

פק"ל לשבת גולני חזקים ביחד



פק"ל לחייל ולמפקד



חיילים ומפקדים יקרים,

אנו נמצאים בתקופה המאופיינת ברובה בחוסר ודאות, שגרה שאינה קבועה וצורך בשינוי הרגלים.

תקופה מורכבת זו מחייבת אותנו לשמור על כשירותינו ומוכנותנו על אף האתגרים.

איום הקורונה מהווה אימום שלא נפגשנו בו בעבר והוא מחייב אותנו לוחמי חטיבת גולני להפגין חוסן, עמידה נוכח כל תרחיש, שמירה על רוח אחוות הלוחמים, ערבות הדדית ושמירה על עצמינו ועל עם ישראל.

הימים הבאים הינם ימי מבחן עבורנו ועבור עם ישראל
אנו זכינו להיות חיילים מגני הארץ.

צה"ל הינו ארגון בעל עוצמות רבות ואליו אנחנו משתייכים.

אנו חטיבת גולני נעמוד על המשמר בימים קשים אילו
ונבצע את חובתנו שמירה והגנה על מדינת ישראל.

שבת שלום



הידעת?

מהם תסמיני נגיף הקורונה?



קשיי נשימה



קוצר נשימה



שיעול



חום

איך תקטינו את הסיכוי להידבקות בנגיף הקורונה?



1. **שטיפת ידיים** - מומלץ לשטוף ידיים עם סבון ומים לעתים קרובות. לפני ואחרי האוכל וטיפול במזון, לאחר יציאה מהשירותים ולאחר שיעול ועיטוש.

2. **כיסוי הפה והאף בעת שיעול ועיטוש** - רצוי שכיסוי הפה והאף לא יעשה בעזרת כף היד, אלא באמצעות שימוש בטישו ולזרוק לפח.



3. **בהיעדר טישו** עדיף להתעטש למרפק ולא לכף היד, כך ייקטן הסיכוי להדביק אחרים כאשר נוגעים בחפצים משותפים.



מהו נגיף הקורונה?

קורונה היא משפחה גדולה של נגיפים הגורמים למחלות בבעלי חיים ובני אדם, בדרגות חומרה שונות. מאז אמצע דצמבר 2019, דווח בעיר ווהאן בסין על מקרה תחלואה חריגים. המקרים הופיעו כדלקת ריאות אשר לאחר בדיקה התגלה זן חדש של נגיף הקורונה. התחלואה התפשטה אל מחוץ לסין לרוב מדינות העולם. גורם סיכון נוסף לתחלואה הקשה הינו עישון.

המחלה מועברת בהעברה טיפית, בדומה למחלת השפעה, ע"י העברה מאדם לאדם באחת מהדרכים הבאות: התעטשות, שיעול, נשיקה, חיבוק, לחיצת ידיים וכו'. נחשד במחלה כל מי שסובל מתסמינים של חום או שיעול או קושי בנשימה. אבחנה סופית כחולה קורונה מתבצעת ע"י בדיקת מעבדה



טיפים לשמירה על מצב רוח טוב

לשמור על מילוי צרכים בסיסיים

אוכל, שינה ומקלחת טובה.
מי שדואג לעצמו פיזית- מרגיש טוב יותר מנטלית.

בטחון ושגרה

להיות בתעסוקה, לשמור על תפקוד מלא לטובת תחושת חיוניות ומשמעות.

אחוזה

שימרו על הביחד. שותפות גורל מקלה על התמודדות לאורך זמן.
שימרו על קשר עם המשפחה והחברים, הם יעבירו את גאוותם בכם ואולי תחוו קצת ניחוחות של בית.

אמונה

בדת, בעצמי, בעשייה. הקדישו זמן ומחשבה על האמונה במה שאתם עושים.
מי שיודע להתפלל- מומלץ.

ספורט, מוסיקה ויצירה

ממלאים את הלב, ולפעמים מהווים מרחב לפורקן רגשי.

לקחת נשימות עמוקות מדי פעם, אנחנו שוכחים לעשות את זה.

**1.. לא לשכוח לשטוף ידיים
מהקב"נית באהבה**



לימונדה מלימון

חיילות וחיילים יקרים שלום וברכה,

השבת אנחנו מקדמים בברכה את חודש ניסן.

חודש ניסן מביא איתו את חג הפסח. בכל חג יש משהו מיוחד באויר,

פוטנציאל מיוחד של התקדמות והתעלות מבחינה ערכית ומוסרית.

הפוטנציאל המיוחד של חג הפסח הוא האפשרות לצאת מעבדות לחירות, כשם שים ישראל יצא מעבדות מצרים לחירות עולם. המצב

בו אנו, ביחד עם שאר העולם נמצאים, הוא לא נורמלי.

מצד שני - לחיות באטרף ולהתרוצץ רוב היום מחוץ לבית - זה כן

נורמאלי? לעבור עשרים וארבע שעות כשאתה בקושי זוכר איפה

היית, עם מי נפגשת ולמי לחצת יד - זה כן נורמאלי? לתת לאנשים

אחרים לסדר לך את הבית ולחנך לך את הילדים - זה כן נורמאלי?

לצאת כל שני וחמישי לאכול בחוץ כשמגישים לפניך מזון מהיר, רווי

שומן, כולסטרול וסוכר - זה כן נורמאלי? להשקיע סכומי עתק כדי

להפיק חתונה או בר/ת מצווה 'מ-ט-ו-ר-פ-ת' בנוכחות מאות מוזמנים

ואטרקציות - זה כן נורמאלי? להתרוצץ באירועים המוניים בין

אינספור זרים אבל להותיר זמן קצר לאהבת חיך ולילדיך המתוקים -

זה כן נורמאלי? איננו יודעים כמה זמן יקח להתגבר על המשבר הזה,

מה שבטוח הוא שחייבים ללמוד לעשות גם מהלימון קצת לימונדה.

מבוסס על דבריו של יוני לביא

שבת שלום

רב חטיבת גולני

עדיאל אלכסלסי



תכני חינוך מותאמים

מערכי שיעור יעברו בצורה דיגיטלית
לדוגמא- חינוך בכף היד, סק"ג, ניתוחי אירוע, מורשות קרב
וכד'

ניתן להעביר סרטוני מורשת קרב והרצאות של לוחמי עבר/
מרצים את תוכן הרצאתם ליחידות אשר היו עתידיים
להגיע למפגש עמם.

"מחוברים בצה"ל"- עמוד פייסבוק וערוץ יוטיוב ייעודיים
אליהם חיל החינוך מעלה תכנים ופעילויות חינוך, חידונים
אינטראקטיביים, שיעורי חינוך, הרצאות מצולמות, סרטוני
להקות צה"ל וכו'.

סיורי מוצבים- בשיתוף ותיאום מראש מול יחידות
ההסברה המרחביות.

ניתן לקיים פעילויות גיבוש, והפגה ואורך רוח- במסגרות
מחלקתיות ע"י מפקד המחלקה. אופציות והצעות
לפעילויות יצירתיות אלו ניתן לקבל מטעם מש"קיות
החינוך ביחידה.



חידון "גולני שלי" עד כמה אנחנו מכירים את חטיבת גולני?

מי היה המח"ט הראשון של חטיבת גולני?

- א. נחום גולן
- ב. אסף שמחוני
- ג. משה מן
- ד. מישאל שחם



מול אילו צבאות לחמה חטיבת גולני
במלחמת העצמאות?

- א. סוריה לבנון וירדן
- ב. סוריה לבנון ירדן ועיראק
- ג. סוריה ולבנון

במסגרת איזו מלחמה התרחש הקרב
על ביירות?

- א. מלחמת לבנון השנייה
- ב. מלחמת לבנון הראשונה
- ג. מלחמת יום הכיפורים



איזה גדוד כבש את תל עזזיאת?

- א. 12
- ב. 13
- ג. 51
- ד. כל התשובות נכונות



חידון "גולני שלי" עד כמה אנחנו מכירים את חטיבת גולני?

איזה גדוד כבש את גבעה 86 ובאיזה מבצע?

- א. גדוד 51 מבצע קדש
- ב. גדוד 13 מבצע חורב
- ג. גדוד 12 מבצע עובדה



איזה מהרמטכ"לים הבאים היו
בגולני?

- א. רפאל איתן
- ב. יעקוב דורי
- ג. דן שומרון
- ד. מרדכי גור

באיזו שנה הוקם גדוד הסיור של
החטיבה?

- א. 2002
- ב. 2003
- ג. 1999
- ד. 2001



מי היה מפקד גדוד 12 במלחמת לבנון בראשונה?

- א. בועז שמואל
- ב. ברוך שפיגל
- ג. גבי אשכנזי
- ד. יהודה גולן



תשובות לחידון "גולני שלי"

איזה גדוד כבש את גבעה 86
ובאיזה מבצע?

ב

מי היה המח"ט הראשון של
חטיבת גולני?

ג

איזה מהרמטכ"לים הבאים
היו בגולני?

ד

מול אילו צבאות לחמה
חטיבת גולני במלחמת
העצמאות?

ב

באיזו שנה הוקם גדוד הסיור
של החטיבה?

ד

במסגרת איזו מלחמה
התרחש הקרב על ביירות?

א

מי היה מפקד גדוד 12
במלחמת לבנון בראשונה?

ב

איזה גדוד כבש את תל
עזיאת?

ג



שלום עליכם

שְׁלוֹם עֲלֵיכֶם מְלֶאכִי הַנְּשִׁירַת מְלֶאכִי עֲלִיוֹן
מִמֶּלֶךְ מְלִיכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא

בּוֹאֲכֶם לְשָׁלוֹם מְלֶאכִי הַשְּׁלוֹם מְלֶאכִי עֲלִיוֹן
מִמֶּלֶךְ מְלִיכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא

בְּרִכּוֹנֵי לְשָׁלוֹם מְלֶאכִי הַשְּׁלוֹם מְלֶאכִי עֲלִיוֹן
מִמֶּלֶךְ מְלִיכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא
(יש הנוהגים להוסיף בית הפותח ב"בְּשִׁבְתְּכֶם")

צֵאתְכֶם לְשָׁלוֹם מְלֶאכִי הַשְּׁלוֹם מְלֶאכִי עֲלִיוֹן
מִמֶּלֶךְ מְלִיכֵי הַמַּלְכִּים הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא



שירונים

אני רץ

מילים ולחן: דודו טסה וטלי כץ

אני רץ

אני חייב להספיק

כל מה שהעולם מציע

כל זמן שהאוויר מגיע

וזה לא מפריע

ומלטף אותי

ויש אצלך אור למה לי לעצור

אני רץ

אני חייב להספיק

כל עוד שאני מגיע

כל זמן שאני מזיע

וזה לא מפריע וממסטל אותי

ויש אצלך אור

אני בטח עוד אחזור

אני יודע אני זז וזה פוגע

בלב שלי יש חור שאי אפשר לסגור

ואני רץ



שירונים

מכתב לאחי

מילים ולחן: עילי בוטנר

אל תפחד תשאף לדעת

אל תדאג עוד תקיים

מי שבידו לגעת יש שבליבו עוד לנחם

אל תפחד ימים יבואו ועונות שנה תחלוף

אתה תראה שעוד נגיע אל הסוף

אל תפחד ממציאות נושכת ואנשים קרים

כל אחד סוחר בבטן ומעט שעליהם

רואים כמה כח יש ברגע והנצח אין לו סוף

בכל דמעה שעוד תרד יגיע צחוק

וזה הרגע הנה באה השעה

מה תביא איתה הרוח מה ימיס את הדממה

ויש סיבות לכל דבר יש חלום שלא נגמר

בסוף הדרך עוד תהיה מאושר



שירונים

יום שישי

מילים: הדג נחש, שאנן סטריט וגיא מר

לחן: הדג נחש, גיא מר ושלומי אלון

יום שישי הגיע
והוא בא בדיוק בזמן
כמה שחיכיתי כבר בעצם
למשהו מרגיע ואם הוא פה אז זה סימן
שהלך עוד שבוע בא השקט

שוב שישי תפס אותי עם הלשון בחוץ
אחרי עוד שבוע שלחץ אותי לרוץ
עוצר את הכול סטופ! וזה בא לי מה זה טוב
עכשיו

עוד לא שלוש בצהריים כבר נפתח לי הרעב
נכנסים לאוטו ויאללה בוא ניסע
עולים לירושלים לראות ת'משפחה
שבת שלום הגענו

שיחות סלון שיחות חולין
כולם מומחים בכל התחומים
עיתונים יש תבשילים כמה אוכל
יא אלוהים

אבא אומר מתי תקנה דירה?
אמא אומרת עכשיו זה הזמן
ככה זה אצלנו הכל על השולחן
כן, גם כל האוכל גם כל הבלגן
קומפוט ופיצוחים על הספה מפוצצים

בחדשות שוב מתריעים על עליה במחירים
תמיד בתוך מסגרת עו"ש
רק לא לחרוג רק לא לגלוש
ורק המשפחה מסדרת לי את הראש

שתיים שלושים ושתיים שישי בצהריים
שיא הקרחנה מחנה יהודה ירושלים
המחיר מתחיל לצנוח צריך למכור את
הסחורה

כי עוד מעט תרד אלינו שבת המלכה
הנה הדוס החתיאר מגן התות
בדיוק נועל את החנות
ת'מפתחות מכניס לכיס

עד יום ראשון בבוקר יישאר סגור התריס
ישאיר בחוץ את כל המחשבות על תכלס
אופס נקרע לי החוט מה (שופר)
ומהשאבעס

לאט לאט מתפשט אצלי חיוך
שבכל העיר ובכל הארץ מורידים הילוך
טוב לי כל השבוע אבל זה טוב חלקי
ואז יום שישי מגיע ומה טוב חלקי



שירונים

סוף השבוע

מילים ולחן: אליעד

רואה את הגלים מהמרפסת
אוהב את השבת כשהיא נכנסת
קיוותי שיבוא היום שבו אוכל לנשום

ציפורים מעל המים נודדות
באופק השנים בודדות
קיוויתי שתגיע השעה שבה אוכל לחיות
משהו באויר, מרחף מעל העיר
דבר לא מובן מאליו

תמיד בסוף השבוע, אני מביט רחוק
וכל העולם נרגע, אה אה
סוף השבוע, זה מרגיש נכון
מחר יום חדש ייעלה

שוב אני חוזר למקורות
עובר בין הבתים והשכונות
קיוויתי שיבוא היום הזה אבל הוא לא נשאר,
לא האופק הבהיר, הקצב של השיר
דבר לא מובן מאליו
תמיד בסוף השבוע....

בסוף השבוע הכל די רגוע, זה רק געגוע ישן X2



שירונים

**הנך יפה מילים
ולחן: עידן רייכל**

במיטתי כבר שבועות ביקשתי את שאהבה נפשי ולא

מצאתיו

חיפשתי בין כל רחובות העיר העמוסה שקרים הזאת ולא

מצאתיו

מצאוני השומרים הסובבים בעיר אך אהובי כמעט ולא

מצאתי אותו

אך לא ארפה ממנו עד שאביאו אל תוך עירי

אל בית אימי ואל חדרי

אל מיטתי

הינך יפה רעייתי ושפתותייך חוט שני

שינייך לבנות כמו אור הלבנה

מי זאת עולה מן המדבר מארץ רחוקה

נישאת על כנף ציפור גדולה הגיעה לביתי



שירונים

אין יותר מועדונים מילים ולחן: עדן חסון

את אומרת נגמרו המשחקים
נמאסו עליך כל החברה
במועדונים
נחזור הביתה שיכורה על החיים
כולך ריח של סיגריות
נופלת בום על הסדינים

חיפשת לך מישהו מסודר על החיים
שיתן לך את השקט שראית בכל האנשים
אבל מהר גילית שלא תמיד
מוצאים את ההוא שיגיד לך
אין יותר מועדונים אין יותר
מועדונים

את אומרת נגמרו המשחקים
את אורזת תיק מלא בגדים
ושבה להורים
כי הלילות שלך יותר מידי קרים
מסתובבת מסתגרת
עד שנגמרים החברים

נופלת על גבר שמוצאים רק
בסרטים
שנראה בדיוק הטעם וללב
עושה קסמים עושה קסמים
עושה קסמים



שירונים

גולני שלי
מילים: עמוס אטינגר
לחן: אפי נצר

גולני שלי בכל קרב שהיה לוחמים
על נשקם שוב עושים את דרכם
אל בינת ג'בל נע הטור הרגלי גולני, גולני שלי
גולני שלי

גולני שלי אגדה וסיפור
גולני שלי ללא אות ועיטור
של אתמול שעבר מול תקוות יום מחר השבות
ועולות למולי גולני

גולני שלי גולני שלי

וכשמדרום נפתחה הרעה
גולני שלי שוב בראש השורה
והמחיר לא קטן אבל הוא צוק איתן הלוחם
באויב ממולי

גולני עם כל הפיקוד הבכיר
לוחמיה הרי משלמים את המחיר
אך מיד ממשיכים מטרות להגשים
זו מורשת גולני שלי

גולני שלי אגדה וסיפור גולני שלי ללא אות
ועיטור של אתמול שעבר מול תקוות יום מחר
השבות ועולות למולי

גולני שלי היא טורי אנשים
גולני שלי היא שמות ופנים מקומות
וזמנים וקולות משונים השבים ועולים
למולי

גולני שלי היא מלחמת שחרור גולני שלי
היא אותו הסיפור של מצליח יעל של כל
עם ישראל השבים ועולים למולי גולני,

גולני שלי גולני שלי גולני שלי

היא מלחמת קדש גולני שלי
היא רפיח ואש ובששת ימים
אל תל פאחר נעים
אל התל הניצב ממולי

גולני שלי היא גם יום כיפורים
היא מוצב החרמון בפסגת ההרים רובאים
שירו ורעים שנותרו בצדי הדרכים למולי

גולני שלי גם בחום גם בכפור גולני שלי
בכיבוש הבופור

כך גם נמשיך נלחם בעזה ובשכם שם
נשמע ברחובות הדי קולי



תשחצים

שפירות פקידות מפורזות	זמר ישראלי (5,4)	מדינה בדרום אמריקה	התפתחות	חסר אמצעים	מפורסמים (2,5)	ישר, צדק
		ההורים אחד	מראשי ממשלת ישראל (2)	פסגה		
מספר התנ"ך	מאושר			מעלה מחשבה מדאיגה	החיים מזל	
אחד המזלות			מהודקות			
בן עם שמי קדום	נחש מין	דיבר בקול נמוך ביותר			הנקט במגנה	מס מיוחד
			לחן			
הבו		אחד מהגפיים	עיר בירה באיחפה			
פסיכיאטר אוטורי (ש"מ)	עיר בדרום (2,4)			חוף לעגנית אנזית		
			אבן לבנה, לשיש דומה	ללא	מגנינה	מיץ פריטה כלי
מדינה באיחפה	ענף דורס ענף	נהר באפריקה	רשע (5,2)			
				לעטוף		
צבאה של ישראל (ר"ת)						
			עיר בבליבה			



תשחצים

	אלדד ...		מבני אדם הראשון		כף לאיסוף אשפה		מעשרת המכות		אחד מהאבות		בר פלגתא של הלל
					אחרון שחסר למנין		חלק מהראש				
	ההיפך מקר		כלי לבישול		מערי ישראל				מהג בבעל חיים כלשהו		אין בו פחד
		שמן		עז פנים		דפדפת					מזגו
שזהות אינה ידועה								ספח של הרב מראדין 2	הי ברש"י	דלפון	אשה
	מתנה	מפלגה בעבר					מלד				
			...ונמשל					נכנסו ויצאו בקביעות			סוג עוף
					פחסות פרי הדר		שמש				
	לא נראה (ר"ת)		קיצור של יחשלים	בגלל		חיה מתקופת התנ"ך		שור שאים מועד		גדול בתורה	דיבור
		ישן									
						כינו של הרמב"ם			אחד שלא שמע ששאל		עיר בישראל (5,4)



תשחצים

מוסד לזקנים (4,3)	חיבר את "הכחור" (4,5)	קצה	דחף נפשי להצית אש	מזון שמימי	כחור לעיל (ר"ת)
		אות עברית	מנשיאי ישראל (4,4)	רבית	
מדינה באמריקה הדחתית	מין עטלף			מכשיר לאיתור מטוסים	יפני מטבע
מכלי האיפור			מושב בצפון		
סידרתה גאוטמה	חבר אצ"ל שנתלה (5,2)	יקיר, אהוב		זמר אמריקאי (4,3)	מדינה במזרח הרחוק
			מין סס פסיכדלי		
עולם		מערב	בירה באפריקה		
חג יהודי	פרי סובטחפי			בתוך, באמצע	
			שוב בדואי בדחם	רקטה	מדינת דמות בראשית
זמר ושחקן אמריקאי (ש"מ)	מציאות	ילדים קטנים		מפרשות	השייך לים
			מאבני החושן		
מלאך		סובלני			



כאן גולני לוחם

כבשתי כל כיפה פעמיים,
זחלתי עד שירד דם מהברכיים,
שרדתי שבועות בלי מזון או מים,
הלכתי לילות ארוכים-אני הכוכבים והשמים,

אין פסגה שלא עליתי,
בזיעה שלי שחיתי,
באלונקות הכי כבדות זכיתי
אין גבוה מדי או רחוק,
אין גדר, מכשול או מצוק,

אני מכונה, תמיד מוכנה, ליזומה, מבצע או מלחמה
אני זועם, רועם, נוהם, הולם- אני גולני לוחם

שקעתי בבוץ, מכיר מקרוב כל קוץ,
אני שקול, אני צלול, מוודא נטרול,
לא מחתים דרכון כשיוצאים לחו"ל
לילות שלמים עברו, לא הפסקתי גם שעלה האור,
עד שהבנתי ששום דבר אותי לא יעצור

שבת שלום

