | סיפור 166

אל ישנה אדם | אמרות חדל 168

אחרי רבים להטות | שיחה בשיעור 170

רשת חברתית - סיר לחץ חברתי? | שיחה להאזנה עצמית 171

בניין התפעל גזרת ל"ה/ל"י | קופסה לשונית 172

קבוצות ברשת - תגובות | תרגיל 172

מיליונים | שיר זמר 174

בחנות משקפיים | שיחה של יום יום 176

פרק ג | קיבוץ - היה ולא יהיה?

מילון 177

מהו קיבוץ? | מאמר 179

אוגד - הוא, היא, הם, הן | קופסה לשונית 181

בקיבוץ יש... | תרגיל 181

ילדות בקיבוץ | שיחה עם בן קיבוץ 182

ערב מול הגלעד | שיר זמר 184

נטיות מילות יחס | קופסה לשונית 185

חברת קיבוץ ותיקה מספרת | תרגיל 186

כלבת הרש | סיפור לקריאה עצמית 186

הקיבוץ העירוני | מונולוגים 187

לפיכך נברא אדם יחידי | מדרש אגדה 189

שיחה עם טכנאי | שיחה של יום יום 190

שער 5 | האדם הנכון בזמן הנכון

פרק א | אחריי ובעקבותיי

מילון 192

אתה מוכן לקחת על עצמך? | שיחה 195

משל יותם | פסוקים מן התנ"ך 196

משפטי השוואה וביטויי השוואה | קופסה לשונית ותרגיל 197

"בוקר טוב לאם הירדנית והישראלית" | נאום 198

דויד וגולית | פסוקים מן התנ"ך 200

מלחמת הנועזים | מאמר 202

ביטויי ניגוד | קופסה לשונית 203

מנהיגים לסוגיהם | תרגיל 203

גולית | שיר זמר 204

שם פעולה - בניין נפעל גזרת השלמים 205

שני קטעים על שני מנהיגים | תרגיל 206

דרוש מאמן | שיחה להאזנה עצמית 206

היה היה | שיר ספר 207

לאיזו מסעדה הולכים? | שיחה של יום יום 208

פרק ב | דרכים שונות למנהיגות

מילון 209

שיר נבואי קוסמי עליז | שיר זמר 212

ללמוד מנהיגות - בסדנה למדריכי המחנה | שיחה 213

שני רועים, שני מנהיגים | מדרש אגדה 215

לצחוק ולהצחיק - על מנהיגים ועל הומור | מאמר

לקריאה עצמית 216

נשים מנהיגות | מאמר 217

בניין נפעל גזרת פ"י | קופסה לשונית 218

בניין נפעל גזרת לה"ל/ל"י | קופסה לשונית 218

נשים וקריירה - מונולוג של אישה | תרגיל 219

ידענו שהוא צודק | סיפור 220

בבית השר | שיר ספר 222

פרנס על הציבור | אמרות חז"ל 222

מנהיג השבט | ברכה ליום ההולדת (תרגיל) 223

כיני קניין חבור | קופסה לשונית 224

כך אמרו | תרגיל 225

שום תשים עליך מלך | פסוקים לקריאה עצמית 225

משפט המלך | פסוקים מן התנ"ך 226

ענק | שיר ספר 227

במרפאת שניים | שיחה של יום יום 228

פרק ג | מנהיג גדול - בנימין זאב הרצל

מילון 229

כותבים עבודה | שיחה עם מורה (חלק א) 231

החלטנו לכתוב על הרצל | מיילים 232

בנימין זאב הרצל - עבודת גמר | פרק א 234

בנימין זאב הרצל - עבודת גמר | פרק ב 235

בנימין זאב הרצל - עבודת גמר | פרק ג 235

כותבים עבודה | שיחה עם מורה (חלק ב) 236

בנימין זאב הרצל - עבודת גמר | פרק ד 237

סולן בלודיה | סיפור 238

בנימין זאב הרצל - עבודת גמר | פרק ה 242

בנימין זאב הרצל - עבודת גמר | פרק ו 242

אילו הרצל היה כאן היום | שיחה 244

בנימין זאב | שיר זמר 245

שלום שלום | שיחה של יום יום 246

מקורות וזכויות 247

שער 1 | הכי-הכי

ארגוני נשים בעולם
לְוֹעֵד הַאוֹלִימְפִי:
יש לְמוֹנֵעַ מַמְדִינֹת שֶׁבֵּהן
אֵין זְכוּיֹת שׁוֹת לְנָשִׁים,
לְהִשְׁתַּתֵּף בְּתַחֲרוּיֹת.



ארגונים חברתיים:
למה מְבַזְזִים כִּסְפִים
עַל מְשֻׁלְחוֹת גְּדוֹלוֹת
לְאוֹלִימְפִיָּאָה, כְּשִׁישׁ
אֲנָשִׁים רַעֲבִים בְּמַדִּינָה?

אנשי דת יהודים, מוסלמים ונוצרים
למארגני האולימפיאדה:
יש לבטל את התחרויות בימים הקדושים
לשלוש הדתות.

עיתונאיות ספורט:
יש לשלב נשים וגברים
יחד במשחקי ספורט
תחרותיים, כמו כדורגל
וכדורסל.

ארגון שחקני
הביליארד:
אנחנו דורשים שמשחק
הביליארד יהיה ענף
ספורט אולימפי.



ארגוני תלמידים מבקשים להוסיף
שיעורי מדע עַל חֶשְׁבוֹן שִׁיעוּרֵי סְפוּרֵט:
במקום לרוץ מסביב לְמַנְרֵשׁ, עֲדִיף לְלַמּוֹד
מִקְצוּעוֹת חֲשׁוּבִים יוֹתֵר.

פרק א | מהו ספורט?

מילון

болельщик	hinch	fan, supporter	אוהד ז'
чемпион	campeón	champion	אלוף ז'
запрещать	prohibir	forbid v.	אָסר על, לאַסור פ'
конечно	por supuesto, claro	certainly	בְּוודאי תהי'פ
разбазаривать	desperdicar	waste v.	בְּזבז, לְבְּזז פ'
здоровье	salud	health	בְּרִיאות נ, ר - ש
кубок	copa	cup (trophy)	גְּבִיעַ ז'
физический	físico	physical	גופני שית
обсуждать (что-либо)	discutir	discuss v.	דָן ב..., לְדון פ'
честный, справедливый	justo	fair	הוגן שית
аспект	aspecto	aspect	היבט ז'
удовольствие	placer	pleasure	הנָאָה י
инженерия	ingeniería	engineering	הנדָסָה נ, ר - ש
тренироваться	entrenarse	practice v.	התאָמן ב..., לְהתאָמן פ'
соревноваться с...	competir	compete v.	התְּחַרָה נגד / ב..., לְהתְּחַרוֹת פ'
бороться с, преодолевать что-то	enfrentarse	cope v.	התמוֹדד עם, לְהתמוֹדד פ'
комитет	comisión	committee, council	וְעַד ז'
разрушение	destrucción	destruction	חורְבָן ז, ר - ש
экономить	ahorrar	save (money) v.	חסך, לְחסוֹךְ פ'
сбережения	ahorro	saving	חִסְכוֹן ז' - חִסְכוֹנוֹת
гresti	remar	row v.	חַתַר, לְחַתור פ'
представлять	representar	represent v.	יִיצַג, לְיִיצַג פ'

способность	capacidad	ability	יכולת ז
разумеется	por supuesto	obviously	כמובן
тренер	entrenador	trainer, coach	מאמן ז
усилие	esfuerzo	effort	מאמץ ז
площадка, поле	cancha	court, field	מגרש ז
измерять	medir	measure v.	מדד, למדוד פ
специалист	experto	expert	מומחה ז
не позволить (что-то) кому-то...	evitar	prevent v.	מנע (את) מ..., למנוע פ
маршрут	ruta, camino, pista	lane, route, track	מסלול ז
источник	fuelle	source	מקור ז - מקורות
расстояние	distancia	distance	מרחק ז
делегация	delegación	delegation	משלחת ז
хитроумный	sofisticado	sophisticated	מתוחכם שית
напряжение	tensión	tension	מתח ז
сборная команда	selección	team	נבחרת ז
жидкость	líquido	fluid	נוזל ז
победа	victoria	victory	ניצחון ז - ניצחונות
наркотик	droga	drug	סם ז
предпочтительнее чем...	preferible a	preferable	עדיף על שית
предпочтительно	es preferible	be preferable v.	עדיף (+ שם פועל)
за (чей-то) счет	a cuenta	at the expense (of)	על חשבון (על חשבוני, על חשבונך... על חשבונם)
высший	superior	highest, supreme	עליון שית
отрасль	ramo	branch	ענף ז

обгонять	adelantar a un vehículo	detour, bypass v.	עקוף, לעקוף פ'
досуг	ocio, tiempo libre	free time	פנאי ז, ר - ס
браковать	descalificar	disqualify v.	פסל, לפסול פ'
деятельность	actividad	activity	פעילות נ
нырять	zambullirse, sumergirse	dive v.	צלל, לצלול פ'
священный	sagrado	holy	קדוש שית
трудность	dificultad	difficulty	קושי ד - קשיים
осуществлять	realizar	hold (an event) v.	קיים, לקיים פ'
бросать	acertar	hit (target, basket) v.	קלע, לקלוע פ'
бой	lucha	battle	קרב ד - קרבות
духовный	espiritual	spiritual	רוחני שית
намек	pista	clue, indication	רמז ז
микросхема	chip	chip (computer)	שקב ז
плавать	récord	record (sport)	שיא ז
интегрировать (кого-то) в...	integrar, incorporar	integrate v.	שילב (את) ב..., לשלב פ'
улучшать	mejorar	improve v.	שיפר, לשפר פ'
власть	gobierno	reign, rule	שלטון ד - שלטונות
отглагольное существительное	sustantivo verbal	gerund	שם פעולה ז - שמות פעולה
сфера	campo	area	תחום ז
документирование	documentación	documentation	תיעוד ז, ר - ס



נגד ארבעה ספורטאים דיברה העברית | שיחה

- ספורטאי א:** ניסיתם להגדיר פעם מהו ספורט? זה אחד הדברים הכי קשים להגדרה. ברור שספורט הוא פעילות גופנית, אבל לא כל פעילות גופנית היא ספורט.
- ספורטאית ב:** נכון. אני חושבת שספורט הוא משהו שעושים, אבל לא חייבים לעשות. אפשר לחיות גם בלעדיו. ספורט הוא בעצם מה שאדם עושה בזמנו החופשי.
- ספורטאי ג:** אז אם אדם כותב שירים או קורא ספרים בזמנו החופשי, הוא עושה ספורט?
- ספורטאי א:** אתה צודק. כתיבה וקריאה הן לא ספורט.
- ספורטאי ג:** לדעתי ספורט הוא פעילות שיש לה מטרה: עושים אותה כדי להגיע ראשונים. ספורט תמיד קשור בתחרות.
- ספורטאית ב:** אז לפי ההגדרה הזאת, אם אדם נוסע במהירות ועוקף מכוניות אחרות בכביש, הוא עושה ספורט?
- ספורטאי א:** אהה... נכון. יש בעיה עם ההגדרה הזאת. נסיעה מהירה או עקיפה בכביש הן בן־דאי לא ספורט.
- ספורטאית ד:** אז אולי ספורט הוא כל פעילות שעושים כדי ליהנות?
- ספורטאי א:** אז לפי ההגדרה הזאת, גם אכילת שוקולד היא ספורט, כי אנשים אוכלים שוקולד כדי ליהנות.
- ספורטאית ב:** נכון... אז אולי ספורט הוא כל פעילות שאדם עושה כדי לשמור על הבריאות שלו?
- ספורטאי א:** אז מה, אכילת ירקות ופירות היא גם ספורט?
- ספורטאית ד:** לא... יש בעיה גם עם ההגדרה הזאת. אז איך אפשר להגדיר ספורט?...



1. המשיכו את השיחה וענו להגדרות האלה:
 - ספורט הוא כל פעילות שקשורה במאמץ.
 - ספורט הוא פעילות שהמטרה שלה לשפר את היכולת הגופנית.
 - ספורט הוא פעילות שמביאה לתוצאות שאפשר לקודד אותן.
2. נסו להגדיר מהו ספורט.

מושכי הטרקטור | יונתן טל, 2004. שמן על בד



ספורט

מילים: מיכה שטרית
לחן: ארקדי חכין

ליפול ולקום אפילו אם זה קצת כואב,
לתרגל את זה היטב... זה מאוד חשוב.
להיות חתול, ליפול נכון ולקום,
להיות אלוף עולם בליפול ולקום.
אני לא יכול! אני לא יכול!
ליפול נכון ולקום כמו חתול.
אני לא יכול! אני לא יכול!
לחשוב מהר ונכון בלי ליפול...
אני לא יכול!
לחשוב מהר, מהר ונכון, מי יכול?
לתרגל את זה היטב, ורצוי כל יום,
או להיות מחשב משוכלל ומדייק, זה הפול...
להיות אלוף העולם בלחשוב נכון.
אני לא יכול! אני לא יכול!
ליפול נכון ולקום כמו חתול.
אני לא יכול! אני לא יכול!
לחשוב מהר ונכון בלי ליפול...
אני לא יכול!



1. מהי ההגדרה של ספורט לפי השיר?
2. האם לדעתכם השיר מדבר רק על ספורט?
הסבירו.

נא
תגד

האם להמשיך ולקיים אולימפיאדה,
כמו המכבייה, לספורטאים יהודים בלבד?

מהו גבול היכולת של האדם? | מאמר

בשנת 1891 שבר לותר קארי את השיא העולמי בריצת 100 מטרים. הוא רץ את המרחק הזה ב-10.8 שניות. אחרי 111 שנים, בספטמבר 2002, רץ טים מונקגומרי אותו מרחק ב-9.78 שניות. אם שבירת השיאים תימשך באותו קצב, בשנת 2100 השיא העולמי בריצת 100 מטרים יהיה 8.60 שניות! בני האדם כיום לא שונים מבני האדם בעבר, אבל היכולת של הספורטאים גבוהה יותר. איך ספורטאים מצליחים לשפר את השיא בכל שנה?

לפי מומחים לספורט, יש כמה סיבות לשיפור היכולת הגופנית של האדם:

אחת הסיבות היא רמת האימונים הגבוהה של הספורטאים במאה השנים האחרונות. הספורטאים מתאמנים בדרכים מתחכמות יותר, ומשתמשים בטכנולוגיה מתקדמת יותר באימונים. יש מכשירי כושר מיוחדים שמתאימים לכל אחד מענפי הספורט. יש נעלי ספורט ובגדי ספורט מיוחדים לכל ענף ספורט, ויש משחקי מחשב שעוזרים לספורטאים לשפר את מהירות התגובה שלהם.

סיבה נוספת ליכולות הגבוהות של הספורטאים בשנים האחרונות היא התקדמות הרפואה. יש היום תחום ברפואה שנקרא "רפואת ספורט". הרופאים שעובדים עם הספורטאים, מכינים לכל ספורטאי תוכנית אימונים אישית ומציעים לו דיאטה שמתאימה לו. הם גם יודעים איך למנוע בעיות גופניות שקשורות לספורט, ואיך לטפל בפציעות ובמחלות. פסיכולוגים לספורט עובדים עם הספורטאים ומכינים אותם לתחרויות. הספורטאים צריכים להתמודד עם מצבי מתח ולחץ לפני התחרויות ובזמן התחרויות, והתפקיד של פסיכולוג הספורט הוא להכין את הספורטאים למצבים האלה.

המומחים אומרים שאפשר יהיה לשפר עוד יותר את השיאים בספורט, אם בכל המדינות יהיו רופאי ספורט, מכשירי כושר מתחכמים וכספים לאימונים אינטנסיביים.

ידוע שגם סמים יכולים לתרום לשיפור יכולת האדם בספורט, אבל השימוש בסמים אסור. כל ספורטאי שמשתתף בתחרויות עובר בדיקה כדי לגלות אם יש בגופו סימנים לסמים. אם מגלים סימנים כאלה, פוקלים את הספורטאי ואוקרים עליו להשתתף בתחרות.

לדברי מומחים, גם הטכנולוגיה וההנדסה יכולות לשפר את יכולת האדם בספורט. אולי בעתיד אפשר יהיה לשפר את היכולת הגופנית של בני האדם בעזרת שקב אלקטרוני. אפשר יהיה למשל לגרום לספורטאים לקפוץ גבוה יותר בעזרת "שבב קפיצה" מיוחד, או לרכוב מהר יותר על אופניים בעזרת "שבב רכיבה" מיוחד. כבר היום דנים בשאלות מוסריות רציניות: האם יהיה מותר למכור שבבים אלקטרוניים, והאם יהיה מותר לספורטאים שיש בגופם שבב כזה להשתתף בתחרויות ספורט?



גולש גלים | חוד גרשטיין, 2002, פסל קיר, מתכת

1. מהן הסיבות לשיפור השיאים העולמיים בספורט?

2. לפי המאמר, אפשר לשפר עוד יותר את הישגים בספורט. למה זה לא קורה?

3. מה דעתכם על השימוש בשבבים אלקטרוניים בתחרויות ספורט?

שמות הפעולה בעברית

שם הפעולה הוא שם עצם שמתאר פעולה. למשל: בדיקה, שיפור, התחלה, התקדמות, היעלמות.

- שם הפעולה קשור לפועל, אבל כמו כל שם עצם הוא חסר זמן ויש לו מין דקדוקי - זכר או נקבה, למשל: דיבור ז', הרגשה נ'.
- אפשר להוסיף לשם הפעולה את הא הידיעה, למשל: הקפיצה, ההתרגשות.
- אפשר להפוך את שם הפעולה לחלק מסמיכות, למשל: כתיבת שיר, קו סיום.
- שם הפעולה יכול להיות ביחיד וברבים, למשל: נסיעה - נסיעות, שיקול - שיקולים.
- יש מקרים שבהם אי אפשר להפוך את שם הפעולה לרבים, למשל: זכירה או הקשבה.
- לכל בניין יש שם הפעולה שלו. למשל:

שם הפעולה	שם הפועל	הפועל
כתיבה נ' - כתיבה	לכתוב - לכתוב	כתב - כתב
דיבור ז' - דיבור	לדבר - לדבר	דיבר - דיבר
הזמנה נ' - הזמנה	להזמין - להזמין	הזמין - הזמין
התקדמות נ' - התקדמות	להתקדם - להתקדם	התקדם - התקדם
הימצאות נ' - הימצאות	להימצא - להימצא	נמצא - נמצא

- יש שמות פעולה שלא מתנהגים לפי המשקל של שם הפעולה הרגיל לבניין. למשל: לעבוד - עבודה נ', להתפלל - תפילה נ', להיכנס - כניסה נ'.

בניין פעל | גזרת השלמים

שם הפעולה: שמיךה נ' - כסיכה			שם הפועל: לשמור - לסימו		
עמיד (אפעול)		הוה	עבר		
אסימו	אשמור	אני	סימו	שמר	אני
תסימו	תשמור	אתה	סימית	שמרת	אתה
תסימי	תשמרי	את	סימים	שמרת	את
סימו	ישמור	הוא	סימות	שמר	הוא
תסימו	תשמור	היא		שמרה	היא
נסימו	נשמור	אנחנו		שמרנו	אנחנו
תסימו	תשמרו	אתם/אתן		שמרתם	אתם
יסימו	ישמרו	הם/הן		שמרתו	אתן
				שמרו	הם/הן

בניין פֶּעַל | גזרת השלמים

שם הפועל: למידה נ - קסיקה			שם הפועל: ללמוד - לקסום					
עתיד (אפעל)			הווה			עבר		
אָקְסֵם	אֶלְמַד	אני	סוֹקֵם	לומד	יחיד	קִסַּמְתִּי	למדתי	אני
תִּקְסֵם	תֵּלְמַד	אתה	סוֹקֵסֶת	לומדת	יחידה	קִסַּמְתְּ	למדת	אתה
תִּקְסְּוּ	תֵּלְמְדוּ	אתם	סוֹקְסִים	לומדים	רבים	קִסַּמְתֶּם	למדתם	אתם
יִקְסֵם	יֵלְמַד	הוא	סוֹקְסוֹת	לומדות	רבות	קִסַּמְתָּ	למדת	הוא
תִּקְסֵם	תֵּלְמַד	היא				קִסַּמְתְּ	למדתי	היא
נִקְסֵם	נֵלְמַד	אנחנו				קִסַּמְנוּ	למדנו	אנחנו
תִּקְסְּוּ	תֵּלְמְדוּ	אתם/אתן				קִסַּמְתֶּם	למדתם	אתם
יִקְסְּוּ	יֵלְמְדוּ	הם/הן				קִסַּמְתֶּן	למדתן	אתן
						קִסַּמוּ	למדו	הם/הן

הסבר קצר ולעניין!



לפניכם רשימה של ענפי ספורט. שימו לב! כל שמות הענפים הם שמות הפעולה של בניין פעל. בחרו ב-3-4 ענפי ספורט מהרשימה והסבירו מה עושה הספורטאי שמִתְחַרֵּךְ בענף הספורט הזה.

קפיצה לגובה | קפיצה למים | קפיצה לרוחק | צִלִּילָה | רכיבה על אופניים | קליעה למטרה | זריקת דיסקוס | גלישה | משיכת חבל

דוגמה: מְגִינָה



המגינה היא ספורט אישי או קבוצתי. הספורטאי חוגר בסירה בנהר או בים, ומנסה להגיע למקום אחד למקום שני במהירות מקסימלית. הוא חוגר בסירה מיוחדת שיש בה מקום לאיש אחד או לקבוצה אנשים. החוגרים בקבוצה צריכים לשמור על אוגן געשוע ועל אוגן קצה כדי להגיע במהירות לקו הסיום.



עברו לפעילויות מתוקשבות



עברו לתיעוד אישי להאזנה עצמית | סיפור של יוסי מלמן על תחרות הטריאתלון בישראל

ריצה למרחקים ארוכים

קרוב אפק

פסוקים מן התנ"ך

וַיִּלְחַמוּ פְּלִשְׁתִּים וַיִּגְּפוּ יִשְׂרָאֵל וַיִּנְסוּ אִישׁ לְאֹהֲלָיו וַתְּהִי הַמָּגֵפָה גְדוֹלָה מְאֹד וַיִּפֹּל מִיִּשְׂרָאֵל שְׁלֹשִׁים אֶלֶף רַגְלִי: יא וַאֲרוֹן אֱלֹקִים נִלְקַח וּשְׁנֵי בְנֵי־עֲלִי מֵתוּ חֲפְנֵי וּפִינְחָס: יב וַיֵּרֶץ אִישׁ־בְּנִימֹן מִהַמְעַרְכָּה וַיָּבֹא שָׁלֵחַ בַּיּוֹם הַהוּא וּמַדִּיּוּ קִרְעִים וַאֲדָמָה עַל־רֵאשׁוֹ: יג וַיָּבֹא וְהִנֵּה עָלַי יָשֵׁב עַל־הַכֶּסֶּא יָד דָּרָךְ מִצִּפְּהַ פִּי־הַיָּה לְבוֹ חָרָד עַל אֲרוֹן הָאֱלֹקִים וְהָאִישׁ בָּא לְהַגִּיד בְּעִיר וַתִּזְעַק כָּל־הָעִיר: יד וַיִּשְׁמַע עָלַי אֶת־קוֹל הַצִּעָקָה וַיֹּאמֶר מַה קוֹל הַהַמּוֹן הַזֶּה וְהָאִישׁ מָהֵר וַיָּבֹא וַיַּגֵּד לְעַלִּי: טו וְעַלִּי בִּרְתֻשִׁים וּשְׂמֹנֶה שָׁנָה וְעֵינָיו קָמָה וְלֹא יָכוֹל לִרְאוֹת: טז וַיֹּאמֶר הָאִישׁ אֶל־עַלִּי אֲנֹכִי הֵבֵא מִן־הַמְעַרְכָּה וְאֲנִי מִן־הַמְעַרְכָּה נִסְתִּי הַיּוֹם וַיֹּאמֶר מַה־הֵיךְ הַדָּבָר בְּנִי: יז וַיַּעַן הַמְּבַשֵּׁר וַיֹּאמֶר נֹס יִשְׂרָאֵל לְפָנֶי פְּלִשְׁתִּים וְגַם מִגִּפְּהַ גְדוֹלָה הֵיטֵה בְּעַם וְגַם־שְׁנֵי בְנֵיךְ מֵתוּ חֲפְנֵי וּפִינְחָס וְאֲרוֹן הָאֱלֹקִים נִלְקַחָה: יח וַיְהִי כִּהְזַכִּירוּ אֶת־אֲרוֹן הָאֱלֹקִים וַיִּפֹּל מֵעַל־הַכֶּסֶּא אַחֲרָיִת בְּעַד | יד הַשָּׁעַר וַתִּשְׁבֶּר מִפְּרָקָתָּ וַיָּמָת כִּי־זָקֹן הָאִישׁ וְכָבֵד וְהוּא שָׁפֵט אֶת־יִשְׂרָאֵל אַרְבָּעִים שָׁנָה: (שְׁמוּאֵל א', ד, 10-18)



הפסוקים בספר שמואל מספרים על מלחמה של עם ישראל. סכמו את המידע שיש בפסוקים על המלחמה.



| מדרש

"וַיֵּרָץ אִישׁ בְּנִימֹן מִהַמְעֶרְכָה" זֶה שְׂאוֹל. שְׂמוֹנִים מִיַּל הֶלֶךְ שְׂאוֹל בְּאוֹתוֹ הַיּוֹם.
בַּמְעֶרְכָה הָיָה וְשָׁמַע שְׂנֵשְׁבוּ הַלּוּחֹת וְהֶלֶךְ וְחָטְפָן מִיַּד גְּלִית וּבָא: (ילקוט שמעוני,

שמואל א, ד, רמז קב)

מה מוסיף המדרש על הפרק בתנ"ך?



מֶרְתוֹן

בשנת 490 לפני הספירה היה בעיר מרתון ביוון קרב בין היוונים לבין הפרסים. בקרב הזה ניצחו היוונים את הפרסים. חייל יוני בשם פִּיִּדִיפִּדֵס רץ ממרתון לאֶתוֹנָה כדי לספר לתושבי העיר על הניצחון. לפי אחד הסיפורים, פידיפידס רץ עם כלי מלחמה. הוא הגיע לשערי העיר חסר כוחות, הצליח לומר: "ניצחנו" ומת. זהו המקור לריצת המרתון למרחק 42 קילומטרים, המרחק שרץ פידיפידס ממרתון לאתונה.



בשנות ה-50 הציעו לקרוא לריצת המרתון בישראל בשם ריצת אפק, על שם הקרב שהיה באפק.

כתבו מכתב לעיתון ואמרו את דעתכם: האם נכון לקרוא לריצת המרתון בישראל בשם ריצת אפק? הסבירו מה דומה או מה שונה בין שתי הריצות.



| אייל מגד

פעם הייתי משוגע על הרים

פעם הייתי משוגע על הרים,
מטפס בלתי נלאה.
כובשי האבן היז גיבורי ילדותי.
עכשיו אני מסתפק בפחות.
המדבר הדומם ממלא אותי אושר.
אני נכנע בלב חפץ למישורי הים,
מתמקם בשוקה שמסתיירה את הרוח
ומתחמם מבפנים.



1. מה האיש אהב לעשות פעם, ומה הוא אוהב לעשות עכשיו?
2. למה לדעתכם הוא מעדיף עכשיו את הים ואת המדבר על ההרים?

חוף ים | ברוריה צימרמן, 2011, אקריליק על בד



ספורט ויהדות | שיחה



רוני: שלום לך הרב, ותודה שאתה מוכן לשוחח איתנו הערב.

הרב: שלום גם לכם.

מיכל: אנחנו רוצים לדבר איתך על ספורט ויהדות. אנשים רבים רואים ביהדות משהו רחוק; הם חושבים שהערך העליון ביהדות הוא הרוח ולא הגוף; היהודי שומר המצוות צריך ללמוד גם בשעות הפנאי שלו ולהתרחק מההנאות שקשורות בחומר ובגוף. האם לפי ההלכה היהודית יש סתירה בין ספורט לבין שמירת המצוות?

הרב: זאת שאלה מעניינת. אחרי חורבן בית המקדש השני, כשלעם ישראל לא הייתה ארץ ולא היה שלטון יהודי, לימוד התורה הפך להיות ערך עליון. במשנה כתוב: "התורה נקנית במיעוט שינה, מיעוט שיחה, מיעוט תענוג ומיעוט שחוק" (פרקי אבות, ז). כלומר, כדי ללמוד תורה צריך לוותר קצת על כמה דברים, למשל על שינה ארוכה, על שיחה עם אנשים וגם על הנאה מפעילות גופנית. לא מעט רבנים ראו בספורט בזבוז זמן, כי מי שעוסק בספורט לא יכול באותו זמן גם ללמוד תורה.

רוני: אבל כל זה היה בתקופת היוונים. בתקופה הזאת החכמים התנגדו לתרבות הספורט, כי התרבות הזאת הייתה שונה מאוד מדרך החיים היהודית. האם היחס הזה לספורט נמשך גם בתקופות מאוחרות יותר?

הרב: הרמב"ם, שחי במאה ה-12, כתב הרבה על ספורט. הוא חשב שלספורט יש ערך, ושהוא חשוב לבריאות.

מיכל: אתה יכול לתת דוגמה?

הרב: כן. הינה מה שהוא אמר בספר המדע, הלכות דעות ד': "קל זמן שאדם מתעמל ונגע הרבה... אין חולי בא עָלָיו וְכֹחוֹ מִתְחַזֵּק... וְכֵן מִי שִׁוְשֵׁב לְכַטֵּחַ וְאִינוֹ מִתְעַמֵּל... אֶפֶּילוֹ אֶכֶל מְאֻכְלוֹת טוֹבִים וְשָׁמֵר עֲצָמוֹ עַל פִּי הָרְפוּאָה, קָל יָמָיו יְהִי מְכֻאֲבִים וְכֹחוֹ תִּשָּׁשׁ."

רוני: אז הוא בעצם אמר שכדי לשמור על הבריאות לא מספיק לאכול טוב או לקחת תרופות. צריך גם לעסוק בפעילות גופנית.

הרב: נכון מאוד.

מיכל: יש לי עוד שאלה: מה אומרים הרבנים היום: מותר ליהודים שומרי מצוות להיות ספורטאים מקצועיים?

הרב: השאלה שלך לא פשוטה. יש רבנים שחושבים שמותר לבחור בספורט כמקצוע, ויש רבנים שאוסרים לעסוק בספורט כמקצוע.

מיכל: למה אסור לעסוק בספורט כמקצוע?

הרב: יש היבטים בעולם הספורט המקצועי שהם שונים מרוח הדת היהודית. לפעמים יש תחרות לא הוגנת, יש רצון לנצח ולהראות לכולם שאתה הכי טוב, וזה סותר חלק מערכי היהדות. בעולם הספורט יש גם לפעמים מעשים לא מוסריים.

רוני: אבל גם במקצועות אחרים, כמו רפואה או משפטים, אפשר למצוא לפעמים התנהגות לא מוסרית.

הרב: נכון, יש סכנות מוסריות בכל מקצוע. אולי אומר מה דעתי: אני חושב שאם אנשים רואים בספורט דבר שתורם לבריאות הגוף ולחיזוק הנפש, ומוצאים זמן גם ללימוד תורה, מותר להם לעסוק גם בספורט.

רוני: תודה רבה לך, הרב.

הרב: תודה רבה גם לכם.



1. מה הייתה מטרת השיחה עם הרב?

2. מה למדתם מהשיחה עם הרב? כתבו 2-3 רעיונות מרכזיים.