

ברכות השחר: להבחין בין יום ובין לילה

מטרות: התלמידים יעסקו במושגי "יום" ו"לילה" וילמדו על יכולת ההבחנה ביניהם
התלמידים יכירו וילמדו את ברכת השחר הראשונה על משמעויותיה השונות.
התלמידים ילמדו על הברכה בצורה חוויתית.

חלק ראשון: לילה

שיחת פתיחה:

- מהו לילה? מתי מתחיל הלילה? איך יודעים שלילה? כיצד נראה לילה?
- מה עושים בלילה? (מה עושים הילדים? מה עושים המבוגרים? האם ישנם אנשים הערים בלילה? מה הם עושים? מתי קרה לכם שלא ישנתם בלילה? איך הרגשתם אחרי לילה שכזה?) האם רק האנשים ישנים בלילה? מי עוד?

הידעת? נר הלילה

לאורך החופים בישראל ניתן להבחין בפרחים צהובים בעלי עלי כותרת גדולים, מדובר בצמח חזק מאד היכול לעמוד בפני רוחות הים ובפני רסיסי מלח המגיעים מן הים ולכן גם התנחל באזור החוף – בגבעות החול שצמחים אחרים לא מצליחים להסתגל אליהן.
גם בתחום אחר שונה הצמח הזה מרוב הצמחים האחרים. הוא סגור במרבית היום ופותח את עלי הכותרת שלו לפנות ערב. אם תעמדו כחצי שעה ליד הפרח תוכלו לראותו נפתח בקצב די מהיר.

- האם אתם מכירים עוד צמחים או בע"ח הערים בלילה?
- איך אנחנו מרגישים בלילה?
- ניתן כאן להרחיב ולספר: בעבר נהגו בני האדם לחשוש מן הלילה מסיבות מובנות כגון חשש מגנבים ופושעים המעדיפים לפעול בחסות החשיכה אך גם מסיבות אחרות כגון חשש משדים ורוחות שחשבו שהם פועלים בלילה.
- האם אתם פוחדים מהלילה? מהחושך? מתי החושך נעים לנו? מתי לא? מה אנחנו עושים כשאנחנו מפחדים?
- ניתוח פונולוגי של המילה לילה: צליל פותח חלוקה לצלילים.
- איך יודעים שהסתיים הלילה? מה בא אחרי הלילה?

פעילות יצירה

ציירו או ייצרו בדרכים אחרות תמונת לילה אישית או קבוצתית.
כדאי לתכנן תחילה אילו צבעים דרושים לנו? אילו צלילים? אילו ריחות? האם ישנם תחושות וטעמים המיוחדים רק ללילה?

חלק שני: בין יום ובין לילה

שיחת פתיחה: נתחיל עם השאלה עימה סיימנו בפעם הקודמת:

- איך יודעים שהסתיים הלילה? מה בא אחרי הלילה?
- מה עושים ביום? האם ישנם אנשים או בע"ח הישנים ביום? מדוע?

○ ניתוח פונולוגי של המילה יום: צליל פותח חלוקה לצלילים.

הידעת? על יום ארוך מדי ולילה קצר מדי.

בעבר, לפני שהיה לאנשים חשמל הם הלכו לישון עם רדת החשיכה וקמו עם עלות השחר. עם המצאת החשמל למדו בני האדם להמשיך בפעולותיהם גם בשעות החשיכה: לאכול ארוחת ערב, לצפות בטלוויזיה, לשחק, לעבוד ואפילו לצאת לבלות. כיום אנחנו ישנים הרבה פחות מהאנשים בעבר ויש הטוענים שאנחנו עייפים יותר ומרוכזים פחות.

כמות שעות השינה שאנחנו זקוקים לה תלויה בגיל שלנו: תינוקות זקוקים ל-16-18 שעות שינה ביום וילדים בגיל הגן צריכים לישון בין 10 ל-12 שעות. ילדים בוגרים יותר ובני נוער זקוקים לתשע שעות שינה לפחות כדי ליהנות ממנוחה מספקת. עבור רוב האנשים הבוגרים, 7-8 שעות שינה בלילה הן מספר השעות הטוב ביותר. עם זאת, עבור אנשים מסוימים "שינה מספיקה" יכולה להיות גם חמש שעות או אפילו 10 שעות.

כמות מספקת של שעות שינה חשובה לבריאות משום שהיא עוזרת למערכת החיסונית לתפקד וכך לאפשר לגוף להילחם טוב יותר במחלות. שינה נחוצה גם כדי שמערכת העצבים תפעל בצורה תקינה. כמות מעטה מדי של שעות שינה תגרום לנו לחוש רדומים ותפגע ביכולת הריכוז שלנו. היא תפגע גם בזיכרון ובביצועים הפיסיים.

- מתי אנחנו מרגישים ש"לא ישנו מספיק"?
- לכמה שעות שינה זקוק ילד בגיל גן חובה? ומבוגר?
- מה קורה כשלא ישנים מספיק?
- מה קורה בגוף?
- איך אנחנו יודעים מתי צריך להתעורר? איך אנחנו יודעים מתי עלינו ללכת לישון?
- האם יש מי שאומר לנו מתי ללכת לישון? איך אנחנו מגיבים כשאומרים לנו ללכת לישון? ואיך אנחנו מגיבים כשמעירים אותנו?
- האם לפעמים אנחנו נרדמים לבד? או מתעוררים לבד? מה מעיר אותנו? מה גורם לנו להירדם?
- האם הילדים משתמשים בשעון מעורר? האם יש להם אמצעי אחר?

לגננת: כאן חשוב להסביר לילדים בפשטות את מושג ה"שעון הביולוגי" לעומת השעון הדיגיטלי – הגוף יודע ולכן כשאנחנו צריכים ללכת לישון: אנחנו נהיים עייפים וכשהשלמנו מספיק שעות שינה והגיע הבוקר הגוף מעיר אותנו. לכל אחד יש בתוך הגוף שעון קטן היודע להבחין בין יום לבין לילה, בין הזמן לישון והעת להתעורר. השעון הזה כ"כ משוכלל שהוא יודע מתי לילה ואז אנחנו ישנים שינה עמוקה מאד והוא יודע מתי יום שאז אנחנו ישנים שינה קצרה ועמוקה פחות. מדרש שיר לבחירה: איך יודעים שלילה?

טוב,

ליל מנוחה וחלום

כבר מאוחר

ומחר נקום ונראה

איך שמגיע היום

בסוף כל לילה

טוב,

חושך נפל על הרחוב

רק הירח משאיר

את אורו הצהוב

צרצר מצרצר צירצורו שר -

לילה טוב...

חפשו בשיר מרכיבים רבים ככל האפשר המאפיינים את הלילה, במה הם שונים ממאפייני היום?

שיר נוסף (יהודה אטלס) – איך אנחנו יודעים שהגיע הבוקר?



בַּפֶּקֶד
אֶפִּילוֹ שֶׁהַשָּׁעוֹן יִצְלִל
אֲנִי אֲמַשִּׁיד לִישׁוֹן
עַד מָחָר,
עַד שְׁאֵמָא תִּגִּיד:
קוּם, כְּבֹר מְאוּחָר!



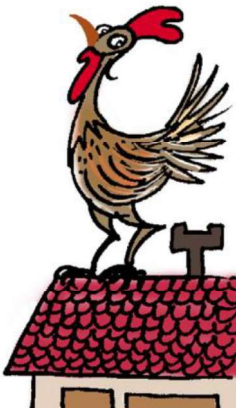
איך אני מתעורר/ת? מה מעיר אותי? מה עוזר לי להבחין בין יום ובין לילה?

הגדרות:

לילה הוא שעות היממה החשוכות, שבהן אין אור שמש, מלאחר שקיעת השמש ועד זריחתה, להבדיל מיום. המונח מופיע בתחילת התנ"ך "וַלַחֲשֹׁךְ קָרָא לַיְלָה". בגלל הקושי לפעול בתנאי חשיכה, מנוצל הלילה אצל האדם ורוב בע"ח לשינה. עם המצאת נורת הלהט החשמלית וסוגים אחרים של תאורה מלאכותית, הפך הלילה, ובמיוחד תחילתו, לזמן של פעילות חברתית ובידור. יום הוא שעות היממה המוארות, מזריחת השמש ועד שקיעתה, להבדיל מלילה. משמעות נוספת של המילה "יום" היא "יממה", למשל בשמותיהם של ימות השבוע: יום ראשון, יום שני וכו'. להלן נתייחס רק למשמעות הראשונה - שעות היממה המוארות. גם לאחר התרחבות השימוש בתאורה מלאכותית, עיקר פעילותם של בני האדם הוא בשעות היום.

חלק שלישי: הברכה

הברכה הראשונה בסדרת "ברכות השחר" (לדבר על זה שמדובר בסדרת ברכות שאומרים לאחר הקימה ואנחנו נלמד אותן בגן) היא הברכה הבאה:



**בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם
הַנּוֹתֵן לְשָׁקוֹי בֵּינָה
לְהַבְחִין בֵּין יוֹם וּבֵין לַיְלָה**

על מה מברכים בברכה שלפנינו?

מי עפ"י הברכה "ממונה" על ההבחנה בין יום ובין לילה? למה הכוונה?

הידעת? מדוע קורא התרנגול?

התרנגול קורא כי כך הוא מודיע לכולם סביבו שהשטח בו הוא נמצא זה

"השטח שלו" ואסור לאף אחד להיכנס אליו בלי רשותו (למבוגרים: הודעה וסימון טריטוריה). לכן

הוא גם מטפס למקומות גבוהים (כמו גגות) כדי שישמעו אותו כמה שיותר בעלי חיים ויזהרו

מלהיכנס לשטח שלו.

מדוע קורא התרנגול דוקא בבוקר?

כי בבוקר (בסביבות ארבע בבוקר) מתחילות החיות להתעורר ואז הן הכי פעילות, הציפורים

מתחילות לציץ וגם כל מיני "פולשים" עלולים להתחיל להתגרות בתרנגול. כל מי שגר בסביבת

תרנגולים יודע שהם קוראים כל היום אך בבוקר הם הכי פעילים ומזהירים את האחרים מלהיות

כ"כ פעילים בשטחם....

הצעה ללמד או להקריא את סיפור "הכרבולת האדומה" מאת י. נבון

○ האם אתם מתעוררים לקול קריאת התרנגול? מה או מי מעיר אתכם?

לסיכום: נסביר לילדים כי חכמים אומרים כי השכווי יכול להיות מילה נרדפת לתרנגול אך הוא

יכול להיות גם "שם סודי" לליבו ולגופו של אדם שאלוהים הכניס בהם "בינה" (או שעון ביולוגי

בשפתינו) כלומר, יכולת לדעת לבד מתי הגיע הבוקר ואפשר להתעורר ומתי הגיע הלילה והגיע

הזמן ללכת לישון ועל כך אנחנו מברכים את ה' בברכה.

חלק שלישי: תנועה

תנועה או המחזה: הכלים העומדים לרשותי כדי שאבחין בין יום ובין לילה

שעונים מעוררים, אמא או אבא, ציוץ ציפורים, אור הנכנס מהחלון, ה"שעון הביולוגי" שלי,

רעשים מתוך הבית. נשוחח עם הילדים על האמצעים השונים ונבקש מכל ילד להמחז או להביע

בתנועה את הכלי המעיר אותו כל בוקר. תוכלו גם לבחור ולבצע תנועה משותפת מסיימת

הקשורה בתרנגול.

ניתן להפוך זאת למעין "משחק זיכרון וריקוד משותף": ילד ראשון יעשה תנועה של אמצעי המעיר

אותו, הקבוצה תחזור אחריו, ילד שני יעשה תנועה נוספת, אישית משלו והקבוצה תחזור על שתי

התנועות, וכך הלאה. תוכלו בין לבין להוסיף תנועה או קריאה של תרנגול כדי לאפשר "זמן

חשיבה והתכוננות".

”הנותן לְשָׁכּוֹי בִּינָה”

לכתוב על הלוח: **”בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר נָתַן לְשָׁכּוֹי בִּינָה לְהַבְחִין בֵּין יוֹם וּבֵין לַיְלָה”**. שְׁכּוֹי – תרנגול.

מתי קורא התרנגול בקול? – עם שחר, בבוקר. מישהו שמע פעם את התרנגול קורא בבוקר. מי ו/או מה מעיר אתכם בבוקר?

בעבר, כאשר האדם היה בסביבת הטבע, ועבד חקלאי, איכר או חי בסביבה כפרית, התרנגול היה נשמע עם אור ראשון והכריז על הופעת האור – זריחת השמש. גם היום, בסביבה כפרית, התרנגולים עדיין קוראים עם שחר. היום אנו חיים בסביבה עירונית ונעזרים בטכנולוגיה ובמכשירים חשמליים בכדי להתעורר. איזה מכשירים עוזרים לנו להתעורר? (שעון מעורר, מחשב, טלוויזיה, פלאפון).

למה חשוב לנו לדעת שהיום התחיל? האם תמיד מתחשק לכם שהיום יתחיל? מתי כן ומתי לא? איזה דברים אנו עושים ביום שבלילה אנחנו לא עושים? (הולכים לבית-הספר, לעבודה, מכינים שיעורים, נפגשים עם חברים).

כיום, אנחנו יכולים לעשות כמעט את כל הדברים שאנחנו עושים ביום לעשות גם בלילה. אך בעבר לא היה חשמל ואמצעי תאורה ולכן כאשר ירד החושך אנשים היו מסתגרים בבתיהם והולכים לישון. בימנו ישנן עדיין מדינות לא מפותחות והם חיים כפי שאנו חיינו בעבר. (בנפאל, הודו, סין, בורמה – בכפרים נידחים). הם עובדים לפי מעגל הטבע – עם הופעת השמש ושקיעתה.

פעילות:

1. לשים שולחן בפני התלמידים ולהזמין תלמיד אחד שידגים איך הוא מתעורר בבוקר. התלמיד ידגים מצב שינה ורק כאשר הכיתה תקרקר בקול השְׁכּוֹי התלמיד יתעורר. יש לכוון את התלמיד לשים לב לתנועותיו כאשר הוא קם ותהיה כמה שיותר טבעית.
2. לתת דף רק ובו יכתבו ויציירו על דברים שהם אוהבים לעשות ביום ודברים שאוהבים לעשות בלילה.