

ספריית הסיפורים – חוברת 1 מתוך 4 (מנוקד)

סיפורים חברתיים מנוקדים · לשון ניטרלית (זכר/נקבה)

בחוברת

1. כשיש אזעקה
2. מורה מחליף או מחליפה
3. כשמפסידים במשחק
4. מחכים בתור
5. בוקר טוב לי
6. מצטרפים למשחק
7. יוצאים לטיול
8. הפסקת חושים
9. מבקשים עזרה

כְּשֶׁיֵּשׁ אַזְעָקָה

לילדים שהצליל החזק של האזעקה מבהיל אותם. כדאי לקרוא ביום רגיל ורגוע, ולתרגל יחד את ההליכה למרחב המוגן.



1. זֶה אֲנִי. לִפְעָמִים שׁוֹמְעִים אַזְעָקָה. אַזְעָקָה הִיא צְלִיל חָזָק וְאָרוֹךְ שֶׁאוֹמֵר לָנוּ לָלֶכֶת לַמֶּרְחָב הַמּוּגָן.
2. הַצְּלִיל שֶׁל הָאַזְעָקָה חָזָק. אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לְכַסּוֹת אֶת הָאָזְנַיִם בַּיָּדַיִם אוֹ לָשִׂים אָזְנִיּוֹת.
3. כְּשֶׁיֵּשׁ אַזְעָקָה, אֲנַחְנוּ הוֹלְכִים לַמֶּרְחָב הַמּוּגָן בְּשֶׁקֶט, אֶחָד אַחֲרֵי הַשֵּׁנִי. לֹא רָצִים וְלֹא דּוֹחֲפִים.
4. הַמֶּרְחָב הַמּוּגָן הוּא חֶדֶר עִם קִירוֹת חֲזָקִים. בַּבַּיִת קוֹרְאִים לוֹ לִפְעָמִים מָמ״ד. שָׁם אֲנַחְנוּ מְחַכִּים יַחַד.
5. הַמְּבֻגָּרִים יוֹדְעִים מָה לַעֲשׂוֹת וְנִשְׁאָרִים אִתָּנוּ. הֵם רוֹצִים שֶׁנִּהְיֶה רְגוּעִים וּבְטוּחִים.
6. אִם אֲנִי מַרְגִּישׁ/מַרְגִּישָׁה פַּחַד, אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לְנַסּוֹת לִנְשֹׁם לְאַט, לְהַחֲזִיק יָד שֶׁל מְבֻגָּר אוֹ לְחַבֵּק אֶת הַבִּרְכַּיִם.
7. אַחֲרֵי זְמַן מָה הַמְּבֻגָּרִים אוֹמְרִים שֶׁאֶפְשָׁר לָצֵאת. אֲנַחְנוּ חוֹזְרִים לַמָּקוֹם שֶׁלָּנוּ לְאַט.
8. יָדַעְתִּי מָה לַעֲשׂוֹת וְהָלַכְתִּי לַמֶּרְחָב הַמּוּגָן בְּשֶׁקֶט. אֲנִי גִּא/גֵּאָה בְּעַצְמִי.

מוֹרֶה מַחֲלִיף אוֹ מַחֲלִיפָה

לילדים שמתקשים כשמי שמלמד אותם לא מגיע ומישהו אחר מחליף. כדאי לקרוא מראש, עוד לפני שיום כזה מגיע, ולהזכיר בבוקר עצמו.



1. זֶה אֲנִי. בְּדֶרֶךְ כְּלָל אֲנִי יוֹדֵעַ/יוֹדַעַת מִי מְלַמֵּד אוֹתִי בְּכָל שִׁעוּר.
2. לִפְעָמִים מִי שֶׁמְּלַמֵּד אוֹתָנוּ לֹא מַגִּיעַ הַיּוֹם. אוּלַי בִּגְלַל מַחֲלָה, הִשְׁתַּלְּמוּת אוֹ סִדּוּר. זֶה קוֹרֶה לְכֻלָּם.
3. אָז נִכְנַס לַכִּתָּה מְבֻגָּר אַחֵר, מוֹרֶה מַחֲלִיף אוֹ מַחֲלִיפָה. הַמְּבֻגָּר הַזֶּה בָּא לַעֲזֹר לָנוּ לִלְמֹד הַיּוֹם.
4. אוּלַי אֲנִי מַרְגִּישׁ/מַרְגִּישָׁה מְפֻתָּע/מְפֻתַּעַת אוֹ מְבֻלְבָּל/מְבֻלְבֶּלֶת. זֶה בְּסֵדֶר לְהַרְגִּישׁ כָּכָה כְּשֶׁמַּשֶּׁהוּ מִשְׁתַּנֶּה.
5. גַּם הַמְּבֻגָּר הֶחָדָשׁ רוֹצֶה שֶׁיִּהְיֶה לָנוּ יוֹם טוֹב. גַּם בִּשְׁבִיל הַמְּבֻגָּר הֶחָדָשׁ, הַכִּתָּה שֶׁלָּנוּ חֲדָשָׁה.
6. אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לְנַסּוֹת לְהַקְשִׁיב, לְהָרִים יָד כְּשֶׁיֵּשׁ לִי שְׁאֵלָה, וּלְהִסְתַּכֵּל עַל לוּחַ הַיּוֹם בַּכִּתָּה.
7. הַכְּלָלִים בַּכִּתָּה נִשְׁאָרִים אוֹתָם כְּלָלִים. הַחֲבֵרִים וְהַחֲבֵרוֹת שֶׁלִּי נִמְצָאִים אִתִּי, וְהַכִּסֵּא שֶׁלִּי בְּאוֹתוֹ מָקוֹם.
8. בְּדֶרֶךְ כְּלָל מָחָר מִי שֶׁמְּלַמֵּד אוֹתִי חוֹזֵר. וְהַיּוֹם הִצְלַחְתִּי לִלְמֹד גַּם עִם מְבֻגָּר אַחֵר!

כְּשֶׁמַּפְסִידִים בַּמִּשְׂחָק

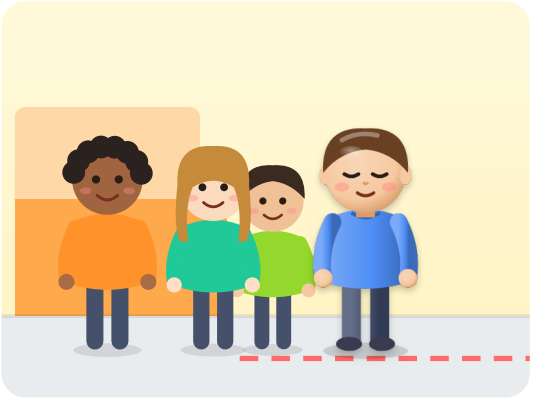
לילדים שהפסד במשחק מציף אותם. כדאי לקרוא לפני משחק בכיתה או בבית, ולתרגל משפט קבוע לסוף משחק.



1. זֶה אֲנִי. אֲנִי אוֹהֵב/אוֹהֶבֶת לְשַׂחֵק מִשְׂחָקִים עִם חֲבֵרִים וְעִם הַמִּשְׁפָּחָה.
2. בְּכָל מִשְׂחָק מִישֶׁהוּ מְנַצֵּחַ וּמִישֶׁהוּ מַפְסִיד. פַּעַם אַחַת אֲנִי מְנַצֵּחַ/מְנַצַּחַת, וּפַעַם אַחֶרֶת מִישֶׁהוּ אַחֵר.
3. כְּשֶׁאֲנִי מַפְסִיד/מַפְסִידָה, אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לְהַרְגִּישׁ עָצוּב/עֲצוּבָה אוֹ כּוֹעֵס/כּוֹעֶסֶת. כָּל הָרְגָשׁוֹת הָאֵלֶּה בְּסֵדֶר.
4. גַּם יְלָדִים אֲחֵרִים מַרְגִּישִׁים כָּךְ כְּשֶׁהֵם מַפְסִידִים. כֻּלָּם רוֹצִים לְשַׂחֵק עִם מִי שֶׁמְּסַיֵּם אֶת הַמִּשְׂחָק בְּנְעִימוּת.
5. כְּשֶׁקָּשֶׁה לִי, אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לְנַסּוֹת לִנְשֹׁם שָׁלוֹשׁ נְשִׁימוֹת, לְלְחֹץ אֶת הַיָּדַיִם חָזָק וּלְשַׁחְרֵר, וּלְהַגִּיד: מִשְׂחָק יָפֶה.
6. כְּשֶׁאֲנִי אוֹמֵר/אוֹמֶרֶת מִשְׂחָק יָפֶה, הַחֲבֵרִים מַרְגִּישִׁים טוֹב. הֵם רוֹצִים לְשַׂחֵק אִתִּי שׁוּב.
7. אַחֲרֵי הֶפְסֵד אֶפְשָׁר לְשַׂחֵק עוֹד סִבּוּב, אוֹ לַעֲשׂוֹת מַשֶּׁהוּ אַחֵר. הָרֶגֶשׁ הַקָּשֶׁה עוֹבֵר לְאַט.
8. גַּם כְּשֶׁהִפְסַדְתִּי, נִשְׁאַרְתִּי רָגוּעַ/רְגוּעָה וְשִׂחַקְתִּי יָפֶה. זֶה נִצָּחוֹן קָטָן שֶׁלִּי!

מְחַכִּים בַּתּוֹר

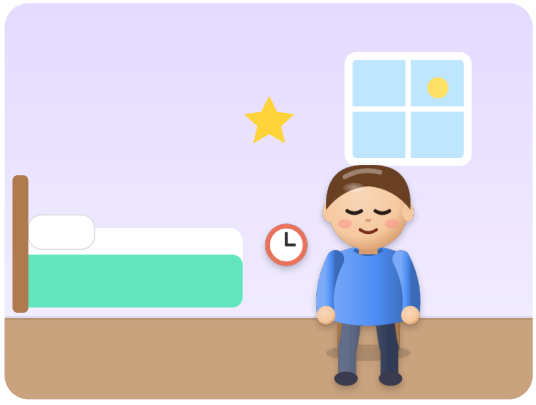
לילדים שקשה להם לחכות בתור במזנון, בכניסה לכיתה או בברזייה. אפשר לקרוא לפני ההפסקה ולתרגל תור קצר בכיתה.



1. זֶה אֲנִי. לִפְעָמִים אֲנִי עוֹמֶדֶת בַּתּוֹר: בַּכְּנִיסָה לַכִּתָּה, בַּמִּזְנוֹן אוֹ לְיַד הַבְּרָזִיָּה.
2. תּוֹר הוּא שׁוּרָה שֶׁל יְלָדִים. כָּל אֶחָד מְחַכֶּה לַמָּקוֹם שֶׁלּוֹ. מִי שֶׁמַּגִּיעַ רִאשׁוֹן נִכְנָס רִאשׁוֹן.
3. לִפְעָמִים הַתּוֹר אָרֹךְ, וַאֲנִי מַרְגִּישׁ/מַרְגִּישָׁה חֲסַר/חֲסֶרֶת סַבְלָנוּת. זֶה בְּסֵדֶר לְהַרְגִּישׁ כָּכָה.
4. הַיְלָדִים בַּתּוֹר מְחַכִּים גַּם הֵם. כְּשֶׁאֲנִי שׁוֹמֵר/שׁוֹמֶרֶת עַל הַמָּקוֹם שֶׁלִּי, כֻּלָּם מַרְגִּישִׁים שֶׁזֶּה הוֹגֵן.
5. בַּזְּמַן שֶׁאֲנִי מְחַכֶּה/מְחַכָּה, אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לְנַסּוֹת לִנְשֹׁם לְאַט, לִסְפֹּר עַד עֶשֶׂר אוֹ לְהַחֲזִיק אֶת הַיָּדַיִם קָרוֹב לַגּוּף.
6. אִם מִישֶׁהוּ נִדְחַף, אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לְהַגִּיד בְּשֶׁקֶט: אֲנִי בְּתוֹר, בְּבַקָּשָׁה לְחַכּוֹת. אֶפְשָׁר גַּם לִפְנוֹת לִמְבֻגָּר.
7. לְאַט לְאַט הַתּוֹר מִתְקַדֵּם. כָּל פַּעַם אֲנִי עוֹשֶׂה/עוֹשָׂה צַעַד קָטָן קָדִימָה.
8. עַכְשָׁו הִגִּיעַ תּוֹרִי! חִכִּיתִי יָפֶה, וַאֲנִי גִּא/גֵּאָה בְּעַצְמִי.

בֹּקֶר טוֹב לִי

לילדים שהבוקר בבית מבלבל או לחוץ להם. כדאי לקרוא בערב ולחזור עליו בבוקר, עם לוח תמונות של סדר הבוקר.



1. זֶה אֲנִי. בַּבֹּקֶר אֲנִי מִתְעוֹרֵר/מִתְעוֹרֶרֶת בַּמִּטָּה שֶׁלִּי. מַתְחִיל יוֹם חָדָשׁ.
2. לִפְעָמִים בַּבֹּקֶר אֲנִי עוֹד עָיֵף/עֲיֵפָה. זֶה בְּסֵדֶר. אֲנִי מִתְמַתֵּחַ/מִתְמַתַּחַת לְאַט וּפוֹקֵחַ/וּפוֹקַחַת אֶת הָעֵינַיִם.
3. אִמָּא וַאֲנִי אוֹמְרִים בֹּקֶר טוֹב. אַחַר כָּךְ אֲנִי שׁוֹטֵף/שׁוֹטֶפֶת פָּנִים וּמְצַחְצֵחַ/וּמְצַחְצַחַת שִׁנַּיִם.
4. אֲנִי מִתְלַבֵּשׁ/מִתְלַבֶּשֶׁת לְפִי הַסֵּדֶר: חֻלְצָה, מִכְנָסַיִם, גַּרְבַּיִם וְנַעֲלַיִם. אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לְהִסְתַּכֵּל בְּכַרְטִיס הַתְּמוּנוֹת שֶׁל הַסֵּדֶר.
5. בַּמִּטְבָּח אֲנִי אוֹכֵל/אוֹכֶלֶת אֲרוּחַת בֹּקֶר וְשׁוֹתֶה/וְשׁוֹתָה מַיִם. הָאֹכֶל נוֹתֵן לִי כּוֹחַ לְיוֹם.
6. בַּבַּיִת כֻּלָּם רוֹצִים לָצֵאת בַּזְּמַן. כְּשֶׁאֲנִי מוּכָן/מוּכָנָה, כֻּלָּם רְגוּעִים יוֹתֵר, וְגַם אֲנִי.
7. אִם קָשֶׁה לִי לְמַהֵר, אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לְנַסּוֹת לִנְשֹׁם עָמֹק, לְהִסְתַּכֵּל עַל הַשָּׁעוֹן אוֹ לְבַקֵּשׁ עֶזְרָה.
8. אֲנִי לוֹקֵחַ/לוֹקַחַת אֶת הַתִּיק וְיוֹצֵא/וְיוֹצֵאת מֵהַבַּיִת. אֲנִי יוֹדֵעַ/יוֹדַעַת אֵיךְ מַתְחִילִים בֹּקֶר טוֹב!

⚽ מִצְטָרְפִים לַמִּשְׂחָק

לילדים שרוצים לשחק בהפסקה ולא יודעים איך להצטרף. אפשר לתרגל את המשפטים בתרגול משחקי תפקידים בכיתה.



1. זֶה אֲנִי. בַּהַפְסָקָה הַיְלָדִים מְשַׂחֲקִים בֶּחָצֵר. לִפְעָמִים גַּם אֲנִי רוֹצֶה/רוֹצָה לְשַׂחֵק אִתָּם.
2. קֹדֶם אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לְהִסְתַּכֵּל רֶגַע עַל הַמִּשְׂחָק. כָּךְ אֲנִי לוֹמֵד/לוֹמֶדֶת מָה מְשַׂחֲקִים וּמָה הַכְּלָלִים.
3. אַחַר כָּךְ אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לָגֶשֶׁת וְלִשְׁאֹל בְּקוֹל נָעִים: אֶפְשָׁר לְהִצְטָרֵף? אוֹ: אֶפְשָׁר לְשַׂחֵק אִתְּכֶם?
4. בְּדֶרֶךְ כְּלָל הַיְלָדִים שְׂמֵחִים שֶׁעוֹד מִישֶׁהוּ רוֹצֶה לְשַׂחֵק. הֵם רוֹאִים שֶׁאֲנִי מִתְעַנְיֵן/מִתְעַנְיֶנֶת בָּהֶם.
5. לִפְעָמִים אוֹמְרִים לִי: רֶגַע, הַמִּשְׂחָק כְּבָר בָּאֶמְצַע. זֶה לֹא אוֹמֵר שֶׁלֹּא רוֹצִים אוֹתִי. אֶפְשָׁר לְחַכּוֹת לַסִּבּוּב הַבָּא.
6. אִם עַכְשָׁו לֹא מַתְאִים, אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לְנַסּוֹת לִשְׁאֹל יֶלֶד אַחֵר, לְהַצִּיעַ מִשְׂחָק מִשֶּׁלִּי אוֹ לִפְנוֹת לִמְבֻגָּר בֶּחָצֵר.
7. כְּשֶׁאֲנִי מְשַׂחֵק/מְשַׂחֶקֶת, אֲנִי שׁוֹמֵר/שׁוֹמֶרֶת עַל הַכְּלָלִים וּמְחַכֶּה לַתּוֹר שֶׁלִּי.
8. נִסִּיתִי לְהִצְטָרֵף, וְעַכְשָׁו אֲנִי מְשַׂחֵק/מְשַׂחֶקֶת עִם חֲבֵרִים. כֵּיף לְשַׂחֵק יַחַד!

יוֹצְאִים לְטִיּוּל

לפני טיול שנתי או יציאה מבית הספר. כדאי לקרוא כמה ימים לפני, להראות תמונות של המקום ולעבור יחד על סדר היום.



1. זֶה אֲנִי. בְּקָרוֹב הַכִּתָּה שֶׁלִּי יוֹצֵאת לְטִיּוּל. זֶה יוֹם שׁוֹנֶה מִיּוֹם רָגִיל.
2. הָאַבָּא שֶׁלִּי וַאֲנִי מְכִינִים תִּיק: בַּקְבּוּק מַיִם, כּוֹבַע, אֹכֶל וּמָה שֶׁעוֹזֵר לִי לְהֵרָגַע.
3. בַּבֹּקֶר נוֹסְעִים בָּאוֹטוֹבּוּס. הַנְּסִיעָה יְכוֹלָה לִהְיוֹת אֲרֻכָּה וְרוֹעֶשֶׁת. אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לָשֶׁבֶת לְיַד חָבֵר אוֹ חֲבֵרָה.
4. בַּטִּיּוּל יֵשׁ מְקוֹמוֹת חֲדָשִׁים, רֵיחוֹת וְקוֹלוֹת חֲדָשִׁים. לִפְעָמִים אֲנִי מַרְגִּישׁ/מַרְגִּישָׁה נִרְגָּשׁ/נִרְגֶּשֶׁת, וְלִפְעָמִים קְצָת מֻדְאָג/מֻדְאֶגֶת.
5. הַמְּבֻגָּרִים בַּטִּיּוּל רוֹצִים שֶׁכֻּלָּם יִהְיוּ בְּטוּחִים. לָכֵן הֵם סוֹפְרִים אֶת הַיְלָדִים וּמְבַקְּשִׁים לָלֶכֶת יַחַד.
6. אִם אֲנִי מַרְגִּישׁ/מַרְגִּישָׁה עָיֵף/עֲיֵפָה אוֹ שֶׁיֵּשׁ יוֹתֵר מִדַּי רַעַשׁ, אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לִשְׁתּוֹת מַיִם, לָשִׂים אָזְנִיּוֹת אוֹ לְהַגִּיד לִמְבֻגָּר.
7. בְּסוֹף הַיּוֹם חוֹזְרִים בָּאוֹטוֹבּוּס לְבֵית הַסֵּפֶר, וּמִשָּׁם הַבַּיְתָה. הַתָּכְנִית אוּלַי מִשְׁתַּנָּה קְצָת, אֲבָל הַמְּבֻגָּרִים מַסְבִּירִים.
8. רָאִיתִי מְקוֹמוֹת חֲדָשִׁים וְעָבַרְתִּי יוֹם שָׁלֵם מִחוּץ לַכִּתָּה. אֲנִי גֵּא/גֵּאָה בְּעַצְמִי!

הַפְסָקַת חוּשִׁים

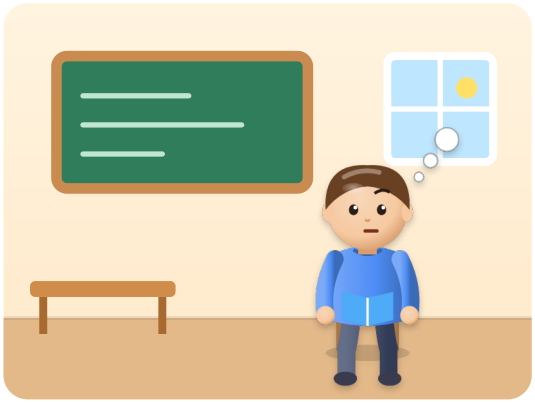
לילדים שהרעש, האור או הצפיפות מציפים אותם. כדאי להכין מראש פינה שקטה ולהסכים על סימן לבקשת הפסקה.



1. זֶה אֲנִי. לִפְעָמִים בַּכִּתָּה יֵשׁ הַרְבֵּה רַעַשׁ, אוֹר חָזָק וִילָדִים רַבִּים מִסְּבִיבִי.
2. הַגּוּף שֶׁלִּי מַרְגִּישׁ אֶת זֶה. אוּלַי הַלֵּב דּוֹפֵק מַהֵר, הַיָּדַיִם רוֹצוֹת לָזוּז אוֹ שֶׁקָּשֶׁה לִי לִשְׁמֹעַ.
3. זֶה בְּסֵדֶר לְהַרְגִּישׁ כָּכָה. לְכָל אֶחָד יֵשׁ דְּבָרִים שֶׁקָּשִׁים לוֹ. אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לְבַקֵּשׁ הַפְסָקַת חוּשִׁים.
4. בַּכִּתָּה שָׁלָנוּ יֵשׁ פִּנָּה שְׁקֵטָה. יֵשׁ בָּהּ כָּרִית רַכָּה, אָזְנִיּוֹת וּדְבָרִים נְעִימִים לְמַגָּע.
5. בַּפִּנָּה אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לְנַסּוֹת לָשִׂים אָזְנִיּוֹת, לִנְשֹׁם לְאַט, לְלְחֹץ כַּדּוּר רַךְ אוֹ לְהִסְתַּכֵּל בַּסֵּפֶר.
6. הַמְּבֻגָּרִים בַּכִּתָּה מְבִינִים שֶׁהַגּוּף שֶׁלִּי צָרִיךְ מְנוּחָה. הֵם שִׂמְחִים שֶׁבִּקַּשְׁתִּי וְלֹא נִשְׁאַרְתִּי עִם הַקֹּשִׁי לְבַד.
7. אַחֲרֵי כַּמָּה דַּקּוֹת הַגּוּף שֶׁלִּי נִרְגַּע. הַשָּׁעוֹן אוֹ הַמְּבֻגָּר עוֹזְרִים לִי לָדַעַת מָתַי לַחֲזֹר.
8. חָזַרְתִּי לַכִּתָּה רָגוּעַ/רְגוּעָה יוֹתֵר. אֲנִי יוֹדֵעַ/יוֹדַעַת לִשְׁמֹר עַל הַגּוּף שֶׁלִּי!

מְבַקְּשִׁים עֶזְרָה

לילדים שנתקעים ולא פונים, או שמתוסכלים בשקט. אפשר לתלות ליד השולחן כרטיס עם משפט הבקשה.



1. זֶה אֲנִי. לִפְעָמִים בַּשִּׁעוּר אוֹ בַּבַּיִת יֵשׁ מַשֶּׁהוּ שֶׁקָּשֶׁה לִי לַעֲשׂוֹת לְבַד.
2. זֶה יָכוֹל לִהְיוֹת תַּרְגִּיל, מִלָּה שֶׁאֲנִי לֹא מֵבִין/מְבִינָה, רוֹכְסָן תָּקוּעַ אוֹ בַּקְבּוּק שֶׁלֹּא נִפְתַּח.
3. כְּשֶׁמַּשֶּׁהוּ קָשֶׁה, אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לְהַרְגִּישׁ תָּקוּעַ/תְּקוּעָה אוֹ מִתְסַכֵּל/מִתְסַכֶּלֶת. זֶה קוֹרֶה לְכֻלָּם, גַּם לְמְבֻגָּרִים.
4. הַמְּבֻגָּרִים בַּכִּתָּה שְׂמֵחִים לַעֲזֹר. כְּשֶׁאֲנִי מְבַקֵּשׁ/מְבַקֶּשֶׁת עֶזְרָה, הֵם יוֹדְעִים מָה אֲנִי צָרִיךְ/צְרִיכָה.
5. אֲנִי יָכוֹל/יְכוֹלָה לְנַסּוֹת לְהָרִים יָד, לָגֶשֶׁת לִמְבֻגָּר אוֹ לְהַרְאוֹת כַּרְטִיס עֶזְרָה. אֶפְשָׁר לְהַגִּיד: אֲנִי צָרִיךְ/צְרִיכָה עֶזְרָה, בְּבַקָּשָׁה.
6. לִפְעָמִים הַמְּבֻגָּרִים עֲסוּקִים עִם יֶלֶד אַחֵר וְאוֹמְרִים: עוֹד רֶגַע. אָז אֲנִי מְחַכֶּה/מְחַכָּה אוֹ שׁוֹאֵל/שׁוֹאֶלֶת חָבֵר אוֹ חֲבֵרָה.
7. גַּם הַחֲבֵרִים וְהַחֲבֵרוֹת שֶׁלִּי מְבַקְּשִׁים עֶזְרָה לִפְעָמִים. לְבַקֵּשׁ עֶזְרָה זֶה דָּבָר חָכָם.
8. בִּקַּשְׁתִּי עֶזְרָה, וְקִבַּלְתִּי. עַכְשָׁו אֲנִי יוֹדֵעַ/יוֹדַעַת אֵיךְ לְהַמְשִׁיךְ!