

## תוכן

3	מבוא
5	אלהי. נשמה שנתת בי טהורה.
7	הנחתו לשכוי בינה להבחין בין יום ובין לילה
11	פוקח עורים
17	מתיר אסורים.
19	זקף כפופים
23	מלביש ערמים
29	הנחתו ליגף כח
31	רוקע הארץ על המים
37	המכין מצעדי גבר
45	שעשה לי כל צרכי



# מבוא לברכות השחר

משחקים, פעילויות, שיחות והרהורים בעקבות ברכות השחר

אנחנו מתעוררים בבוקר – מי מצלצל השעון המעורר, מי מקולות התינוק הבוכה בחדר השני ומי סתם ככה, כי הבוקר הגיע. מתהפכים לצד השני, גונבים עוד רגע קל של תנומה ואז מורידים את השמיכה, ומתחילים לגשש אחרי נעלי הבית.

- מה המחשבות הראשונות שלנו באותם רגעים בין הלילה ליום?
- מה אנחנו מרגישים? מה אנחנו אומרים? ולמי?

התרבות היהודית יצרה סידרה על היגדים ופעולות המלווים את האדם מרגע ההתעוררות ועד לתחילת היום. אלו הן ברכות השחר.

בחוברת שלפניכן תמצאו חלק מברכות השחר מלוות בהסברים והעשרות, וכן שירים ישראליים "המתכתבים" עם הברכות, כמו השיר "תודה על כל מה שבראת" שהוא וריאציה מודרנית על "מודה אני לפניך..." או השיר "אלוקים נתן לך במתנה" שהוא מעין המשך ופירוט לברכה "שעשה לי כל צרכי", והשיר "אנו הולכים ברגל" שיכול ללוות את ברכת "המכין מצעדי גבר".

החוברת בנוייה כך שתוכל להתאים לכל סוגי הגנים המשלבים שרשת מיתרים מלווה – גנים שבהם מתפצלים בבוקר ל"מעגל תפילה" ול"מעגל מפגש" על פי הזהות התרבותית של הילדים (דתי/חילוניים) וגנים שבהם כל הילדים מתפללים בצוותא. בכל גן תוכל הגנת למצוא את הדרך הנכונה לשלב את החומרים שאנו מציעות ובכך להעמיק את העיסוק בברכות, בכל גן ובכל קהילה לפי דרכם.

### הידעת?

### שחר

הוא הזמן שלפני זריחת השמש. תחילתו של השחר בשמיים מוארים על אף שטרם נראית השמש ועד לזריחת השמש (או הנץ החמה). שעה זו מתאפיינת בצבעים עזים המשתנים עפ"י מזג האוויר ועונות השנה. יש האומרים שהמילה שחר באה דווקא מהצבע "שחור" כלומר השעה בה השחר הולך ומתבהר ומפנה את מקומו ליום.



- לקראת העיסוק בברכות השחר כדאי לשוחח עם הילדים על המושג "שחר". איפה שמעו את המילה, האם הם מכירים ילדים, מקומות או מוצרים הנקראים שחר?
- מהם צבעי השחר? היכן ניתן לראותם?
- אפשר ליצור עם הילדים יצירה בצבעים מסוגים שונים, בקולאז' עיתונים, מחתיכות בדים, מפלסטלינה ועוד – על לוח גדול בגן (יצירה משותפת) או על דפים אינדיבידואליים (יצירה אישית) המתארת ומציגה את צבעי השחר
- כדאי להביא ולהראות תמונות, למשל:



- מי קם בשחר? אילו בעלי מקצועות?
- מתי קמים הילדים? ההורים?
- מה אנשים אוהבים יותר: לקום מוקדם או לקום מאוחר?
- האם קרה פעם שקמתם ממש עם שחר (לפני טיסה למשל...) איך הרגשתם? איך נראה הבית? הרחוב?
- לסיכום אפשר להרחיב וללמוד גם ביטויים הקשורים לשחר: איילת השחר, וכו'.



לשיחה  
ולדין

# אלהי. נשמה שנתת בי טהורה. אתה בראתה. אתה יצרתה. אתה נפחתה בי. ואתה משמרה בקרבי...

- "נשמה" היא מושג מופשט וקשה גם לנו המבוגרים להבין אותו, בין אם במשמעות הדתית או הכללית שלו. אפשר לשאול את הילדים:
  - מה הם מבינים במילה זו?
  - היכן שמעו אותה?
  - מה היא מזכירה להם (נשימה).
- האם לדעתם אפשר לראות את הנשמה שלנו? לחוש בה?
- הדיון בברכה זו מאפשר לנו להעצים את הילדים, כאשר אנו מדגישים שהנשמות שלהם ושל כולנו טהורות, טובות, ולכן גם אם טעינו ועשינו משהו "רע", תמיד אפשר להיזכר שהנשמה טהורה ולתקן את המעוות.



לשיחה  
ולדיון

## כל אדם

השיר מיוחס לרב א.י. קוק.

- בשיר להלן מודגש תפקידה הייחודי של כל נשמה, יעודו המיוחד של כל אחד ואחד. זהו שיר שמרבים ללמד אותו בתקופת החנוכה, אבל משמעותו חורגת הרבה מעבר לחג הזה, ולכן כדאי להסביר אותו שוב לילדים ולבקש מהם לספר בהעשרה מהו האור המיוחד שלהם? ומה מייחד את הנשלה הפרטית שלהם?

שבתוך תוכו דולק נר,  
ואין נרו שלו כנר חברו,  
ואין איש שאין לו נר.  
וצריך שכל איש ידע ויבין,  
שעליו לעמול ולגלות  
את אור הנר ברבים,  
ולהדליקו לאבוקה גדולה  
ולהאיר את העולם כולו.

■ השיר "אי שם בלב" מתאר משהו עמוק מאד, פרטי מאד, רך ועדין מאד – "פרח מלבלב".

■ הפרח שעליו שרים כאן יכול להיות מטאפורה לנשמה, ואז אפשר לשאול את הילדים – מי הם "החברים" ש"נותנים לו אור" ו"שומרים עליו"? איך אפשר לשמור על הפרח שבלב שלנו?



אי שם בלב מאת קורין אלאל

אי שם בלב פרח מלבלב, פרח מלבלב  
אי שם בלב פרח מלבלב, פרח מלבלב אי שם בלב

החברים שומרים עליו, החברים שומרים עליו  
שומרים עליו  
על גבעולו על עלעליו, לכן הוא חי עכשיו

אי שם בלב...

החברים נותנים לו אור, החברים נותנים לו אור  
נותנים לו אור  
ואם צריך עושים לו צל, לכן הוא לא נובל

אי שם בלב...

החברים משקים אותו, החברים משקים אותו  
משקים אותו  
כמעין ביום שרב, לכן הוא מאוהב

אי שם בלב...

החברים שרים לו שיר, החברים שרים לו שיר  
שרים לו שיר  
על דבש ניגר ושדה יסמין, לכן הוא מאמין....

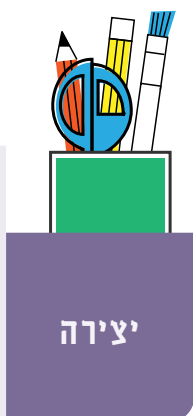
# בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם הַנוֹתֵן לַשְּׂכּוֹי בִּינָה לְהַבְחִין בֵּין יוֹם וּבֵין לַיְלָה

- הסבירי לילדים שהשכוי הוא התרנגול. קריאתו (קוקוריקו) היא המודיעה לנו שהבוקר התחיל.
- בעבר, כאשר האדם חי בסביבה כפרית התרנגול היה נשמע עם אור ראשון והיה "מכריז" על הופעת האור – זריחת השמש. היום רובנו אנו חיים בסביבה עירונית ונעזרים בטכנולוגיה ובמכשירים חשמליים בכדי להתעורר.
- אילו מכשירים עוזרים לנו להתעורר? (שעון מעורר, מחשב, טלוויזיה, פלאפון).
- למה חשוב לנו לדעת שהיום התחיל?
- האם יש דברים שאנו עושים רק ביום, ולא בלילה?



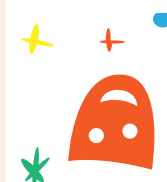
לשיחה  
ולדיון

- יצירת תמונת לילה אישית או קבוצתית, בצבעים, בחימר, מגזרי עיתונים וכו'.



יצירה

- בקשו מהורי הילדים להקליט את הקול הראשון שהילד שומע בבוקר. השמיעו במפגש ונחשו של מי ההקלטה.



פעילות

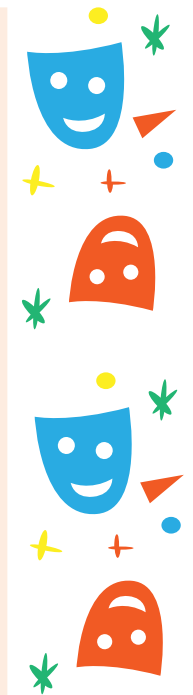
## מתוך: הילד הזה הוא אני

יהודה אטלס

■ תנועה או המחזה | מהם הכלים העומדים לרשותנו להבחין בין יום ובין לילה:

- שעונים מעוררים
- אמא או אבא
- ציוץ ציפורים
- אור הנכנס מהחלון
- ה"שעון הביולוגי" שלי
- רעשים מתוך הבית.

■ 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.



פעילות

בבוקר  
אפילו שהשעון יצלצל  
אני אמשך לישון  
עד מחר!  
עד שאמא תגיד:  
קום, כבר מאוחר!

### לשיחה ולדיון

■ איך אני מתעוררת? מה מעיר אותי? מה עוזר לי להבחין בין יום ובין לילה?

## קום בחור עצל

שיר עממי

■ אפשר להפוך את השיר לפנטומימה או ריקוד.

■ שירו את השיר כמקהלה- כל קבוצת ילדים לומדת שורה בשיר ומשמיעה אותו לפי נצוח הגננת ולבסוף כולם שרים יחד.



פעילות

קום בַּחור עֶצֶל, צֵא לְעִבּוֹדָה  
קום, קום וְצֵא לְעִבּוֹדָה!  
קוּקוּרִיקוּ! קוּקוּרִיקוּ!  
הַתְרַנְגוּל קָרָא



קום בחור עצל  
| ירדנה ארזי



# בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם, פּוֹקֵחַ עֵוֹרִים

- מהו האיבר הראשון שאנו מפעילים בבוקר?
- על מה אנחנו מברכים בברכה שלפנינו?
- מה פירוש פוקח? מיהו כאן הפוקח עיוורים?
- מי מכונים עיוורים? מדוע הם מכונים כך?
- האם בלילה אנחנו עיוורים? במה מצבנו דומה ובמה הוא שונה מזה של העיוורים?
- אפשר לומר את הברכה ביחד, ולהמציא עם ילדים תנועה שאותה תבצעו יחד עם אמירתה.



לשיחה  
ולדיון

- בקשי מהילדים לצייר את הדבר הראשון שהם רואים בבוקר (פריט כלשהו בחדר).
- בקשי מהם לצייר עיניים פקוחות, עיניים סגורות.
- בקשי מהילדים לצלם חפץ, צמח או כל דבר שיפה בעניהם שהם רואים בדרך לגן והכינו תערוכה של הצילומים.
- משחק – הילדים יתחלקו לזוגות ויובילו זה את זה ממקום למקום כשאחד מבני הזוג הולך בעיניים עצומות (אח"כ הם מתחלפים ביניהם). בסיום המשחק שאלו את הילדים איך הרגישו כאשר לא ראו? מה קרה להליכה שלהם כשהיו "עיוורים"?



פעילות

## מתוך: הילד הזה הוא אני

יהודה אטלס

- מה היינו רוצים לראות ואיננו יכולים?
- מתי אומרים לנו "לא להסתכל" על משהו?



לשיחה  
ולדין

לפעמים אני חושב  
איך יהיה מצחיק  
אם לכל בית בשיכון  
יהיה קיר אחד מזכוכית.

כזה קיר שקוף  
שתמיד יהיה אפשר לראות  
מה עושים  
כל האנשים  
באותו הרגע  
בכל הדירות.



## פעילות

- נקשור את עיניו של ילד וניתן לו למשש חפצים שונים המוכרים לו ולנחש מהם. החל משלב מסוים נרשה לילדים אחרים לסייע לו ע"י מתן רמזים.
- אילו חושים אנחנו מפעילים כשחוש הראייה אינו עומד לרשותנו?
- כיצד ניתן לסייע לאדם שאינו רואה ללכת ממקום ממקום? ללכת לעבודה? לעבוד עם מחשבים או מכונות? לחצות את הכביש?

כתב המורכב מהבולטות על הנייר והעיוורים יכולים לקרוא ע"י מישוש ה באמצעות כריות האצבעות שלהם. את הכתב המציא ילד עיוור בן 15 שחי בבית ספר לעיוורים בצרפת לפני כמעט מאתיים שנה. כתב ברייל נחשב לאחת ההמצאות החשובות ביותר עבור העיוורים. (מצ"ב דוגמה לכתב ברייל עברי).

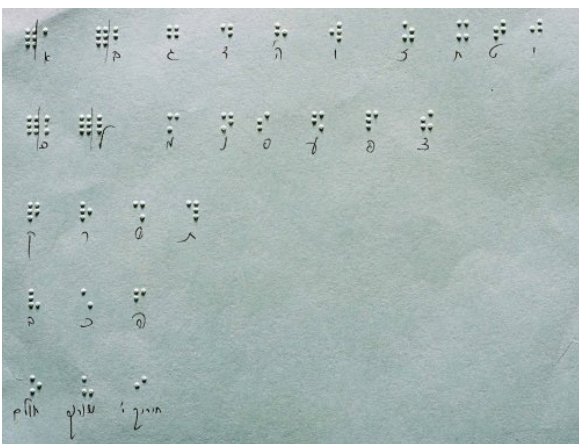
## כתב ברייל

### שש, סיפורו של לואי ברייל

ג'ן בראיינט

'כבר לא ראיתי כלום. שום דבר. לא עצים. לא דרורים. לא פנים. לא יריעת תחרה ולא פרוסת לחם. בני הכפר לחשו: 'לואי ברייל המסכן. ילד נבון כל כך. איזה גורל עלוב מחכה לו'. עולמי היה חשוך ומלא סכנות!'

לואי ברייל היה רק בן חמש כשמרצע פגע



באחת מעיניו. הזיהום שהתפתח בעין הפצועה פגע גם בעין השנייה והילד התעוור. המשפחה ניסתה להקל על לואי ולסייע לו: האב גילף לו מקל הליכה ויצר למענו את אותיות האלף-בית ממסמרים עגולי-ראש שנעצו בלוחות עץ; אחיו לימד אותו להיעזר בשמיעה כדי להימנע מהיתקלות במכשול; אמו לימדה אותו למשש את ה על אבני הדומינו כדי לפתח את חוש המישוש. אבל לואי הקטן שגדל באפלה היה מתוסכל ואומלל; על אף הידע שרכש נבצר ממנו לקרוא ולכתוב.

כשהיה בן עשר נשלח הילד לבית הספר לעיוורים בפריז ושם שמע על המצאתו של קצין תותחנים צרפתי - שפת סימנים סודית ששימשה להעברת הודעות בשדה הקרב בשעות הלילה. בבסיס ההמצאה הייתה מערכת של 12 שאורגנו בתבניות שונות; כל תבנית ייצגה צליל בשפה. לואי התאמץ כדי להשתלט על הצופן המורכב, וכשהיה בן חמש עשרה הצליח לשכלל אותו ועשה אותו נגיש לכול. 'הקוד החדש שלי התבסס על תבנית של שש בלבד, מסודרות בשני טורים, כמו בדומינו. מיקום ה ומספרן ציינו כל אות באלף-בית'.

■ מה יכול לפקוח את עינינו ולגלות לנו דברים חדשים שלא הכרנו קודם?  
(ספרים? תוכנית טלוויזיה, טיול, אנשים מעניינים ועוד)

■ מתי אנחנו אומרים על מישהו שהוא "עיוור" גם אם הוא רואה מצוין?  
(למשל: מה, הוא עיוור? הוא כל הזמן משתולל ולא רואה שההורים שלו עייפים? היא ממש עיוורת, איך היא לא רואה שהחברה שלה עצובה מהבוקר?)

■ ספרי לילדים על דברים חדשים שגילית או למדת - מה "פקח" את עיניך?

■ ספרי לילדים על מקרה שבו היית "עיוורת" כמו הדוגמאות למעלה.



**לשיחה  
ולדין**

## אור

נעמי שמר

אור עולה בבוקר  
על אגם רחוק (זוכרת)  
כן אני זוכרת  
ולא אחדל ולא אשתוק.

אור שמבשר את  
ההשכמה והזריחה (זוכרת)  
רק לראות עוד פעם  
יותר מזה איני צריכה.

שמש, הביאו שמש  
אם שְׁמִי מעוננים  
עוצמת את עיני  
אבל השמש היא בפנים.

אור בצהריים  
על האדמה (זוכרת)  
על חלקת המים  
ועל שתיל ועל קמה.

אור יורד בערב  
על שדות חיי (זוכרת)  
עוד אני זוכרת  
זה אור יומי זה אור ימי.

שמש, הביאו שמש...  
אור יורד בערב (שמש)  
אור בצהרים (שמש)  
אור עולה בבוקר אור!

אור עולה בבוקר  
על אגם רחוק (זוכרת)  
כן אני זוכרת  
ולא אחדל ולא אשתוק.

אור שמבשר את  
ההשכמה והזריחה (זוכרת)  
רק לראות עוד פעם  
יותר מזה איני צריכה.

שמש, הביאו שמש....  
אור בצהריים  
על האדמה (זוכרת)  
על חלקת המים  
ועל שתיל ועל קמה.

אור יורד בערב  
על שדות חיי (זוכרת)  
עוד אני זוכרת  
זה אור יומי זה אור ימי.

שמש, הביאו שמש...  
אור יורד בערב (שמש)  
אור בצהרים (שמש)  
אור עולה בבוקר אור!

אפשר ללמוד שני בתים מהשיר, ולהפוך אותו לריקוד, כשרוב הזמן הילדים נעים במעגל, וכשהמילה אור נאמרת הם שרים אותה בקול, מתקרבים למרכז המעגל ומרימים ידיים. אפשר גם לצייד אותם בבדים לבנים, צהובים וכתומים והם יכולים לנפנף בהם בכל פעם שהזמרת שרה "אור".



פעילות

אור | שושנה דמרי





# בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם

## מִתִּיר אֲסוּרִים

- על מה אנחנו מברכים בברכה שלפנינו?
- כיצד ה' "מתיר אסורים"?
- האם יש קשר בין שינה למאסר?
- איך מרגיש גופנו כשקמים בבוקר? איך הידיים? איך הרגליים? איך הפנים?
- אפשר לבצע מתיחות של האיברים השונים בגוף. כדאי לתת לילדים להוביל את התנועות.
- בקשי מהילדים להמציא תנועה שתתאר את תהליך "התרת האסורים" כשקמים בבוקר.



לשיחה  
ולדיון

- ללמוד לקשור קשרים שונים ול-ה-ת-י-ר-ם.  
(למדו קשרים פשוטים: קשר סבתא, קשר שרזים ועוד נלמד גם את המילה "התרה").

פעילות

## חופשי ומאושר

בועז שרעבי

יש ימים יפים שהדרכים בהם גדולות  
יש דברים יפים גם בלילות  
וכל מה שעוד נותר  
רק להיות חופשי ומאושר

שיר לנו שיר...

עוד תפילה אחת אנחנו נבקש ממך  
עוד תפילה נריע לשמך  
זכור אותנו גם מחר  
תן להיות חופשי ומאושר

תן את השמיים והשמש החמה  
תן לראות אותם מן הנשמה  
תן לנפש שתבער  
תן להיות חופשי ומאושר

שיר לנו שיר ושלח לנו אור  
תן יום בהיר וערב טהור  
צחק בנפשי, לבן ומזאר  
בואה חופשי ולך מאושר

חופשי ומאושר |  
הראל מויאל



- האם תמיד מי שחופשי הוא גם מאושר?
- מה הקשר בין השיר הזה לבין ברכת "מתיר אסורים"
- מה הזמר מבקש בדיוק?
- מתי אתם מרגישים חופשיים ומאושרים?



לשיחה  
ולדיון



# בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. זוֹקֵף כְּפוּפִים

- למה מתכוונת הברכה? על מה אנחנו מברכים?
- כיצד אנחנו מזדקפים בבוקר? בקשי מהילדים להדגים את תנועת התמתחות והזדקפות.
- מה עוזר לנו לקום ולהזדקף מהר בבוקר?
- מה עלול לגרום לנו להישאר כפופים ומקופלים מתחת לשמיכה?
- על מה אנחנו מודים בעצם? (אפשר לשוחח עם הילדים לא רק על היכולת שלנו להתנועע פיזית אלא גם להיות מסוגל להתחיל יום חדש, על האתגרים, החששות, הציפיות וההבטחות הגלומות בו. על הכוח שיש בנו להתחיל כל יום משהו חדש ולהמשיך את הקיים. על היכולת להיות זקופים).



## לשיחה ולדיון

- בקשי מן הילדים לעמוד, להזדקף, להתכופף אל הרצפה כאילו מרימים משהו, ללכת כמו אנשים זקנים.... כמו אנשים שיש להם משא על הכתפיים.
- לסיום בקשי מהילדים להזדקף. שוחחי איתם על ההרגשה הגופנית והרגשית כאשר מזדקפים.

## פעילות

## זקוף וכפוף לא רק בגוף

אילאיל שרון | מתוך: אני מדמיין שאני מלך

- מדוע מלך צריך לשבת זקוף? מה יקרה אם ישב כפוף?
- מי יושב כפוף? מה זה אומר עליו?
- מי יושב זקוף? מה זה אומר עליו?
- מתי מבקשים ממני לשבת זקוף? מה הסיבה לכך?
- מתי אני כפוף? מתי אני זקוף?



### לשיחה ולדיון

זקוף-כפוף,  
זקוף-כפוף,  
זקוף-כפוף,  
כפוף, כפוף.  
נפל לי הכתר,  
אוף.  
אני מדמיין שאני מלך,  
על כס מלכות יושב,  
על ראשי יש כתר,  
הוא קצת כבד אני חושב.  
אולי, זה לא קל להיות מלך,  
לשבת כל היום זקוף.  
נראה שגם המלך,  
רוצה להיות גם קצת כפוף.  
להיות כל היום מלך? אוף

להיות זקוף/ה זו גם הרגשה, של בטחון, של שמחה, של רצון לפעול.  
להיות כפוף זו הרגשה של אכזבה, כישלון, דחייה, מצב רוח לא טוב, עצב, בדידות.

■ ניתן להמחיש זאת באמצעות המשחק הבא - נבקש מהילדים להציג מצב של זקוף או כפוף בהתאם למילים הבאות:

- |                         |                               |
|-------------------------|-------------------------------|
| - מנצח במשחק            | - חבר הזמין אותי ליום הולדתו  |
| - מפסיד במשחק           | - מישהו בגן לא רצה לשחק איתי  |
| - קיבלתי אופניים מתנה   | - אני הולכת/עם הסבים לבילוי   |
| - נשברו לי האופניים     | - טיול מתוכנן התבטל           |
| - הגננת שיבחה אותי היום | - היום יש לי יומולדת          |
| - ההורים נזפו בי הבוקר  | - אני צריך ללכת לרופא שיניים. |



### פעילות

## בואו עלו

לאה נאור | מתוך: המחזמר "פיסטוק במסע לארץ הליצנים"

כְּדַאי לְעֵלוֹת, יֵשׁ מָה לְגַלוֹת  
וְמִי יִסְפֵּר לִי אִם כֵּן וְאִם לֹא?  
מֵעַל לְהָרִים וּמֵעַל לְצוּקִים  
מֵעַל לְמְקוֹמוֹת הַכִּי רְחוּקִים.  
מֵעַל לְפְרָחִים וּמֵעַל לַיָּם  
עָפִים מֵעַל לְכָל הָעוֹלָם.

בואו עלו, בוא נעלה,  
איזה דברים נפלאים נגלה  
הרים גבוהים, יבשות ואיים,  
עננים לבנים, עננים פהים,

לכאן או לשם? אולי לא כדאי?  
נמאס כבר. תלכו ברגל ודי.

בואו עלו בואו עלו  
איזה דברים נפלאים תגלו.  
הרים גבוהים וְהָרִים נְמוּכִים,  
מְדַבֵּר צָהוּב, שְׁדוֹת פּוֹרְחִים,  
הַאוֹטוֹ נוֹסֵעַ מְפֵה וְעַד שָׁם  
עַד שְׂתִיגֵעַ לְקֶצֶה הָעוֹלָם.

גלים נמוכים וגלים גבוהים,  
חופים ונופים, יבשות ואיים.  
ספינה מפליגה אל מעבר לים  
עד שתגיע לסוף העולם.

בואו עלו

אז בוא נעלה, אולי זו הדרך?  
לאן צריך להגיע בערך?

בואו עלו | מתוך  
המחזמר



■ מחלקים לילדים כלי  
תחבורה: רכבים,  
ספינות ומטוסים.  
מקשיבים לשיר  
ובכל בית קמים  
לרקוד לפי כלי  
התחבורה שבשיר.

### פעילות

■ שאלי את הילדים אלו  
כלי תחבורה מופיעים  
בשיר? אלו נופים  
מופיעים בשיר?

### לשיחה ולדיון



# בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. מִלְבִּישׁ עֲרָמִים



- מי הם הערומים בברכה?
- מי מלביש אותם?
- מי מלביש אותנו בבוקר?
- נשאל את הילדים מה הם לובשים בכוחות עצמם ובאילו בגדים הם זקוקים עדיין לעזרה.

לשיחה  
ולדיון

- המציאו תנועה שתלווה את אמירת הברכה.

פעילות



- ניתן לתת לילדים דמויות גזרות של בעלי חיים שונים והילדים יציירו או ידביקו להם כסות: נוצות לבעלי כנף, פאייטים לזוחלים, צמר לכבשה.

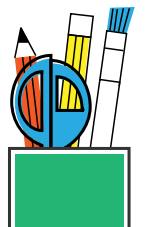
יצירה



## לשיחה ולדיון

- בקשי מהילדים למיין את פריטי הלבוש לקטגוריות שונות:
  - בגדי חורף / קיץ
  - בגדים של שבת וחג / חול
  - בגדים של בית / חוץ
  - בגדים של "גדולים" בגדים של "ילדים" (האם יש הבדל?)
  - בגדים של בנות / בנים
  - פריטי לבוש הקשורים לדת (ציצית, טלית, כיסוי ראש לנשים, כיפה, כאפייה)
  - פריטי לבוש הקשורים למקצוע מסוים (שף, שוטר, חייל, אחות ועוד)
- בקשי מהילדים לתאר פריטי לבוש ייחודיים שיש להם או לקרוביהם.
- לפי מה אני בוחרת את הבגדים שאני לובשת בבוקר?
- שאלי את הילדים מה הם חושבים על אנשים שיש להם בגדים יפים מאד / קרועים / קטנים / ישנים?
- נהוג לומר ש"הבגד עושה את האדם" – שאלי את הילדים מה הבגדים שלך מספרים עליך?
- ניתן להציג בפני הילדים פריטי לבוש שונים ולתת להם לנחש מיהו האדם הלובר אותם, מה אנחנו יכולים "לדעת עליו" מתוך בגדיו? בקשי מהילדים "לתאר" את הדמות לה שייכים הבגדים. אפשר לגזור מהעיתון תמונות של אנשים ולהתייחס לבגדים שהם רואים מראש ממשלה, דרך שפת הים, אנשי מקצוע שונים וכו.

## יצירה



- בקשי מהילדים לגזור ולצבוע פריטי לבוש שונים ולהדביק אותם על מקלות ארטיק (או מקלות גדולים יותר כמו מקלות של רופא) וליצור דמויות לבושות בבגדים שונים.

## פעילות

- בקשו מהילדים לבצע פנטומימה של "התלבשות בבוקר".

## מי יודע מדוע ולמה לובשת הזברה פיג'מה?

ע. הלל לחן: דובי זלצר

פשטה את הפיג'מה	פיג'מהמה.....	מי יודע מדוע ולמה
עמדה ומדדה לה שמלת	בבוקר יום ג'	לובשת הזברה פיג'מה?
מלמלה	הזברה קמה	
אך מיד ובטרם	פשטה את הפיג'מה	כי בבוקר יום א'
בטרם התרגלה לה	טרחה וטרחה	הזברה קמה
מיהרה ולבשה פיג'מה	ומדדה לה סרבל	פשטה את הפיג'מה
פיג'מהמה.....	אך היה זה בגד	לבשה מן הסתם
	חם ומסורבל	מכנסיים וחולצה
בערב שבת	מיהרה ולבשה פיג'מה	אך מיד היא הרגישה
הזברה קמה	פיג'מהמה.....	שאין היא מרוצה
אך בטרם פשטה את		מיהרה ולבשה פיג'מה
הפיג'מה	בבוקר יום ד'	פיג'מהמה פיג'ממה פיג'ה
ישבה וחשבה	הזברה קמה	פיג'ה פיג'הממה
אם כדאי ליום אחד בלבד	פשטה את הפיג'מה	
לטררוח וללבוש את שמלת	לבשה בשמחה בגד ים	בבוקר יום ב'
השבת	אך אוי ואבוי	הזברה קמה
	היא קיבלה מחלת ים	פשטה את הפיג'מה
ישבה וחשבה וחשבה	מיהרה ולבשה פיג'מה	לבשה בשמחה
וחשבה	פיג'מהמה.....	את בגדי ההתעמלות
וחשבה עד מוצאי שבת		אך אוי דבקה בה
ומאז איש אינו שואל מדוע	בבוקר יום ה'	מחלת העצלות
ולמה	הזברה קמה	מיהרה ולבשה פיג'מה
לובשת הזברה פיג'מה		



מי יודע מדוע ולמה

- שאלי את הילדים מהו הבגד האהוב עליהם?
- האם גם הם מתקשים לפעמים להחליט מה ללבוש?
- האם קרה להם שנשארו עם פיג'מה כל היום?
- ארגני "יום פיג'מות" בגן.
- הכיני כרטיסיות עם בגדים שונים - מכנסים וחולצה, בגדי התעמלות, סרב, בגד ים, שמלת מלמה, שמלת שבת. המשחק - מחלקים את הכרטיסיות לילדים משמיעים את השיר והילדים צריכים להרים את הכרטיס לפי מה שמושר.
- הכיני דמות של זברה כשהילדים מחליפים לה את הבגדים לפי היום בשבוע.
- בקשי מכל ילד להצטלם או לצייר את עצמו עם הבגד האהוב עליו והכיני תצוגה בגן.



לשיחה  
ולדיון



## השמלה של אמא

מרים ילן שטקליס

לאמא שלי יש שמלות-  
בונדאי מיליון.  
אחת אדמה עם מעיל עליון,  
ואחת ירקה  
ומתוקה,  
ואחת יש בה פרח גדול חכלילי,-  
כל אחת ואחת  
משמשת את אמא שלי  
שמלות עד אין-ספר,  
כל אחת לפי תור:  
אל בית-החרשת תלך היא בזו  
שבפס השחר.  
וזו שתפור צארוץ בה גבוה-  
תלבש לקולנוע.  
ואם היא תלך לבקר איזו גברת  
תלבש אחרת,  
ויותר נהדרת  
ואם היא יושבת על שרטוטיה-  
ונדאי הפחולה עליה

- אילו סוגי בגדים יש  
לאמא בשיר?
- איזה בגד של אמא  
הילדה אוהבת  
במיוחד?
- מה היא אוהבת בבגד  
הזה? האם זה קשור  
ליופיו או לצורתו?
- שאלו את הילדים מה  
לובשים ההורים בבית?



לשיחה  
ולדיון

איך מתחילים?  
באיזה צד?  
קודם הרגל?  
קודם היד?  
מה מלפנים ומה מאחור?  
הנה כפתור. איפה החור?  
השרוולים  
מתבלבלים  
והחולצה  
קצת לא רוצה.  
סנדלים צריף לנעול  
מה ימין פה ומה שמאל?  
זהו. נגמר.  
אפילו הראי אמר:  
הכל בסדר.  
שום דבר לא הפוך.  
רק החדר.

## לשיחה ולדיון

■ לילד בשיר קשה  
להתלבש לבד. שאלו  
את הילדים האם יש  
פרטי לבוש שגם להם  
קשה ללבוש לבד? במי  
הם נעזרים?

## פעילות

■ נכין פינה בגן 'פינת אימונים' עם  
מספר פרטי לבוש קשים ללבישה  
– חולצה עם כפתורים, שמלת  
מעטפת, נעלים עם שרוכים, עניבה,  
כיסוי ראש... ונזמין את הילדים  
להתאמן.

# בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. הַנּוֹתֵן לַיֶּעֶף כֹּחַ

- מהו יעף? איזו מילה זה מזכיר?
- כאשר אתם קמים בבוקר, האם אתם עייפים או נמרצים?
- שוחחי עם הילדים – לאיזה כוח אנחנו זקוקים בבוקר – לכוח זפני או לכח פנימי, לחשק לעשות דברים?
- לפעמים אנחנו אומרים: "אין לי כח" למה הכוונה? האם זו עייפות של הגוף או חוסר חשק לעשות משהו?
- לאיזה פעילויות יש לכם תמיד כוח? עשו רשימה .
- אפשר לעשות רשימה על הלוח ולהראות שיש שונות בין הילדים השונים.



לשיחה  
ולדיון

## החגיגה נגמרת

נעמי שמר

ולפעמים  
החגיגה נגמרת  
כיבוי אורות  
החצוצרה אומרת  
שלום לכינורות  
אשמורת תיכונה נושקת לשלישית -  
לקום מחר בבוקר ולהתחיל מבראשית.

לקום מחר בבוקר עם שיר חדש בלב  
לשיר אותו בכח, לשיר אותו בכאב  
לשמוע חלילים ברוח החופשית  
ולהתחיל מבראשית.

מבראשית  
את עולמך בבוקר תמיד לברוא:  
האדמה, העשב וכל המאורות  
ואז מן העפר, בצלם אנשים  
לקום מחר בבוקר ולהתחיל מבראשית.

לקום מחר בבוקר...

גם אצלך  
החגיגה נגמרת  
ובחצות  
הביתה את הדרך  
קשה לך למצוא  
מתוך החשכה אנחנו מבקשים -  
לקום מחר בבוקר ולהתחיל מבראשית.

לקום מחר בבוקר...



החגיגה נגמרת  
| הכל עובר  
חביבי

- נסביר את המילים הקשות בשיר - אשמורת תיכונה ושלישית - על פי המסורת היהודית, הלילה נחלק לשלוש אשמורות שוות (כמו משמרות של שומרים) - אשמורת ראשונה, תיכונה (אמצעית) ושלישית. בתום האשמורת השלישית, מתחיל הבוקר.
- שעת המעבר בין אשמורת תיכונה לשלישית היא בערך בשעות 2-3 לפנות בוקר.



### לשיחה ולדיון

- נמחיז את השיר- נבקש מכל הילדים לשכב לישון ונשמיע את השיר וכשנגיע למילים 'לקום מחר בבוקר..' כל הילדים קמים ומתחילים לרקוד
- ננסה לזהות איזה כלי נגינה שומעים בשיר?



### פעילות

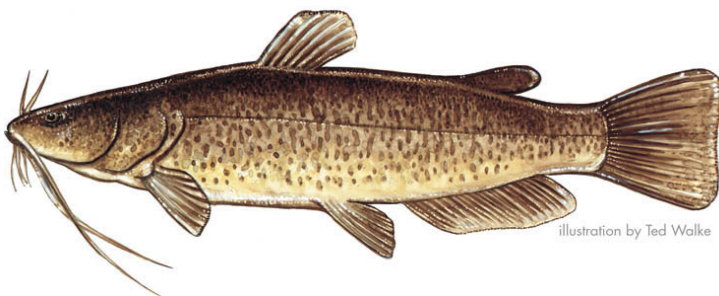


# בְּרוּךְ אֲתָהּ ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. רוֹקַע הָאָרֶץ עַל הַמַּיִם

- להסביר מה פירוש רוקע הארץ על המים. רוקע = משטח.
- אָרֶץ= אדמה. אלוהים משטח את האדמה על המים.
- מה נותנת לנו אדמה שאפשר לעמוד עליה? יציבות, בטחון, יכולת לנוע.
- איך אנחנו מרגישים במים? האם בטוחים כמו על האדמה?
- אם הקרקע לא הייתה קשה והייתה זזה איך היינו מרגישים כשהיינו עומדים עליה?



לשיחה  
ולדיון



רקע לגנות: אגדה יפנית מספרת כי יפן נבנתה על גבו של דג שפמנון ענק. כך שבכל פעם שהוא זז קצת האדמה רועדת. ליפנים יש סיבה טובה לספר כזאת אגדה, ארצם נמצאת באזור שבו ישנן רעידות אדמה רבה והם כבר מוכנים לכך: בתיהם בנויים מחומרים קלים מאד (כדי שבשעת רעידת אדמה לא יפגעו הקירות באנשים בבית) וכל הילדים לומדים בגנים ובבתי הספר כיצד להתגונן במקרה של רעידת אדמה.



## ■ חישובו עם הילדים על התכונות המאפיינות אדמה ומים

יציבות	תזוזה, תנועה
בטחון	חוסר בטחון
מוצקה	נוזליים
קשיות, נוקשות	גמישות, רכות
יובש	רטיבות
חם	קרירות
צבע חום	צבע כחול

■ האדמה היא בסיס יציב המאפשר לנו לנוע בבטחה, להלך זקופים ולפעול במרחב סביבנו.

■ היא מעניקה לנו בטחון ויציבות. להרגיש בטוחים זו הרגשה טובה המחזקת את הביטחון שלנו.

■ מה בחיינו גורם לנו להרגיש בטוחים?

■ הציעו לילדים לצייר את עצמם במקום בטוח. עיזרו להם למצוא מקום כזה (בחדר שלי, במטבח של סבתא, במיטה של אמא ואבא....).

## לשיחה ולדיון



אדמה ושמים



ריקוד לשיר



## אדמה ושמים

■ נחלק לילדים מטפחות בצבעים חום, כחול ואדום ונבנה ריקוד בו מניעים את המטפחות לפי: אדמה, אש, שמים



פעילות

## אדמה ותכול שמים

רפאל ספורטה

אדמה ותכול שמים |  
שושנה גמליאלית לביא

אָדָמָה וְתִכּוּל שָׁמַיִם  
יָם יַרְדֵּן וִירוּשָׁלַיִם  
דָּן אֵילַת תַּל חַי הַרְאֵל  
זֶה בֵּיתֵנוּ יִשְׂרָאֵל!  
אָדָמָה.

■ בקשי מהילדים למצוא את המקומות המוזכרים בשיר על מפת ארץ ישראל.

■ בקשי מהילדים לנוע עם האצבע בין המקומות תוך כדי השמעת השיר.



פעילות

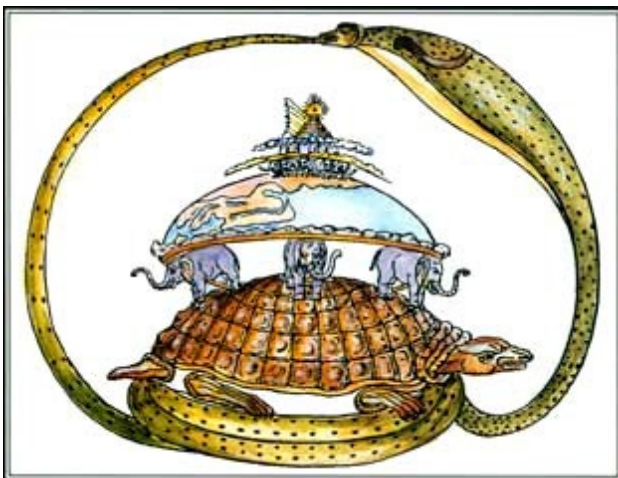


## לשיחה ולדיון

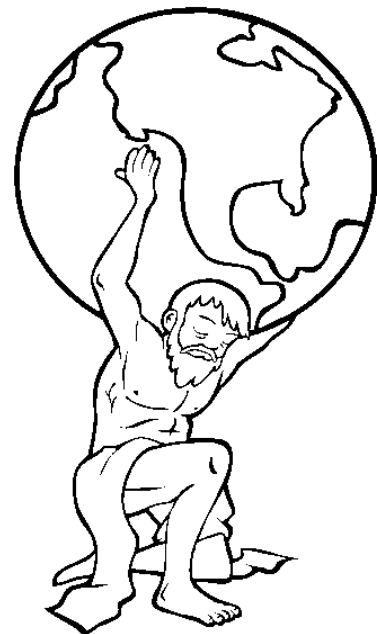
- כיצד נראה העולם?
- ממה הוא עשוי?
- על מה אנחנו הולכים?
- האם ניתן ללכת על הים? מדוע לא?
- מה ההבדל בין ים לארץ?

לגונת: בני האדם תמיד שאלו את עצמם כיצד נראה העולם? מהי צורתו? ממה הוא עשוי? מה נמצא מתחתיו? מה נמצא מעליו? מה מחזיק אותו שלא ייפול? מה מאפשר לנו ללכת עליו בבטחה? כל תרבות אימצה לעצמה הסבר שונה, עפ"י רמת הילדים הציגי תפיסות שונות על מבנה העולם. להלן כמה דוגמאות:

- ההודים האמינו שהעולם ניצב על גבם של שלושה פילים העומדים על גבו של צב גדול ואת כולם מקיף נחש ענק כך:



- היוונים האמינו כי אַל בשם אטלס נושא את העולם על כתפיו, כך:



- (לגנת זו הזדמנות להראות לילדים גלובוס אם ישנו בגן, ואת מקומם של הימים והיבשות עליו).



- כיום אנחנו יודעים כי העולם הוא עגול בצורה של כדור ולכן אנחנו קוראים לו "כדור הארץ".
- רוב רובו של כדור הארץ מאוכלס ימים (מלשון ים) שונים וביניהם נמצאות היבשות.

### משחק | ים-יבשה-ים

- נצייר קו שמצדו האחד יש "ים" ומצדו השני "יבשה". הילדים עומדים מצד אחד של הקו והגנת - או אחד הילדים - מכריז בקול: "ים" או "יבשה". הילדים צריכים לעמוד במקום לפי הפקודות, מי שלא נעמד במקום הנכון - נפסל ויוצא. המנצח הוא האחרון שנשאר.



פעילות



# בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. הַמְכִין מִצְעָדֵי גֵבֶר

- מה מזכירה לכם המילה "מצעדי"? מצעד, צעד, צעדים.
- למה חשוב לברך על הליכה?
- מה עוזר לנו ללכת? הרגליים, עמוד השדרה, השרירים, שיווי משקל ועוד.
- האם רק גברים צועדים? למה לדעתכם מדברת הברכה רק על גברים?
- האם יש הבדל בין צעידה גברית לצעידה נשית?
- בקשו מהילדים לזחול על בטנם לקראת מטרה. שוחחי איתם על החוויה. איך הרגישו? האם התנועה היתה מוגבלת או חופשייה? מהירה או איטית?
- נסו עם הילדים צורות הליכה שונות: על העקבים, על קצות האצבעות, כפופים, זקופים, מהר, לאט.
- שאלו את הילדים - מה התאפשר בהליכה שלא התאפשר בזחילה? מתי ראיתם יותר? מתי הייתה לכם יותר שליטה?
- איזו תנועת הליכה היתה נוחה לכם יותר?
- ספרי לילדים על סוגי מצעדים: ניצחון, מצעד פזמונים, מצעד הספרים, צעדת ירושלים.
- השמיעו לילדים סוגי "מרש" שונים ותנו להם לזהות את צלילי הצעידה.
- דברי על האחידות בצעידה משותפת, על התיאום והקצב.
- צאי עם הילדים למצעד: התאמני איתם על צעדים: ימין, שמאל, דריכה במקום וכו'.



לשיחה  
ולדיון



אנו הולכים ברגל

■ משמיעים את השיר ובכל פעם הגונת  
אומרת לילדים לשנות את צורת  
ההתקדמות: הליכה, דילוג, על רגל  
אחת, קפיצה, זחילה. אפשר להכין  
סמילים ובכל פעם שהגונת מרימה  
סמיל הילדים משנים את צורת  
ההתקדמות.



פעילות

אנו הולכים ברגל,  
הופה הי, הופה הי,  
אנו הולכים ברגל,  
הופה הי!  
אין פה סיסמה ודגל,  
הופה הופה הופה הי!  
אנו הולכים ברגל,  
הופה הי!

מהר הנחושת האפור  
עד, עד הרי השלג,  
כבר באנו ואנחנו פה  
עם שתי רגלינו אלה:

אנו הולכים ברגל...

אם המכונית קלה יותר,  
אז היא גם מתקלקלת.  
אין דרך מעולה יותר,  
משתי רגלינו אלה:

אנו הולכים ברגל...

הו ארץ חילזון וצב,  
הו ארץ חום ותכלת,  
את שפע אבקך נאהב,  
עם שתי רגלינו אלה:

אנו הולכים ברגל...



טוב ללכת בדרכים

### טוב ללכת בדרכים

- נקשיב לשיר ונשאל את הילדים: באילו דרכים טוב ללכת?
- לפי השיר אפשר ללכת עד סופו של העולם. שאלי את הילדים האם יש סוף לעולם?
- איזה דרכים אינן טובות או מסוכנות לנו? ניתן לפתוח את הדיון לנושא זהירות בדרכים.
- הביאי מפה של הישוב או השכונה ונסי למצוא את הדרכים בהן הולכים הילדים לגן. מה הם רואים בדרך? האם יש גינה ציבורית בדרך לגן? האם יש מבנים גדולים?
- בקשי מכל משפחה לצלם ולשלוח לגן משהו מעניין שהילד ראה בדרכו לגן.



לשיחה  
ולדיון



ושוב נצאה אל הדרך

### ושוב נצאה אל הדרך

- שאלי את הילדים עם מי הם אוהבים לטייל?
- עיזרי לילדים לצייר את כפות הרגלים הילדים על בריסטולים נגזור וניצור בגן שבילים של כפות רגליים עליהם צריכים הילדים ללכת.



לשיחה  
ולדיון

בנוסף אפשר לספר את הסיפור 'איילת מטיילת'.





# בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם. שְׁעֲשֵׂה לִּי כָּל צָרָתִי

- מה זה "כל צורכי"? מהו צורך?
- שוחחי עם הילדים על ההבדל בין "אני רוצה", "אני צריך" "אני מוכרח".
- מה הכרחי להם לדעתם? למה הם זקוקים אבל יוכלו להסתדר גם בלעדיו?



לשיחה  
ולדיון

- בקשי מהילדים לבדוק בילקוט שלהם מה ממש הכרחי להם מתוך הציוד שלהם ומה לא.
- חלקי לילדים דף שהברכה מודפסת בראשו ונבקש מהם לצייר דברים בלעדיהם לא יסתדרו: חפצים, חבר טוב וכו'.



פעילות

## אלוקים נתן לך במתנה

דוד חלפון

נתן לך דברים כל כך יפים  
להביא לעולם ילדים  
להאזין לשירים, לראות צבעים  
הו, מה רבו מעשיך אלוהים

אלוהים, תן לי רק עוד מתנה  
מתנה קטנה, אך נפלאה  
אלוהים, תן לי רק עוד מתנה  
את השלום על פני האדמה

אלוהים נתן לך במתנה  
דבר גדול, דבר נפלא  
אלוהים נתן לך במתנה  
את החיים על פני האדמה

נתן לך את הלילה והיום  
אהבה תקווה וחלום  
קיץ, חורף, סתיו, אביב  
נשמה טובה להביט סביב

נתן לך שדות ירוקים  
פרחים ועצים מלבבים  
נהרות, נחלים וימים  
שמים, ירח, כוכבים

אלוהים נתן לך במתנה  
דבר גדול, דבר נפלא  
אלוהים נתן לך במתנה  
את החיים על פני האדמה  
נתן לך חגים ושבבות  
את ישראל ארץ האבות  
ידיים וראש להגשים חלומות  
נתן לך את כל הנפלאות



אלוקים נתן לך  
במתנה

- נקשיב לשיר ונחשוב מה הדבר החשוב ביותר לפי השיר, קיבלנו במתנה?
- אלו עוד 'מתנות' מוזכרות בשיר.
- השמיעי את השיר ברקע קחי בריסטול גדול שעליו כתובה המילה חיים הזמיני את כל ילדי הגן לצייר מסביב למילה זו את כל מה שמוזכר בשיר כמתנת החיים וכל מה שהמילה חיים מזכירה להם.



פעילות

## סיום

- הציעי לילדים לחבר ברכות נוספות לשעת הבוקר.
- עיזרי להם לכתוב את הברכות, ולצייר אותן
- אפשר להכין תערוכה של ציורים סביב נושא ברכות השחר – המסורתיות ואלה שהילדים חיברו.