

ל"ג בעומר

שיעור הפעלה

מבוא

לפניכם הצעה לשיעור מרתק ופעיל בנושא ל"ג בעומר. השיעור עוסק בנושא: **מילוי עצמי והעניקה.**

השיעור פותח בדיון סביב המילה "מדליק" והקונוטציות החיוביות והשליליות שלה, בדומה לאש. הוא ממשיך בניסויים מרהיבים המדגימים תהליכי "התפרצות" והידלקות חומרים שונים. מניסויים אלו ומדיון על הדלקת מדורה, לומדים שהתפרצות מתרחשת בעקבות מפגש עם גורמים שונים, וכך גם אצל בני האדם.

הרעיון המרכזי של השיעור הוא שהיכולת שלנו להעניק ולתת באמת נובעת מתוך שפע פנימי ומילוי עצמי. כמו שכוס ריקה אינה יכולה להשקות, גם אנחנו זקוקים להתמלא. חשוב לדאוג למילוי עצמי על מנת להיות רגועים ושמחים, למנוע שחיקה ועייפות, וכדי שיהיה לנו יותר מה להעניק לסביבה, למשפחה ולחברה. זה אינו אנוכי לדאוג לעצמנו, זו אחריות כדי שנוכל להיות כלי טוב לאחרים. השיעור מציע דרכים מגוונות למילוי עצמי, ומדגיש את החשיבות של הכרה עצמית, לדעת מה משפיע עלי, שכן לא כולם מתמלאים מאותם הדברים.

השיעור מקשר את הנושא לל"ג בעומר דרך סיפורו של רבי שמעון בר יוחאי (רשב"י) וגילוי הסודות ביום פטירתו.

השיעור מסתיים בפעילות מסכמת בשם "מה מדליק אותי?", המאפשרת לתלמידים לחשוב ולשתף על דברים שמפעילים אותם לטובה ולרעה, תוך הדגשת חשיבות ההיכרות העצמית וכבוד לשוני בין אנשים.

אנו מקווים שתהנו מהשיעור ותמצאו בו ערך רב עבורכם ועבור תלמידים.

צוות כתיבה: יהודית יוסף

צוות פיתוח וחשיבה: אריאלה כהן | מיכל מזרחי

רויטל קושלבסקי | שרה מעודד

עיצוב: שרה מעודד

ל"ג בעומר

שיעור הפעלה

מילוי עצמי והענקה

הקדמה:

מה "מדליק" אותי? – טרם הכניסה לנושא יש לדון במילה "מדליק" מילת סלנג. ולהסביר שהיא משמשת לקונוטציה חיובית ושלילית. כמו האש שמצד אחד מאירה ומחממת, ומצד שני עלולה לשרוף ולכלות.

מפתח ומקדם מיומנויות של:

מיומנויות: ניהול ומודעות עצמית, זיהוי רגשות ותחושת בטחון עצמי. כבוד לאחר, אמפתיה והכרה בשונות.

ל"ג בעומר

שיעור הפעלה

פתיחה: ניסויים מרהיבים

ניסוי 1 "בלון מתנפח"

ציוד וחומרים:

- בקבוק 1.5 ליטר ריק
- חצי בקבוק מים פושרים
- 2 כפות סוכר
- 5 כפות שמרים יבשים
- בלון
- גומייה

הוראות:

- מלאו מים פושרים בבקבוק.
- הוסיפו סוכר ושמרים, ערבבו היטב.
- הצמידו את פיית הבלון לפי הבקבוק והדקו בגומייה.
- המתינו כשעה (בינתיים בצעו את ניסוי מס' 2).
- צפו בבלון המתנפח!



ל"ג בעומר

שיעור הפעולה

ניסוי 2 "מדורה מתפרצת"

ציוד וחומרים:

- כוס גבוהה
- קערה
- חצי כוס סבון כלים
- חצי כוס חומץ
- 5-6 טיפות צבע מאכל אדום
- 3- כפיות אבקת סודה לשתייה

הוראות:

- הניחו את הכוס בתוך הקערה.
- צקו לכוס: סבון, חומץ וצבע מאכל. ערבבו היטב.
- הוסיפו סודה לשתייה, ערבבו והתרחקו.
- צפו ב"מדורה" המתפרצת!

ל"ג בעומר

שיעור הפעלה

דיון

איך מדליקים מדורה?

האם ניסיתם פעם להדליק מדורה?

(אומנם אומרים שמספיק גפרור אחד לשרוף יער שלם, אך בפועל אף פעם לא הצלחתי להדליק מדורה עם גפרור אחד)

אילו חומרי בעירה מדליקים את האש? (שמן, נפט, עצים יבשים, נייר...)

**מהניסויים שערכנו ומהדלקת המדורה, למדנו שחומרים שונים נדלקים ומתפרצים בעקבות מפגש עם חומרים מגוונים.
כך גם בני האדם...**

ל"ג בעומר

שיעור הפעלה

הרחבה

מילוי עצמי - רק כשאני מתמלא, אני יכול להעניק

עיקרון: כמו כוס ריקה שלא יכולה להשקות, גם אנחנו זקוקים להתמלא כדי להעניק.

שאלות לדיון:

- למה חשוב למלא את עצמנו?
- איך אפשר למלא את עצמנו?

תשובות אפשריות:

- כדי להיות רגועים ושמחים, ולהעניק באהבה
- כדי למנוע שחיקה ועייפות
- כדי לתת באמת - מתוך שפע פנימי

דרכים למילוי עצמי:

- תפילה ולימוד תורה
- מנוחה ושינה
- שיחה טובה עם חבר
- טיול בטבע
- עיסוק בתחביב אהוב
- התבוננות והודיה
- קריאה ולמידה
- רגעי שקט ומחשבה

ל"ג בעומר

שעור הפעלה

חשוב לדעת:

כאשר אני ממלא את עצמי - יש לי יותר מה להעניק לסביבה שלי, למשפחה, לחברים ולחברה כולה.
זה לא אנוכי "לדאוג לעצמי" - זו אחריות, כדי שאוכל להיות כלי מלא וטוב לאחרים.
חשוב להכיר מה ממלא אותי אישית - ולדאוג לזה באופן קבוע.
חשוב לזכור לא כולם מתמלאים מאותם דברים.

משל מוכר: במטוס, אומרים לנו "שימו מסירת חמצן על פניכם לפני שתעזרו לאחרים" - כי רק אם אני נושם היטב, אוכל לסייע למי שסביבי.

בספר הזוהר מסופר שביום פטירתו של רשב"י, הוא כינס את תלמידיו, אמר להם שהיום זהו יום פטירתו והודיע להם שהוא הולך ללמד אותם את הסודות הגדולים ביותר, סודות שהוא לא לימד כל חייו.
רבי שמעון בר יוחאי חיבר את ספר הזוהר, ספר הקבלה החשוב ביותר ביהדות. וביום פטירתו, ל"ג בעומר, הוא גילה את הסודות הגדולים ביותר שכתובים בספר הזוהר.
לזכר האור הגדול שירד אז לעולם בזכות הגילויים והסודות שגילה רשב"י, נוהגים להדליק מדורות בל"ג בעומר.
רבי שמעון היה מלא וגדוש. אך דווקא בזמן שרבי שמעון מגלה את הסודות הגדולים שלמד בחייו אור גדול של קדושה יורד, אש אופפת את ביתו. העברת הקדושה הלאה העלתה אור גדול!

ל"ג בעומר

שיעור הפעלה

פעילות סיכום - "מה מדליק אותי?"

חומרים דרושים:

- גלגלים (מהנספח)
- סיכת משרד (או גפרור ארוך)
- פלסטלינה

שלבי ההכנה:

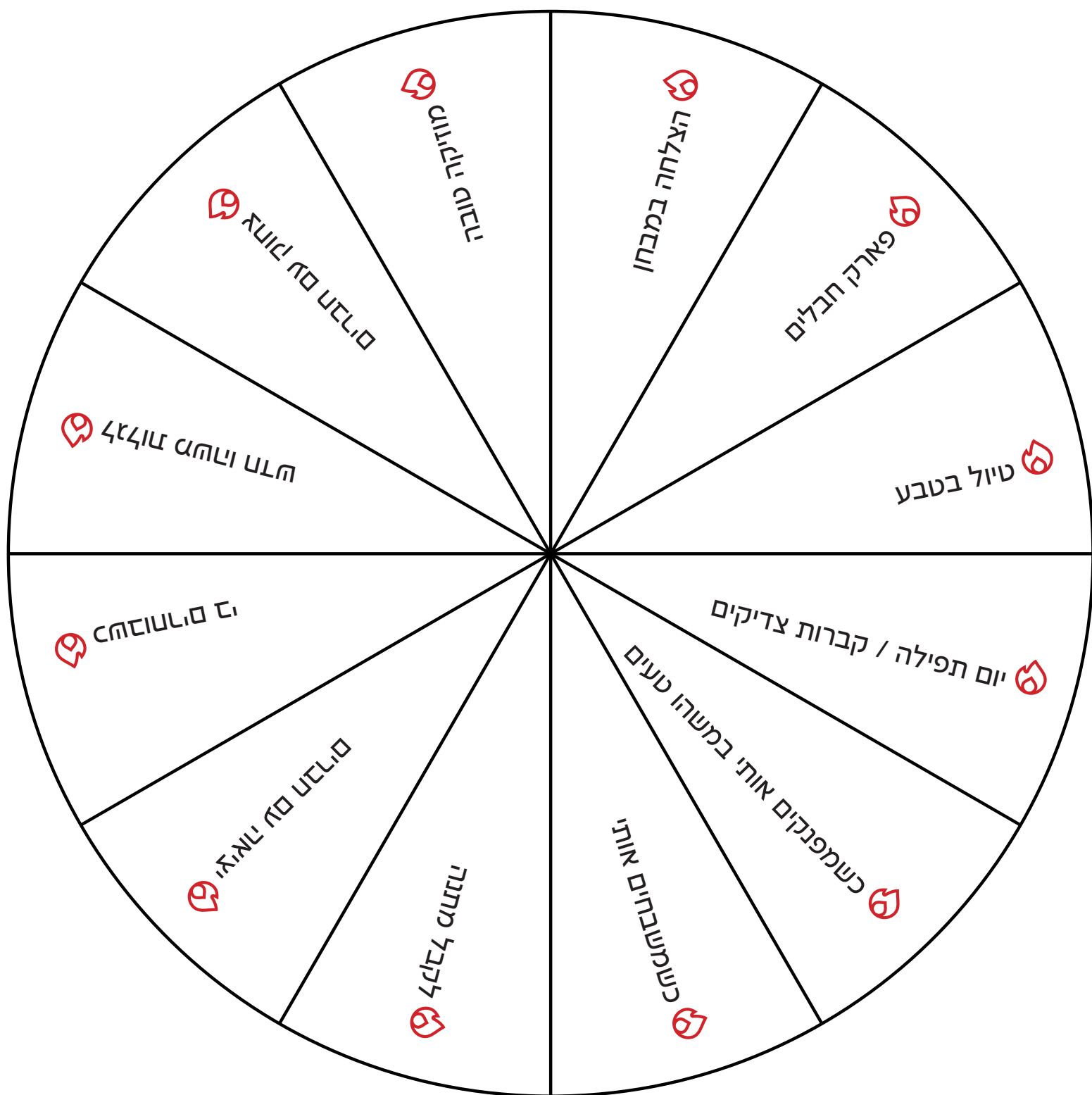
- גזרו את הגלגלים (מומלץ לניילון).
- הניחו את הגלגלים זה על גבי זה.
- הצמידו סיכת משרד במרכז, כך שהגלגל העליון יסתובב.
- שדרוג: השתמשו בגפרור והצמידו את קצהו התחתון בפלסטלינה.

מהלך המשחק

התחלקו לקבוצות של עד 6 תלמידים
הניחו במרכז את שני הגלגלים: חיובי ושלילי
כל תלמיד בתורו מסובב גלגל
מי שמתחבר למה שיצא – משתף בקצרה דוגמה או חוויה
מי שלא מתחבר – יחשוב לאורך המשחק על דברים נוספים
ממשיכים לסובב ולשתף

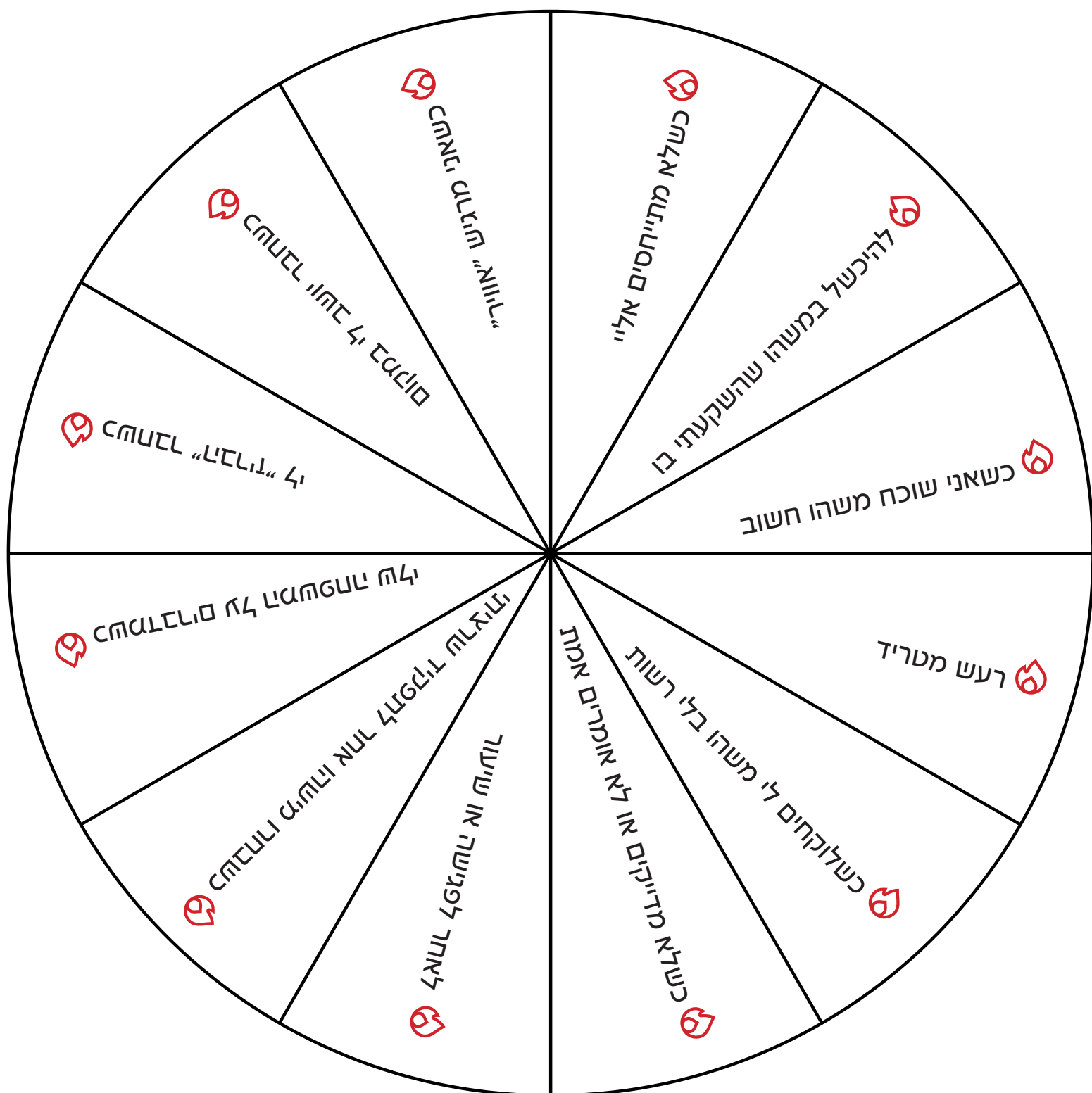
בסיום, המורה מדגיש:

חשיבות ההיכרות עם הדברים שמפעילים אותנו
כבוד לשוני בין אנשים



מה מדוע
העולם
לא
נחרב?





מִרְמָדָא יֵאָס

הַלְלֵה לַשֵּׁמֶךְ יְיָ

