

## הצעה לנקודת מבט לשכבות ח' ט' | שיר עידוד

### מתודה ראשונה: השראה

נשלח לחניכים את השיר "שיר עידוד" של נעם חורב וכל חניך יקרא את השיר לעצמו.

! חשוב לתת כמה דקות ולוודא שכל החניכים קראו את השיר לפני שממשיכים.

### מתודה שנייה: דיון בשאלה

- איפה אתם מרגישים שאתם יותר כגרע: במצב של "להתמרמר, להישבר, להיגמר או לחיות"?
- באיזה "מירון" אתה מרגיש. שאתה נמצאת? מה העיסוק ש"זולל" לך את הזמן מהדברים שאתה רוצה לעשות?
- איזו נקודה חיובית אתה מוצאת בתוך המצב החדש בו אנחנו נמצאים? מה גורם לך להיות אופטימי. ת במצב הזה? (כדאי להיות מוכנים עם כל מיני דוגמאות, למשל: רציתי לעשות סדר בבגדים שלי בארון, לצבוע את החדר שלי, לראות סדרה, להתקשר לסבתא ולסבא וכו'...)

שיר עידוד / נעם חורב

זה שיר עידוד  
לכל מי שמתחרפן בבידוד  
לכל מי שנמצא במצב רוח ירוד  
לכל מי שמרגיש שהעולם הזה אבוד  
יש לך כרגע שתי אפשרויות –  
להתמרמר, להישבר, להיגמר  
או לחיות  
יש הרי דברים שלא בשליטתך  
יש דברים יותר גדולים  
ממני וממך  
ואולי מסתתר בתוך כל זה סיפור  
אולי היקום מעביר אותך שיעור  
והוא שולח לך מסר, חבוי ומרומז –  
להוריד את הרגל לרגע מהגז  
לנקות את הנשמה  
להסדיר את הנשימה  
לעצור ולהודות (יש לך על מה!)  
אז זה זמן לסדר בארון את הבגדים  
לבלות יותר זמן, רק אתה והילדים  
לחזור לחברים אחרי שהתרחקת  
לעשות בינג' לסדרה  
שאף פעם לא הספקת  
לדפוק מגש של פיצה  
לקרוא כמה ספרים  
להיות עם עצמך  
ולכתוב על זה שירים  
להתקשר ולדבר  
יותר משתי דקות עם אמא  
לחיות פחות החוצה  
וטיפה יותר פנימה  
ואם זה לא עוזר  
ואם אני חופר  
ואם אתה אומר:  
"עזוב אחי, שחרר"  
אז שב בבית, ואללה  
תתמרמר.