



פעילויות תרבות, חינוך וחברה
באמסטרדם ובסביבתה

מכון קהילות

מקימים קהילות של ישראלים בתפוצות

תכנים, סיפורים, שירים ומשחקים בנושא חגי ישראל

לצוותי מסגרות החינוך ולהורים

תיקיית לימוד, השראה ויצירה ליום כיפור

מאת: רותי שלו

תוכן העניינים

	מבוא	4
2	סיפורו של יום כיפור	
	מהי פרטיות	6
7	פעילות בנושא פרטיות	
8	שיר - בחלון שלי יש ים	
9	סיפור - יד ביד עם אלוהים	
	משימה	29
30	שיר - לך אלי תשוקתי	
	ציור -	31
	מושגים	32
	שיר - אני מוכן	34
35	סיפור - איך מבקשים סליחה	
	מנהגי יום כיפור	40

מבוא

מבין שלל נקודות הציון בלוח השנה, יום כיפור הוא אולי המזמין ביותר לשיחת עומק על זהות, אמונה, תקוות, רגשות, עיצוב דעה, חיזוק עצמיות וחידוד מקום בעולם. ולמה? כי יש בו ערכים אוניברסליים לצד מסורת, כי הוא מתחבר רגשית למטענים תרבותיים וחברתיים מורכבים, כי הוא לא קליל ואיך שלא מתייחסים אליו, הוא נוכח למדי, עבורנו, ולכן בעקיפין גם לילדים. מתוקף היותנו הורים - מחנכים פתוחים וליברליים, פלורליסטים וחילוניים למדי באורח החיים שלנו, יום כיפור מקבל כאן חשיפה מזוויות שונות, וזאת ללא פחד לשוחח ולהעלות שאלות מורכבות שלהן יותר מתשובה אחת

מטרת תיקיית הלמידה של יום כיפור היא לתת מקום נוח להרהורים. מילות המפתח והערכים העומדים בעינינו במרכזו של יום כיפור הם **חמלה, חברות, אינטימיות, פרטיות, אמונה, ריכוז, סליחה וסלחנות, אמפטיה, אלוהים, מסורת, רבגוניות ושייכות**

אנחנו מזמינים אתכם להעלות את ההרורים בפני הילדים ולהציע להם את כר הפעולה הגמיש והמכיל של המסגרת הקהילתית שלכם, ולשוב ולהדגיש, שאצלנו יש מקום להכל. העם היהודי משתקף בקהילה הקטנה שלנו. פתיחותו, הדהוד משמעותו של הפרט התוך הכלל מחד, וערבותו של הפרט לכלל מאידך, מקבלים משנה תוקף במעמד החשוב כלכך של יום כיפור בברכת יום כיפור משמעותי ומרגש לכולנו
רותי שלו, מכון קהילות אמסטרדם

סיפורו של יום כיפור

הנה ראש השנה חלף לו והגיע יום כיפור. ככה זה בחודש תשרי, שהוא החודש המלא ביותר בחגים לאורך כל השנה. את היום המיוחד הזה אנשים יהודים בכל העולם מכנים "היום הקדוש ביותר בשנה". אבל מזה קדוש? ובכלל, מה זה משנה מה אחרים חושבים? אז הנה היום, זהו רגע מצויין לעצור ולחשוב על השאלות החשובות האלה. כי יום כיפור הוא יום שיש בו מנהגים מיוחדים וגם סיפור מיוחד, שחשוב להכיר. כדי להרגיש שייכים, אנחנו מתבוננים ומקשיבים, לקרובים ולרחוקים, ומרחיבים את עולמנו ברעיונות ומחשבות. ולצד ההקשבה, אפשר וגם כדאי, לבדוק ולחשוב על משהו משלך, משהו שאת-ה תרגיש-י בו נעים וטוב. אז מהו הסיפור העתיק על יום כיפור? הסיפור מספר שביום הזה, פותח אלוהים את הספרים שלו ובודק איך התנהגנו במהלך השנה. מי שהתנהג מצויין יקבל מאלוהים חיוך (כמו מדבקת סמיילי) ובשנה הבאה שלו, הכל ימשיך כשהיה. אבל הרי אף אחד לא מתנהג תמיד מצויין. הרי כולנו עושים לפעמים דברים מכעיסים ומעליבים... אז ביום כיפור מקבלים כולם, גם הגדולים וגם הקטנים, הזדמנות מיוחדת במינה לבקש סליחה ולתקן את מה שלא היה באמת יפה מצידנו. יום כיפור הוא יום אישי שבו מבקשים כולם סליחה זה מזה, ומי שרוצה, מבקש גם מאלוהים סליחה. אבל לבקש סליחה על השטויות שעשינו זה לא מספיק. ביום כיפור אנחנו גם סולחים למי שפגע בנו והרגיז. כי לבקש סליחה ממישהו ולסלוח לאחר, עושה בלב טוב, שקט, רך ונעים, וזה מה שהופך אותו למיוחד וקדוש



פרטיות

לכל אחד יש מקום פרטי, שאליו נכנסים לבד. מקום להרגיש להתרכז, לחשוב. ביום כיפור אנחנו מקבלים הזדמנות מיוחדת, ביחד עם עוד הרבה אנשים אחרים, ברחבי העולם היהודי, בכדי להתרכז במה שעבר עלינו ולידנו בשנה האחרונה. במשאלות, בטעויות, ברגשות. יש מי שמקיים את מנהגי יום הכיפורים ונמנע מלאכול ביום הזה, כדי לעזור להתרכז ולהתבונן פנימה. יש מי שהולך לבקר בבית הכנסת. ויש מי שלא. לכל אחד ואחת דרך אחרת להרגיש ולהתרגש והדרך הזאת היא פרטית, לפעמים אפילו סודית להיות עם עצמנו ולהרגיש מה הלב רוצה לספר, זה נעים וחשוב. אז מהי בעצם פרטיות? בואו ונקשיב

חדר משלי - פרטיות ודמיון רעיון לפעילות



עצמי עיניים והקשיב-י לשיר. איך נראה החדר בשיר? ואיך נראה החדר שלך? משהו שהוא "רק שלי" ואף אחד לא רואה, הוא מיוחד ופרטי. חדר שהוא לא רק מקום לישון בו, אלא מקום להיות בו בדמיון. לנוח, לחשוב, להרגיש את עצמי, להיות לבד. כאן נעים להיות עם עצמי. כנסו פנימה, ותהנו. מי שרוצה לצייר, מוזמן! נשמח מאוד לראות ולשמוע מה יצרת, אבל רק אם תרצי לשתף

בחלון שלי יש ים

אורה זיטנר

מילים: ענת שרים

לחן: אלדד שרים

יש לי חדר משלי עם קירות בצבע תכלת

ובקיר אחד קרוע לי ריבוע של חלון

כמו תמונה יפה מסרט, עם וילון במקום מסגרת

ואני אוהבת לשבת להביט בו ולחלום

....יש לי חדר משלי

רק בים שבמסגרת

יש המון דגי זהב

בוודאי גם בת הים

מתלטפת בגליו

ובחושך מגבוה

משתקפים בו כוכבים

ושולחים אליו למטה

נשיקות של זהבים

יש לי חדר משלי

אך תמיד תמיד בלילה

אם סעור החוף או חם

משתתק בבת אחת

מתמלא שלוה הים

כי לשמש הוא מיטה

הוא גם הכסת גם הכר

בין גליו מהר נרדמת

לילה עד... מחר

יש לי חדר משלי

בחלון שלי רואים

קצת כחול מהשמים

ובקיץ יש בו שמש

לפעמים ענן או שנים

גם ענף ורדים פורח

עם ציפור שנעלמה

אך נפלא מכל אלה

בחלון שלי יש ים

סיפור

יד ביד עם אלוהים - מיכל סנונית

אֱלֹהִים מְחַלֵּק מִתְּנוּת.

אִמָּא אוֹמֶרֶת שְׁאֲנִי הִמְתַּנְּה שְׁלַה מֵאֱלֹהִים.

מָה, הִיא לֹא יוֹדַעַת מִנֵּיִן בָּאִים הֵילְדִים?

וְאַבָּא? אֲבֵא לֹא מְתוּכָה.

אִמָּא רוֹצָה אֱלֹהִים, שִׁיְהִיָּה אֱלֹהִים.

בִּיחַד אָנוּ פּוֹתְחִים אֶת הַסֵּפֶר וְקוֹרְאִים:



הַכּוֹכָבִים הֵם הַמִּתְנַה שֶׁל אֱלֹהִים לְיָרַח.
עֲצוּב לְהִיּוֹת לְבַד בְּשָׁמַיִם הַגְּבוּהִים.







אֱלֹהִים מְחַלֵּק מִתְּנוּת.



למלים הוא נותן שפה,
לתנועה הוא נותן גוף.
רגשות הוא טומן בלב,
לדמיון כנפים לעוף.



מתנות של בחוץ
זה - כשאתה פוגש משהו
ופתאם הלב שלך דופק אחרת
וגם המבט מקבל ברק חדש.

או מִלֵּת נִחְמָה שְׁנִשְׁלַחַת בְּרַגַּע שֶׁל צֶעַר,
או בְּקֶרֶךְ יָפֵה אַחֲרֵי לַיְלָה שֶׁל כְּאֵב.

מתנות של בפנים
זה - כשאתה פתאם מחיך
כי ברגע זה משהו חושב עליך
ועולם שלם - לא יוכל להפריד ביניכם.

או כְּשֶׁמִשְׁאַלָּה פּוֹגֶשֶׁת כּוֹכֵב.
כְּשִׁיפֵל הַכּוֹכֵב, הַמִּשְׁאַלָּה תִּתְגַּשֵּׁם.
הַרְגַע הַזֶּה מִיָּחַד,
הֵם מְלַקְרָא לוֹ בְּשֵׁם.

וַיִּמָּה שְׁהַכִּי נִפְלָא זֶה
כְּשֶׁהִמְתַּנָּה שֶׁל הַבְּחוּץ
וְהִמְתַּנָּה שֶׁל הַבְּפְנִים
נִפְגְּשׁוֹת.
כְּמוֹ שְׂאֵמָא אוֹמְרֵת:
אֱלֹהִים מְחַלֵּק מִתְּנוֹת.



מְחַלֵּק אֱלֹהִים מִתְּנוּת,
קוֹרֵא לְאֶחָד וּלְעוֹד אֶחָד
וְאוֹמֵר: מֵעַכְשָׁו אַתֶּם שְׁנַיִם
זוּגוֹת זוּגוֹת עַל פְּנֵי הָאָדָמָה
בָּיִם וּבַשָּׁמַיִם.



אָנוּ סוּגְרִים אֶת הַסֵּפֶר.
עֲכָשׁוּ אֲנִי מִבֵּין
שֶׁחַיִּים שָׂאנוּ מִקְבָּלִים
הֵם מִתְנָה מֵאֱלֹהִים.



וְאֲנִי שׁוֹאֵל:

מִי הוּא זֶה שְׁנוֹתֶנּוּ מִתְּנָה לְאֱלֹהִים?
וְהֵאֵם אֱלֹהִים הוּא לְבַד?





אָז אַנִי מוֹשִׁיט לּוֹ יָד.



וּשְׁנֵינוּ בְּיַחַד מְטִילִים.

וְכָל הָאֲנָשִׁים עוֹמְדִים מִשְׁתָּאִים:
יְלֵד קָטָן הוֹלֵךְ יַד בְּיַד עִם אֱלֹהִים.



משימה קטנה ליום כיפור

אז מי זה ומזה בדיוק אלוהים... שיר מצויין ליום כיפור

אף אחד לא יודע בדיוק איך נראה אלוהים. אבל אולי בכל זאת יש לך רעיון. אז מי זה אלוהים שלך? איך הוא נראה? או אולי איך היא נראית? תכינו לנו ציור ותביאו לכיתה? אנחנו נשמח מאוד



לך אלי תשוקתי

השיר "לך אלי תשוקתי" הוא שיר עתיק שמספר את סיפור אהבתו של המשורר לאלוהים. ביום כיפור שרים את השיר הזה כדי להיזכר באהבה ובחברות בין המאמינים לבין אלוהים. כאן השיר מחודש ואפשר להקשיב לו בנחת, לעצום עיניים ולדמיין





יהודים מתפללים ביום כיפור בבית הכנסת. זהו הציור של הצייר מאוריטצי גוטליב. הציור צויר בשנת 1870 (חשבי כמה זמן עבר מאז?) ובתמונה אפשר לראות אנשים עטופים בטלית ומחזיקים ספר תורה. איך מרגישים האנשים? על מה הם חושבים? יום הכיפורים הוא יום מיוחד של חשבון נפש. מהו חשבון נפש? בואו ונלמד

מושגים

חשבון נפש

חשבון נפש הוא זמן ההתבוננות בעצמנו פנימה. כשאנחנו בודקים טוב טוב, עם מה אנחנו שלמים, במה שמחים, על מה מצטערים או מתחרטים, או אולי אפילו טיפטיפה מתביישים. אין במה להתבייש, כולנו עושים טעויות. זה בכלל לא נורא. לטעות זה כמו שער לעבור בו אל המקום אליו אנחנו באמת באמת רוצים להגיע. כי ככה לומדים, ככה גדלים

סליחות

סליחה היא מסוג הדברים שיש להם ערך כר כשאומרים אותם באמת מכל הלב. לכן בחרו היהודים לקיים מנהג חשוב ושמו סליחות. במשך עשרה ימים, ב'עשרת ימי תשובה' המסתיימים ביום כיפור, יוצאים המוני אנשים בכל רחבי העולם בשעה מוקדמת מאוד בבוקר, לבית הכנסת יחד, בכדי להתפלל ולבקש סליחה. יש סליחות שהם יכולים להתפלל ולבקש מאלונים, אבל, סליחות ש'בין אדם לחברו', אי אפשר לבקש בבית הכנסת, ואותן צריך לבקש ממי שבו פגענו. יש מי שמרגישים שהימים האלה הם הימים בהם אדם בוחר מי ירצה להיות. אדם טוב יותר, הוגן יותר. והכוונה, המאמץ, הם אלה שיקבעו איזו שנה זאת תהיה. ויש גם מי שבוחרים להתחיל את הסליחות בחודש אלול, הוא החודש האחרון בלוח השנה העברי

גמר חתימה טובה

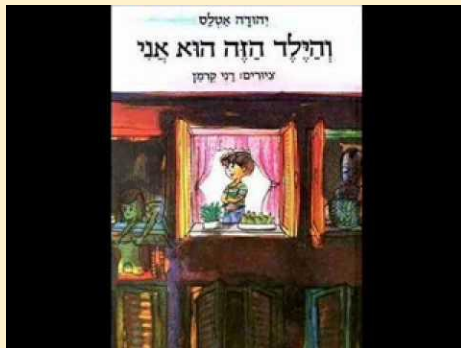
גמר חתימה טובה היא הברכה אותה מברכים לכבוד יום הכיפורים. כמו שסיפרנו בסיפור העתיק של יום כיפור, לקראת הרגע בו פותח אלוהים את הספר, מקווה מי שמברך, שאלוהים יכתוב את שמנו בספר החיים המחיילים. "חתימה" היא גם חותמת, גם חתימה של שם, וגם סיום של משהו. כשמשהו נחתם הוא נגמר. וכשמשהו נגמר, משהו חדש מתחיל. התחלה חדשה היא גם הזדמנות חדשה. לעשות ולהיות יותר נעימים, שמחים, חברים טובים יותר. זה כיף להתחיל דברים מחדש. זאת הכוונה של יום כיפור



אני מוכן - יהודה אטלס

אבל הכי קשה זה לבקש סליחה

על מה מבקשים סליחה? ולמה זה בעצם כל כך קשה? במיוחד למי שקשה לו, יצרו יום שכולו בקשת סליחה מאחרים, וקבלת בקשות הסליחה של אחרים מאיתנו. אז מה יותר קשה, לסלוח או לבקש סליחה? על מה את מצטער-ת? ממי נפגעת ורצית שיבקש ממך סליחה? איך מתגברים על המבוכה? הקשיב-י לשיר ואולי יעלו לך רעיונות





איך מבקשים סליחה/אמונה אלון

בלי כוונה

נועם רב עם אלעד.

בלי כוונה

הוא הרביץ לו ביד.

בלי כוונה הוא אמר לו:

"תבכה!"

אבל כשאלעד בכה

נועם פתאום הצטער

ורצה לבקש סליחה.



**אז איך מבקשים סליחה
מאח קטן שבוכה?
נועם רצה
אבל ה"סליחה"
לא יצאה לו מתוך הפה.**

**עברה שעה.
אלעד שיחק בחול.
עברה שעה
ונועם לשחק לא יכול**

הוא חשב:
"עשיתי דבר לא טוב
עשיתי דבר שאסור.
אני מוכרח לבקש סליחה
לפני שיבוא יום כיפור"

אז איך מבקשים סליחה
מאת שבונה ארמון?
נועם רצה, אבל "הסליחה"
נבלעה לו עמוק בגרון.

עברו שעתיים.
אלעד אל הבית נכנס.
עברו שעתיים
ונועם על עצמו עוד כעס.

הוא החליט:
"בפעם הבאה אני
אזהר יותר מהיום
בפעם הבאה
לא ארביץ לאלעד
אשחק איתו רק בשלום"

אז איך מבקשים סליחה
מאח על סוס אביר?
נועם רצה, אבל "הסליחה"
נעלמה לו לתוך האוויר.

הגיע הערב.
אלעד ישב ואכל.
הגיע הערב
ופתאום הוא הביט ושאל:

מה יש לך נועם?
למה אתה
עצוב
היום
נורא?

ונועם ענה:
"זה בגלל שאני
מצטער
על מה שקרה".
אז נועם ביקש: "סליחה"
ואלעד אמר: "סולח"
וקשה לנחש
מי משני האחים
היה יותר שמח

מנהגי יום הכיפורים

את המנהגים האלה מקיימים הרבה אנשים, במלואם או בחלקם. לקראת (או לאחר) יום כיפור יש לך הזדמנות לדבר עם חברות וחברים בישראל ולשאול אותם מה הם מתכננים ליום כיפור? מה סבתא תעשה ביום הזה? מה סבא אוהב ביום כיפור? ומי דווקא לא אוהב את היום הזה? ולמה? אז קדימה, לקרוא ולהתקשר לברר... מעניין מה יש להם

לספר

צום ותענית

צום הוא המנעות מאכילה ושתייה. לאורך יום הכיפורים, אנשים לא אוכלים ולא שותים, ומרגישים את הרעב והצמא מציקים להם. ביום כיפור הכוונה היא להקשות קצת על הגוף, כדי שהלב יתרכז בתחושות, וגם ברגשות לא נעימים. מה עשיתי השנה? איך התנהגתי? האם הייתי באמת נעים והוגן ואוהב כלפי אחרים? כששואלים את השאלות האלה עם בטן רעבה, יש לפעמים תובנות ומחשבות שעולות ועוזרות בבקשת הסליחה. הכוונה היא להשתדל ולהבטיח לעצמי שלא אחזור על מעשים שהיו פוגעים ולא יפים

כפרות

מנהג הכפרות הוא מנהג עתיק שבו מסובבים מעל הראש תרנגולת או דג או ירק, והתרנגולת או הדג או הירק מקבלים את המעשים הרעים שעשה מי שרוצה לכפר וכך הם למעשה עוזבים אותו והוא מתנקה מהם. לאחר הטקס יש אנשים שבוחרים להרוג את התרנגולת או הדג ולהכין מהם ארוחה. אבל יש אנשים שמרגישים שזה אכזרי ולא הוגן, ולכן בכדי לכפר ולבקש סליחה על מעשים רעים שעשו, הם תורמים כסף למישהו שאין לו. לכל אחד יש אפשרות לבחור את הדרך שלו



המנעות ממלאכה

ביום כיפור לא עובדים, לא לומדים, לא משחקים, לא נוסעים, ואפילו לא רואים טלוויזיה. הכוונה היא ליצור שקט שיקל על האנשים להתרכז בתפילה, הרהור ובקשת סליחה. כשרואים טלוויזיה או הולכים לבית הספר, הרעש מסביב מקשה עלינו להרגיש בדיוק את מה שיש בתוך הלב ורוצה שנקשיב לו. לכן יום אחד בשנה, כולם שומרים על השקט. ביום הזה כל הכבישים בישראל ריקים ממכוניות, ועבור הרבה ילדים זאת ממש הזדמנות מצויינת לרכב על אופניים





לבישת בגדים לבנים

כמו בראש השנה, גם ביום כיפור בגדים לבנים מציינים יום טהור ומיוחד. ביום הזה לובשים בגדים המבדילים אותנו מיום רגיל. כך מרגישים בלב את הייחוד של היום, וזוכרים שיש לו כללים אחרים. יום של עדינות, של שקט, של כבוד לאחרים

תפילה

בסדר התפילות היהודי ישנן לאורך היום שלוש תפילות

תפילת שחרית

תפילת מנחה

תפילת ערבית

שתי התפילות המוכרות ביותר הן תפילת כל נדרי, בה מתירים שבועות ונדרים, ותפילת נעילה המסכמת את יום הכיפורים. גם אנשים שאינם נוהגים ללכת לבית הכנסת להקשיב לתפילות הללו, כיוון שהן מזכירות מנהגים ששמורים בלבם, ולפעמים גם אנשים מבוגרים, רוצים שייגעו להם בלב

תקיעה בשופר

התקיעה בשופר ביום הכיפורים מציינת את פתיחת שערי השמיים לתפילת האנשים המבקשים מאלוהים שיסלח להם על טעויות שעשו במשך השנה, ומעשים רעים שלא היו צריכים לעשות. תקיעה בשופר עושים בבית הכנסת כשכולם שקטים ומקשיבים. התקיעה בשופר מרגשת מאוד את המשתתפים בתפילה, וביום כיפור באים לבית הכנסת הרבה אנשים, שחלקם לא מגיע להתפלל בדרך כלל, רק כדי להקשיב ולהתרגש. ישנן שלוש תקיעות שונות, בשלושה מקצבים



שונים

תקיעה

שברים

תרועה