



יוצאים לחירות



מטרות השיעור:

- הקניית מושגים בסיסיים לקראת חג הפסח
- יצירת משמעות ורלוונטיות של תוכן החג לעולם הנערים - יציאה ממיצרים אישיים
- יצירת חוויה סביב מנהגי החג

תוכן מרכזי:

המשמעות של סיפור יציאת מצרים עבורי, כנער או נערה היום: גם אני יכול לצאת מעבדות. כל אחד ואחת יתחברו לרצון לצאת מהמיצרים הפרטיים - לחירות. בשיעור שלפניכם נעבור על מושגים מרכזיים בחג ונלמד יחד עם התלמידים איך יוצאים ממיצרים אישיים דרך 4 הדברים החשובים בליל הסדר: קריאת ההגדה, אכילת מצה, אכילת מרור ושתיית 4 כוסות. בכל שלב נעביר לתלמידים את ההסבר הפשוט והבסיסי של המושג, ובנוסף - רעיון פנימי שייתן להם צידה לדרך במסע האישי ליציאה מהמיצרים הפרטיים.

הכנה מראש:

יש לוודא שיש חיבור למחשב ומקרה + רשת אינטרנט מומלץ לשליח להחזיק שלט כדי לנווט במצגת בנוחות יש לבקש מראש מבית הספר שולחן בעמדת ההרצאה להצטייד ב-

8 כוסיות לחיים קטנות עם הפתקים תחתיהן

בקבוק מיץ ענבים

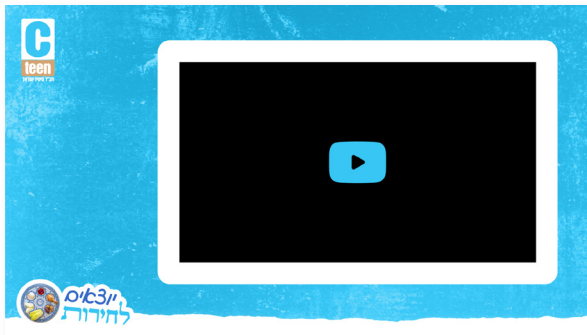
4 בדים קלילים לקשירה לתחרות שיתוף הפעולה. (ניתן להשתמש במטפחות פשוטות)

הערה חשובה:

המערך בנוי באופן מודולרי - מחולק לחלקים שאינם תלויים אחד בשני. ניתן לתעדף חלקים מסוימים ולוותר על אחרים - לפי העדפת השליח או מגבלות הזמן. במידה והוחלט לוותר על פרק שלם - יש להשלים לתלמידים את הקוד בסיום השיעור, באופן כזה שלא ירגישו שויתרו על חלק שלם - ראו פירוט בקטע הרלוונטי במדריך.



פתיחה



פתיחה: סרטון - 3 דק'

השליח יציג את עצמו בקצרה ויקרין לתלמידים סרטון פתיחה. (מומלץ וחובה לצפות בסרטון לפני מסירת התוכנית).

גם היום אפשר לצאת לחירות - הסבר - 5 דק'

בסיום הסרטון, נשאל את התלמידים- אז מה באמת הקשר של הסיפור ה(כאילו) מיושן הזה, לחיים שלנו? בעוד כמה ימים אתם הולכים לשבת עם המשפחה שלכם סביב שולחן הסדר במשך כמה שעות טובות, לאכול מצות, ולעשות את כל הדברים שמזכירים לנו את יציאת מצרים, מה הקשר של הסיפור הזה אליך ואלייך?
(אפשר לשמוע תשובות של 2-3 תלמידים מהקהל)



בואו נחשוב רגע, איזה מילה מסתתרת במילה מצרים? צרות, צר, צפיפות, חסימה.

גם לנו היום יש דברים שִׁמְצָרִים עלינו, שמפריעים לנו. כל מיני מחסומים שעומדים בדרך ומפרידים בין מי שאתה לבין מי שאתה רוצה להיות. בין מה שיש לך היום לבין מה שאתה רוצה להשיג. מה לעשות, לכל אחד יש את הדברים שהוא רוצה להשיג ולא מצליח...



איזה מיצרים יש לנו בחיים, לדוגמא? (דוגמאות למיצרים פרטיים: חוסר ביטחון, ציון שאני רוצה להשיג ואני לא מצליח להושיב את עצמי ללמוד, רוצה לרדת במשקל ולא מצליח, הטלפון מסיח את דעתי מהשקעה בלימודים, אני צריך עזרה במקצוע מסוים ומתבייש לבקש עזרה מחבר או מהמורה, מידת הכעס בתוכי שלא נותנת לי להיות בקשר כמו שהייתי רוצה עם ההורים)



מכירים את הפסוק "בכל דור ודור קייב אדם לראות את עצמו כאילו הוא יצא ממצרים"? זו הכוונה.

מצרים יכול להיות מכשול מבחון כמו החברה, כסף שחסר לי או דברים שמסיעים את דעתי, ויכול להיות גם מכשול מבפנים כמו חוסר אמונה בעצמי, חוסר ביטחון או הרגלים שאני רוצה להיגמל מהם.

אפשר להישאר תקועים במצריים עוד הרבה זמן... אבל פסח הוא חג שמסמל את היכולת לצאת ממצרים, מהמיצרים. אל תיתקעו במצרים, תאמינו שאפשר לצאת ולשנות, כי גם היום אתה ואת יכולים לצאת מהמיצרים שלכם - לחירות אמיתית.

אז היום אנחנו הולכים ללמוד כמה דרכים של יציאה לחירות. לכן, לפני שמתחילים,



כדאי לכל אחד לחשוב רגע: במה אני עבד? איפה אני צריך לצאת לחירות? מה עוצר אותי, מה מגביל אותי?

היום אנחנו נגלה, שכל דבר שאנחנו עושים בשולחן הסדר, יש לו משמעות גם למה שאנחנו חווים ועוברים היום, והוא מלמד אותנו איך לצאת מהמיצרים שלנו, קדימה.



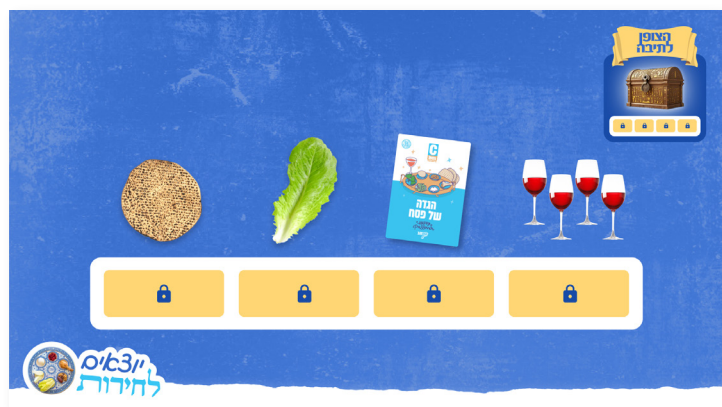
הזנקה למשחק - 2 דק'

רוצים לדעת איך אנחנו יוצאים מהמצרים ופורצים את המחסומים האלה?

יאללה. שימו לב, יש לנו פה תיבה אבל היא נעולה. כדי לפתוח אותה אנחנו צריכים לפתור 4 חידות, כדי לגלות 4 מספרים שיתנו לנו את הקוד לתיבה.



4 כוסות - 5 דק'



נניח בכל צד של השולחן 4 כוסות, ונזמין 2 תלמידים לבמה. נבקש שתי תלמידים שטובים במספרים כדי למנוע אי נעימות מול תלמידים שמספרים עושים להם שחור בעיניים.

בזמן שהתלמידים מגיעים נמלא את הכוסות במיץ ענבים.

נסביר לתלמידים: לביל הסדר שותים 4 כוסות, בואו נראה מי עושה את זה הכי טוב. יש לנו פה את ... ואת....

מתחת לכוסות מסתתרת לכם חידה, אתם צריכים לשתות את הכוסות ולפתור את החידה כמה שיותר מהר. בואו נראה מי עושה את זה ראשון, 1,3,4- במצגת - סיימר של דקה.

מתחת לכוסות יש תרגיל מתמטי פשוט:

$16=10+7-2+1$ (מתחת לכל כוס כתוב מספר וסימן).



התלמיד צריך לסדר בסדר הגיוני כך שהתוצאה המתקבלת - נכונה. ברגע שאחד התלמידים סיים, השליח יעצור את הטיימר בלחיצת כפתור.

מחזאות כפיים ל....! איזו מהירות, עכשיו בואו נראה אם פתרת נכון את החידה גם.

מה כתוב לך מתחת לכוסות? תרגיל? בוא נראה אם התשובה שלך נכונה.. יפה מאוד, 16.

תודה רבה ל.... ו...., אתם יכולים לחזור למקום.



השליח מסביר:

למה בעצם שותים 4 כוסות? לזכר 4 לשונות של חירות שכתובות בתורה. כשהתורה מתארת את הגאולה של בני ישראל ממצרים, מהעבדות הקשה הזו, נאמרות 4 מילים - והוצאתי, והצלתי, וגאלתי, ולקחתי, 4 מילים שמתארות את החירות שנתן בורא עולם לעם ישראל והוציא אותם משיעבוד לחופש.

בנגד 4 המילים האלה שותים את 4 הכוסות.

גם בחיים שלנו, למילים שאנחנו משתמשים בהם, למחשבות שאנחנו בוחרים לחשוב, יש משמעות רבה על מה שיקרה. הרבה פעמים הדרך בחוץ פתוחה לנו, אבל המחסום הוא המחשבות שלנו. המילים שאנחנו אומרים לעצמינו. אני לא מספיק טוב, אני לא מספיק מוכשר, אני בטוח לא אצליח להכין את העבודה הזו, אני לא אצליח לעבור ססט.

למחשבה שלנו יש כח לקדם אותנו למקומות שאנחנו רוצים להיות בהם.



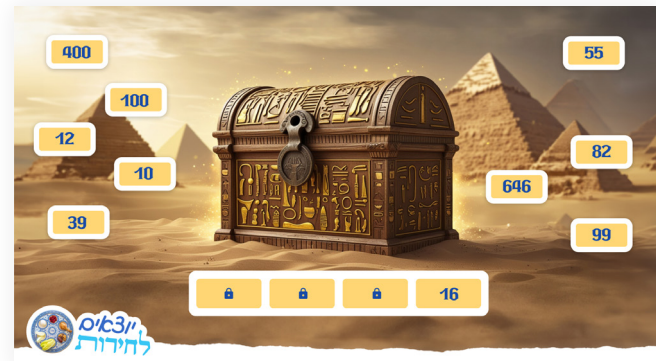
אופציה להרחבה - סיפור להמחשה:

אייתי ומיה רגב שהו בשבי יחד עם עומר שם טוב, לאחר שחרורם, צה"ל הגיע לבית שבו שהו ומצאו מחברת של עומר שם טוב. במחברת, היו כתובים כל מיני הרהורים שלו, שעות, מילים לאמא שלו - כאילו ידע שהמחברת



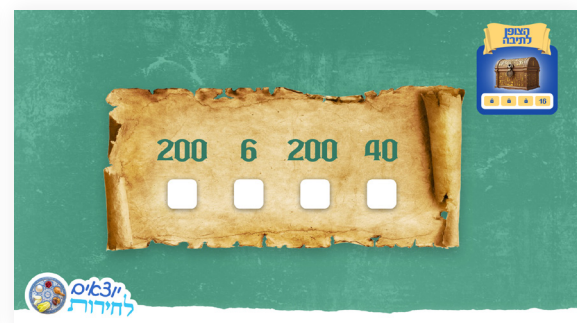
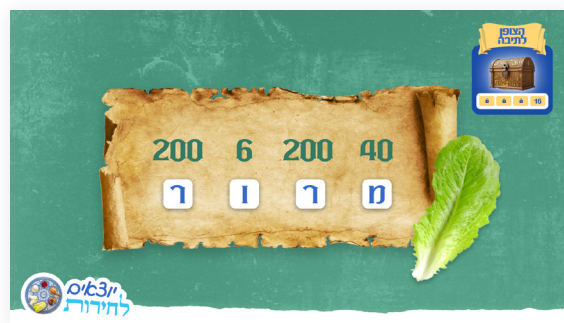
תימצא. אבל מה שחזר על עצמו הרבה מאוד - מילים חיוביות. המשפט "תן חיוך לכל לטובה" הופיע שם שוב ושוב. "עוד קצת, עוד טיפה", רואים איך עומר חזק את עצמו ושמר על מורל גבוה ורוח טובה בעזרת מילים טובות וחשיבה חיובית.

לפני שנעבור הלאה רק נזכיר - בליל הסדר חשוב מאוד לשתות 4 כוסות, אז גם מי שקם מהשולחן לפי שהסדר נגמר, שימו לב לא לפספס שום כוס.



אז יש לנו את הקוד הראשון, בואו נבניס ביחד - 16.

מרור - 5 דק'



תעלה גימטריה של המילה מרור. (40, 300, 6, 300) השליח יפתור אותה בקול יחד עם התלמידים, ויגיעו למילה - מרור.

השליח מסביר:

אכילת המרור בליל הסדר היא זכר למרירות של העבדות שהיו בה בני ישראל במצרים. המרור, שהוא ירק בעל טעם מר נועד להזכיר את הסבל שהיה מנת חלקם של האחים שלנו לפני שנים רבות.

למה בלילה של חירות צריך לאכול ולחיות מרירות? אכילת המרור מאפשרת לנו להתחבר באמת לסיפור יציאת מצרים, להרגיש את המרירות שהיו בה בני ישראל במצרים, ולחיות את הכאב והסבל שלהם באופן אישי. כדי להיות חלק מהסיפור של העם היהודי, לא מספיק רק לשמוע את הסיפור - אנחנו חייבים להרגיש אותו על בשרנו, לחיות את הקושי בחושים שלנו,



להבין אולי קצת מהעוצמה שלו. אם אתה רוצה באמת להיות חלק, אתה צריך באמת להרגיש.

אבל, לא רק מרירות צריך להרגיש, אלא גם איך אפשר להפוך אותה למתיקות! בליל הסדר אנחנו מערבבים את המרור עם החרוסת המתוקה, כדי להפוך את הטעם המר - למתוק. נכון, יש לנו תזכורת לכאב ולסבל, אך יש גם תזכורת לתקווה וההקלה (החרוסת) שמגיעים עם החירות. החיבור הזה מסמל את הדרך בה ניתן לשלב את המרירות שבחיים עם המתוק, ולזכור שגם ברגעים הקשים יש מקום לתקווה ולשמחה.

והדרך הזו מובטחת ליציאה מהמון מיצרים פנימיים!

כי כל מרירות בחיים - יש לנו כח להפוך לשמחה. כשיש לך משהו שמכבה אותך, מוריד אותך... מצב רוח רע, נפגעת ממישהו, או סתם קמת עצבני - במקום להילחם במרירות, פשוט תבניס שמחה! תצא לרוץ, תשים חיוך, תפזר אור והחושך ייעלם.



אופציה להרחבה - סיפור להמחשה:

לפני יותר מ-50 שנה היתה אישה ולה תינוק קטן, הם חיו באמריקה בלי הרבה אמצעים. הגיע חורף, התינוק נדבק בחיידק קשה והמצב שלו הידרדר מאוד. היא הסתובבה בין רופאים ולא מצאה דרך לרפא אותו. יום אחד היא שילמה את כל הכסף שהיה לה לרופא מומחה, והוא נתן לה מרשם לתרופה יקרה מאוד שתציל את הבן שלה. זה היה בשעת ערב מאוחרת, היא רצה עם התינוק בידיים עטוף בשמיכות - נכנסת לבית מרקחת, מציגה את המרשם ומבקשת את התרופה. אין לי כסף, היא אומרת, אבל אני מוכנה לעבוד אצלך בניקיון במשך חודש כדי לקבל את התרופה הזו, בבקשה, עוד הערב. אחרי תחנונים רבים המוכר נענה להסכם ומחפש את התרופה, אך נראה שהיא.. נגמרה. בבקשה, היא מתחננת, תחפש שוב, החיים של הבן שלי תלויים בזה! המוכר היה עייף, מוצא את הבקבוק ונותן לה. האישה שלנו רצה הביתה בשמחה, מחכה כבר לרגע שייכנסו היא והתינוק אל הבית החם והיא תיתן לו את התרופה שתעזור לו כל כך, ולפתע - מגיע אדם שיכור, לוקח לה את בקבוק התרופה ושובר אותו.....

האישה מרגישה איך העצב והאכזבה אוכלים אותה מבפנים. היא חייבת את התרופה הזו, למה זה קרה לה?! למה??? זה כל כך כואב. היא לא מתיאשת, היא מאמינה ויודעת - כל מרירות, יכולה להפוך למתיקות. בכוחות עצומים היא אוספת את השברים שנשארו, מחייבת וחוזרת לבית המרקחת עם שברי הבקבוק. רואה בדלפק רוקח אחר, ואומרת לו - סליחה, קניתי פה את התרופה הזו, היא נשברה לי, התינוק שלי חולה, אין לי כסף אבל אני חייבת בקבוק נוסף. תחפש אם יש, אני מתחננת שתיתן לי. הרוקח מסתכל על הבקבוק נדהם ואומר לה גברת, יש לך נס. התרופה הזו היתה גורמת לבן שלך למות, היתה טעות. בואי אני אתן לך את התרופה הנכונה.



גם כאן כדאי לדעת, בסדר פסח כהלכתו, כמו שצריך, חשוב מאוד לאכול מרור! אז שימו לב לא לפספס את זה.



יש לנו קוד למרור, אנחנו כבר ממש מתקדמים בפתיחה של התיבה, בואו נכניס אותו - 646. (החיבור של הגימטריה)

הגדה של פסח - אחדות - 6 דק'

נזמין לבמה 2 זוגות - 4 תלמידים.

נשאל לשמות התלמידים, ונסביר: אנחנו הולכים לגשת לתחרות בין שתי הזוגות הללו, ולבחון את שיתוף הפעולה של כל אחד מהם:

אחד מבני הזוג מקבל בד וקושר על הידיים, והשני - מקבל בד וקושר על העיניים.



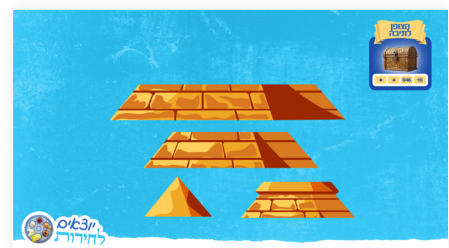
מופעל סיימר, והזוג הראשון צריך לבצע את המשימה שעל המסך - לבנות את הפירמידה.

(כמו פאזל קל של 4 חלקים בלבד. המטרה היא שהילד עם הידיים הקשורות - ינחה את הילד שעניו חסומות).

הילד עם העיניים הקשורות מחזיק את העכבר, והילד השני שרואה אך ידיו קשורות - מנחה אותו. ברגע שהם מסיימים, השליח מכריז בקול - כל הכבוד, הרכבתם את הפירמידה תוך... שניות. נעבור לזוג השני...

והזוג המנצח שלנו הוא.. כל הכבוד!

בפאזל כתוב - הגדה של פסח.



השליח מסביר

אז מה יצא לנו בפירמידה? הגדה של פסח. את ההגדה של פסח אותה אנחנו אומרים בליל הסדר, והיא מספרת את הסיפור של עם ישראל כולו. בפסח יש מצווה מיוחדת של קריאת ההגדה - והיגדת לבנך, שכל אבא יספר לבנים שלו את ההגדה, והבן - צריך לשאול את האבא את 4 הקושיות. מכירים את 4 הקושיות של ליל הסדר? בואו נשיר אותם יחד, נראה אם אתם זוכרים



במצגת - חוזרים לתמונת הפאזל - הגדה של פסח

כמו שאמרנו, על ההגדה יש ציווי "והיגדת לבנך", לספר את ההגדה לילדים בליל הסדר, וכך היא עוברת מדור לדור. המסורת של העם, הסיפורים, התורה והמצוות שלנו עוברת מאב לבן, וכל אחד מאיתנו הוא חלק משרשרת הדורות שמחזיק את המסורת הזו. כשאנחנו נקבל מאבא את המסורת, נקיים אותה ונעביר אותה לבאים אחרינו - נמשיך לחיות את מי שאנחנו, יהודים. כל אחד ואחת הם חלק שוב בשרשרת הדורות, ולכל אחד יש את החלק שלו, את התפקיד שלו לבצע, כדי שכל המטרה של עם ישראל תושלם ונזכה לחירות אמיתית.

כמו שראינו כאן במשחק, אם לא שיתוף הפעולה של הזוגות שלנו, הם לא היו יכולים להצליח. ככה גם אנחנו כעם, לכל אחד יש התכונות המיוחדות שיש רק לו, ואת התפקיד שאך ורק הוא יכול למלא! כל אחד הוא אחד ויחיד מסוגו, והוא עוד חוליה חשובה מאוד בפאזל של העם היהודי.

אם אתה לא עושה את התפקיד שלך, אף אחד לא יכול להחליף אותך! יהיה חלק שחסר. אנחנו צריכים להיות מאוחדים ולפעול ביחד, ואת זה סיפור יציאת מצרים מלמד אותנו: הקב"ה הוציא את עמ"י ממצרים, את כולם, כאיש אחד בלב אחד. אנחנו עם אחד לאבא אחד.

לדעת לבקש עזרה, או לתת עזרה - תמיד יעזור לנו לצאת מהר יותר מכל מיצר.

לפני שממשיכים, חשוב שתזכרו - כשאתם יושבים בליל הסדר עם ההגדה, החלק שהכי חשוב להגיד אותו בליל הסדר כהלכתו - הוא פסח, מצה ומרור.





יש לכם רעיון מה הקוד של החידה הזו, אחרי מה שדיברנו? משהו שקשור לזה שכל אחד מאיתנו הוא חלק משרשרת הדורות, ואי אפשר לוותר על שום חלק, כל אחד צריך לתת את כל מה שיש לו, את ה--- שלו, ואי אפשר לוותר על אף אחד, כדי שנהיה שלמים.. (100).

מצה - 5 דק'



השליח מסביר

לחם הוא מאכל שתופח, איך הוא תופח? בגלל השמרים, לשמרים יש תכונה להתנפח ולהתפשט. לחם, פיתה או לחמניה הם נפוחים. זה התנועה של השמרים, הם מכניסים לתוך הבצק תנועה של גאווה - "אני רוצה יותר", "אני רוצה להיות הכי טוב". בנוסף להיות השמרים בעלי תכונה של תפיסת נפח, גם נותנים לחמץ זמן ותנאים לתפיחה. מכסים אותו במגבת, שמים במקום חמים... ממש מטפחים אותו כדי שיתפח. מצה, לעומת זאת, היא בצק פשוט שלא תופס מקום, אלא נשאר שטוח ומסמל ענווה וצניעות, יכולת להוריד את האגו ולוותר על הרעש והצלולים...

המצה מייצגת את הענווה - ההתמקדות במהות ולא בצורה החיצונית או במרדף אחרי הגאווה. את המצב, בשונה מהלחם, מכינים מהר מהר ומקפידים שהבצק לא יעמוד אפילו לרגע, כדי שלא יתפח אפילו מעט.

המצה נועדה להזכיר לנו את הצורך לצמצם את האגו, להימנע מהתפשטות מיותרת ולהתמקד במהות. לפעמים אתה בורח ממשימות או דברים שהיית רוצה לעשות כי אתה מפחד איך תיראה, מה יגידו עליך, וזה עוצר אותך מלהתקדם.

במקומות כאלו זה הזמן לעצור, לנטרל את האגו, את הגאווה, ולעשות את הדבר הנכון! לדוגמא - פוחד להוסיף במצוות כי מה יגידו, פוחד לענות תשובה בכיתה שלא יחשבו שאני חרשן ולמדן מידי, פוחד לעזור לחבר שלא יגידו שאני פראיר.



המצה מבקשת מאתנו להוריד את המאמץ להיות "הכי טובים" או "הכי חשובים" בעיני הסביבה, ולעשות את הדבר שנדרש לעשות, בלי שיקולים פחות חשובים.

תזכורת - בליל סדר בהלכתו חשוב להקפיד על אכילת כזית של מצה שמורה, שזה בערך שליש מצה.

אז הקוד של החידה הזו קשור לענווה, מי יכול לנחש מה הוא - ? (וודאי התלמידים יגידו 0. אבל לא, אנחנו לא אפס, אנחנו 10... ובשנדע שאנחנו 10 בכל מצב, גם אם יש למישהו משהו להגיד עלינו, נוכל באמת לנטרל את המחסומים החיצוניים והפחד מהסביבה ולעשות מה שנכון. אז הקוד הוא - 10).

אז אני חושב שיש לנו את כל הקוד כדי לפתוח את התיבה! רגע לפני שנעשה את זה,

בואו נראה, איזה כלים קיבלנו היום כדי לצאת לחופש אמיתי?

סיכום ואיסוף - 3 דק'



אז השנה אף אחד מאיתנו לא ישכח לשנות 4 כוסות, לאכול מצה ומרור ולקרוא את ההגדה נכון? בואו ניזכר מה למדנו על כל אחד מהם:

(השליח מקריא כל שורה ומתקצר את המשמעות שלה בלשונו, אפשר בשיתוף הקהל. לדוגמא:)

4 כוסות, כנגד 4 לשונות של חירות, זוכרים מה הם? והוצאתי, והצלתי, וגאלתי, ולקחתי, יפה! תזכרו להשתמש בחשיבה חיובית ובמילים חיוביות.

מרור - כל מר אפשר להפוך למתוק

הגדה - קוראים את ההגדה וזוכרים שאנחנו עם אחד לאבא אחד, עוזרים אחד לשני ומבקשים עזרה כשאנחנו צריכים, ויוצאים יחד מכל מיצר או מחסום!

ואחרונה חביבה, המצה - שמלמדת אותנו להתגבר על הפחד איך נראה, ומה יגידו עלינו - ולעשות את הדבר הנכון בלי להתחשב במניעים חיצוניים.

ואו, כמה דרכים.. זוכרים שבתחילת השיעור ביקשתי מכם לחשוב על משהו שהוא מיצר אישי שלכם, אולי יש פה מישהו שרוצה לשתף, איך אחת הדרכים שלמדנו כאן יכולה לעזור לו לצאת לחופשי?



עכשיו, אחרי שסיימנו, נכניס את הקוד האחרון ונפתח את התיבה.



במידה והשליח החליט לוותר על חלק מסוים במערך מפאת קוצר הזמן או מסיבה אחרת, יש להשלים לתלמידים את הקוד באופן זורם ונעים שלא ייתן להם תחושה שהם פספסו משהו.

לדוגמא - אם ויתר על החלק של מרור, כדאי להגיד - יש לנו פה מרור, את הקוד של המרור אני מגלה לכם כי הייתם אלופים.

את הקוד של 4 כוסות אני מעניק לכם כמתנה לחג. וכד'.



מכניסים את הקוד, התיבה נפתחת ויוצא במצגת - שובר למצה שמורה לכל התלמידים שהצליחו לצאת מהמיצרים שלהם.

במצגת - התיבה נפתחת

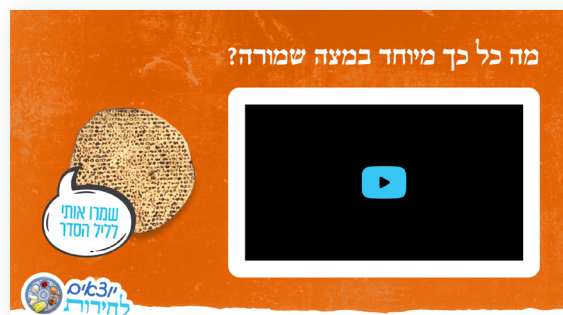


שליח שלא מביא מצות לכל התלמידים, יש להביא לפחות 3-4 לדוגמא ולהגדיל בין התלמידים, או להעניק לאלה שניצחו בתחרות על הבמה.



סרטון סיום - 2 דק'

כל אחד כאן היום הולך לקבל מצה שמורה! הקופסאות מחכות לכם ביציאה, אבל בואו נגלה, מה כל כך מיוחד במצה הזו?



המצה מחכה לכם ביציאה, שימו לב לשמור עליה טוב טוב עד ליל הסדר, כמו שראינו היא חשובה ויקרה. שיהיה לכם חג פסח בשר ושמח!



