

☆ לקראת עשרת ימי תשובה

יום כיפור – הזמן שלנו להיות טובים יותר

יום מיוחד בלוח השנה העברי שבו אנו עוצרים את המרוץ היומיומי, מתבוננים פנימה, מחשבים
מסלול מחדש ומבקשים סליחה מעומק הלב.

מה נלמד במפגש היום?



פעילות כיתתית

נתנסה יחד בפעילות קבוצתית משותפת ומעצימה של יצירת "עץ הסליחות".



מנהגי החג

נלמד על המסורות הייחודיות: בגדים לבנים, שקט ברחובות ותקיעת השופר.



כוחה של סליחה

נבין מדוע חשוב כל כך לבקש סליחה מחברים ובני משפחה, ואיך היא מחזקת קשרים.



מושגי היסוד

נכיר לעומק את המושגים המרכזיים: חשבון נפש, בקשת סליחה אמיתית ומשמעות הצום.

מהו יום כיפור?



- **היום הקדוש בשנה:** יום עשרה בתשרי מציין את שיאם של הימים הנוראים בלוח השנה העברי.
- **הזדמנות לתיקון:** זמן מיוחד המוקדש לתיקון טעויות ומשגים שעשינו במהלך השנה החולפת.
- **פיוס וסליחה הדדית:** יום שבו אנו סולחים לאחרים, מבקשים סליחה ומאפשרים גם לעצמנו לפתוח דף חדש.
- **אוירה של שקט:** יום של רוגע והתכנסות משפחתית וקהילתית ללא הסחות דעת.

למה מבקשים סליחה?

פתיחת הלב וטיהור הכעס

המילה "סליחה" משחררת משקעים, מרגיעה כעסים ומאפשרת לצד השני להרגיש שרואים אותו ומכבדים את רגשותיו.

 נקודה למחשבה: מתי הרגשתם הקלה גדולה לאחר שסלחתם או שביקשתם סליחה?

גבורה ואומץ לב

כולנו בני אדם וכולנו שוגים לפעמים במילים או במעשים. היכולת להודות בטעות ולומר "סליחה" היא סימן לעוצמה פנימית וביטחון, ולא לחולשה.

מנהגי יום כיפור



שופר ותפילה

תפילות בבית הכנסת המסתיימות
בקול שופר עוצמתי המבשר על
סיום החג.



שקט ברחובות

התנועה המוטורית עוצרת,
הרחובות שקטים ובטוחים, והאווירה
הופכת שלווה.



בגדים לבנים

לבישת בגדי לבן מסמלת טוהר,
ניקיון כפיים והתחלה חדשה ונקייה
מכל פגם.



הצום

מבוגרים נמנעים מאכילה ושתייה
כדי להתרכז ברוחניות ובחשבון
נפש אמיתי.

חשבון נפש – מה זה אומר?

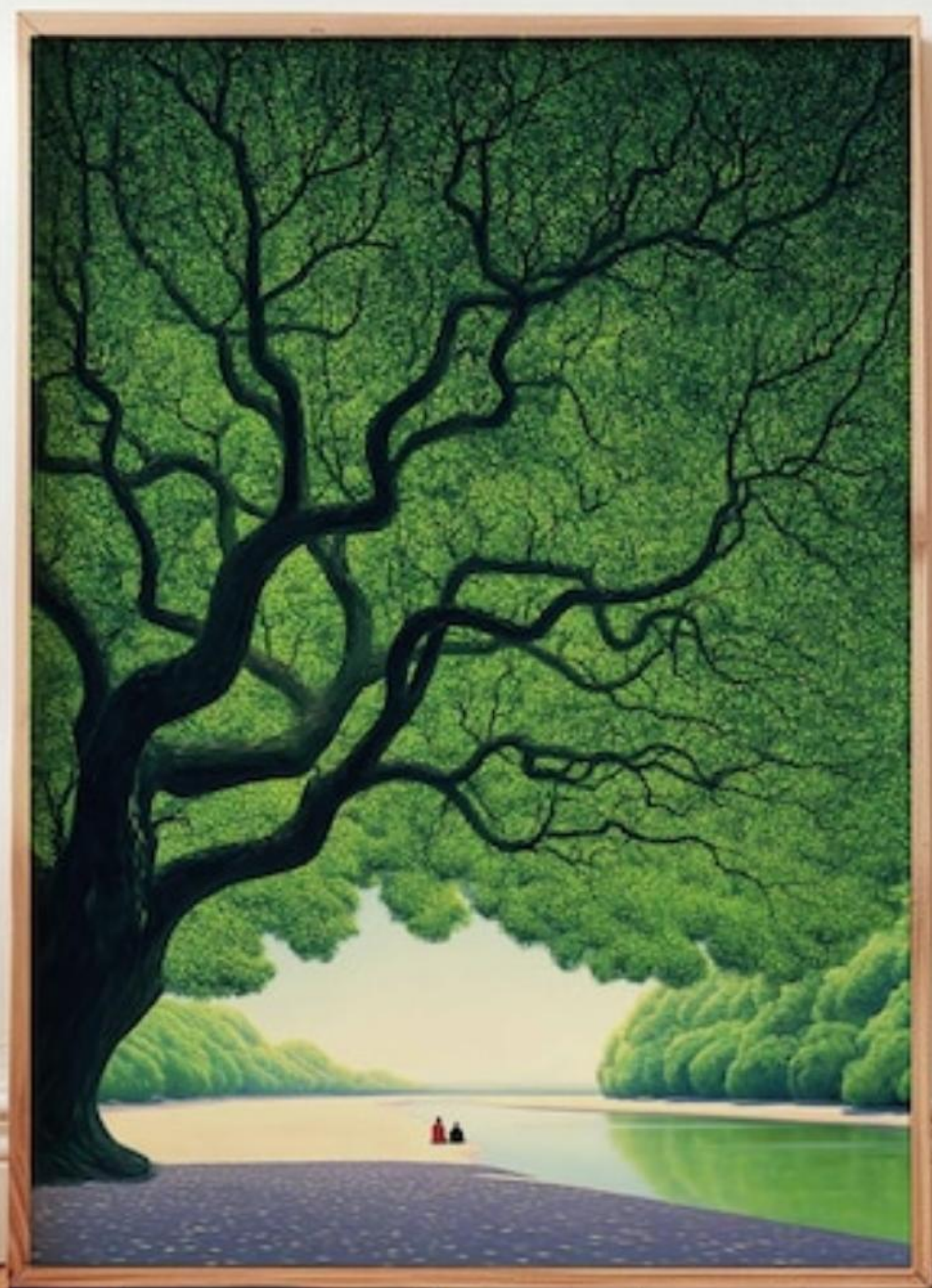


 **התבוננות על הצלחות וגאוה:** לעצור ולחשוב: אילו דברים טובים עשיתי השנה? למי עזרתי ובמה אני גאה בעצמי?

 **זיהוי מקומות לשיפור:** לבחון בכנות: אילו דברים הייתי רוצה לעשות טוב יותר בשנה הקרובה כלפי חברים ומשפחה?

 **קבלה של החלטה טובה:** לקחת על עצמנו צעד קטן, מעשי ומדיד אחד לשיפור היחסים עם הזולת כבר ממחר.

טיפ חשוב: חשבון נפש אינו מיועד להעניש את עצמנו, אלא להאיר את הדרך לצמיחה והתפתחות אישית.



פעילות: "עץ הסליחות"

יוצרים יחד יער של כוונות טובות

כל קבוצה מקבלת עלי נייר ירוקים. על כל עלה רושמים או מציירים היגד אישי: **"סליחה ש..."** או **"אני מבטיח/ה ל..."**.

בסיום, כל תלמיד מדביק את העלים על גזע העץ המשותף בלוח הכיתה, וממלא אותו בברכות ובהבטחות לשנה החדשה.

 **העץ מייצג את הצמיחה והפריחה של החברות בינינו!**

סיפור יונה הנביא



- **הבריחה מהאחריות:** יונה הנביא נקרא לשליחות חשובה בעיר נינוה, אך ניסה לברוח בספינה אל עבר הים.
- **ההתעוררות מתוך המצולות:** לאחר ששהה בבטן הדג הגדול, הבין יונה שאי אפשר לברוח מייעוד ומאחריות אישית.
- **המסר ליום כיפור:** אף פעם לא מאוחר מדי להתחרט, לתקן את דרכנו ולבחור בטוב.

📌 שאלה לשיחה: מה הייתם עושים אם הייתם מקבלים משימה שמרגישה לכם קשה מדי?

מילים שעושות טוב בלב

חשיבות ההקשבה

סליחה היא תהליך של שניים: לא מספיק רק לבקש סליחה, אלא חיוני לדעת להקשיב בסבלנות למי שמבקש מאיתנו פיוס. כאשר אנחנו מקשיבים באמת, אנחנו מעניקים לצד השני תחושת ערך ומקום בטוח להבעת רגשות.

מילים שמקרבות לבבות

ישנן מילים שמחממות את הלב במיוחד בערב יום כיפור:

"תודה" • "סליחה" • "בבקשה" • "אני אוהב/ת אותך" • "אני פה בשבילך"

אמירת מילים אלו בכנות בונה גשר של אמון וחיבה בין חברים.

שאלות לסיכום ולדיון כיתתי

 **תובנה חדשה:** מה הדבר שהכי הפתיע אתכם או חידש לכם היום לגבי משמעות יום כיפור ומנהגיו?

 **בניית חברות איתנה:** איך אנחנו יכולים להפוך לחברים טובים, תומכים ומכילים יותר לאחר שביקשנו סליחה?

 **הושטת יד ועזרה:** מהי הדרך הטובה והרגישה ביותר לגשת למישהו בכיתה שנפגע או מרגיש בודד?



משימת בית למחשבה

צעד קטן לפני כניסת החג

חשבו על אדם אחד – חבר, בן משפחה או שכן – שהייתם רוצים לומר לו מילה טובה ומחזקת, או לבקש ממנו סליחה קטנה.

נסו לעשות זאת באופן אישי עוד לפני שקיעת השמש וכניסת החג.

זכרו: יום כיפור הוא הזדמנות נפלאה לפתיחת דף חדש ומתוק! ⚙

גמר חתימה טובה!

מאחלת לכולנו שנה של חברות אמת, הקשבה הדדית, סליחה וצמיחה אישית.

תודה רבה על הקשבה נהדרת, שיתוף פעולה ופעילות נפלאה בכיתה!

 שתהיה שנת שלום, בריאות וטוב לב

Image Sources

<https://i.ebayimg.com/images/g/JBwAAOSwfhBmlASX/s-l400.jpg>

Source: www.ebay.com



https://i.etsystatic.com/24426965/r/il/eb0051/6924450134/il_570xN.6924450134_nbba.jpg

Source: www.etsy.com



<https://sothebys-md.brightspotcdn.com/dims4/default/37a76b5/2147483647/strip/true/crop/2000x1404+0+0/resize/4096x2875!/quality/90/?url=http%3A%2F%2Fsothebys-brightspot.s3.amazonaws.com%2Fmedia-desk%2Fwebnative%2Fimages%2F7b%2F35%2F3526538644e9947577f702e6407d%2FI24030-crz2g-t1-01-cropped.jpg>

Source: www.sothebys.com



https://images.stockcake.com/public/a/3/3/a33c785a-2181-4fd9-91c4-0231f9d90d31_medium/golden-pixel-sunset-stockcake.jpg

Source: stockcake.com

