

## מערך שיעור - פליאה באמצעות חוויה חושית

חווית הטבע מתעצמת כאשר מפעילים בה את כל החושים: לפעמים על ידי כל החושים ביחד, לעיתים על ידי התייחסות לחוש אחד או נטרול חוש אחד. הפעילויות כולן מובאות בנקבה, אך מתייחסות לזכר או לנקבה כאחד.

### פעילות ראשונה - במליאה

יוצאים לטיול. נותנים לחוש הראייה קצת לנוח ובהזדמנות זו מחדדים את החושים האחרים: עומדים בטור כל אחת או חזת בכתף של זו שלפניה והיד שנייה פנויה למישוש (אקלים מיטבי- מוגנות ומצד שני חקר, עניין...).  
**רפלקציה:** אומרים במילה מה הרגשנו.

### פעילות שנייה – בקבוצות של ארבע

כל קבוצה תתנסה במשחק לפעילות (ניתן לבחור מתוך הפול המובא כאן) וברפלקציה קבוצתית אחריו.  
אפשרות אחרת – כל הקבוצות יתנסו במספר פעילויות מתוך אלו המובאות כאן ברצף (למשל – תרגיל המצלמה/זום, לפגוש עץ, כלבי גישוש, וסבבה/מיקרו טיול הינו רצף נעים ומלהיב).

#### א. "משחק הכפילות"

**הנחיות:** יש לאסוף עשרים עצמים מהטבע (שונים): עלים, זרעים, אבנים, ענפים וכו', להניח אותם על מטפחת ולכסות אותם במטפחת נוספת. יש להתבונן בעצמים שאספתן במשך כ- 20 שניות, לכסות את כל הפריטים במטפחת נוספת ואז להביא שוב בדיוק את אותם עצמים. בודקים יחד - האם הבאנו את אותם פריטים.  
**רפלקציה:** האם מצאתם את אותם חפצים? אם כן האם הם באמת זהים? ואם לא איך יכול להיות? איך זה שבטבע כל דבר הוא ייחודי ואין פרטים זהים לגמרי?

#### ב. "תרגיל המצלמה"

**הנחיות:** מתחלקים לזוגות- אחת מובילה והשנייה מובלת (בעיניים עצומות). כל אחת בתורה מובילה את השנייה לעבר מקום יפה, נוף יפה, בעל חיים מעניין או צמח מיוחד. המובילה מכוונת את העיניים וממתקדת ב"תמונה" אותה רוצה לשמר בזיכרון ולוחצת על הבוהן. בעת הלחיצה על הבוהן פוקחת בת הזוג את העיניים לחמש שניות כדי ל"שמר" את התמונה בזיכרון. ניתן לעשות זאת שוב ואז להתחלף.  
**דיון במעגל ורפלקציה:** מה ראיתן? במה התמקדתן? מה הפתיע אתכן? האם סמכתן על ב/נת הזוג שלכן? איך זה הרגיש?

#### ג. צבעים וקולות

**מטרה:** לחדד יכולת הקשבה והתבוננות בטבע.

**הנחיות:** יושבים, עומדים או שוכבים במקום מסויים מבלי לזוז וצריך על ידי הרמת אצבע למנות קולות שונים ששומעים סביב לנו (כל אחת עם עצמה). כל פעם ששומעים עוד ציפור או חרק מוסיפים אצבע אחת למעלה. חוזרים על הפעילות בנושא הצבעים- אחר כך אפשר לספר כמה קולות שמענו וכמה צבעים ראינו ואיזה. **רפלקציה:** איך זה היה להיות עם עצמי, איך זה היה לא לדבר ולא לשתף מיד במה שגיליתי? האם הצלחתן לשים לב לדברים נוספים?

#### **ד. כלי גישוש**

כל משתתפת מחפשת צמח ריחני וקוטפת ממנו כמה עלים, מבלי שהמשתתפות האחרות תראנה. כל אחת בתורה ממוללת בסתר את העלים ונותנת למשתתפות האחרות להריח ולנחש באיזה צמח מדובר.

#### **ה. זום**

כל משתתפת בתורה בוחרת צמח בעל חיים, אבן או פריט אחר שמשך את תשומת ליבה ומוצאת שלושה מקומות (רחוק, קרוב, קרוב מאוד) שיהיו נקודות להתבוננות בו. כל אחת בתורה מובילה את בת הזוג כשהיא בעיניים עצומות אל הנקודה הראשונה לוחצת על כף ידה. בת הזוג פוקחת עיניים לחמש שניות כאילו הייתה מצלמה וזה עתה צולמה בה תמונה. שוב בת הזוג עוצמת עיניים מתקדמים למקום השני ואז שוב לוחצת. בת הזוג פוקחת עיניים ורואה את אותו פריט אך מקרוב יותר וכך בפעם השלישית. **רפלקציה:** מה אהבתי במיוחד, למה שמתי לב. אפשר להתייחס גם לחלק החברתי להיות מוביל ומובל, על אחריות אישית וחברתית.

#### **ו. סבבה – מה רבו מעשיך ה' – איזה אחלה עולם**

משוטטים בטבע. בכל פעם שמישהי רואה משהו מעורר פליאה היא צועקת "סבבה" (או כל מילת קוד אחרת) וכולם באים ליהנות איתה מהפלא.

#### **ז. לפגוש עץ**

בכל זוג אחת המשתתפים קושר את עיניה והשנייה מוליכה אותה לעץ. המשתתפת קשורת העיניים מתוודע לעץ כשהחברה מסייעת לה. כדאי להציע הצעות ספציפיות – בדקי אם את יכולה להקיף את העץ, חככי את הלחי בגזע, האם העץ חי? וכן הלאה. לאחר החקירה, השותפה ה"רואה" מובילה את חברתה קשור העיניים לנקודת ההתחלה במסלול לא ישיר. אז – בעיניים פקוחות, על החברה למצוא את העץ אליו התוודעה. **רפלקציה:** כמה מכם מצאו את העץ? האם זה גרם לכם להסתכל אחרת על עצים? אומרים על התורה שהיא "עץ חיים למחזיקים בה" – מה זה אומר? או – אומרים "כי האדם עץ השדה" – במה אנו דומים?

### **ח. מיקרו טיול**

מותחים חוט במעגל בקוטר של מטר או שניים. כעת על המשתתפות לסמן "אטרקציות" בשטח לו היה מדובר ב"לונהפארק" לחרקים. עליהן להיות מאוד מתודיות, איטיות ויסודיות – ממש כמו מדיטציה. כדאי לבקש מהו לבצע את כל התרגיל כשהעיניים שלהם לא יותר מ-20 ס"מ מעל פני הקרקע.  
רפלקציה: איך הרגישו? מה מאפשר שינוי נקודת המבט?

### **סיכום – במליאה**

- א. אוספים מהקבוצה תחושות ותובנות לתהליך
- ב. לומדים יחד על ברכות הנהנין השונות.
- ג. לסיכום – כל משתתפת כותבת ברכת הנהנין פרטית משלה – על מה היא מכירה תודה? מה מעורר בה השתאות ושמחה? הברכה יכולה להכתב בסגנון מסורתי או בסגנון חופשי. מקריאים את הברכות במעגל ומאחלים לעצמנו לא להפסיק להתפלא.

## נספח: ברכות הנהנין

**ברכות הטעם** – לאחר האוכל אנחנו נקראים לומר דברי ברכה והודיה (ברכת המזון), אבל גם לפני האוכל אנחנו מברכים. סוג המאכל שאנחנו אוכלים "מזמין" את הברכה שאנחנו אומרים.

בארוחה שיש בה לחם אומרים לאחר נטילת ידיים: "בְּרוּךְ... הַמוֹצֵיא לֶחֶם מִן הָאָרֶץ" וברכה זו פוטר את הסועדים מברכות על כל מה שהם אוכלים בהמשך.  
בארוחה שבה יש מיני דגן אומרים: "בְּרוּךְ... בּוֹרֵא מִיְּנֵי מִזְנוֹת". על אכילת פירות, אומרים: "בְּרוּךְ... בּוֹרֵא פְּרֵי הָעֵץ", על אכילת ירקות אומרים: "בְּרוּךְ... בּוֹרֵא פְּרֵי הָאֲדָמָה".  
על בשר, דגים, חלב, ביצים וכו' אומרים: "בְּרוּךְ... שֶׁהַכֹּל נִהְיָ בְּדַבְּרוֹ".

**ברכות הריח** – בתלמוד נאמר: "אמר רב זוטרא בר טוביה אמר רב: מנין שמברכין על הריח - שנאמר: 'כל הנשמה תהלל יה' (תהלים קנ), איזהו דבר שהנשמה נהנית ממנו ואין הגוף נהנה ממנו? - הוי אומר זה הריח" (ברכות מג, עמוד ב). על כן, ההנאה מריח נעים, שגורמת הנאה לנשמה, זוקקת אמירת ברכה: על ריח טוב שאינו מן הצומח: "בְּרוּךְ... בּוֹרֵא מִיְּנֵי בְּשָׂמִים"; על עשבים ריחניים: "בְּרוּךְ... בּוֹרֵא עֲשָׂבֵי בְּשָׂמִים"; על ריח טוב של עץ: "בְּרוּךְ... בּוֹרֵא עֲצֵי בְּשָׂמִים".

**ברכת הזמן** – ברכה זו נאמרת בפעם הראשונה שמקיימים מצווה בחג (למשל, בפעם הראשונה שמדליקים נרות חנוכה): "בְּרוּךְ... שֶׁהַחַיִּינוּ וְקִיָּמְנוּ וְהִגִּיעָנוּ לְזִמְנֵי הַזֶּה". ברכה זו נאמרת גם על ידי מי שקנה בית חדש או בגדים חדשים ועל ידי מי שאוכל פרי בפעם הראשונה בעונה. בקהילות שלנו נוהגים לומר "שהחיינו" גם בטקסי בר/בת מצווה (במקום ברכת "בְּרוּךְ שֶׁפִּטְרָנִי מֵעַנְשׁוֹ שְׁלָזָה" המקובלת בחוגים מסורתיים).

**ברכות הראיה** - ברכות אלה נאמרות על ראיית תופעות מיוחדות או אנשים מיוחדים. לדוגמה, כאשר רואים את הברק, הרים גבוהים, נהרות גדולים או תופעות טבע מיוחדות אומרים: "בְּרוּךְ... עוֹשֵׂה מַעֲשֵׂה בְּרֵאשִׁית" וכשרואים את לבלובם של עצי המאכל בחודש ניסן בפעם הראשונה, אומרים: "בְּרוּךְ... שֶׁלֹא חָסַר בְּעוֹלָמוֹ דָּבָר, וּבָרָא בּוֹ בְּרִיּוֹת טוֹבוֹת וְאֵילָנוֹת טוֹבִים לְהַנּוֹת בָּהֶם בְּנֵי אָדָם". יש ברכה הנאמרת על ראיית חכם מישראל, על ראיית חכם מאומות העולם ועל מקומות שנעשו בהם ניסים ועוד ועוד.

**ברכות השמיעה** – על קול הרעם וקולות סופה חזקה מברכים: "בְּרוּךְ... שֶׁכַּחוּ וּגְבוֹרָתוֹ מְלֵא עוֹלָם". על בשורות טובות מברכים: "בְּרוּךְ... הַטּוֹב וְהַמְּטִיב" ומעניין לציין שגם על בשורות רעות יש ברכה מיוחדת: "בְּרוּךְ... דִּין הָאֱמֶת".