

❄ מסע פנימה

14 קטעים קצרים ומקוריים על חורף, פנימיות ומסע אל עצמי – גרסה פשוטה: משפטים קצרים ומילון

יצרה: רוית ראש בן ישי

תוכן העניינים

1. החורף לא ממהר (מאמר הגות)
2. עץ בחורף (שיר)
3. מתחת לאדמה (מאמר הגות)
4. כשהאינטרנט נפל (סיפור קצר)
5. מכתב לעצמי (מכתב)
6. פנס קטן (שיר)
7. מסע בלי מזוודה (מאמר הגות)
8. שני קולות (מאמר הגות)
9. יומן של יום גשום (יומן)
10. הדובון שלא רצה לישון (משל)
11. שקט (שיר)
12. שלולית (סיפור קצר)
13. גחלת (מאמר הגות)
14. אחרי הסערה (סיפור קצר)

לפני שמתחילים

הערה עדינה: הקטעים עוסקים בעולם הפנימי. אין תשובות נכונות או לא נכונות על רגשות, ושיתוף הוא תמיד מרצון – מותר לבחור "לעבור". אם משהו מעורר תחושה כבדה, אפשר ורצוי לפנות למבוגר או למבוגרת שסומכים עליהם – המחנך או המחנכת, היועצת או היועץ, או מישהו קרוב בבית.

החורף לא ממהר

סוגה: מאמר הגות · נושא: האטה

החורף לא ממהר

בקיץ הכול מהיר. הימים ארוכים, ויש הרבה מה לעשות.

בחורף הערב מגיע מוקדם. יורד גשם. הרחובות שקטים.

יש אנשים שחושבים שבחורף חסר משהו: אור, חום ותנועה.

אבל החורף מלמד אותנו להאט – לעשות דברים לאט יותר.

כשאי אפשר לצאת החוצה, אפשר לחשוב על מה שיש בפנים.

גם האדמה בחורף נראית ישנה, אבל היא אוספת מים וכוח לאביב.

גם אנחנו צריכים רגע של שקט: תה חם, חלון, מחברת.

בפעם הבאה שיורד גשם – אל תמהרו. הקשיבו לו.

מילון קטן

מילה		הסבר
האטה		לעשות דברים לאט יותר
מתופף		מכה מכות קצובות, כמו על תוף
רדומה		ישנה, לא פעילה
פני השטח		החלק העליון שרואים מבחוץ
עצלות		חוסר רצון לעשות משהו
נאספים		כאן: חוזרים להיות רגועים ושלמים

המסע שלי פנימה

כתבו על רגע שבו האטתם – בחורף, בגשם או בכל זמן אחר – וגיליתם משהו חדש על עצמכם.

🌳 עץ בחורף

סוגה: שיר · נושא: צמיחה סמויה

📖 עץ בחורף

העץ הוריד את העלים.
הוא עומד בגשם.
אנשים אומרים: "נגמר לו."

אבל לעץ לא נגמר.
השורשים שלו שותים מים.
הוא שומר כוח בפנים.

ציפור שואלת: "לא קר לך?"
העץ מחייך.
הוא יודע מה יבוא.

באביב יהיו לו עלים חדשים.
גם בנו יש כוח בפנים,
גם כשלא רואים אותו.

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
חשוף		בלי כיסוי, בלי עלים
שורשים		החלק של העץ שנמצא באדמה ושותה מים
לוחשים		מדברים בשקט מאוד
אגרוף קפוץ		יד סגורה חזק
גזע		החלק העבה של העץ, בין השורשים לענפים
יציצו		יופיעו קצת, לאט

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו על משהו שצמח בכם "בשקט", בלי שאיש ראה – כישרון, הרגל, אומץ – ואיך גיליתם אותו.

מתחת לאדמה

סוגה: מאמר הגות · נושא: צמיחה סמויה

📖 מתחת לאדמה

בסוף הקיץ השדות יבשים. נראה שאין בהם חיים.

אבל מתחת לאדמה יש פקעות ובצלים. שם הצמח שומר מים ומזון.

הגשם הראשון יורד. המים נכנסים לאדמה.

השורשים גדלים בחושך. בהתחלה לא רואים כלום.

אחרי כמה שבועות יוצא עלה ירוק. אחר כך פורחת כלנית אדומה.

גם אצלנו השינוי מתחיל בפנים, לפני שרואים אותו.

לכן צריך סבלנות. גם יום "ריק" יכול להיות יום שבו אנחנו גדלים.

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
פקעת	🧅	חלק של צמח מתחת לאדמה ששומר מזון
מחלחלים	💧	נכנסים לאט לתוך משהו
נאחזים	🤝	מחזיקים חזק
כלנית	🌺	פרח אדום שפורח בחורף בארץ
מבחינים	🔍	רואים ושמים לב
סבלניים	⏳	יכולים לחכות בשקט

✍️ המסע שלי פנימה

חשבו על משהו שלמדתם לאט, בלי שראו מבחוץ. כתבו את "סיפור הפקעת" שלכם: מה היה בהתחלה, מה צמח, ומה פרח בסוף.

🌧️ כשהאינטרנט נפל

סוגה: סיפור קצר · נושא: שקט וגילוי עצמי

📖 כשהאינטרנט נפל

יורד גשם חזק. עידו רוצה לשחק במחשב.

פתאום אין אינטרנט, בגלל הסערה.

לעידו משעמם. הוא הולך בבית הלוך ושוב.

בסוף הוא יושב ליד החלון ומסתכל.

הוא רואה טיפות על הזכוכית, איש עם מטריה צהובה, ועץ שמתכופף ברוח – ולא נשבר.

עידו לוקח מחברת ומתחיל לכתוב.

האינטרנט חוזר אחרי שעתיים, אבל עידו לא שם לב.

הוא אומר לאחותו: "אני חושב. זה מעניין!"

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
נאנח	😮‍💨	הוציא אוויר בקול, מתוך עצב או שעמום
כלוב	🦁	מקום סגור עם סורגים לבעלי חיים
תקתק	⏰	השמיע "טיק־טק" כמו שעון
החליקו	💧	זזו בקלות על משטח חלק
הזדקף	🧍	חזר לעמוד ישר
מסתבר	💡	מתברר, מגלים ש...

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו על פעם שבה משהו "נפל" או השתבש – ובזכות זה גיליתם משהו חדש על עצמכם.

✉️ מכתב לעצמי

סוגה: מכתב · נושא: הסתכלות על עצמי

📖 מכתב לעצמי

יעל כותבת מכתב לעצמה. היא תקרא אותו בחורף הבא.

היום ירד הגשם הראשון.

יעל בכיתה חדשה. בהתחלה היה לה קשה.

עכשיו יש לה חברה טובה. אבל עדיין קשה לה לדבר מול הכיתה.

היא שואלת את עצמה: אני עדיין מנגנת? אני עדיין קוראת לפני השינה?

היא מבקשת לזכור: גם כשקשה – זה לא קשה לתמיד.

כמו הגשם: היום סוער, ומחר יש שמש.

"תהיי טובה לעצמך. את לא צריכה להיות מושלמת."

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
מעסיק	🤔	משהו שחושבים עליו הרבה
סומכת	🤝	בטוחה שאפשר להאמין למישהו
מתביישת	😳	מרגישה לא נוח מול אחרים
גאווה	🎖️	הרגשה טובה על משהו שעשיתי
סוער	⛈️	עם רוח וגשם חזקים
מושלמת	💯	בלי שום טעות

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו מכתב קצר לעצמכם של החורף הבא: מה מעסיק אתכם היום, שאלה אחת לעצמכם ובקשה אחת.

🔦 פנס קטן

סוגה: שיר · נושא: אור בתוך החושך

📖 פנס קטן

בחורף יש חושך מוקדם.
אין כוכבים.
הרחוב שקט.

אבל בכל חלון יש אור קטן:
מנורה, נר.

גם בלב יש אור קטן:
חיבוק, מילה טובה,
צחוק עם חברים.

כשחושך – אפשר להדליק את האור שבפנים
וללכת לאט, צעד אחרי צעד.

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
פורש	🛏️	פותח ומניח, כמו שמיכה על מיטה
מתחבאים	🙈	הולכים למקום שלא רואים אותם
פנס	🔦	מנורה קטנה שאפשר להחזיק ביד
דומם	😶	שקט לגמרי, בלי תנועה
לצעוד	👣	ללכת
זיכרון	🧠	משהו שקרה ואנחנו זוכרים

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו על "הפנס" שלכם: זיכרון, אדם או דבר קטן שמאיר לכם כשקשה. תארו אותו בעזרת שלושה חושים.

מסע בלי מזוודה

סוגה: מאמר הגות · נושא: מסע אל עצמי

מסע בלי מזוודה

כשאומרים "מסע", חושבים על מזוודה ועל טיסה.

אבל יש מסע בלי מזוודה: המסע אל עצמנו.

בכל תחנה במסע יש שאלה: מה אני אוהב או אוהבת? ממה אני מפחד או מפחדת?

במסע יש דברים שמחים – למשל כישרון חדש.

יש גם דברים קשים – למשל טעות. גם הם חלק מהדרך.

למסע אין סוף. צריך סקרנות, סבלנות ואומץ.

החורף הוא זמן טוב להתחיל: לעצור, לנשום ולשאול.

מילון קטן

מילה		הסבר
מזוודה		תיק גדול לבגדים בנסיעה
דרכון		מסמך שצריך כדי לטוס לארץ אחרת
תחנות		מקומות עצירה בדרך
כישרון		משהו שאני טוב או טובה בו
סקרנות		רצון לדעת ולגלות
אומץ		לעשות משהו גם כשמפחד

המסע שלי פנימה

המסע שלי פנימה: בחרו "תחנה" (שאלה אחת מהקטע) וכתבו עליה – מה גיליתם כשעצרתם בה?

שני קולות

סוגה: מאמר הגות · נושא: קולות פנימיים

📖 שני קולות

בראש שלנו יש שני קולות.

הקול הראשון חזק ורועש. הוא אומר: "לא הצלחת!" הוא מגזים.

הקול השני שקט. הוא אומר: "ניסית. מחר אפשר שוב." הוא מדבר כמו חבר טוב.

שני הקולות שלנו.

אנחנו יכולים לבחור למי להקשיב יותר.

תרגיל: מה הייתם אומרים לחבר או לחברה? אמרו את זה גם לעצמכם.

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
לשפוט	⚖️	להחליט אם משהו טוב או רע
מעדנו	🤸	כמעט נפלנו
להגזים	📣	לתאר משהו גדול יותר ממה שהוא
ציוץ	🐦	הקול של ציפור קטנה
מעמיד פנים	🎭	מתנהג כאילו משהו נכון, כשזה לא כך
ביקורתי	🧐	שמחפש טעויות

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו דיאלוג קצר בין שני הקולות שלכם על משהו שקרה לכם (אמיתי או דמיוני). מי מנצח בסוף?

יומן של יום גשום

סוגה: יומן · נושא: תשומת לב לרגעים קטנים

יומן של יום גשום

בוקר: התעוררתי לקול גשם. זה נשמע כמו מחיאות כפיים על הגג.

צהריים: במבחן היה לי קשה. הלב דפק חזק. נשמתי לאט, וזה עזר.

בהפסקה ישבתי עם תמר. לא דיברנו הרבה, אבל היה נעים.

ערב: שתיתי שוקו חם. כתבתי שלושה דברים טובים: הגשם, תמר, הנשימה.

בבוקר חשבתי שיהיה יום רע. בסוף הוא היה טוב.

גם ביום אפור יש צבעים קטנים. מחר אחפש אותם.

מילון קטן

מילה		הסבר
מחיאות כפיים	👏	כשמכים כף ביד כדי להראות שמחה
עמוס	📚	מלא בדברים לעשות
נתקעתי	🚧	לא הצלחתי להמשיך
גגון	⛱️	גג קטן שמגן מגשם או שמש
לשתוק	🤐	לא לדבר
אפורים	🌫️	בצבע אפור; כאן: משעממים, עצובים

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו רשומת יומן של יום חורף אחד שלכם (אמיתי או דמיוני) – בוקר, צהריים וערב – וסיימו בשלושה "צבעים קטנים".

🐻 הדובון שלא רצה לישון

סוגה: משל · נושא: מנוחה וכוח

📖 הדובון שלא רצה לישון

בחורף כל החיות מתכוננות. הדובים הולכים לישון.

דובון אחד אומר: "לא! אני לא רוצה לישון. אני רוצה לראות הכול!"

בהתחלה זה כיף: שלג, כוכבים, שקט.

אבל אחר כך אין אוכל, קר לו, והוא עייף מאוד.

הינשוף אומר לו: "מנוחה היא לא בזבוז. מי שנח – מקבל כוח."

הדובון הולך לישון. באביב הוא מתעורר חזק ושמח.

המסר: לפעמים צריך לעצור ולנוח.

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
מאורה	🕳️	בית של חיה, בתוך האדמה או במערה
סירב	🙅	אמר "לא"
אזל	🍽️	נגמר
מותש	🥱	עייף מאוד מאוד
הניד בראשו	😔	הזיז את הראש למעלה ולמטה
התכרבל	🧸	התקפל והתכסה כדי שיהיה חם

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו על פעם שבה התעקשתם "לא לפספס כלום" – ומה קרה. ומה הייתם אומרים היום לדובון?

שקט

סוגה: שיר · נושא: שקט פנימי

שקט

יש שקט שמפחיד.
ויש שקט רך ונעים.

בשקט הנעים שומעים את הגשם
ואת הלב.

בשקט הזה לא צריך למהר.
לא צריך להיות מישהו אחר.

נושמים פנימה: אחת, שתיים, שלוש.
נושמים החוצה: ארבע, חמש, שש.

אחרי השקט מרגישים מסודרים יותר.

מילון קטן

מילה		הסבר
מסדרון		מעבר ארוך בבית או בבית ספר
צעיף		בד ארוך וחם שמניחים על הצוואר
פוסע		הולך בצעדים
מתיישבות		יושבות, נרגעות במקום
להספיק	☑	לגמור הכול בזמן
מסודר		כל דבר במקום שלו

המסע שלי פנימה

תארו מקום שקט שלכם (אמיתי או דמיוני): מה שומעים בו, מה מרגישים בו, ואיך יוצאים ממנו.

שלולית

סוגה: סיפור קצר · נושא: השתקפות והסתכלות פנימה

📖 שלולית

אחרי הגשם יש שלולית גדולה בחצר.

כל התלמידים קופצים מעליה. רק שירה עוצרת ומסתכלת.

במים היא רואה את השמיים ואת עצמה.

דניאל שואל: "מה את עושה?" שירה אומרת: "תראה, השמיים למטה!"

דניאל זורק אבן. התמונה במים מתפזרת.

הם מחכים. המים נרגעים, והתמונה חוזרת.

שירה אומרת: "כשמחכים קצת – הכול חוזר להיות ברור."

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
שלולית	💧	מים שנשארים על האדמה אחרי גשם
עקפו	🔁	הלכו מסביב
שט	☁️	זז לאט, כמו סירה על מים
פרעה	🌬️	בלגנה את השיער
השתקפות	🪞	תמונה שרואים במים או במראה
התפזרה	💥	התפרקה לחלקים קטנים

✍️ המסע שלי פנימה

דמיינו שאתם מסתכלים בשלולית. מה הייתם רואים בה על עצמכם – מבחוץ ומבפנים? כתבו פסקה.

🔥 גחלת

סוגה: מאמר הגות · נושא: חום פנימי

📖 גחלת

אחרי מדורה נשארות גחלים. הן אדומות וחמות.

נשיפה קטנה – והאש חוזרת.

לפעמים אנחנו מרגישים כמו מדורה שכבתה: אין כוח, הכול אפור.

אבל השמחה שלנו לא נעלמה. היא כמו גחלת – חמה, בפנים.

מה עוזר? שיחה טובה, שיר, הליכה, שינה.

לא צריך הכול בבת אחת. צעד קטן היום, ועוד אחד מחר.

📖 מילון קטן

מילה		הסבר
גחלת	🔥	חתיכת עץ בוערת בלי להבה, אדומה וחמה
להבות	🔥	האש הגבוהה שזזה במדורה
אפר	🩶	האבקה האפורה שנשארת אחרי שריפה
נשיפה	🌬️	הוצאת אוויר מהפה בכוח
התלהבות	🤩	שמחה ורצון גדול לעשות משהו
בבת אחת	⚡	הכול באותו רגע

✍️ המסע שלי פנימה

כתבו על הגחלת שלכם: מה בוער בכם בשקט, ומה עוזר לכם "לנשוף" עליה כשהכוח נחלש.

אחרי הסערה

סוגה: סיפור קצר · נושא: התחדשות וחוסן

אחרי הסערה

בלילה הייתה סערה חזקה.

בבוקר איתי ורוני רואים ענפים שבורים ועלים בכל מקום.

השתילים בגינה נפלו. רוני עצובה: "הכול הרוס!"

איתי אומר: "לא הכול. השורשים עדיין באדמה."

הם קושרים כל שתיל למקל. השכנים באים לעזור.

בצהריים יש שמש. השתילים עומדים שוב.

רוני שואלת: "גם אנשים מתחזקים אחרי סערה?"

איתי עונה: "לפעמים. בעיקר כשיש מי שעוזר להם."

מילון קטן

מילה		הסבר
יללה		השמיעה קול ארוך וחזק
תריסים		כיסוי של חלון מבחוץ
שתילים		צמחים קטנים וצעירים
הידקו		לחצו חזק כדי שיחזיק
תרמוס		בקבוק ששומר על משקה חם
זקופים		עומדים ישר

המסע שלי פנימה

כתבו על "סערה" שעברתם (קטנה או גדולה) – ומי או מה עזר לכם לקום. מה נשאר בכם חזק?