

"וְאֵנִי תְּפִלָּתִי

לָהּ ה' עֵת רָצוֹן אֱלֹהִים

בְּרֹב חַסְדָּךְ עֲנֵנִי

בְּאֶמֶת יִשְׁעֶךָ"

תהילים ס"ט

יחידת לימוד חברתית-ערכית

בנושא התפילה



"הַקְּשִׁיבָה לְקוֹל שׁוֹעֵי מַלְכֵי וְאַלְהֵי

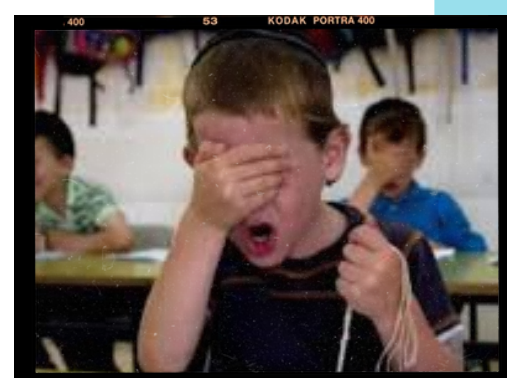
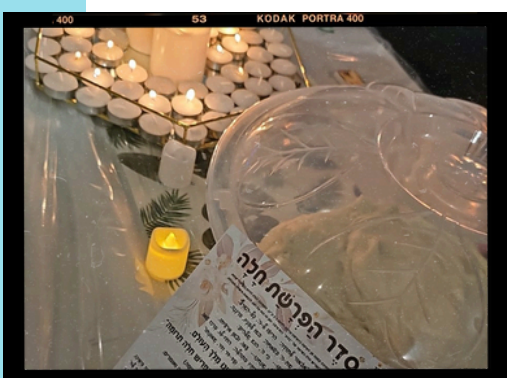
כִּי אֵלֶיךָ אֶתְפָּלֵל"

תהילים ה'

לבוגרים:

המורה מקריין/מציג בפני התלמידים את התמונות המצורפות. תוך כדי הצגת התמונות שואלים את השאלות הבאות:

1. בחרו תמונה אחת, תארו מה אתם רואים?
2. מה המשותף לכל התמונות?
3. מה לדעתכם גורם לאנשים לעשות ולפעול כך?
4. ספרו על מעשה דומה שפגשתם/עשיתם?



"הקְשִׁיבָה לְקוֹל שְׁוֹעֵי מַלְכֵי וְאַלְהֵי

כִּי אֵלֶיךָ אֶתְפַּלֵּל"

תהילים ה'

לצעירים:

הרימו את הקלפים וחשבו: על מה הדמות שבקלף הייתה רוצה להתפלל:



"מודה אני"

מתוך תפילת שחרית



לפנינו שיר העוסק בנושא **תפילה**.
חשבו על מה אנו יכולים **להודות?**
על מה המשורר רצה **להודות** כשכתב את השיר?

- מדוע אנשים מתפללים?
- מה עושה להם התפילה?
- אילו תחושות ורגשות צפים בכם כשאתם מתפללים?

משימות במהלך האזנה:

1. כל אחד ואחת מוזמנים לכתוב על פתק את התחושות/הרגשות שהשיר מעלה בכם?
2. נסו לספור כמה פעמים המילים "מודה אני" מופיע בשיר?

האזינו שוב לשיר ובחרו באחת המשימות הבאות:

1. כתבו על פתק על מה אתם רוצים להודות היום ברמה האישית-משפחתית.
שתפו את החבר/ה היושב/ת לצידכם.
2. כתבו על פתק על מה אתם רוצים להודות היום ברמה הלאומית.
שתפו את החבר/ה היושב/ת לצידכם.



"מוֹדָה אֲנִי"

מילים: אבי אוהיון
לחן: אסף צרויה

מוֹדָה אֲנִי כָּל בִּקְרָה
עַל כּוֹחִי עַל אָבִי וְעַל אִמִּי
מוֹדָה אֲנִי עַל גִּשְׁמִם
שֶׁנִּתְּתָה בְּשִׂדוֹתַי
לְדַאֵג לְאוֹהְבֵי נִתְּתָה לִי חַיִּי.

עַל יוֹם הַמְּנוּחָה
מוֹדָה אֲנִי
עַל שְׂפַע וּבְרָכָה
עַל הַמְּשֻׁפָּחָה
כָּל כְּלֵי רַק בְּזַכּוֹתֶךָ
דַּע לְךָ דַּע לְךָ
שֶׁמוֹדָה אֲנִי לְךָ

"לְכוּ נִרְנְנָה לָהּ"
נְרִיעָה לְצוֹר יִשְׁעֵנוּ
נִקְדְּמָה פָּנֵינוּ בְּתוֹדָה
בְּזִמְרוֹת נְרִיעָה לּוֹ"

עַל כָּל כְּשִׁלוֹנוֹתַי
מוֹדָה אֲנִי
עַל אֲכַזְבוֹתַי
פְּחָדִי וּמְכַשׁוּלִי
הֵם כְּלָם לְטוֹבֹתַי
אֵין אַחַר בְּלִבִּי
רַק לְךָ מוֹדָה אֲנִי...

מוֹדָה אֲנִי כָּל בִּקְרָה
שֶׁהַחֲזַרְתָּ אֶת נִשְׁמַתִּי
מוֹדָה אֲנִי עַל בְּגַד
שֶׁהִנַּחְתָּ עַל גּוֹפִי
שֶׁלֹּא יִהְיֶה לִי קֶר
אֶתָּה שׁוֹמֵר עָלַי

מוֹדָה אֲנִי כָּל בִּקְרָה
עַל הָאוֹר עַל עֵצֶם הַיּוֹתִי
מוֹדָה אֲנִי עַל לֶחֶם
שֶׁהִנַּחְתָּ לְשִׁלְחָנִי
שֶׁלֹּא אֶהְיֶה רָעֵב
שֶׁלֹּא אֲדַע כְּאֵב

עַל אֵין סִפֵּר חַיּוּכִי
מוֹדָה אֲנִי
עַל כָּל כְּשִׁרוֹנוֹתַי
וְעַל כָּל שִׁירִי
אֶת כְּלָם אֶקְדִּישׁ לְךָ
דַּע לְךָ דַּע לְךָ
שֶׁמוֹדָה אֲנִי לְךָ

פזמון:

אֲצַעֵק לְךָ אֲדִיר שְׁמֶךָ
אֵלֶיךָ אֶקְרָא יְהוָה
לְךָ חַיִּי לְךָ לִבִּי וְתוֹדֹתַי
אֵלֶיךָ אֶקְרָא יְהוָה
אֵלֶיךָ אֶקְרָא יְהוָה



להאזנה לשיר
סרקו או הקליקו
על הברקוד

"מוֹדָה אֲנִי כָּל בֹּקֵר"

1. מהם 5 הדברים עליהם את/ה רוצה להודות היום?
את התשובות המורה כותבת על הלוח כאשר תוך כדי כתיבה היא ממיינת אותם לסוגי ההודיה: **אישי, משפחתי, כיתתי לאומי** מבלי לשתף את הילדים מדוע ואיך היא ממיינת.

1.

2.

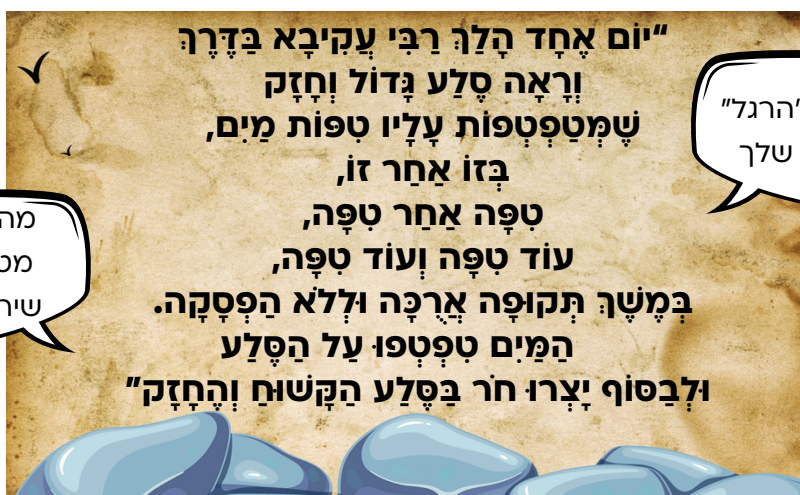
3.

4.

5.

2. מדוע חשובה אמירת התודה לקב"ה כל בוקר מחדש?

3. איך ההרגשה לפתוח את הבוקר ממקום של הודיה?



מה את/ה למד מטיפות המים שירדו על הסלע

תנ"י דוגמא ל"הרגל" בסדר היום שלך

**"יום אֶחָד הָלַךְ רַבִּי עֲקִיבָא בְּדַרְוֹ
וְרָאָה סַלֵּעַ גָּדוֹל וְחֲזַק
שִׁמְטָטְטוֹת עָלָיו טְפוֹת מַיִם,
בְּזוֹ אַחַר זוֹ,
טְפָה אַחַר טְפָה,
עוֹד טְפָה וְעוֹד טְפָה,
בְּמִשְׁךְ תְּקוּפָה אֲרָכָה וְלֵילָא הַפְּסָקָה.
הַמַּיִם טְפְטְפוּ עַל הַסַּלֵּעַ
וְלִבְסוּף יָצְרוּ חוֹר בְּסַלֵּעַ הַקָּטָן וְהַחֲזֵק"**

הרגל הוא עשייה התנהגותית שגרתית, מעשה שחוזר על עצמו באופן סדיר, אשר נוטה להתרחש באופן בלתי מודע, או יכול להיות מתוכנן.

"מודה אני" על תפילה וחיבור אישי

רגעי התפילה הם רגעים של חיבור בין אדם לקב"ה. התפילות שאנו מתפללים מתוך הסידור חוברו על-ידי חז"ל והמילים בהן הן עתיקות, מיוחדות וגדולות. נוסח התפילה הוא קבוע ואנו חוזרים עליו מדי יום כמצוות אנשים מלומדה.



בתוך התפילה אנו מתכוונים ברגעים של **חיבור אישי**. ר' **יעקב עמדין** כתב בהערה בסידור שלו: "עיקר עבודת התפילה שבלב נכון וטהור, היודע לחדש דבר ממעמקי הלב זך ובר...מה טובו ומה יפיו של המחדש דברי תפלה ובקשה מדעתו..."

גם **חז"ל במסכת ברכות** דייקו כל אחד את הבקשה המיוחדת והמתאימה לו:

ר' **אליעזר** ביקש על יחסי אחווה וחברות, ועל מקום בגן עדן, ר' **זירא** ביקש שלא נחטא, ר' **חייא** ביקש על לימוד התורה, ואף על ליבנו- שלא יהיה עצוב.

ורב ביקש:

"יהי רצון מלפניך ה' אלהינו שתתן לנו חיים ארוכים, חיים של שלום, חיים של טובה, חיים של ברכה, חיים של פרנסה, חיים של חלוץ עצמות, חיים שיש בהם יראת חטא, חיים שאין בהם בושה וכלימה, חיים של עושר וכבוד, חיים שתהא בנו אהבת תורה ויראת שמים, חיים שתמלא לנו את כל משאלות לבנו לטובה". (ברכות ט"ז)

רגעי התפילה

הם רגעים של חיבור בין אדם לקב"ה



המחשבות של כל אדם הן שלו בלבד. ביכולתנו להשתדל להביט על יומינו בעין טובה.

כתבו
תפילה אישית שאתם חיברתם שיכולה לעזור ליום שלכם להיות טוב יותר.

כך גם בתפילה ...

כאשר אני ניגש ללמוד למבחן, או לשחק אם למשל אהיה כועס, או עייף, או מקנא, אהיה פחות מרוכז. ופחות אצליח להביא את הטוב שבי.

לפעמים מצב הרוח שלנו משפיע עלינו. אם אני בציפייה או שקרה לי משהו ואני רוצה להודות או לבקש בקשה עליו או על אחר.

על מה אתם רוצים להודות? לבקש? או לשבח? שתפו בכיתה.



"התפילה"

היא מיסדת לרומם אותנו למצב עליון, למצב שיש לו רק התרוממות ולא השפלה, רק עליה ולא ירידה,

מצב שהוא רחב במרחבי יפה ואין בו שום צמצום והגבלה"

(הרב קוק)



"נְשָׁמֵר נָא עָלֵינוּ כְּמוֹ יְלָדִים" התפילה הכיתתית שלנו

בכיתה אנו זוכים לפתוח את יום הלימודים בתפילה. התפילה כפותחת את יום הלימודים היא מרוממת ומכוונת אותנו כתלמידים, ככיתה וכעם.

ברמה הלאומית, התפילה מרוממת אותנו ביחס למתרחש סביבנו ברמה הלאומית והעולמית, ברמת המתרחש בכיתה וברמת השיח האישי והבין-אישי של התלמידים.

משימה כיתתית:

צרו עם התלמידים קיר תפילה כיתתי.

"נְשָׁמֵר נָא עָלֵינוּ כְּמוֹ יְלָדִים"

התפילה הכיתתית שלנו

לאור בקשותיכם
חשבו יחד
וחברו תפילה כיתתית
אותה תתלו
בפינה זו

מה אתם
מבקשים מ-ה'
על הכיתה שלנו?

**"יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ ה' אֱלֹהֵינוּ וְאֵלֵהֶי אֲבוֹתֵינוּ,
שֶׁתִּמְלֹא בְּרַחֲמִים עָלֵינוּ וְעַל כָּל עַמּוֹת יִשְׂרָאֵל"**

תפילה על כלל עם ישראל

אבותינו ואמותינו הקדושים,

"גדולי האומה"

פנו אל הקב"ה בכל עת שהיו צריכים

לפניכם דמויות שונות מההיסטוריה של עם ישראל

התאימו בין התפילה לדמות.

**אליהו
הנביא**

הרבו בתפילה לה'
שיפקוד אותם בהריון.
ונולדו להם תאומים

התפלל שיתרפא
ממחלתו והבריא

**אברהם
אבינו**

**חזקיהו
המלך**

התפללה שיוולד לה בן
וזכתה שבנה יהיה
נביא גדול.

מבקשת על בניה
שישובו מהגלות

**יצחק
ורבקה**

חנה

התפלל וביקש על
סדום שלא תחרב

שיבחה את ה'
בתופים ובמחולות

**משה
רבינו**

**מרים
הנביאה**

התפלל שתשרה
שכינה בביהמ"ק לאחר
שסיים לבנות אותו

התפלל שיעשה לו נס,
שתרד אש מן השמים

**דוד
המלך**

**אמא
רחל**

הירבה בתפילות
וקיבץ אותן בספר
תהילים

ביקש על אחותו -
"אל נא רפא נא לה"

**שלמה
המלך**

דף תשובון

**אליהו
הנביא**

התפלל שיעשה לו נס,
שתרד אש מן השמים

התפלל וביקש על
סדום שלא תחרב

**אברהם
אבינו**

**חזקיהו
המלך**

התפלל שיתרפא
ממחלתו והבריא

הרבו בתפילה לה'
שיפקוד אותם בהריון.
ונולדו להם תאומים

**יצחק
ורבקה**

חנה

התפללה שיוולד לה בן
וזכתה שבנה יהיה
נביא גדול.

ביקש על אחותו -
"אל נא רפא נא לה"

**משה
רבינו**

**מרים
הנביאה**

שיבחה את ה'
בתופים ובמחולות

הירבה בתפילות
וקיבץ אותן בספר
תהילים

**דוד
המלך**

**אמא
רחל**

מבקשת על בניה
שישובו מהגלות

התפלל שתשרה
שכינה בביהמ"ק לאחר
שסיים לבנות אותו

**שלמה
המלך**

"דַע שְׁעֵקֶר הַהִתְחַבְּרוֹת וְהַדְּבָקוֹת בַּהֶקֶב" הַ הוּא עַל יְדֵי הַתְּפִלָּה כִּי הַתְּפִלָּה הִיא הַשְּׁעָר שֶׁדַרְכּוֹ נִכְנָסִים לְהִיכָלוֹ שֶׁל מַלְכוּת שֶׁל עוֹלָם"

ר' נחמן

"אֲדַרְבֶּה, תַּן בְּלִבְנוֹ שְׁנֵי רְאָה כָּל אֶחָד
מֵעֵלֶת חֲבֵרֵינוּ וְלֹא חֶסְרוֹנָם, וְשִׁנְדַּבֵּר
כָּל אֶחָד אֶת חֲבֵרוֹ בְּדַרְךְ הַיָּשָׁר וְהַרְצִי
לְפָנָיו, וְאַל יַעֲלֶה שׁוֹם שְׁנֵי מֵאֶחָד
עַל חֲבֵרוֹ חֲלִילָה"

חֹבֵרָה עַל-יְדֵי ר' אֱלִימֶךְ מְלִיז'נֶסֶק

"לְמַדְנִי, אֱלֹהִי,
בְּרַר וְהִתְפַּלֵּל
עַל סוּד עֲלֶה קָמַל,
עַל נִגְה פְּרִי בְּטֵל,
עַל הַחֲרוֹת הַזֹּאת:
לְרֵאוֹת, לְחוּשׁ, לְנִשְׁמָה,
לְדַעַת, לְיַחַד, לְהַכְשֵׁל.
לְמַד אֶת שְׁפֹתַי בְּרֶכֶה
וְשִׁיר הַלֵּל

בְּהִתְחַדֵּשׁ זְמַנְךָ
עִם בְּקֶר וְעִם לֵיל,
לְבַל יִהְיֶה יוֹמֵי הַיּוֹם
כְּתַמּוּל שֶׁל שׁוֹם.
לְבַל יִהְיֶה עָלַי יוֹמֵי הַרְגֵל"

חֹבֵרָה עַל-יְדֵי לֵאָה גוֹלְדֶבֶרְג

לפניכם

תפילות שונות
שחברו בעת החדשה
ע"י מנהיגים ומנהיגות.
בחרו תפילה אחת
אלה אתם מתחברים
שתפו:
מדוע בחרתם בה?
האם אתם מכירים
תפילות נוספות
שהייתם רוצים לשתף?



"אֲבִינוֹ שְׁבַשְׁמִים,
צוּר יִשְׂרָאֵל וְגוֹאֲלוֹ,
בְּרַר אֶת מְדִינַת יִשְׂרָאֵל,
רֵאשִׁית צְמִיחַת גְּאֻלְתָּנוּ.
הֲגֵן עָלֶיךָ בְּאַבְרַת חֶסֶדְךָ,
וּפְרֵשׁ עָלֶיךָ סֶכֶת שְׁלוֹמְךָ,
וְשַׁלַּח אוֹרְךָ וְאַמְתָּךְ לְרֵאשִׁיָּה,
שְׁרִיָּה וְיוֹעֲצִיָּה,
וְתַקְנֵם בְּעֵצָה טוֹבָה מִלְּפָנֶיךָ.
חֲזַק אֶת יְדֵי מְגַנֵּי אֶרֶץ קְדֻשְׁנוּ,
וְהִנְחִילֵם אֱלֹהֵינוּ יְשׁוּעָה,
וְעִטְרַת נְצַחון תַּעֲטֶרֶם,
וְנַתַּת שְׁלוֹם בְּאֶרֶץ,
וְשִׁמַּחַת עוֹלָם לְיוֹשְׁבֵיהָ..."

נִתְקַנָּה בְּיַד הַרְבֵּנִים הַרְאשִׁיִּים לְיִשְׂרָאֵל, הַרֵב
יִצְחָק אֵיזִיק הַלּוֹי הַרְצוּג וְהַרֵב בֶּן צִיּוֹן חַי עֲזַרְיָאֵל

"אֲנֵא ה', הַחוּנֵן לְאָדָם דַּעַת, תַּן בְּלִבִּי רְצוֹן לְלַמֵּד
הַיֵּטֵב. תַּן לִי יִכְלֵת לְשַׁלֵּט עַל מְדוּתִי וְלְהַקְדִּישׁ אֶת
הַזְּמַן הַטוֹב שְׁלִי לְלַמּוּדִים וְלֹא לְדַבְּרִים בְּטָלִים. חוּנְנוּ
מֵאִתְּךָ חֲכָמָה בִּינָה וְדַעַת. פְּתַח לִבִּי בְּתוֹרָתְךָ, וְעֲזָרְנִי
שְׁיִהְיֶה לִבִּי פְתוּחַ לְדַעַת מֵהַדְּבָרִים הַחֲשׁוּבִים
וּמֵהֶם הַטְּפִלִּים... עֲשֵׂה שְׂאֲצִלִּים בְּלַמּוּדִי, כְּדִי
שְׂאֲצִלִּים לַעֲשׂוֹת טוֹב בְּחַיִּים. שְׂאֲגָרֵם נַחַת רוּחַ
לְהוֹרִי, וְגַם מוֹרִי וְחֲבֵרִי יִשְׁמַחוּ בִּי.
יְהִיו לְרְצוֹן אֲמָרֵי פִי וְהִגִּינוּ לִבִּי לְפָנֶיךָ ה' צוּרִי וְגֹאֲלִי"

חֹבֵרָה עַל-יְדֵי הַרֵב שְׁמוּאֵל אֱלִיהוּ

"כְּשֶׁהַנְּשָׂמָה מְאִירָה גַּם שָׁמַיִם עוֹטִי עֶרְפֶּל מְפִיקִים אֹר וְנְעִים"

הרב קוק



פ"סקול - פותחים וסוגרים יום בתפילה

אבותינו אברהם, יצחק ויעקב

היו פונים אל ה' בכל עת ותיקנו תפילות שלוש פעמים ביום.

אברהם אבינו תיקן את תפילת **השחר**,

יעקב אבינו את תפילת **מנחה**

ויצחק אבינו את תפילת **ערבית**.

בתחילת היום אנחנו קמים בבוקר ומתחילים את היום שלנו.

מה תבקשו בתחילת היום? מה תבקשו באמצע היום? מה תבקשו בסוף היום?

"חֲסִידִים הָרְאִשׁוֹנִים הָיוּ שׁוֹהִים שָׁעָה אַחַת וּמִתְפַּלְלִים,

כְּדִי שְׂיִכְּוּ אֶת לִבָּם לְמָקוֹם"

(ברכות ל"ב)

מסופר במשנה כי חסידים הראשונים היו מתרכזים שעה לפני התפילה

על-מנת להתרכז ולהתכונן לקראת התפילה.

רבי יהושע בן לוי סבר שהם שוה שעה נוספת גם לאחר התפילה.

אמצו בכיתתכם את ההקשבה למינעד הרגשות, שעימם מגיעים התלמידים

מהבית, בפתיחת היום לאחר התפילה והמשיכו את ההתבוננות הפנימית

המבקשת את קרבת ה', ומשתפת, גם בשיח הכיתתי.

"שהייה" זו תחזק את תחושת השייכות ותקדם את הקשרים בין התלמידים

לבין עצמם ובנים לבין הצוות החינוכי.

"יהי רצון"

יהי רצון מלפניך
ה' אלקינו ואלקי אבותינו
שלא תעלה קנאת אדם עלי
ולא קנאתי על אחרים
שלא אכעס היום
ושלא אכעיסך
ותצילני מיצר הרע
ותן בלבי הכנעה וענוה.

שאלות לפתיחת יום:

- האם יש משהו שתרצו להתפלל עליו?
- משהו שנרצה להודות עליו.
- מה יעזור לי היום?
- במה ארצה להשתפר?

"אֵלֶיךָ אֶקְרָא יְהוָה"

(מתוך פיוט)

"אמר רבי חנינא:

כל המאריך בתפילתו אין תפילתו חוזרת ריקם"

(ברכות ל"ב)

כאשר עם-ישראל מתעורר להתקרב אל ה'

ואנו פונים אליו בכוונת הלב,

הקב"ה מתעורר להשפיע עלינו טוב.

כל תפילה פועלת ומשפיעה בעולם,

וכאשר היא יוצאת מן הלב ומלאה כוונה,

פעולתה היא גדולה יותר.

לפעמים אנו זוכים לראות את התפילה מתגשמת

אך לא תמיד אנחנו רואים בעינינו

את התגשמותה"

יהי רצון

שיתקבלו כל תפילותינו

ברצון ובמהרה

ולטובה!

