

שמע קולנו

סידור תפילה לגיל הרך

חוברת הדרכה להורה

אלול, תשס"ז

ברוכים הבאים לסידור "שמע קולנו" – תפילה לגיל הרך, " דרך חדשה ומרגשת להציג לילדך את העולם המשמעותי והיפה של תפילה!

יסוד האמונה הישראלית הוא שקיים א-ל אחד שברא ומהווה את הכול, יודע הכול, ומשגיח השגחה פרטית על הכול. אי לכך, תפילה הייתה והינה אחת מאבני הפינה של הזהות היהודית, והמקלט והשופר של עם ישראל, הן בעת צרה וצוקה, הן בעת ששון ושמחה. סידור "שמע קולנו", בעיצוב גרפי מרהיב והשמעת התפילות במנגינות מוכרות ומהנות, יסייע לך להניע את ילדך ללמוד את התפילות הבסיסיות המהוות צעדים ראשונים של החינוך היהודי. אולם, שירת התפילות עם הקול בסידור זה היא התחלה – ההעמקה במשמעות ובביאור התפילות תביא את ילדך ליחס אישי ופרטי עם בורא עולם, דבר שילווה וידריך אותו לכל ימי חייו.

אוסף התפילות המוצג לפניך בסידור "שמע קולנו" מתחלק לתפילות השכמה והשכבה. אמנם, מטבע הדברים הרוב המכריע של התפילות הינן לזמן ההשכבה, אך שתי התפילות לזמן ההשכבה חשובות לא פחות. משמעת התפילה בוקר וערב תיתן לילדך תחושת מסגרת וביטחון – פתיחת יומו בהבעת קירבה לה' ולעולם המצוות, וסיום יומו בהבעת אמונה בריבון עולם.

מדריך הורה זה מיועד להעניק לך את הידע והכלים להפעיל את הסידור עם ילדך, ולמצות את הפוטנציאל הרב הטמון בו. על כל תפילה, נגדיר את זמן התפילה, הערכים העולים מן התפילה, דרכי הסבר התפילה לילדך, והצעות לפעילות עם ילדך שתעזור לו להפנים את משמעות התפילה ומסריה. ברצוננו להציע מספר כללים חשובים בהצגת הסידור "שמע קולנו" לילדך:

- ✓ הפעילויות המוצעות במדריך זה יעילות יותר כאשר ההורה שותף לפעילות עם הילד – כמו בכל ענייני ההורות, המגע האוהב והאישי של ההורה הוא העירבון להצלחה בחינוך הילד!
- ✓ בהסבר המושגים והערכים של כל תפילה, תשתף את ילדך בסיפורים אישיים מן החיים שלך המדגימות את הנלמד מן התפילה. ילדים תמיד מתעניינים בסיפורי החיים של הוריהם!
- ✓ בשביל היהודי, התורה כוללת כל ידע – קודש וכללי גם יחד, כמאמר חז"ל: "הפוך בה והפוך בה דכולי בה." מן התורה לומדים גם כישורי חיים, והשקפות המלוות רכישת דע כללי מכל התחומים. אנחנו מציעים אי אלו כיוונים בכך, אבל הורים מוזמנים לעבות את המוצע במדריך עם רעיונותיהם הם.
- ✓ בסיום כל פעילות, תערוך עם ילדך סיכום הנלמד, ותחזור מדי פעם על הנלמד מכל התפילות. הסיכומים יעצימו את המופנם על ידי ילדך.

את(ה) מוזמן להיות חלק פעיל בקידום סידור "שמע קולנו!" אנא, תשלח לנו את הגיגי לבך, את הצעותיך שיפור ולשכלול הסידור, וחוויותיך מסביב לשימושכם בסידור זה. נא לשלוח את הערותיך והארותיך לכתובתנו בדואר אלקטרוני: \_\_\_\_\_.

אנחנו מאחלים לכם שעות רבות מהנות מסידור "שמע קולנו!"

בכבוד רב,

## תוכן

### תפילות השכמה

1. מודה אני..... 7
2. תורה ציווה לנו..... 10
3. נטילת ידיים..... 13
4. אשר יצר..... 15
5. א-להי, נשמה שנתת בי..... 17
6. ברכת ציצית..... 20
- 7-8. ברכות התורה..... 23
9. מה טובו..... 26
10. אדון עולם..... 29
11. יגדל..... 31
12. קריאת שמע..... 33
13. רפואה שלימה..... 35

14. אני מאמין באמונה שלימה..... 37

#### **תפילות השכבה**

15. קריאת שמע על המיטה..... 41

16. המלאך הגואל אותי..... 43

## תפילות השכמה

## מספר תפילה: 1

שם התפילה: השכמה - מודה אני

טכסט התפילה:

**מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ, מֶלֶךְ חַי וְקַיִים, שֶׁחֲזַרְתָּ בִּי נְשָׁמְתִי בְּחַמְלָה, רַבָּה אֲמוּנָתְךָ!**

מועד אמירת התפילה: השכמה בבוקר

ערכי התפילה ומסריה:

1. קיומו של בורא עולם, מלכנו, המחדש את העולם בכל יום בחסד ובאהבה
2. הכרת הטוב על כך שמתעוררים לחיים חדשים כל יום
3. הכרת הטוב על כל השפע והטוב שיש לנו בחיים

**הסבר התפילה לילד בגיל הרך:**

אנחנו חיים בעידן של שפע מדהים, ומעניקים לילדינו על פי רוב הרבה יותר ממה שדורות עברו היו יכולים להעניק. קל מאד לילדים לקבל את השפע מסביבם כמובן מאליו, ולשכוח ממי הוא נובע. לפעמים, אנחנו אפילו גולשים להתמקדות במה שחסר לנו במקום במה שיש. אחת המתנות החשובות ביותר שנוכל לתת לילדינו היא תחושת ההערכה והכרת הטוב, והיכולת להגיד בתדירות "תודה" מעומק הלב עבור כל מה שיש להם. למסרים של תפילת "מודה אני" יש כוח להביא ילדים לתודעה ולהוקרה על השפע בעולם, ועל חייהם המלאים כל טוב. אנחנו רוצים להכיר בכל מה שיש לנו, ולהשתמש בו בזהירות ובהערכה. תפילת "מודה אני" היא תזכורת נעימה בתחילת כל יום שהעולם מתחדש כל יום, ושיש לנו חיים חדשים כל בוקר. החיים המתחדשים מעניקים לנו כוחות ועוצמות להתפעל וליהנות מן העולם מסביבנו: חושי הראייה, השמיעה, הריח, המישוש והטעם. אנחנו הולכים, רצים, לומדים, שרים, עובדים ומשחקים תודות לכוחות אלה. לכל אחד יש את הנדרש לו למצות את יכולותיו וסגולותיו.

בידינו להביא את ילדנו לידי הכרה שמתנות כמו בריאות, היכולת לחשוב ולהרגיש, משפחה טובה וחברים טובים חשובות הרבה יותר מצעצועים או מתנות גשמיות אחרות. כשנזכרים באהבת הבורא כלפינו, ניתן להתחיל כל יום בתחושת הודאה, שמחה וביטחון בחיים.

## פעילויות לחיזוק ערכי התפילה ומסריה בעולמו של הילד בגיל הרך:

1. נסביר לילד מהו נס ונשאל אותו איזה ניסים הוא מכיר. אולי הילד יביא דוגמאות לניסים גלויים כמו עשרת המכות, קריעת ים סוף וכדו'. נספר לילד על הנס המדהים שקרה לי הבוקר: 'אתמול כאשר הלכתי לישון הפקדתי את נשמתי בידי ה' והבוקר כשקמתי היא חזרה אלי רעננה ומוכנה ליום חדש. מיד לאחר מכן קרה לי עוד נס, הלכתי לבית השימוש וכל החלקים מהאוכל של ארוחת הערב שהגוף שלי לא היה צריך יצאו. ואת זאת אנו מזכירים לעצמנו מיד כשאנו קמים בבוקר ומודים על כך לה!'. (ניתן להוסיף עוד דברים יום יומיים כאשר אנו עושים לילד 'גילוי מודרך' ומגלים שכל הדברים שנראים לנו 'ברורים' ובדרך הטבע הם מאת ה').
2. נסביר לילד שה' ברא את העולם בשבילנו ועלינו ליהנות ממנו וגם לשמור עליו. נעלה בפניו רגשות של הכרת הטוב לה' שיש לנו בחיינו - אל תשכח להביע לפני הילד הכרת הטוב לה' שזכית בילד כל כך מקסים! - ונשאל אותו על דברים דומים בחייו. (נשים לב שבדרך כלל הילד יבחר בדוגמאות מאותו תחום שאנו בחרנו ולכן נחשוב איזה תחום אנו רוצים להעלות אצל הילד (משפחה, חברים, הטבע מסביבנו וכו'). בהמשך לדיון בע"פ נכין ספר\אלבום תודה ונרשום את הדברים. נציב לעצמנו יעד שבכל ערב לפני השינה נוסיף משהו של הכרת הטוב מאותו היום.
3. ניתן לילד טבלת מעקב בה ירשום אירועים מחיי היום יום המשפחתי, בהם הייתה הבעה של הכרת הטוב זה לזו. בארוחה המשפחתית בשבת הילד יציג את התוצאות.
4. תעודד את הילד להזמין שני חברים הביתה לשחק, ותוך כדי תשחקו משחקי "תודה" בהם עושים סבבים של "אני מודה על..." - ומדגישים שלכל אחד יש דברים אחרים שהוא מודה עליהם, ולכל אחד דרך הבעת תודה משלו.
5. תארגן לילדך לשבת עם קרובי משפחה מבוגרים, שיספרו לו על ילדותם, ועל האירועים והדברים שהוא מודה עליהם במיוחד. תבקש מילדך לספר לך אח"כ מה סיפרו לו, ותשאל אותו איך החיים שלו דומים ל- ושונים מ- קרובי המשפחה האלה.

## מקורות היהדות על התפילה:

### מדרש תהלים, מזמור כה

"אליך ה' נפשי אשא"

זהו שאמר הכתוב: "בידך אפקיד רוחי" (תהלים לא ו). בנוהג שבעולם, אדם מפקידין אצלו פיקדונות, והוא מחליף של זה בזה, ואת של זה בזה, לפי שאין מכירין. אבל הקב"ה אינו כן, אלא "ה' אל אמת", שמא עמד אחד שחרית ובקש נפשו ולא מצאה? או שמא מצא נפשו ביד אחר? או

נפשו של אחר בידו? לכך נאמר "פדיתה אותי ה' אל אמת."

אמר ר' אלכסנדר:

בשר ודם מפקדין בידו חדשים, ושוהין אצלו, והוא מחזירן בלויים וישנים. אבל הקב"ה, מפקדין בידו בלויין ושחוקין, והוא מחזירן חדשים! תדע לך שהוא כן, שהרי הפועל הזה עושה מלאכה כל היום, ונפשו יגיעה עליו ושחוקה, וכשהוא ישן הוא יגע ומשלים נפשו ונפקדת ביד הקב"ה, ולשחרית היא חוזרת לגופו בריאה חדשה, שנאמר "חדשים לבקרים רבה אמונתך" (איכה ג כג).

## מספר תפילה: 2

שם התפילה: תורה ציווה לנו

טכסט התפילה:

### תורה צונו לנו משה, מורשה קהילת יעקב.

מועד אמירת התפילה: השכמה בבוקר

ערכי התפילה ומסריה:

1. אנחנו חיים לפי המצוות בתורת משה
2. תורת משה שייכת לעם ישראל כולו כמורשה – כירושה בל תבוטל
3. קבלת מורשה היא דרך הורינו ומשפחתנו

### הסבר התפילה לילד בגיל הרך:

בעידן המודרני, אנשים שואפים ליותר ויותר חופש. בהרבה מקומות, החופש התרחב והעמיק עד כדי הטלת ספק בערכים המשפחתיים והחברתיים הבסיסיים ביותר. יש הרבה בלבול לגבי הגדרת הטוב והרע, הצודק והבלתי צודק, ההגון והבלתי הגון, וכתוצאה מכך האלימות והמריבה מתרבות. כנראה, יותר מדי חופש מסוכן לא פחות מפחות מדי!

בד בבד עם ערעור הערכים, אנשים רבים סובלים מחוסר שייכות לעם, לקהילה, ואפילו למשפחה. שייכות הינה אחד המרכיבים החשובים ביותר בבריאות הנפש של האדם. בשביל היהודי, השייכות לעם ישראל ומסורת ישראל מספקת תחושת ביטחון של תרבות ומורשה משותפות. כדי לחיות חיים בריאים, בטוחים ומלאי משמעות, אנשים זקוקים לחוקים משותפים וערכים יציבים המקובלים על כולם.

עם ישראל התברך במערכת ערכים ומשפטים שנמסרה לנו על ידי משה רבנו במעמד הר סיני. תורה ומצוות מסייעות בבניית תחושת שותפות לגורל ולערך. כל בן ובת ישראל זוכה לחלקו במורשת נצחית זאת.

כל דור מלמד תורה וערכים לדור הבא. אחד התפקידים שלנו כהורים הוא להנחיל לילדינו אהבת תורה וערכיה. מגיל הרך, ילדים יכולים להפנים שכל מצווה מבטאת ערך מיוחד המקרב את הלבבות ומאחד אותנו כעם שחי בקרבת אל. לדוגמא, תפילה במסגרת הקהילה תורמת לאחדותנו, בו בזמן שכל אחד מנצל את ההזדמנות לפנות במישרים לבורא עולם לגבי כל העולה

על לבו. החיים לפי המורשת מקשרים אותנו לדורי דורות של עמנו, עד למשה מקבל התורה. כשילדינו משתתפים יחד איתנו בלימוד תורה ובשמירת המסורת, בבית, מתפתחים אצלם זיקה ואהבה להשכלה יהודית ומורשת ישראל. ילדים צעירים מאד מסוגלים גם הם להשתתף על ידי פעולות פשוטות אך משמעותיות, כגון שימת הגביע לקידוש על שולחן שבת, עריכת השולחן לחג, הכנת מאכלים למועדים, החזקת הבשמים לטקס ההבדלה, עזרה בקביעת מזוזות על הדלתות, עשיית קישוטים לסוכה, ועוד. ככל שמשתתפים יותר באופן פעיל, כך מורשת ישראל תהפוך לחלק מהווייתם ומהותם, וחיי המשפחה יועשרו ויעמיקו.

### **פעילויות לחיזוק ערכי התפילה ומסריה בעולמו של הילד בגיל הרך:**

#### 1. עיקרון של כללים:

נסביר לילד שבכל מסגרת צריך שיהיו כללים, חוקים וערכים. נתאר לו עולם מצחיק ומבולגן שבו כל אחד עושה מה שהוא רוצה. ניקח לדוגמא מסגרת אחת, למשל בנין שבו השכנה מהקומה הרביעית שופכת את המים משטיפת הרצפה דרך החלון ישר אל מרפסת השכן. השכן מהקומה השלישית מאד אוהב לתופף בתופים ולכן הוא מתאמן כל הלילה ומפריע לשכניו לישון, וכן הלאה כיד הדמיון. ניתן לבחור דוגמא הקשורה לגן הילדים על מנת לעניין את הילד. כדאי לבחור בכללים שנעים לילד לשמוע ולא כללים שאינם אוהב כגון: חייבים לצחצח שיניים לפני השינה. נשאל את הילד האם היה רוצה להיות במסגרת כזו? כמובן שלא. נסביר לילד כמה חשוב שיש כללים ומסגרת.

#### 2. תורה:

סל המצוות- ערב אחד בארוחת הערב נפתח יחד לוח על המקרר או קרוב לשולחן האוכל, ועליו לרשום את המעשים הטובים והמצוות שהילדים קיימו ביום שלפני. יש לחלק את הרשימה לסוגי מעשים: מצוות של שבת או מועדים, מצוות במשפחה, מצוות אישיות, וכו'.

#### 3. משה:

נשאל את הילד: "מדוע אנו אומרים 'ציווה לנו משה' ולא ציווה לנו ה'?" נסביר שכמובן כל התורה היא מה' אך ישנם שתי סיבות שאנו אומרים דווקא כך:  
א. משה מוסר את התורה לעם ישראל- נספר לילד את סיפור מתן תורה (משה עולה אל ההר ולאחר שיורד מוסר את התורה לעם ישראל).  
ב. החכמים והצדיקים שבכל דור- נשאל את הילד מה אנו עושים כשאנו מתקשים ביצירה או בשיעורי בית? (שואלים מישהו גדול וחכם), כך גם כאשר אנו רוצים לדעת מה אומרת לנו התורה נשאל את הרב. בכל דור ישנם צדיקים וחכמים שמהם אנו לומדים את תורת ה'. (ניתן לספר סיפור על רב גדול שמבליט את חוכמתו וידיעתו בתורה).

#### 4. מורשה:

בבנה או נצייר אילן יוחסין מחומרי יצירה שונים. נספר לילד אילו מנהגים והתנהגויות למדתי מאבותיי, נשאל אותו מה הוא למד מאבותיו ונוסיף את הדברים, כתובים בצורה יפה, לאילן

יוחסין.

5. בפנינת חדרו של הילד, תקים פינה מיוחדת עם שני ארגזים: ארגז מורשת ישראל וארגז מורשת כללית. כל כמה זמן, כאשר דפוס התנהגות תרבותית כלשהי עולה מצפייה בסרט או בטלוויזיה, משמיעת רדיו או מוסיקה, לברר עם הילד עם הוא שייך לארגז הראשון או השני, ותכניס תמונה או ציור של ההתנהגות בארגז. אחרי מספר שבועות או חודשים, תרכיבו כרזה מכל ארגז, ותסביר לילד איך קיבלנו תרבות משלנו, המיוחדת לנו, בו בזמן שאנחנו משתתפים בחלקים המתאימים מן התרבות הכללית.

מקורות היהדות על התפילה:

### ספרי דברים פסקא שמה

"תורה צוה לנו משה", וכי משה רבינו אנו אוחזים את התורה והלא אבותינו זכו בה שנאמר מורשה קהילת יעקב, שומע אני ירושה לבני מלכים ירושה לבני קטנים מנין תלמוד לומר (דברים כט ט) אתם נצבים היום כלכם דבר אחר [מורשה קהילת יעקב] אל תהי קורא מורשה אלא מאורשה, מלמד שהתורה מאורשה היא לישראל ואשת איש לאומות העולם.

### מדרש שמות רבה, פרשה לג

1.

"תורה צוה לנו משה", דרש ר' שמלאי:

תרי"ג מצות נתנו לישראל ע"י משה שכן מנין "תורה". ואם תאמר: אינן אלא תרי"א, ושתיים היכן הם? אלא, אמרו רבנן: "אנכי" ו"לא יהיה לך" מפי הגבורה שמעום, ותרי"א אמר להם משה, שנאמר "תורה צוה לנו משה מורשה" וגו', אל תקרי "מורשה" אלא "ירושה" - ירושה היא לישראל לעולם.

משל לבן מלכים שנשבה כשהוא קטן למדינת הים, אפילו לאחר כמה שנים אינו בוש, מפני שהוא אומר: לירושת אבותיי אני חוזר! כך ישראל שפורש מן התורה והלך והתעסק בדברים אחרים, אפילו לאחר כמה שנים הוא מבקש לחזור, אינו בוש, מפני שאומר: לירושת אבותיי אני חוזר!

2.

"מורשה" - אל תהי קורא "מורשה" אלא "מאורסה" (ארוסה) - מה חתן זה, כל זמן שלא נשא ארוסתו הוא היה אורח מתמיד בבית חמיו, משנשאה, הרי אביה בא אצלה. כך, עד שלא נתנה תורה לישראל (שמות יט) "ומשה עלה אל האלהים", משנתנה תורה, אמר הקדוש ברוך הוא למשה: "ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם".

3.

אל תהי קורא "מורשה" אלא "מאורסה" - מלמד שהתורה ארוסה לישראל שנאמר (הושע ב) "וארשתיך לי לעולם".

שם התפילה: נטילת ידיים

טכסט התפילה:

**בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱ-לֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם  
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל נְטִילַת יָדַיִם.**

**מועד אמירת התפילה:** קימה בבוקר, אחרי עשיית צרכים, או לפני אכילת סעודה עם לחם.

**ערכי התפילה ומסריה:**

1. מתחילים את היום בנטילה מכוונת של הידיים לסמן שמעשינו בשליטתנו
2. מלווים את הנטילה בברכה, וכן בכל מעשי מצוות, להיזכר שמקור הערכים הוא ה'
3. נטילת ידיים מלמדת שכל מעשינו יהיו טהורים ולשם שמיים

**הסבר התפילה לילד בגיל הרך:**

אנחנו חיים חיי הסחת הדעת ואפשרויות בלתי מוגבלות, וקל לאבד משמעת עצמית ותחושת סדרי חיים. כבר בקימה בבוקר, ילדינו נמשכים לצעצועים, משחקים אלקטרוניים, טלוויזיה, וידיאו ועוד ועוד. הרחצה, ההלבשה וההנעלה, ואפילו צחצוח שיניים מתבצעים תוך כדי בליל הפסקות וגורמים המפריעים ליישוב הדעת ולריכוז. גם בזמן האוכל, אנשים רבים עסוקים בקריאה, צפייה או חוויה אחרת, והאוכל עצמו הופך לדבר משני או אפילו זניח. נטילת הידיים לפני האוכל אמורה להפנות את תשומת לבנו לכך שהאוכל הוא יותר מצורך פיס, ועלינו להקדיש לו זמן וכוונה ראויה.

פתיחת היום בנטילת ידיים, אם מובנת נכון, אמורה לעזור לילדים לכוון את מעשיהם היומיומיים לאפיקים ערכיים ומודעותיים. ילדים מתרגלים לסדר הקימה בבוקר ומשמעותה – ורגעים חשובים אלה מאפשרים לנו להסביר לילדינו את חשיבות מעשינו במהלך היום – הברכה "אשר קידשנו במצוותיו וציונו" מזכירה שעלינו לעסוק בדברים יפים, מיוחדים, בעלי משמעות פנימית ונשמתי, מעשים טובים לזולת ומועילים לעצמנו, ולא להוציא את שעותינו בפעילויות שאינן תורמות לנו.

עוד השלכה חשובה מתפילה זו היא המודעות לחלקי הגוף ותפקידיהם. מאחר וידינו עסוקות מאד כל היום בביצוע כוונותינו ורצוננו, נטילתן על הבוקר מכניסה אותנו להערכת תפקידן ושימושיהן. מושג זה יחזור גם בהסבר התפילה הבאה.

## פעילויות לחיזוק ערכי התפילה ומסרייה בעולמו של הילד בגיל הרך:

1. לקנות נטלה בלתי שבירה - מפלסטיק או מתכת – ותעזרי לילד לקשט אותה כפי שעולה על רוחו. הכלי האישי שלו יהפוך גם תפילה זאת לשלו.
2. תשוחח עם ילדך על מגוון הפעילויות של הידיים במהלך היום – כמה אפשר לרשום? ניתן לעשות חוברת קטנה עם תמונות מן העיתון, כתבי עת, ציורים של הילד ועוד, ולהוסיף לחוברת כל כמה ימים. תסביר לילד איך לומדים מהנ"ל את החשיבות המיוחדת של הידיים – הידיים מייצגות את כל מעשינו! נטילת ידיים פירושה שאנחנו רוצים מעשים נקיים וטהורים, לפי ערכי התורה שלמדנו.
3. אותו רעיון לגבי חלקי גוף אחרים: אילו מעשים טובים ומצוות מתבצעות על ידי הרגליים, הפה, האוזניים ועוד חלקי הגוף? אפשר חוברת לכל חלק גוף, או חוברת אחת גדולה!
4. תעשו שעון קיר גדול במיוחד לחדרו של הילד. במקום מספרים, לצייר או להדביק ציורים של הפעולות שלו כל בוקר. אפשר לכלול אמירת "מודה אני", נטילת ידיים וברכתה, לבישת הבגדים ונעילת הנעליים, עריכת המטה וכו'. במהלך הפעילויות הילד מזיז את יד השעון מעניין לעניין, ואפשר גם לשחק עם ספירת השניות מדבר לדבר, או בגמר סדרי הבוקר לפני סיום קטע מוסיקלי האהוב עליו. אפשר לוח במקום שעון קיר, והילד יתוגמל בסטיקר עבור כל שלב של התכוננות בבוקר. כשהלוח מתמלא, אפשר לחשוב ביחד איך לחגוג את הישגו!

## מקורות היהדות על התפילה:

1.

### תלמוד בבלי מסכת שבת דף יד עמוד ב

אמר רב יהודה אמר שמואל: בשעה שתיקן שלמה עירובין ונטילת ידיים, יצתה בת קול ואמרה: (משלי כג) "בני אם חכם לבך ישמח לבי גם אני".

2.

### מדרש תנחומא (בובר) פרשת בלק סימן כד

מעשה היה בשעת השמד, בחנוני ישראל שהיה מבשל בשר טהור ובשר חזיר ומוכר, שלא ירגישו בו שהוא יהודי. וכך היה מנהגו: כל מי שנכנס לחנות שלו ואינו נוטל ידיו, היה יודע שהוא אינו יהודי, ונותן לפניו בשר חזיר. וכל מי שהיה נוטל ידיו ומברך, יודע שהוא יהודי, ומאכילו בשר טהור. פעם אחת נכנס יהודי לאכול שם, ולא נטל את ידיו, היה סבור שהוא אינו יהודי, נתן לפניו בשר חזיר. אכל ולא בירך. בא לעשות עמו חשבון על הפת ועל הבשר - ובשר חזיר נמכר ביוקר – אמר לו: יש לי עליך כך וכך מן בשר שאכלת, שהחתיכה שווה עשרה מנה. אמר לו: אתמול נתת אותה לי בשמונה, והיום אתה רוצה עשרה?! אמר לו: זו של חזיר היא שאכלת! כיון שאמר לו כך, עמדו לו שערותיו, ונבהל ונפחד. אמר לו: בצנעה יהודי אני, ונתת לי בשר חזיר! אמר לו: תיפח רוחך! כשראיתי שאכלת בלא נטילת ידיים ובלא ברכה, הייתי סבור שאינך יהודי!

שם התפילה: אשר יצר

טכסט התפילה:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
אֲשֶׁר יָצַר אֶת הָאָדָם בְּחֶכְמָה, וּבָרָא בּוֹ נְקִבִים וְנְקִבִים חָלוּלִים חָלוּלִים.  
גְּלוּי וְיָדוּעַ לִפְנֵי כֶסֶף כְּבוֹדָךְ, שָׂאם יִפְתַּח אֶחָד מֵהֶם אוֹ יִסְתֵּם אֶחָד מֵהֶם,  
אִי אֶפְשֶׁר לְהִתְקִים וְלַעֲמוֹד לְפָנֶיךָ אֶפִּילוּ שְׁעָה אֶחָת.  
בְּרוּךְ אַתָּה ה', רוֹפֵא כָּל בָּשָׂר וּמַפְלִיא לַעֲשׂוֹת.

מועד אמירת התפילה: אחרי עשיית צרכים

ערכי התפילה ומסריה:

1. עשיית צרכינו היא חלק מפלאי הגוף שנברא על ידי ה'
2. הכרת הטוב, שיש לכולנו יכולות רבות המתממשות דרך חלקי גופנו
3. עבודתנו את ה' תלויה בשמירתנו על בריאות גופנו וחיינו
4. במקרה של חולי, הרפואה היא ברכת ה'

הסבר התפילה לילד בגיל הרך:

קל לקבל בריאות כדבר המובן מאליו, ולצפות שהגוף יתפקד כראוי כדבר של שגרה. כשחולים, או במצב שהגוף מפסיק לתפקד כרגיל, אנחנו מתחילים להעריך באמת את המערכות המורכבות והשבריריות של הגוף, וכמה חשוב שנשמור על הבריאות כדברי הפסוק: "ונשמרתם מאד לנפשותיכם."

הברכה הזאת מזכירה לנו מספר פעמים ביום לא לקחת את הבריאות כמובנת מאליה. ה' נתן לנו מתנה גדולה – הבריאה הנפלאה של הגוף האנושי. דרך הברכה "אשר יצר" נוכל ללמד לילדנו להכיר ולהעריך את הגוף שלו, ולהימסר לטיפול נאות בצרכיו. יש להסביר לילד איך הגוף יודע מה לעשות עם האוכל שאנחנו אוכלים, איך הוא מעכל אותו, משתמש בו, ומוציא את המרכיבים הלא נדרשים ממנו, הכול כדי שיהיו לנו הכוחות לתפקד באופן המרבי כל יום. אמירת הברכה "אשר יצר" היא הבעת תודה לתפקוד הנורמאלי המפליא של הגוף.

יש להסביר לילד את המצווה לטפל בעצמו ובגופו כדי שירגיש טוב ויחיה שנים רבות. אכילת אוכל בריא במהלך היום, שמירה על היגיינה וטיפול בצורכי הגוף כולם תורמים ליכולתנו לעסוק בדברים החשובים באמת – מעשים טובים ומצוות.

### **פעילויות לחיזוק ערכי התפילה ומסריה בעולמו של הילד בגיל הרך:**

1. ברכת "אשר יצר" ארוכה, וקשה קצת לילד בגיל הרך ללמוד בעל פה. אם ילדך כבר קורא, אפשר לעשות או לקנות שלט עם ברכה ולתלות אותו מחוץ לשירותים בגובה עיניים של הילד. ניתן לקשט אותו ביחד, ולדבר על משמעות הברכה תוך כדי פעולת הקישוט. אם ילדך אינו בגיל קריאה, ניתן להקליט את הברכה מסידור "שמע קולנו" ולהשמיע אותה אחרי היציאה מן השירותים, וילדך ילמד את הברכה עם ליזוי ההקלטה.
2. שתף את ילדך בסיפור אישי על מקרה של מחלה – או שלך או של מישהו אחר המוכר לילדך. תתמקד בנס הרפואה ממחלה.
3. כל שבוע, תשוחחו על אבר אחר של הגוף, בעזרת ספר על הגוף אשר מתאים לגיל הרך. תתחיל עם האברים הנראים לעין, ואח"כ לדון על מערכת העיכול ועוד אברים פנימיים, ועל נפלאות הבריאה בכל הקשור לגוף האדם.

### **מקורות היהדות על התפילה:**

#### **מדרש תנחומא (ורשא) פרשת פקודי סימן ג**

(תהלים קלט) "לא נכחד עצמי ממך אשר עשיתי בסתר רוקמתי בתחתיות ארץ במדור התחתון שבמעיי אמו", הוי ברוך אשר יצר את האדם בחכמה כמו שברא שמים וארץ בחכמה שנאמר (שמלי ג) ה' בחכמה יסד ארץ וגו'

#### **תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ס עמוד ב**

"ברוך אשר יצר את האדם בחכמה וברא בו נקבים נקבים חללים חללים גלוי וידוע לפני כסא כבודך שאם יפתח אחד מהם או אם יסתם אחד מהם אי אפשר לעמוד לפניך".  
מאי חתים? אמר רב: רופא חולים. אמר שמואל: קא שוינהו אבא לכולי עלמא קצירי! אלא: רופא כל בשר. רב ששת אמר: מפליא לעשות. אמר רב פפא: הלכך נמרינהו לתרוייהו, רופא כל בשר ומפליא לעשות.

שם התפילה: א-להי, נשמה שנתת בי

טכסט התפילה:

אֱלֹהִי, נְשָׁמָה שֶׁנָּתַתָּ בִּי טְהוֹרָה הִיא.  
אֶתְּהָ יִצְרָתָהּ, אֶתְּהָ נִפְחָתָהּ בִּי, וְאֶתְּהָ מְשַׁמְרָהּ בְּקַרְבִּי.  
וְאֶתְּהָ עֵתִיד לְטֹלָה מִמֶּנִּי וּלְהַחְזִירָהּ בִּי לְעֵתִיד לְבוֹא.  
כָּל זְמַן שֶׁהִנְשָׁמָה בְּקַרְבִּי, מוֹדָה אֲנִי לְפָנֶיךָ,  
ה' אֱלֹהִי וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתַי, רַבּוֹן כָּל הַמַּעֲשִׂים, אֲדוֹן כָּל הַנְּשָׁמוֹת.  
בְּרוּךְ אַתָּה ה', הַמַּחְזִיר נְשָׁמוֹת לְפָגְרִים מֵתִים.

מועד אמירת התפילה: בבוקר, אחרי תפילות 1-4.

ערכי התפילה ומסריה:

1. הגוף הוא בית לנשמה שניתנה על ידי ה'
2. הכרת הטוב על הנשמה שהיא זאת המעניקה חיות לגופנו
3. הנשמה נשארת בנו כל עוד ה' רוצה בכך, וחוזרת אל ה' לפי בקשתו

הסבר התפילה לילד בגיל הרך:

הנשמה היא התכונה המיוחדת לבן אנוש המייחדת אותו מעל לשאר החי. הנשמה מאפשרת לנו לחשוב על ענייני הרוח, להבין ערכים, ולשפוט את החשיבות היחסית של דברים שונים.

לילדים בגיל הרך יש רגישות מיוחדת לקיום הנשמה, וידברו עליה בחופשיות בהזדמנות. תפילה זו מהווה מסגרת נפלאה לדיון עם הילד על קיום הנשמה בכלל, ובנשמה שלו המיוחדת בפרט. כמובן, יש לתת לילד מרווח מספיק לחשוב באופן עצמאי ולהביע את תחושותיו ומחשבותיו על עניין הנשמה. האם הוא מודע לנשמה? לדעתו, איפה נשמה נמצאת, ואיך הוא מרגיש אותה? איך נשמתו אוהבת להתבטא – במוסיקה, אומנויות, כתיבה, הכרת הטבע? אפילו אם הילד שואל שאלות שאינן מרגיש בנוח לענות עליהם – אין דבר! תאשש את עצם שאלת השאלות הטובות, תרשום אותן ואחרי בירור העניין, תחזור אליו. ניתן להיעזר ברב המקומי לליבון הנושאים.

הגוף הוא הבית של הנשמה. ה' ברא ומסר לנו את הנשמה הטובה והטהורה, המעניקה לנו חיות ויכולת פעולה. אנחנו מודים לה' על מתן הנשמה, ומצדנו שומרים על הנשמה על ידי מעשים טובים ומצוות, לימוד תורה, וחשיבה חיובית וערכית.

כשהולכים לישון בלילה, הנשמה כביכול מופקדת ביד ה', המחזיר אותה לנו כשקמים בבוקר. כבורא עולם, ה' הוא המחליט כמה זמן יהיה לכל נשמה בעולם הזה. כל יום הנשמה בקרבנו, יש לנו את ההזדמנות לשרת אותו על ידי מעשי חסד וידידות אחד עם השני.

בתפילה, רמזים על המוות. ילדים מודעים לתופעת המוות כבר בגיל צעיר, והניסיון מלמד שלעיתים, ילדים יכולים לדבר על המוות יותר בטבעיות מאשר מבוגרים. במידה והילד שואל לגבי המוות, כדאי וראוי לדבר על הנושא בחופשיות וטבעיות עד כמה שניתן, כך שהילד יראה את המוות כחלק של חווית החיים, ועל ידי כך לא יראה צורך לפחד ממנו.

### **פעילויות לחיזוק ערכי התפילה ומסריה בעולמו של הילד בגיל הרך:**

1. למרות שהנשמה היא בלתי-נראית, ניתן לאפשר לתלמידים לתאר אותה בציור. תבקש מן הילד לדמיין איך הנשמה הייתה נראית לו תופיע בצורה פיסית. מה הצבע של הנשמה ומה צורתו?
2. עודד את ילדך לכתוב סיפור על נסיעת הנשמה לעולם הזה, ועל ציפיותיה מן החיים בעולמנו. מה היא רוצה להשיג, איפה היא רוצה להיות, ועם מי? מה הצרכים שלה, מה היא אוהבת לתת לאחרים? ניתן ללמוד הרבה על ילדך מיצירת סיפור שכזה.
3. שתף את ילדך בסיפור אישי על בן משפחה שנפטר, ותסביר לו שמדובר ביציאת הנשמה מן הגוף. חשוב מאד להדגיש שהנשמה אינה מתה, אלא רק עוברת מן הגוף למקום שיצאה ממנה.
4. תכין ארבעה מיכלים בחדרו של הילד, או במטבח, ותשים מדבקות: "יש נשמה", "אין נשמה אך נע", "אין נשמה ואין תנועה אך גדל", ו- "אין נשמה, תנועה או גידול." תעשי כרטיסים עם תמונות (ציורים, או לגזור תמונות מעיתונים, כתבי עת, תורידי מן האינטרנט וכדו') של בני אדם, בעלי חיים, צמחים שונים, ודברים דוממים, ותבקש מילדך להחליט לאן ל"תיק" כל כרטיס. אחרי זמן מה, תוציא את כל הכרטיסים בכל קבוצה ותדבר עם ילדך על המשותף בכל קבוצה. בדרך זאת, הילד יפתח מודעות למגוון התופעות של העולם הנברא מסביבו.

### **מקורות היהדות על התפילה:**

1.

#### **תלמוד בבלי מסכת ברכות דף י עמוד א**

- מה הקדוש ברוך הוא מלא כל העולם - אף נשמה מלאה את כל הגוף;
- מה הקדוש ברוך הוא רואה ואינו נראה - אף נשמה רואה ואינה נראית;
- מה הקדוש ברוך הוא זן את כל העולם כלו - אף נשמה זנה את כל הגוף;
- מה הקדוש ברוך הוא טהור - אף נשמה טהורה;
- מה הקדוש ברוך הוא יושב בחדרי חדרים - אף נשמה יושבת בחדרי חדרים;

יבא מי שיש בו חמשה דברים הללו וישבח למי שיש בו חמשה דברים הללו.

2.

### תלמוד בבלי מסכת נדה דף ל עמוד ב

ומלמדין אותו (את נשמת האדם לפני לידתה לתוך העולם) כל התורה כולה, שנאמר (משלי י"ד:ד') "וירנני ויאמר לי יתמך דברי לבך שמור מצותי וחיה", ואומר (איוב כ"ט) "בסוד אלוה עלי אהלי"...

וכיון שבא לאויר העולם - בא מלאך וסטר על פיו, ומשכחו כל התורה כולה, שנאמר (בראשית ד') "לפתח חטאת רובץ".

ואינו יוצא משם עד שמשביעין אותו, שנאמר (ישעיהו מ"ה) "כי לי תכרע כל ברך תשבע כל לשון", "כי לי תכרע כל ברך" - זה יום המיתה, שנאמר (תהלים כ"ב) "לפניו יכרעו כל יורדי עפר", "תשבע כל לשון" - זה יום הלידה, שנאמר (תהלים כ"ד) "נקי כפים ובר לבב אשר לא נשא לשוא נפשו ולא נשבע למרמה".

ומה היא השבועה שמשביעין אותו? תהי צדיק ואל תהי רשע, ואפילו כל העולם כולו אומרים לך צדיק אתה - היה בעיניך כרשע. והוי יודע שהקב"ה טהור ומשרתיו טהורים, ונשמה שנתן בך טהורה היא, אם אתה משמרה בטהרה - מוטב, ואם לאו - הריני נוטלה ממך.

שם התפילה: ברכת ציצית

טכסט התפילה:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱ-לֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ עַל מִצְוֹת צִיצִית.

מועד אמירת התפילה: בבוקר, בזמן לבישת הציצית אחרי תפילות 1-5

ערכי התפילה ומסריה:

1. ה' ציווה לנו לשמור את מצוותיו
2. זוכרים את כל מצוותיו דרך מצוות הציצית
3. על כל בגד של ארבע כנפות מטילים ציצית

הסבר התפילה לילד בגיל הרך:

הרבה מקצועות מחייבים תלבושות. שוטרים, מכבי אש, חיילים, אחיות, רופאים ובעלי תפקידים אחרים לובשים תלבושות כדי להיות מזוהים תמיד עם עיסוקיהם. תלבושות גם בונות גאוות יחידה, ומסייעות לאחרים לזהות את בעלי התפקידים לעת הצורך. כיהודים, יש גם לנו תפקיד מיוחד בעולם: עלינו להיות דוגמאות טובות לאחרים, ולהיות מוכנים לשרת את הצרכים הרוחניים של העולם כולו. אנחנו מייצגים חיי אמונה וערכים, מלאי מעשים טובים ומצוות. להזכיר לעצמנו על תפקידנו החשוב, ולבלוט במסירותנו לחיי אמונה וערך, יש לנו בגדים מיוחדים. הטלת ציצית על כל בגד בן ארבע כנפות (פינות) היא חלק מן התלבושת היהודית. ציצית מורכבת מחוטי צמר השזורים וקשורים בדרך מיוחדת. למילה "ציצית" גימטרייה של 600. בנוסף, לציצית חמישה קשרים ושמונה חוטים, ובחד – 613, מספר המצוות בתורה!  
לפעמים לא פשוט ללבוש ציצית – במיוחד בחום הקיץ, אך משתדלים בכל זאת להימסר למנהג חשוב זה. בזמן התפילה ואמירת קריאת שמע, נהוג לנשק את הציצית כאות אהבה למצוות התורה.

פעילויות לחיזוק ערכי התפילה ומסריה בעולמו של הילד בגיל הרך:

1. תשוחח עם ילדך על החשיבות של תזכורות. איך אנחנו מזכירים לעצמנו לעשות משהו?

- שתף אותו במקרה שהיה חשוב לך מאד לזכור משהו ואיך הזכרת לעצמך.
2. תשאל את הילד אילו מצוות או מעשים טובים אהובים עליו במיוחד. מה הוא מרגיש כשעוסק בהם? מדוע הוא אוהב את המצווה מיוחדת לו, או המעשה הטוב הכי אהוב עליו? תתחיל ברישום יומן עם הילד לפני שהוא הולך לישון, במיוחד על המעשים הטובים שלו במהלך היום.
3. תעשה משחק קלפים על מעשים טובים. על כרטיסים, לצייר או להדביק תמונות של מצוות או מעשים טובים מסוימים, כך שיש שני כרטיסים לכל מצווה או מעשה טוב: מתן צדקה, נרות שבת, גביע קידוש, קשירת ציצית, עזרה לזולת, וכו'. יש לניילן את הקלפים. שמים את כל הקלפים פנים למטה על השולחן, וכל אחד בתורו הופך שני כרטיסים למעלה לחפש זוגות כרטיסים שווים.
4. משחק "20 שאלות" – אחד חושב על מצווה, ולאחרים נותנים לשאול עד 20 שאלות בכדי לנחש את המצווה. משחק זה טוב לטיול רגלי, בזמן הנסיעה ברכב, או בשבת.

**מקורות היהדות על התפילה:**

### **תוספתא מסכת ברכות פרק ו**

העושה ציצית לעצמו אומר: "ברוך שהחיינו".  
 כשהוא מתעטף אומר: "ברוך אשר קדשנו במצוותיו וצונו להתעטף בציצית".  
 וצריך לברך עליהן בכל יום.

### **מסכתות קטנות מסכת תפילין פרק א**

חביבין ישראל שהן מסויימים בכל המצות שבתורה!  
 הא כיצד?  
 תפילין על ידיהם, ותפילין על ראשיהם, מזוזה על פתיהם, ארבע ציצית על בגדיהם,  
 עליהן אומר דוד מלך ישראל: "שבע ביום הללתיך על משפטי צדקך".  
 משלו משל - למה הדבר דומה?  
 למלך שאמר לאשתו: "תהי מתוקנת ומקושטת לפני", אמרה לו: "מפני מה?"  
 אמר לה: "כדי שתהי רצויה לי!"  
 כך אמר הקדוש ברוך הוא לישראל: "בני, היו מתוקנים ומקושטים לפני במצות",  
 אמרו לו: "מפני מה?"  
 אמר להם: "כדי שתהיו רצוין לי",  
 שנאמר: "יפה את רעיתי כתרצה", יפה את רעיתי כשתהיה רצויה לי במצות.

## ספרי במדבר פיסקא קטו

"וראיתם אותו וזכרתם את כל מצות ה' ועשיתם אותם",  
מגיד הכתוב שכל המקיים מצות ציצית מעלים עליו כאלו קיים כל המצות כולן.  
והרי דברים קל וחומר:  
ומה אם המקיים מצות ציצית מעלים עליו כאלו קיים כל המצות,  
קל וחומר לכל מצות שבתורה!

שם התפילה: ברכות התורה

טכסט התפילה:

.7

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱ-לֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּמִצְוֹתָיו וְצִוָּנוּ לְעִסּוֹק בְּדַבְרֵי תוֹרָה.  
וְהֵעֲרַב נָא ה' אֱ-לֹהֵינוּ אֶת דְּבַרֵי תוֹרָתְךָ בְּפִינוּ  
וּבְפִיּוֹת עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל, וְנִהְיֶה אֲנַחְנוּ וְצִאֲצָאֵינוּ וְצִאֲצָאֵי צִאֲצָאֵינוּ  
וְצִאֲצָאֵי עַמְּךָ בֵּית יִשְׂרָאֵל כְּלָנוּ יוֹדְעֵי שְׁמֶךָ וְלוֹמְדֵי תוֹרָתְךָ לְשִׁמְךָ.  
בְּרוּךְ אַתָּה ה', הַמְלַמֵּד תוֹרָה לְעַמּוֹ יִשְׂרָאֵל.

.8

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱ-לֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם,  
אֲשֶׁר בָּחַר בָּנוּ מִכָּל הָעַמִּים,  
וְנָתַן לָנוּ אֶת תוֹרָתוֹ.  
בְּרוּךְ אַתָּה ה', נוֹתֵן הַתּוֹרָה.

מועד אמירת התפילה: בתחילת היום אחרי אמירת תפילות 1-6, לפני לימוד תורה.

ערכי התפילה ומסריה:

1. ה' נתן לנו תורה המסבירה לנו עליו ועל מצוותיו
2. מצווה עלינו ללמוד תורה כדי להתקרב אל ה' ואל מצוותיו
3. התורה היא מתנה מיוחדת מה' לעם ישראל

הסבר התפילה לילד בגיל הרך:

כל חפץ חשוב, או תהליך חשוב מגיע עם הוראות שימוש. הקפדה על הוראות שימוש מבטיחה לנו שימוש תקין והנאה מרבית מן המוצר לאורך זמן. אחרי בריאת העולם ובחירת עם ישראל לעם סגולתו, הוא נתן לנו "חוברת" הוראות שימוש בעולם, והוראות ביצוע תפקידנו כעם נבחר. מצידנו, עלינו ללמוד את הוראות השימוש ולהקפיד על ביצוען.

לימוד תורה הוא המצווה החשובה מכולן – ואפילו שקול כנגד כל המצוות ביחד. הלימוד מעורר בנו תאוות הידע ורצון עז להבין את העולם ואת עצמנו, מחזק את חשיבתנו ומיומנויות הלמידה הכלליות, ובמיוחד מפתח את הצד הקוגניטיבי של הילד. כמובן, לימוד התורה עוזר לנו להבין את

המצוות ושמירתן יותר לעומק. בברכות אלה, אנחנו מבקשים מה' את הכוחות, הרצון והמסירות ללימוד תורה מעמיק ומספק.

אחת המתנות החשובות ביותר שנוכל להעניק לילדינו היא אהבת לימוד תורה. ילדך ילמד ממך איך מתמסרים ללימוד – אם הוא רואה אותך מתעניין כל פעם בספר חדש, ברעיון חשוב, ובמסר מעמיק, הוא ילמד להעריך את הדברים האלה בעצמו. עוד יותר חשוב: תקבע מועדים קבועים ללימוד ביחד עם ילדך, ותתחיל באמירת הברכות לעיל. על ידי כך, תהפוך להורה/מורה של ילדך.

### **פעילויות לחיזוק ערכי התפילה ומסריה בעולמו של הילד בגיל הרך:**

1. תביא את הילד לבית הכנסת ותראה לו את ארון הקודש וספרי התורה המרהיבים. בשבת בבוקר בזמן קריאת התורה, תראה לילדך את כתב התורה. תסביר לו שיש נוהג קבוע איך כותבים ספר תורה, איך מחזיקים ספר תורה, ואיך נוגעים בו. בהחזרת ספר התורה לארון הקודש, תביא את ילדך לתת נשיקה לספר להראות את חיבת התורה.
2. שתף את ילדך בסיפור אישי או בדבר תורה שלמדת מאחד ממוריך או רבניך, ועל חשיבות הקשר עם המורה או הרב.
3. משך הזמן, תבנה ספרייה אישית לכל ילד בבית, הכוללת סידור זה, חומש לגיל הרך, ספרי סיפורי חכמים וגיבורי ישראל, וספרים העוסקים במידות טובות ומעשים טובים. פנה קצת זמן כל יום לקריאה ביחד.
4. "שאלת היום" – תתלה לוח מודעות קטן במקום מרכזי בבית, וכל בוקר תרשום שם שאלה מיוחדת לאותו היום. לקראת סוף היום, תשאל את הילד אם יש לו תשובה לשאלה. כדאי לשמור יומן שאלות ותשובות – באחד הימים יהיה זה אוצר חשוב!

### **מקורות היהדות על התפילה:**

1.

#### **פירוש רבינו יונה על אבות פרק ג**

חבה יתירה נודעת להם שניתן להם כלי חמדה שבו נברא העולם, שנאמר: "כי לקח טוב נתתי לכם תורת אל תעזבו" – וידעת אלה הדברים הם לתועלת גדולה לדביקות, אחר שנתגלה לנו כי האדם חביב לפניו מכל הבריות כי בצלם נבראו, וישראל יודעין כי הם חביבין מכל שאר האומות כי נקראו בנים למקום, ובחר בנו מכל העמים ונתן לנו את תורתו, שמסיבתה נברא כל העולם כלו...

**מדרש תנאים לדברים פרק לג**

כשנגלה הקב"ה ליתן תורה לישראל, חיזר על כל אומות העולם שיקבלו את התורה ולא רצו לקבל, שנאמר: "ויאמר ה' מסיני בא."

נגלה על בני עשו הרשע אמר להן: מקבלין אתם את התורה? אמרו לו: ומה כתוב בה? אמר להם: "לא תרצח". אמרו: כל עצמן שלאותן האנשים לא הבטיחון אביהם אלא על החרב, שנאמר: (בראשית כז:מ) "ועל חרבך תחיה" - היאך אנו יכולין לקבל את התורה? ולא רצו לקבל.

נגלה על בני עמון ומואב, אמר להן: מקבלין אתם עליכם את התורה? אמרו לו: ומה כתוב בה? אמר להם: "לא תנאף". אמרו לו: כל עצמן שלאותן האנשים אינן באין אלא מטיפה שלזנות שנאמר (שם יט לו) "ותהרין שתי בנות לוט מאביהן" - היאך אנו יכולין לקבל את התורה? ולא רצו לקבל.

נגלה על בני ישמעאל ועל בני קטורה אמר להן: מקבלין אתם התורה? אמרו לו: ומה כתוב בה? אמר להן: "לא תגנב". אמרו לו: כל עצמן שלאותן האנשים אינן חיינן אלא מגניבה וגזל, שנאמר: (שם טז יב) "והוא יהיה פרא אדם" - היאך אנו יכולין לקבל את התורה? ולא רצו לקבל.

כיון שבא אצל ישראל, מימינו אשדת למו, פתחו כולן פיהם ואמרו (שמות כד ז) "כל אשר דבר ה' נעשה ונשמע!"

אמר: אין אומה בעולם יכולה לקבל את התורה הוי אומר אלא ישראל.

שם התפילה: מה טובו

טכסט התפילה:

מה טובו אהליך יעקב, משכנותיך ישראל.  
ואני ברב חסדך אבוא ביתך, אשתחווה אל היכל קדשך ביראתך.  
ה' אהבתי מעון ביתך, ומקום משכן כבודך.  
ואני אשתחווה ואכרעה, אברכה לפני ה' עשי.  
ואני תפילתי לך ה', עת רצון, אלהים ברב חסדך, ענני באמת ישעך.

מועד אמירת התפילה: בכניסה לבית הכנסת, או בתחילת תפילת שחרית אחרי תפילות 1-8.

ערכי התפילה ומסריה:

1. יש מקומות קבועים לתפילה המקודשים כמקומות מפגש עם ה'
2. בכל מקרה של תפילה מן הלב בכוונה עמוקה, ה' איתנו
3. ה' שומע את תפילותינו ועונה לנו בחסד ובאמת

הסבר התפילה לילד בגיל הרך:

את התפילה הזו אומרים בכניסה לבית הכנסת או למקום אחר המסודר לתפילת הציבור. התפילה מביעה את העוצמה והפאר של בית כנסת. למקום תפילה יש קדושה כי דרך התפילות מרגישים את השכינה. יש הרבה מנהגים הקשורים למקום התפילה המסייעים לשמור על אופיו המיוחד.

התפילה של הציבור חזקה יותר מתפילת היחיד. התפילה המשותפת מחזקת את כולם ומאחדת את כל משתתפיה במסגרת ערכית אחידה. בנוסף, ניתן לקיים את אהבת הרע על ידי חיזוקו ועידודו. מנסים להתפלל בציבור כמה שאפשר.

תסייר את ילדך בבית הכנסת, ותסביר לו על ההתנהגות הנדרשת שם: בבית הכנסת לא משתוללים, לא משוחחים שיחה רגילה, ומתמקדים במחשבות על ענייני הרוח. אז, בזמן התפילה בציבור, תלך איתו להתפלל שם, ותדאג שיהיה לו סידור משלו עם הרב התמונות מעניינות! אל תצפה ממנו להתרכז להרבה זמן, וכשיקשה עליו, תוציא אותו תוך כדי מילות עידוד על שהצליח לשבת זמן מה עם הציבור.

גם בתפילה אישית, ה' שומע את תפילותינו, ומגיב בחסד ובאמת. ה' כביכול נהנה מתפילותינו,

כי הוא מעוניין שנתקרב אליו. יש מקום מיוחד לתפילת ילדים רכים, כי אמונתם טהורה ותפילתם מן הלב. יש להסביר שלא תמיד מקבלים את מה שמבקשים, אבל ברור לנו שה' עושה כטוב בעיניו, ולטובתנו אנו.

### **פעילויות לחיזוק ערכי התפילה ומסריה בעולמו של הילד בגיל הרך:**

1. לעזור לילדך לחבר תפילות משלו – על מה הוא רוצה להודות לה? מה הוא רוצה לבקש ממנו? האם יש לו קושי או בעיה כלשהו עליו הוא היה רוצה לפנות אל ה'? את מי ירצה שה' יעזור? אסוף תפילות אלה לסידור אישי של ילדך, וכך יתרגל להתפלל מן הלב.
2. כל שבוע, לקראת שבת, בקש מן הילד לבחור פריט אחד מבית הכנסת, ועליו לכתוב או להקליט סיפור. הפריטים האפשריים כוללים ארון קודש, ספר תורה, נר תמיד, הבימה ליד הארון, השולחן עליו קוראים את התורה, ועוד.
3. כשתזמין ילדים אחרים לביתך לשחק עם ילדך, תבלה איתם מספר רגעים, ואולי תאפשר להם לסדר בית כנסת דמיוני בפינת הבית. אולי תשמיע תפילות מסידור "שמע קולנו" זה, וכולם יכולים לשיר את זה ביחד. אפשר אחר כך לצ'פר אותם – בעוד תפילה!

### **מקורות היהדות על התפילה:**

1.

#### **מדרש אגדה (בוכר) במדבר פרק כד**

"מה טבו אהליך יעקב" - ראה (בלעם) שלא היו פתחיהן של ישראל מכוונים זה לזה, אלא כל פתח היה פתוח אחרי אהל חבירו, כדי שלא יסתכל כל אחד ואחד מהם בביתו של חבירו. התחיל להכניס להם עין רעה, ולכך התחיל לשבחם כדי שלא תשלוט בהם עין רעה, ולכך נסתמו עיניו. "מה טבו אהליך" - בזכות שישב יעקב בהם, שנאמר: "ויעקב איש תם יושב אוהלים" (בראשית כ"ה כ"ז), ועל זה זכו ישראל לישב באוהלים במדבר: משכנותיך ישראל. אמר על המשכן ועל המקדש שעשו ישראל, שהשכינה שכנה בהם והוא היה מצילם.

2.

#### **ויקרא רבה (וילנא) פרשה יא**

משל למלך שמסר את בנו לפדגוג, והיה הפדגוג שונא אותו. אמר: אם אני הורג אותו עכשיו נמצאתי מחייב ראשי למלך, אלא הריני מושך את יונקתו ממנו והוא מת מאליו! כך אמר אחז

(המלך) אם אין גדיים, אין תיישים, אם אין תיישים, אין צאן, אם אין צאן, אין רועה, אם אין רועה, אין עולם. כך אמר אחז: אם אין קטנים, אין תלמידים, אם אין תלמידים, אין חכמים, אם אין חכמים, אין תורה, אם אין תורה, אין בתי כנסיות ובתי מדרשות, אם אין בתי כנסיות ובתי מדרשות, מה עשה? עמד ונעל בתי כנסיות ובתי מדרשות.

שם התפילה: אדון עולם

טכסט התפילה:

אָדוֹן עוֹלָם אֲשֶׁר מֶלֶךְ, בְּטוֹרֵם כָּל יְצִיר גְּבָרָא.  
לַעֲת נַעֲשֶׂה בְּחַפְצוֹ כָּל, אֲזִי מֶלֶךְ שְׁמוֹ נִקְרָא.

וְאַחֲרֵי כָּכֵלּוֹת הַכָּל, לְבַדּוֹ יִמְלוֹךְ נוֹרָא.  
וְהוּא הָיָה וְהוּא הוֹנָה, וְהוּא יִהְיֶה בְּתַפְאָרָה.

וְהוּא אֶחָד וְאֵין שְׁנַי, לְהַמְשִׁיל לוֹ לְהַחֲבִיךָה.  
בְּלִי רְאשִׁית בְּלִי תַכְלִית, וְלוֹ הָעֵז וְהַמְשָׁרָה.

וְהוּא אֵלִי וְחִי גְּאֵלִי, וְצוֹר חֲבָלֵי בְּעַת צָרָה.  
וְהוּא נָסִי וּמְנוּס לִי, מְנַת כּוֹסֵי בְּיוֹם אֶקְרָא.

בְּיָדוֹ אֶפְקִיד רוּחִי, בְּעַת אֵישׁוֹן וְאַעֲיָרָה.  
וְעַם רוּחִי גְּוִיָּתִי, ה' לִי וְלֹא אֵיָרָא.

**מועד אמירת התפילה:** בתחילת התפילה או בסיומה, או בלילה לפני השינה.

**ערכי התפילה ומסריה:**

1. ה' ברא את העולם כולו ואת כולנו
2. סוף הרע להיכחד מן העולם וכולם יכירו את ה'
3. ה' איתנו תמיד, והוא לנו לעזרה בכל עת שקוראים אליו

**הסבר התפילה לילד בגיל הרך:**

זה לוקח הרבה שנים של לימוד והתבוננות להתחיל להבין את משמעות קיום הבורא, בריאת העולם, ומקומו בתכנית תבונתו. התפילה "אדון עולם" מתייחס לרעיונות כאלה:

- ה' ברא את העולם וכל מלואו
- השם שולט בעולם ומחדש את בריאתו בכל יום
- ה' מעניק חיים וחיות לבריאותיו בכל רגע של כל יום
- ה' הוא אין סופי ובלתי מוגבל בזמן ומקום
- ה' חונן אותנו בחיים, בריאות והגנה מן הרוע

▪ אין מה לפחד בעולם כי ה' איתנו תמיד

כמובן, לילדים קשה לתפוש את הרעיון של ישות גדולה מכל העולם, והמושג של אינסופיות מעבר לבינתם. מכל מקום, חשוב להעביר את העקרונות שהעולם בו הם מוצאים את עצמם הוא מקום בטוח, אוהב ובעל משמעות, ושה' משגיח על כל הנעשה. הרעיונות של תפילת "אדון עולם" מאפשרים שיחות נפלאות עם ילדך: ילדים בטיבם רוחניים ומעוניינים בא-להים. תשאל שאלות הבנה ותלמד על מה חושב ילדך בעניינים אלה. איפה ה'? איך ניתן לדעת שהוא איתנו? איך ה' יכול להיות עם כל האנשים בעולם בבת אחת? אילו מעשים משמחים, כביכול, את ה'? כשהילד מביע פחד, יש להרגיעו בכך שהוא מסובב אהבה, הגנה וביטחון ע"י משפחתו ועל ידי ה'.

### **פעילויות לחיזוק ערכי התפילה ומסריה בעולמו של הילד בגיל הרך:**

1. תסייר את ילדך בטבע. תעצרו ליהנות מנפלאות העולם, ותשימו לב לפרטי הפרטים: סוגי עצים, צמחים, פרחים ודשאים, חרקים וחיות, צבעים, ריחות, טעמי פירות וירקות, הקולות של ציפורים וזמזום הדבורה והזבוב, עלים נופלים ברוח נושבת וזרימת המים בנחל. עם הילד, תתבונן על פלאי הטבע ומושלמות הבריאה.
2. תסביר לילד שאנחנו אזרחי העולם, ועלינו להגן עליו. תשתף את ילדך במחזור עיתונים, בקבוקים, פחיות וצנצנות. בסיוור במרכולת, תראה לו מוצרים ידידותיים יותר וידידותיים פחות לעולם. תבדוק בקהילה על קיום תכניות להגנה על האקולוגיה. בקר בגנים לאומיים ותעמוד איתו על הנעשה לשמור על העולם.
3. כדי להסביר לו שה' גדול מכל העולם, תעזו לילדך לבנות "עולם" משלו מצעצועיו, ותעזור לו להבין שהעולם שלו קיים בגללו. מכאן, להסביר לו שעולמנו בבעלות בוראו.

### **פרטים נוספים על התפילה**

מחבר ותאריך החיבור של הפיוט "אדון עולם" אינם ידועים, אך בכל זאת הפיוט הפך לאחד המוכרים יותר בעולם היהודי!

1. יגדל אלהים חי וישתבח, נמצא ואין עת אל מציאותו.
2. אחד ואין יחיד פִּיחודו, נעלם וגם אין סוף לאחדותו.
3. אין לו דמות הגוף ואינו גוף, לא נערוך אליו קדשותו.
4. קדמון לכל דבר אשר נברא, ראשון ואין ראשית לראשיתו.
5. הנו אדון עולם לכל נוצר, יורה גדלתו ומלכותו.
6. שפע נבואתו נתנו, אל אנשי סגלתו ותפארתו.
7. לא קם בישראל כמשה עוד, נביא ומביט את תמונתו.
8. תורת אמת נתן לעמו אל, על יד נביאו נאמן ביתו.
9. לא יחליף האל ולא ימיר דתו, לעולמים לזולתו.
10. צופה ויודע סתרינו, מביט לסוף דבר בקדמתו.
11. גומל לאיש חסד כמפעלו, נותן לרשע רע פרשעתו.
12. ישלח לקץ הימין משיחנו, לפדות מחכי קץ ישועתו.
13. מתים יחיה אל ברב חסדו, ברוך עדי עד שם תהלתו.

מועד אמירת התפילה: בתחילת תפילה או בסיומה

ערכי התפילה ומסריה:

1. קיום ה' אחד ושמו אחד
2. ה' נתן תורה לעמו ישראל באהבה
3. ה' מסביר לנו את תורתו דרך הנביאים
4. ה' יביא גאולה ושמחה לכל העולם

הסבר התפילה לילד בגיל הרך:

שלשה עשר עיקרי האמונה המובאים בתפילה זאת הם על פי רוב מעבר לכינת הילד בגיל הרך.

אולם, יש כמה מושגים שכן ניתן לחלוק עם הילד הצעיר:

- כל העולם זקוק לה' כדי להתקיים, אך ה' לא זקוק לכלום.
- ה' הריבון והמלך על הכול, ורק אליו מתפללים
- ה' מסר לנו תורה ומוסר דרך משה והנביאים שנתמנו על ידו
- ה' מחכה לכול העולם להגיע להכרה שהוא ריבון העולם
- יש משמעות להבחנה בין טוב לרע, ויש שכר ועונש בעולם

- כשהעולם מוכן, המשיח יבוא לפדות את העולם מצרות ולהביא שלום על האנושות
  - בביאת המשיח, כולנו נחיה ביחד בשלום ובאהבת חיים אחד כלפי השני
- חשוב לציין ששלשה עשר העיקרים האלה נתקבלו פחות או יותר על ידי כולם כבסיס האמונה היהודית, ונמצאים כמעט בכל סידורי התפילה של התנועות השונות.
- הבית האחרון של תפילת "יגדל" מעלה את נושא תחיית המתים. כאן מדובר על תחיית מתים פיסית בסוף העולם. להסביר מושג זה לילד, תראה לו איך צמחים ועצים משתנים בחורף, וקמים לתחייה באביב.

### **פעילויות לחיזוק ערכי התפילה ומסריה בעולמו של הילד בגיל הרך:**

1. יש ערך רב בלימוד על פה בגיל הרך. לימוד בעל פה נעשה קל וקליט יותר עם שירה. תשתדל ללמד את השירים של "אדון עולם" ו-"יגדל" לילדך בעל פה. עם הידיעות בעל פה, ילדך ירגיש יותר בבית בבית הכנסת, וכשיתבגר יוכל יותר בקלות לעיין במשמעות המושגים הנשגבים בתפילות אלו.
2. ללמד את המושג של "רשימות עקרונות", תכינו ביחד רשימת עקרונות החיים בבית: מי עושה את מה בהחזקת הבית, איך מדברים אחד עם השני, איך מיישבים סכסוכים, איך מגלים התחשבות ורגישות לזולת, וכו'. הסבר לילד ש"יגדל" היא רשימת העקרונות של הבית של ה'!
3. בשולחן, תשירו את יגדל כמשחק: כולם שרים את שני המשפטים כפזמון, וכל אחד בתורו שר בית אחד מן השיר, ובכל סבב השירה מתארכת על ידי שירת הבתים המצטברים, ואחריהם הפזמון. חלופית, אפשר לשיר את התפילה באנטיפוניה, כאשר צד אחד של השולחן שר את הבתים והצד השני את הפזמון.

### **פרטים נוספים על התפילה:**

הפיוט "יגדל" מבוסס על שלשה עשר עיקרי האמונה של הרמב"ם. הפיוט נכתב על ידי דניאל בן יהודה דין, שעבד על הפיוט לשמונה שנים לפני שגמר אותו בשנת 1404.

שם התפילה: קריאת שמע

טכסט התפילה:

א-ל מֶלֶךְ נֶאֱמָן.

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל ה' אֱ-לֹהֵינוּ, ה' אֶחָד:

בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מַלְכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד.

וְאֶהְבֶּתָּ אֶת ה' אֱ-לֹהֶיךָ, בְּכָל לִבְבְּךָ, וּבְכָל נַפְשְׁךָ, וּבְכָל מְאֹדְךָ:  
וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוְךָ הַיּוֹם, עַל לִבְבְּךָ:  
וְשָׁנַנְתָּם לְבָנֶיךָ, וּדְבַרְתָּ בָם,  
בְּשַׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ, וּבְלַכְתְּךָ בַדֶּרֶךְ, וּבְשֹׁכְבְךָ וּבְקוּמְךָ:  
וּקְשַׁרְתָּם לְאוֹת עַל יָדְךָ, וְהָיוּ לְטֹטְפוֹת בֵּין עֵינֶיךָ:  
וּכְתַבְתָּם עַל מְזוֹזוֹת בֵּיתְךָ, וּבְשַׁעְרֶיךָ:

מועד אמירת התפילה: בוקר וערב ולפני שינה.

ערכי התפילה ומסריה:

1. איחוד ה'
2. עלינו לאהוב את ה' בכל כוחנו
3. עלינו ללמוד וללמד את התורה בכל מקום ובכל שעה
4. תפילין ומזוזות מקשרות אותנו אל ה' הנמצא איתנו ושומר עלינו תמיד

הסבר התפילה לילד בגיל הרך:

קריאת שמע היא תפילת התפילות ביהדות כי היא מסכמת בתמצות את כמעט כל העקרונות של אמונתנו. לכן, באמירת ה"שמע" ברצוננו לכוון את מחשבותינו באופן מיוחד. המנהג לכסות העיניים בפסוק הראשון "שמע ישראל" וכו' תורם למטרה זאת. התפילה מדגישה את אחדות ה', ואת אהבת ה', התורה והמצוות. לפי התפילה, על הורים ללמד את אהבת ה' לילדיהם במהלך כל פעילויות היום ולהפוך את זה למוקד המודעות של המשפחה.

ה"שמע" כתובה בתוך התפילין שמניחים בתפילת שחרית בבוקר מגיל המצוות, ובתוך המזוזות שקובעים בדלתותינו. שתי מצוות אלה, כמו מצוות הציצית, מחזקים אותנו בזכרון העקרונות של האמונה.

### **פעילויות לחיזוק ערכי התפילה ומסריה בעולמו של הילד בגיל הרך:**

1. למד לילדך לכסות את עיניו ולהגיד את ה"שמע" בקול רם בבוקר לפני ארוחת בוקר, ובערב לפני ארוחת ערב. שאל אותו על מה הוא חושב בזמן שהוא מכסה את עיניו. דבר איתו על משמעות אחדות ה'.
2. עם הילד, תעשה בית למזוזה מפלסטלינה או חומר אחר, ותראה לי את הקלף עם ה"שמע" כתוב בכתב ספרות סת"ם. אפשר ללכת ביחד לחנות לקנות מזוזה לחדר, ואפילו ניתן לבקר אצל הסופר בזמן שהוא כותב את הקלף! תקבעו יחד את המזוזה בגובה מתאים לילד על הדלת (בגבול התחתון של השליש העליון של הדלת), ותלמד אותו איך מנשקים את המזוזה בכניסה וביציאה מן החדר.
3. מן הראוי לבדוק את המזוזות בבית מדי כמה שנים כדי לוודא את כשרותן. שתף את ילדך במצווה זאת. הוא יוכל לעזור לך להחזיק את המזוזות כשמורידים אותן מן הדלתות, וביחד תלכו לסופר לבדוק אותן. אחרי הבדיקה, ילדך יעזור לתלות אותן בחזרה על הדלתות.

### **מקורות היהדות על התפילה:**

1.

#### **מסכתות קטנות מסכת אבות דרבי נתן נוסחא א פרק ב**

איזהו סייג שעשו חכמים לדבריהם?

שחכמים אומרים קריאת שמע של ערבית עד חצות, רבן גמליאל אומר עד קרות הגבר. כיצד? אדם בא ממלאכתו, אל יאמר אוכל קימעא ואשתה קימעא ואישן קימעא ואחר כך אקרא קריאת שמע נמצא ישן כל הלילה ואינו קורא! אלא, אדם בא ממלאכתו בערב ילך לבית הכנסת או לבית המדרש אם רגיל לקרות, קורא, ואם רגיל לשנות, שונה, ואם לאו, קורא ק"ש ומתפלל.

2.

#### **מסכתות קטנות מסכת אבות דרבי נתן נוסחא א פרק יז**

רבי שמעון אומר: הוי זהיר בקריאת שמע ובתפלה, וכשאתה מתפלל, אל תעשה תפילתך שיחה אלא תחנונים לפני הקדוש ברוך הוא, שנאמר: "כי אל רחום וחנון הוא ארך אפים ורב חסד וניחם על הרעה."

3.

#### **שיר השירים רבה פרשה ח**

"היושבת בגנים חברים מקשיבים",

כשישראל נכנסין לבתי כנסיות וקורין קריאת שמע בכיוון הדעת, בקול אחד בדעה וטעם אחד, הקב"ה אומר להם: "היושבת בגנים",

כשאתם קורין חברים, אני ופמליא שלי מקשיבים לקולך "השמיעני".

שם התפילה: רפואה שלימה

טכסט התפילה:

### אַבִּינוּ מְלַכְנוּ, שְׁלַח רְפוּאָה שְׁלֵמָה לְחוּלֵי עַמְּךָ!

מועד אמירת התפילה: בכל עת

ערכי התפילה ומסריה:

1. במקרה של מחלה, מתפללים שה' ישלח רפואה שלימה
2. שליחי ה' לרפואה הם הרופאים והמטפלים
3. עלינו לדאוג לאנשים אחרים ולהתפלל לרפואתם

הסבר התפילה לילד בגיל הרך:

בזמן מחלה, עלינו לזכור שה' הוא מקור החיים והבריאות. מתפללים לה' לרפואה שלימה. לה' הרבה שליחים טובים ונאמנים שתפקידם לעזור לנו להבריא. כשהולכים לרופאים או למטפלים אחרים, תקוותנו היא שיהיה שליחים טובים ויתנו לנו עצות ותרופות נכונות. גם עלינו מוטלת אחריות לטפל בעצמנו עם אוכל בריא ומזין, מנוחה יומית מספקת, שתיית הרבה מים, התייעצות עם רופאים, אחיות ומטפלים, ועם תפילה לבורא עולם לשוח רפואה ובריאות לכולם. אנחנו מעוניינים כמובן גם בבריאות של אחרים. אם יודעים על מישהו חולה, מתפללים לרפואתו, ואומרים תפילות מיוחדות בבית הכנסת. ניתן ומצווה גדולה לבקר אצל חולים בבית או בבית החולים לחזק את רוחם ולטפל בצורכיהם. אפילו במקרה של מחלה רצינית ביותר, לא מאבדים תקווה לעולם כי יודעים שהרפואה בידי בורא עולם, ובכוחו לרפא בכל עת.

פעילויות לחיזוק ערכי התפילה ומסריה בעולמו של הילד בגיל הרך:

1. תכתבו ברכה לרפואה שלימה או תעשו מתנה לחולה, ותשלחו את זה אליו בדואר או הביאו אליו באופן אישי. עזור לילדך להתקשר לחבר או קרוב משפחה חולה כדי שיאחל רפואה שלימה.
2. חשוב עם ילדך על כל האנשים והדברים המסייעים לנו להיות במיטבנו: רופאים, אחיות, מנתחים, רופאי שיניים, פיסיותרפיסטים, מטפלים ברפואה טבעית, תרופות, פלסטרים, ויטמינים, עיסוי, תא חם ועוד ועוד. תאגרו את ילדך לצייר

או לכתוב על כל אלה. לא לשכוח חיובים, חיבוקים ונשיקות!  
3. אם ילדך מכיר מישהו חולה, תכתבו את השמות ותגידו כל יום תפילה לרפואתם.  
כשיבריאו, להוריד אותם מן הרשימה ותוסיף שמות אחרים לפי הצורך.

### מקורות היהדות על התפילה:

1.

#### תלמוד ירושלמי מסכת ברכות פרק ב דף ה טור א/ה"ד

אמר רבי חייא בר אבא:

מפני מה התקינו רופא חולים ברכה שמינית (בשמונה עשרה)?  
כנגד המילה שהיא לשמנה על שם בריתי הייתה אתו החיים.

2.

#### דרשות ר"י אבן שועיב ויהי ביום השמיני

משל לרופא שבקך שני חולים:

לאחד הזהיר זה תאכל וזה לא תאכל, ולשני אמר לו אכול מה שתרצה.

אמרו לו: למה?

אמר להם: זה ההולך לחיים אני מזהירו,

וזה שהולך למות אני נותן לו רשות לאכול מה שירצה, כי בין כך ובין כך מת הוא.

כך הקב"ה לישראל שהם חיים הזהירם... ושלא לשקץ הנשמה החיה והטהורה שנפח בנו...

ולכן ציונו לקדש נפשותינו...

ולכן הזהירנו בכל אלו האזהרות מן המאכלים האסורים ואף מן היתרונות מן המותרות,

כמו שדרשו, זיכרונום לברכה, "והתקדשתם והייתם קדושים."

שם התפילה: אמונה בביאת המשיח

טכסט התפילה:

אָנִי מֵאֲמִין בְּאֲמוּנָה שְׁלֵמָה בְּבִיאת הַמְּשִׁיחַ,  
וְאֵף עַל פִּי שְׂיִתְמַהֲמָהּ, עִם כָּל זֶה אֶחְפָּה לוֹ בְּכָל יוֹם שְׂיָבוֹא.

מועד אמירת התפילה: בכל עת

ערכי התפילה ומסריה:

1. עתיד לבוא משיח - מנהיג שיביא לנו עתיד טוב יותר
2. אנו מצפים ומחכים למשיח שיבוא כל יום
3. אפילו כשיש צרות ובעיות, ממשיכים לצפות לביאתו

הסבר התפילה לילד בגיל הרך:

תפילה זאת מחברת את כל היהודים ברחבי העולם. אמונתנו היא שביום מן הימים יבוא מנהיג גדול – המשיח (משוח בשמן זית לתפקיד מלך על ידי נביא) – ובמנהיגותו העולם יבוא לידי שלמות. בביאת המשיח, כל האנושות יכיר במלכות ה', אלימות, חולי ועוני יבואו לסיימם, והשחיתות המוסרית תעבור מן העולם. לפעמים זה מרגיש שהתהליך מתארך במיוחד, אנחנו מאמינים שהמשיח יכול להופיע כל יום. לא משנה מה הבעיות או הצרות, אנחנו ממשיכים להאמין בביאתו המתקרבת ובאה. בתפילותינו אנחנו מבקשים שה' יחיש את הופעתו, כדי שישרור שלום בכל העולם.

חשוב לציין שביהדות (בניגוד מוחלט לנצרות) המשיח הוא דמות אנושית ולאומית, ואין לו שום תפקיד בחיי הרוח הפנימיים של היהודי. הקשר הישיר של היהודי לא-להים נשמר בכל דבר ועניין, והמשיח אינו מתווך בין הצדדים.

פעילויות לחיזוק ערכי התפילה ומסריה בעולמו של הילד בגיל הרך:

1. שתף את ילדך בסיפור אישי על מקרה שבו אתה היית או המוכר לך היה במצב מצוקה ולא ידעתם מה לעשות! מיד, העזרה הופיעה והבעיה נפתרה!
2. לכל אחד מאיתנו שליחות מיוחדת לתרום להבאת שלום לעולם על ידי המשיח. שוחח עם ילדך על השליחויות של כל בני המשפחה. מה הוא חושב על השליחות

- שלו? צייר תמונה של העולם בשלום אחרי ביאת המשיח.
3. לפעמים הבעיות בעולם יכולות לאכזב או לדכא אותנו. שאל את ילדך מה מחזיר אותו לשמחה ולתקווה אחרי שהוא עצוב. תערוך רשימה של הדברים האלה, ותשים אותו במקום שכל בני המשפחה יכולים לראות אותו או להגיע אליו לעת הצורך.
4. גם הבעיות והצרות הן צעדים בדרך למשיח. ככל שילדך צובר ניסיון, היותר שיראו דברים בפרספקטיבה וידעו איך להפוך מצבים שליליים לחיוביים. תעשה עם ילדך "קופסת מצבי רוח" עם שמונה צדדים, כאשר כל צד בצבע אחר ומייצג מצב רוח אחר כגון שמחה, תקווה, עצבות, אכזבה, שעמום, כעס, וכו'. תן לילדך לזהות את מצב רוחו ולהפוך את הקופסה כך שמצב רוחו למעלה. דבר איתו על איך עוברים ממצב רוח שלילי לחיובי – קל יותר להתמודד עם מצבי רוח אם הסובבים אותך מכירים במצבי הרוח ומוכנים להקשיב לרגשות!

#### מקורות היהדות על התפילה:

1.

##### מדרש תהלים מזמור מג

"שלה אורך ואמתך",  
 "אורך" זה אליהו הנביא מבית אהרן, דכתיב ביה:  
 "אל מול פני המנורה יאירו שבעת הנרות" (במדבר ח ב),  
 "ואמתך" זה משיח בן דוד, דכתיב: "נשבע ה' לדוד אמת לא ישוב" (תהלים קלב יא),  
 וכן הוא אומר: "הנה אנכי שולח לכם את אליה הנביא" (מלאכי ג כג), הרי אחד,  
 והשני: "הן עבדי אתמך בו" (ישעיה מב א), לכך נאמר "שלה אורך ואמתך."

2.

##### מדרש אגדה בראשית פרק מט

"גור אריה יהודה",  
 בתחילה גור כשלטון, ולבסוף אריה כמלך:  
 דבר אחר: "גור אריה יהודה" - זה משיח בן דוד, שעתיד לצאת משני שבטים,  
 אביו מיהודה ואמו מדן ובשניהם כתיב גור אריה,  
 דן כתיב "דן גור אריה" (דברים לג כב), וביהודה כתיב "גור אריה יהודה":

**אוצר המדרשים – "משה" עמוד 384**

אמרו רבותינו:

אותו יום שנתקרבה מיתת משה רבינו,

העלהו הקב"ה לשמי מרומים והראה לו מתן שכרו ומה שעתידי להיות.

עמדה מדת רחמים לפני משה רבנו עליו השלום ואמר לו: אבשרך בשורה טובה תשמח בה,

הפנה נגד כסא רחמים פניך וראה, הפנה פניו נגד כסא רחמים וראה:

הקב"ה בונה בית המקדש באבנים טובות ומרגליות...

שאל משה למשיח בן דוד ואמר לו:

הקב"ה יבנה בית המקדש בארץ לישראל, וכן אני אראהו שיבנה בית המקדש בידו בשמים.

אמר לו משיח למשה, משה! יעקב אביך ראה הבית שיבנה בארץ וראה הבית שיבנה הקב"ה בידו

בשמים והבין בכל מאדו, כי הבית שיבנה הקב"ה בידו בשמים ובאבנים טובות ומרגליות ובזיו

השכינה הוא הבית אשר יעמוד לישראל לעולם ולעולמי עולמים עד סוף כל הדורות...

באותה שעה ירד משה מן השמים שמח וירד מלאך המוות אחריו... ונתן נשמתו להקב"ה בלב

שלם ובנפש חפצה...

## תפילות השכבה

שם התפילה: קריאת שמע על המיטה

טכסט התפילה:

א-ל מֶלֶךְ נֶאֱמָן.

שְׁמַע יִשְׂרָאֵל ה' אֱ-לֹהֵינוּ, ה' אֶחָד:  
בְּרוּךְ שֵׁם כְּבוֹד מְלָכוּתוֹ לְעוֹלָם וָעֶד.  
וְאֶהְבֶּתָּ אֶת ה' אֱ-לֹהֶיךָ, בְּכָל לִבְבְּךָ, וּבְכָל נַפְשְׁךָ, וּבְכָל מְאֹדְךָ:  
וְהָיוּ הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה אֲשֶׁר אָנֹכִי מְצַוְךָ הַיּוֹם, עַל לִבְבְּךָ:  
וּשְׁנַנְתָּם לְבָנֶיךָ, וּדְבַרְתָּ בָם,  
בְּשִׁבְתְּךָ בְּבֵיתְךָ, וּבְלַכְתְּךָ בַדֶּרֶךְ, וּבְשֹׁכְבְךָ וּבְקוּמְךָ:  
וּקְשַׁרְתָּם לְאוֹת עַל יָדְךָ, וְהָיוּ לְטֹטְפוֹת בֵּין עֵינֶיךָ:  
וּכְתַבְתָּם עַל מְזוֹזוֹת בֵּיתְךָ, וּבְשַׁעְרֶיךָ:

מועד אמירת התפילה: לפני השינה

ערכי התפילה ומסריה:

1. ה' שומר עלינו כשאנחנו ישנים
2. אנו מתפללים שנישן בשלום ונקום בשלום

הסבר התפילה לילד בגיל הרך:

לפעמים, לילדים בגיל הרך יש קושי ללכת לישון בלילה. מפחיד אותם להיפרד מאיתנו ולהיות לבדם בחדר נפרד חשוך. הרבה מן התפילות לפני השינה מדגישים את הנחמה לרגשות אלה וריכוך הפחדים מן הלילה והבדידות. התפילה האחרונה לפני השינה היא קריאת שמע. זה מזכיר לנו שאנחנו משתדלים כל יום להימסר לחיי מוסר וערכים לפי התורה, וכך נעשה גם מחר. בזמן השינה, ה' שומר עלינו ומגן עלינו. מבקשים מה' שנישן בשקט ונתעורר לחיים חדשים וטובים למחרת.

פעילויות לחיזוק ערכי התפילה ומסריה בעולמו של הילד בגיל הרך:

1. חלק עם ילדך על תחושותיך לפני שהולכים לישון: מה נותן לך תחושת ביטחון ונוחיות לפני השינה, ולמה אתה מקדיש את מחשבותיך לפני השינה.
2. תסדר נוהל קבוע לזמן השינה של ילדך. אחרי הרחצה, תקדיש לו מספר רגעים

של סיפור, של דיבור על היום או על מחר, קצת שירה מרגיעה וכו'. תגידו ביחד את קריאת שמע בשיר. נוהל קבוע שכזה עוזר לו להירגע ולהשתחרר לקראת שינה טובה מתוך רגשות של ביטחון ואהבה. תישאר איתו עד שיירדם, ולא למהר!  
3. תתלה תפילת קריאת שמע בחדרו במקום שיוכל לראותה כשהוא במיטה, וידע שה' שומר עליו בזמן השינה.

### מקורות היהדות על התפילה:

1.

#### תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ד עמוד ב

אמר רבי יהושע בן לוי:

אף על פי שקרא אדם קריאת שמע בבית הכנסת, מצוה לקרותו על מטתו.

אמר רבי יוסי: מאי קרא? (תהלים ד') "רגזו ואל תחטאו אמרו בלבבכם על משכבכם ודמו סלה."

2.

#### ספר מצוות גדול עשין סימן כז

כשיכנס אדם לישן על מיטתו בלילה, אומר:

"שמע ישראל" עד "והיה אם שמוע",

ומברך:

ברוך אתה ה' א-להינו מלך העולם,

המפיל חבלי שינה על עיני ומשקיע שנת תרדימה על עפעפי ומאיר לאישון בת עיני.

יהי רצון מלפניך ה' א-להי וא-להי אבותיי שתצילני מיצר הרע ומפגע רע,

ואל יבהילוני חלומות רעים ולא הרהורים רעים,

ותהיה מיטתי שלימה לפניך ותעמידני ממנה לחיים טובים ולשלום, והאירה עיני פן אישן המוות.

ברוך אתה ה' המאיר לעולם כולו בכבודו.

3.

#### תלמוד בבלי מסכת ברכות דף נז עמוד ב

חמשה אחד מששים, אלו הן: אש, דבש, ושבת, ושינה, וחלום.

אש - אחד מששים לגיהנם,

דבש - אחד מששים למן,

שבת - אחד מששים לעולם הבא,

שינה - אחד מששים למיתה,

חלום - אחד מששים לנבואה.

שם התפילה: המלאך הגואל אותי

טכסט התפילה:

הַמְלַאֲךְ הַגּוֹאֵל אוֹתִי מִכָּל רָע,  
יְבַרְךָ אֶת הַנְּעָרִים,  
וַיִּקְרָא בָהֶם שְׁמֵי וְשֵׁם אֲבוֹתַי, אֲבֹרָהֶם וַיִּצְחָקוּ,  
וַיִּדְגּוּ לְרֹב בְּקִרְבַּי הָאָרֶץ.

מועד אמירת התפילה: יחד עם קריאת שמע לפני השינה

ערכי התפילה ומסריה:

1. יעקב אבינו התפלל שלעם ישראל יהיה טוב בעולם.
2. כל ילדי ישראל מקבלים את ברכת יעקב אבינו

הסבר התפילה לילד בגיל הרך:

כמו שיעקב אבינו בירך את ילדיו ונכדיו שישמור עליהם ה' בכל עת, כך אנחנו מברכים את ילדינו ונכדיו עם ברכתו. כל ילדי ישראל זוכים לברכה זאת בעצם היותם חלק מעם ישראל. כהורים, כולנו מאחלים לילדינו אושר, בריאות והצלחה בכל מעשיהם, ושיחיו חיי מוסר, ערכים ונאמנות.

תפילה זאת היא גם שיר אהוב על ילדים, וניתן להשמיע בזמן השינה.

פעילויות לחיזוק ערכי התפילה ומסריה בעולמו של הילד בגיל הרך:

1. סייע לילדך להרגיש בטוח ואהוב בזמן השינה – תשיר איתו את השיר הזה!
2. תרכיב עץ משפחה עם ילדך, ותרשום קרובי משפחה מדורות עברו כשורשי העץ, ואת ילדך כאחד העלים. תרשום את עצמך בין לבין. תסביר לילדך את המושג של יניקה מן הדורות שעברו, ואיך ברכת יעקב עוזרת לכולם.

מקורות היהדות על התפילה:

1.

שמות רבה (וילנא) פרשה לב

א"ל הקב"ה למשה מי ששמר את האבות הוא ישמור את הבנים.

וכן אתה מוצא באברהם כשבירך את יצחק בנו,  
אמר לו (בראשית כד) "ה' אלהי השמים וגו' הוא ישלח מלאכו לפניך."  
ויעקב אבינו מה אמר לבניו (בראשית מח) "המלאך הגואל אותי וגו'" –  
אמר להם: הוא גאלני מיד עשו, הוא הצילני מיד לבן, הוא זנני ופרנסני בשני רעבון.  
אמר הקב"ה למשה אף עכשיו מי ששמר את האבות ישמור את הבנים

.2

### ילקוט שמעוני תהלים רמז תתפג

אמר ר' שמואל בר נחמני:

קשה היא הפרנסה מן הגאולה,

שהגאולה על ידי שליח, שנאמר: "המלאך הגואל אותי מכל רע",

והפרנסה על ידי הקב"ה, שנאמר: "הא-להים הרועה אותי."

ר' יהושע דסכנין אמר: יותר מקריעת ים סוף, דכתיב:

"לגזור ים סוף לגזרים", וסמיך ליה, "נותן לחם לכל בשר."