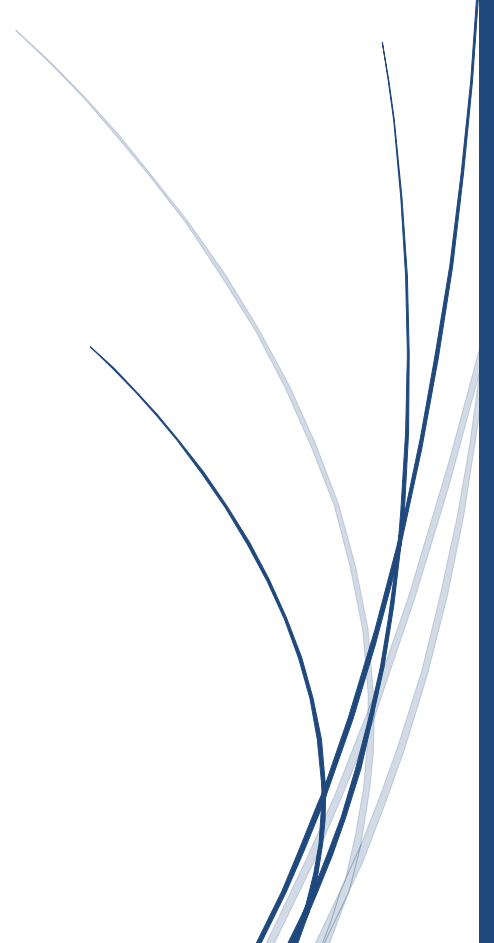

עיון תפילה

לכיתה א'

כתבה: גלית ביתן





איך אני מרגיש/ה הבוקר? לשים את האצבע על הדופק של הכיתה

קריאת כיוון

שיעור ראשון בכניסה לכיתה א (או לגן) ובו נשוחח על משמעות של התחלות חדשות: בחיים בכלל ובכל בוקר בפני עצמו בפרט. התלמידים יעסקו בתחושות המלוות אותם בבוקר ובאופן בו ניתן לשתף אותן ולשפר אותן כדי להתחיל את הבוקר בצורה המיטבית התלמידים ילמדו ברכה שתאפשר להם להתחיל את הבוקר באווירה טובה וגם תיצור טקס מוסכם לכל הכיתה ופתיחה כללית ללימוד תפילות הבוקר.

בבוקר

אפילו שהשעון מצלצל

אני אמשיך לישון עד מחר

עד שאמא תגיד:

קום, כבר מאוחר

(יהודה אטלס)

נקרא את השיר ונשוחח עם הילדים:

איך אתם קמים בבוקר?

האם כל בוקר נראה אותו דבר?

מתי הבוקר שלכם משתנה?

מה אתם הכי שונאים בבוקר?

מה אתם הכי אוהבים בבוקר?

האם בכל בוקר אתם קמים עם בדיוק אותו מצב רוח?

מה גורם לכם לקום עם מצב רוח טוב / פחות טוב?

האם מצב הרוח איתו באתם "נכנס" איתכם לכיתה?

האם הוא מפריע או עוזר לכם ללמוד?

האם הוא מפריע או עוזר לכם לשחק עם החברים?

סביב הדף "איך אני מרגיש היום" ניתן לבקש מן הילדים לסמן את רגשותיהם ואולי לבקש בכל יום ממספר תלמידים שישתפו בתחושותיהם את הכיתה (אבל לא להכריח).
סביב ציורי הרגליים ניתן ללמד את הביטוי "להתחיל ברגל ימין" (רגל ימין נתפסת כטובה וכחזקה יותר ולכן מה שנתחיל ברגל ימין נתחיל טוב ניתן להשוות עם הביטוי "רגליים/ידיים שמאליות") ולבקש מן הילדים לצייר בתוך רגל ימין מה צריך לקרות היום כדי שיתחילו ברגל ימין. ניתן גם לשלב את השיר "לפעמים אני" (ואם ניתן להשמיעו – רצוי)

מטלות יח השחרית:

1. בכל בוקר תלמידים נכנסים לכיתה כשהם סוחבים על גבם, את חוסר השינה בלילה, את הריב או הנשיקה של ההורה בבוקר, את החשש מן ההתמודדות החברתית ומן האתגר הלימודי מולו יעמדו באותו יום. כמחנכים איננו יכולים להתעלם מכל אלה וחשוב שניתן להם מקום. על מנת "לעמוד עם האצבע על הדופק" חשוב שניצור חוויה משותפת בה הילדים ידברו בפתיחות על "מצב הרוח איתו באתי" ו"כיצד הוא ממשיך איתי לתוך היום הזה" כך גם הילד יהיה ער יותר לאופן בו הוא נכנס ליום הזה וגם המורה תדע מה קורה איתו באותו היום.
2. פתיחת בוקר שאיננה חלק משגרת היום משדרת לתלמידים כי כניסתם בבוקר לכיתה הינה התחלה "קטנה" (קצת כמו כניסה לשנה חדשה) – היא משדרת כי ניתן לפתוח דף חדש, לתקן את הטעוץ תיקון ולחדש גם במה שטוב ומוצלח.
- ככלל הראיה של כל יום חדש כסוג של התחלה היא עמדה רוחנית המאפשרת לנו "לחגוג" את היום ולא לחיות באתמול (המורה אמרה לי, הילד עשה לי) או במחר (התעודות שיבואו המבחן שיהיה). לכן יש חשיבות ל"עצירה" יצירת טקס מסמן את תחילת היום. טקס שיהפוך את ההתחדשות לערך.
3. מטרתנו כמחנכים היא לחבר את ערך ההתחדשות בכל יום לתרבות שלנו, כלומר לעולם היהודי. כיצד "חוגג" העם היהודי את הבוקר שהתחיל? כיצד הוא מייצר את אותה "עצירה" ואת אותו טקס של פתיחת הבוקר? וכיצד אנחנו יכולים להתאים זאת לכיתה שלנו?
4. פלורליזם: מטרה נוספת לשיח השחרית היא לאפשר לילדים המתפללים באופן קבוע למצוא את מקומם בכיתה ולא לחוות תחושה של זרות, בעוד ילדים חילוניים ילמדו להכיר מרכיבי תרבות גם אם אין הם נזקקים להם ביום יום.

כיצד מציינים היהודים את הבוקר החדש?

על ברכת מודה אני

נפתח את השיעור בשאלה:

מה הצליל הראשון שאני משמיע בבוקר?

(למורה: יש כאן הזדמנות לפתיחה חווייתית ומצחיקה עם המחזה והגזמה)

עד כמה הצליל או המילה הראשונה שלי משקפת את מצב הרוח שלי כשאני קם?

האם מילה או צליל אחר היו יכולים ליצור אצלי מצב רוח אחר?

חשבו יחד על צלילים שניתן להשמיע מיד כשקמים כדי לקום עם מצב רוח טוב (ושוב, הזדמנות לחוויה ולצחוק)


ה'דצתט':

ליהודים יש מזה מאות שנים מילה אחת שבה הם מתחילים את הבוקר כדי שיהיה להם בוקר טוב, בוקר שבו הם רואים את כל הטוב ולא את הרע, זוכרים את הכיף מהיום הקודם ולא את הכעסים והתסכולים. מה המילה הזאת?


נקראת את ברכת הבוקר הראשונה: מיד עם ההתעוררות, עוד לפני הקימה מן המיטה, שטיפת הפנים וצחצוח השיניים נהוג לומר את הברכה הבאה:

בהקיצן אדם משנתו אומר:

מוֹדָה / מוֹדָה / אֲנִי לְפָנֶיךָ מֶלֶךְ חַי וְקַיִם
שֶׁחָזַרְתָּ בִּי נִשְׁמָתִי בְּחַמְלָה
רַבָּה אֲמוּנָתְךָ.

מהי המילה הראשונה שיהודים נוהגים לומר בבוקר? 

כיצד היא יכולה להשפיע על מצב הרוח שלהם? 

מדוע לא התחילו את הברכה במילים "אני מודה" אלא הפוך "מודה אני" האם זה מקרי? 

על מנת שילדים בעלי זהויות דתיות מגוונות יוכלו להזדהות עם הברכה הנאמרת בבוקר חשוב להדגיש: חשיבותה בכך שהיא "חוגגת" את מה שנראה לנו מובן מאלין – לכולנו נראה מובן מאליו שהתעוררנו בבית חם ושנאנחנו בריאים. אבל הדברים הללו אינם מובנים מאליהם ויש הנוהגים להודות על כך לאלוהים, יש הנוהגים להודות להוריהם על שדאגו להם לשנת לילה ערבה ולכל מה שהם צריכים בבוקר – למי אנחנו היינו רוצים להודות בבוקר ועל מה?

שיחה על האילנה תודה:

מטרת השיחה: משמעות ההודיה, חשיבותה ומקומה בברכת השחר.

מהם הדברים הראשונים שאני אומר בד"כ בבוקר?

האם הדברים הללו מאפשרים לי לשים לב לזה שהתעוררתי? שאני בריא? שבגדים וארוחת בוקר

מחכים לי על השולחן? האם יצא לי פעם להודות למישהו על כל מה שיש לי בכל בוקר?

כיצד לדעתכם מרגישים כשמתחילים את הבוקר באמירת תודה? האם זה חשוב?

על מה הייתם רוצים להודות בכל בוקר? על מה הייתם רוצים להודות הבוקר?

מתי אנחנו מרגישים צורך לומר תודה?

(מתי אנחנו אומרים תודה כי אמרו לנו להגיד?)

למי אנחנו מודים בד"כ ועל מה?

למה חשוב להגיד תודה?

איך אומרים תודה?

מה קורה למי שאומרים לו תודה?

מה קורה לנו כשאנו אומרים תודה?

האם לפעמים אנחנו מודים לאלוהים על משהו? על מה הייתם רוצים להודות לו?

איפה נמצא אלוהים בשבילכם? (האם הוא בשמיים? בכל מקום? ואולי בתוכי?)

האם לפעמים אתם מרגישים אותו או שהוא רחוק מאד?

במה הוא יכול לעזור לנו?

נקרא יחד ונלמד בע"פ את התפילה.

כדאי ללמד בניגון מסוים: להלן הדוגמא הכי קלאסית (לאימון המורות – לא להשמעה בכיתה)

<http://www.youtube.com/watch?v=VdVgh2IABvg&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=bmO8qXevkBY>

איך אני מרגיש/ה היום?

אני תמיד נשאר אני



מופתע



מבוהל נרגע



נבוך



עצבני



קנאי



מנומנם



שמח



ביישן



תשוש



תוסט



עצוב



פגוע



המום



מאושר



רותח

וכועס



מאוכזב



תולה



מטועמים עליז



מרוצה



הטדן



טונא



מתוח



לפעמים אני עצוב
ולפעמים - שמח.
לפעמים אני זוכר
ולפעמים - שוכח.
לפעמים אני שבע
לפעמים - רעב,
לפעמים אני כועס
ולפעמים - אוהב.

אבל
אני תמיד נשאר אני
תמיד נשאר אני
תמיד נשאר
אני!

לפעמים אני גדול
ולפעמים - קטן.
לפעמים אני גיבור
ולפעמים - פחדן.
לפעמים אני ביחד
לפעמים - לבד,
לפעמים אני באמצע
לפעמים - בצד.

אבל
אני תמיד נשאר אני
תמיד נשאר אני
תמיד נשאר
אני!

לפעמים אני כינור
ולפעמים - תופים.
לפעמים אני קייצי
ולפעמים - חורפי.
לפעמים אני עצלן
ולפעמים חרוץ,
לפעמים אני מתוק
ולפעמים - חמוץ.

אבל
אני תמיד נשאר אני
תמיד נשאר אני
תמיד נשאר
אני!

לפעמים אני חכם
ולפעמים - טיפשי.
לפעמים אני ראשון
ולפעמים שלישי.
לפעמים אני תופס
ולפעמים - תפוס,
לפעמים אני ענק
ולפעמים - פספוס.

אבל
אני תמיד נשאר אני
תמיד נשאר אני
תמיד נשאר
אני!

ב ר ג ל

י מ ין

א ו

ב ר ג ל

ש מ א ל ?



תודה

מילים:

עוזי חיטמן

תודה על כל מה שבראת
תודה על מה שלי נתת
על אור עיניים
חבר או שניים
על מה שיש לי בעולם
על שיר קולח
ולב סולח
שבזכותם אני קיים.

תודה על כל מה שבראת
תודה על מה שלי נתת
על צחוק של ילד
ושמי התכלת
על אדמה ובית חם,
פינה לשבת
אישה אוהבת
שבזכותה אני קיים.

