

ואין איש שאין לו נר – בוקר אמהות ובנות

ערכה מלאה לבוקר אמהות ובנות על האור הפנימי: טקסים, שיחות, יצירה, מכתב, משחקים לכיתה ופרשת ויצא.

יצרה: רוית ראש בן ישי

📑 תוכן העניינים

1. 🕯️ הנר שבפנים
2. 🌈 אין נר כמו שלי – הכוחות שלנו
3. 🗝️ האוצר שמתחת לתנור
4. 🌙 פרשת ויצא – אור בלילה
5. ✨ טקס פתיחה וטקס סיום
6. 🫙 יצירה משותפת ומכתב לאור שלך
7. 🖥️ מצגת הבוקר

🕯️ הנר שבפנים

🕯️ הרעיון במשפט אחד

בתוך כל אחת ואחד מאיתנו דולק אור. לא נר של שעווה, אלא **כוח פנימי**: טוב לב, אומץ, שמחה, סקרנות, יכולת לעזור. גם כשבחוץ חשוך – האור הזה נשאר.

📜 משפט שמלווה אותנו היום

יש משפט ידוע ואהוב שמדבר על נר ש"**בתוך תוכו דולק**" בכל אדם, ומסכם: "**ואין איש שאין לו נר**". כלומר – אין אף אחת בלי אור משלה. ועוד הוא מוסיף: את האור הזה צריך לגלות במאמץ, ולשתף בו את כולם.

ובספר משלי (כ, כז) נאמר: "**נֵר ה' נִשְׁמַת אָדָם**" – הנשמה עצמה נמשלת לנר.

🌑 ניסוי קטן: רגע של חושך

1. מכבים את האורות (או רק מנמיכים). מי שלא נוח לה – משאירה עיניים פתוחות, זה בסדר גמור.
2. שקט של חצי דקה. מה מרגישים כשאי אפשר לראות?
3. המנחה מדליקה נר לד אחד באמצע. מה השתנה בחדר? מה השתנה בתוכנו?
4. שיחה בזוגות אמא–בת: *"מה עוזר לי כשאני מפחדת, מבולבלת או מרגישה שאני לא מצליחה?"*

💡 **מה מגלים?** נר קטן אחד מספיק כדי שהחושך כבר לא יהיה מוחלט. כך גם הכוחות שבתוכנו: הם לא מעלימים את הקושי, אבל הם עוזרים לנו לראות את הדרך בתוכו.

🗣️ שאלות לשיחה בזוג

- למה, לדעתכן, בוחרים לתאר כוח פנימי דווקא כ**נר** ולא, למשל, כשמש?
- ספרי על יום שבו היה לך "חשוך" – ומה (או מי) הדליק לך אור.
- אמא, ספרי לבת על פעם אחת שבה ראית את האור שלה מאיר למישהו אחר.

🤝 **חשוב לזכור:** אם עולים רגשות קשים, מותר לעצור. לשיחה אישית אפשר תמיד לפנות ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🌈 אין נר כמו שלי – הכוחות שלנו

🌈 אין נר כמו שלי

באותו משפט ידוע נאמר גם שאין נרו של אדם כנר של חברו. לכל אחת אור בגוון אחר, בעוצמה אחרת, במקום אחר. ודווקא בגלל זה – יחד אנחנו מאירות יותר.

🎻 למה טוב שאנחנו שונות?

חשבו על תזמורת: אם כולן היו מנגנות בכינור – לא הייתה מוזיקה מלאה. חשבו על פסיפס: כל אבן בצבע אחר, ורק כולן יחד יוצרות תמונה. כך גם במשפחה ובכיתה – כל אחת תורמת את מה שרק היא יכולה.

🧺 בנק הכוחות

סמנו (כל אחת לבד) שלושה כוחות שיש בך, ושלושה כוחות שאת רואה בשנייה. אחר כך משווים.

💛 כוחות של הלב	🧠 כוחות של המחשבה	🙌 כוחות של העשייה
חמלה	סקרנות	אחריות
סבלנות	יצירתיות	התמדה
הקשבה	חוכמה ושיקול דעת	נדיבות ונתינה
סליחה	הומור	אומץ
הכרת תודה	אהבת למידה	מנהיגות
שמחה ואופטימיות	פתרון בעיות	עזרה לאחרים

✍️ פעילות זוגית: "הנר שלי – הנר שלך"

1. כל אחת מקבלת שני כרטיסי נר: "**הנר שלי**" ו"**הנר שלך**".
2. בנר הראשון כותבים כוח שאני מכירה בעצמי. בנר השני – כוח שאני רואה בשנייה, עם **דוגמה אמיתית** ("ראיתי את זה כש...").

3. מחליפות כרטיסים וקוראות בקול. השאלה לסיום: *"מה הפתיע אותך?"*

> 💡 **לבנות הצעירות:** אפשר לצייר במקום לכתוב. ולאמהות – גם לכן יש נר! אל תדלגו על הכרטיס שלכן.

🗝️ האוצר שמתחת לתנור

🗝️ סיפור עם: האוצר שמתחת לתנור

זהו סיפור עם חסידי עתיק, שמסופר בגרסאות רבות. הנה הוא בקיצור, במילים שלנו.

היה היה איש עני, שגר בבית קטן בקצה העיירה. לילה אחד חלם שבעיר רחוקה, מתחת לגשר גדול, טמון אוצר. בבוקר צחק לעצמו. אבל החלום חזר שוב, ועוד פעם.

יצא האיש לדרך ארוכה, ברגל ובעגלות, עד שהגיע אל הגשר. אלא שליד הגשר עמדו שומרים, והוא לא העז לחפור. יום אחרי יום הסתובב שם, עד ששומר אחד ניגש אליו וביקש לשמוע מה הוא מחפש.

סיפר לו האיש על החלום. צחק השומר: "בגלל חלום נסעת עד כאן? גם אני חלמתי שבעיירה רחוקה, בביתו של איש עני, מתחת לתנור, מחכה אוצר – ואני לא רץ לחפש!"

הבין האיש שהדרך כולה נועדה רק כדי לשמוע את המשפט הזה. חזר הביתה, חפר מתחת לתנור שלו – ומצא את האוצר.

💡 **הנמשל:** לפעמים אנחנו מחפשות כוח, ביטחון או שמחה "רחוק" – אצל אחרות, במקומות אחרים. אבל האוצר הגדול כבר נמצא **בבית**: בתוכנו, במשפחה, בקשר בין אמא לבת.

🗣️ שאלות לשיחה

- מהו האוצר בסיפור, ומה הוא מסמל אצלנו?
- למה האיש היה צריך לצאת לדרך ארוכה כדי לגלות משהו שהיה אצלו כל הזמן?
- איזה "אוצר" יש בבית שלנו שלפעמים שוכחים לראות?
- מי עזר לך פעם לגלות כוח שלא ידעת שיש לך – כמו השומר בסיפור?

🎁 משימה: מפת האוצר המשפחתית

על דף גדול מציירות יחד את הבית, ומסמנות ב־✖ מקומות שבהם "מסתתר אוצר": שולחן השבת, המיטה שבה מספרים סיפור, המטבח שבו אופות יחד. ליד כל ✖ כותבות במילה אחת מה האוצר.

🌙 פרשת ויצא – אור בלילה

🌙 פרשת ויצא – אור בלילה

הפרשה פותחת ביציאה לדרך בחושך, וממשיכה בגילוי מפתיע: האור והקדושה היו שם כל הזמן.

1️⃣ יציאה בחושך

"וַיֵּצֵא יַעֲקֹב מִבְּאֵר שָׁבַע וַיֵּלֶךְ חָרָנָה" (בראשית כח, י). יעקב עוזב את הבית לבדו, ובדרך – "וַיָּלֶן שָׁם כִּי בָא הַשֶּׁמֶשׁ" (כח, יא). הוא ישן בשטח פתוח, עם אבן מתחת לראשו. רגע של חושך, בדידות ופחד מהלא נודע.

רש"י (על כח, י) מעיר ש**"יציאת צדיק מן המקום עושה רושם"** – כשאדם טוב עוזב, מרגישים שהאור שלו חסר. האור של כל אחת משפיע על הסביבה, גם כשהיא לא שמה לב.

2️⃣ סולם של אור

בחלום רואה יעקב **"סֻלָּם מֻצָּב אַרְצָה וְרֹאשׁוֹ מַגִּיעַ הַשָּׁמָיְמָה"** (כח, יב), ושומע הבטחה: **"וְהִנֵּה אָנֹכִי עִמָּךְ וּשְׁמַרְתִּיךָ בְּכֹל אֲשֶׁר תֵּלֵךְ"** (כח, טו). בתוך הלילה הכי חשוך מגיע חיזוק.

3️⃣ "ואנכי לא ידעתי"

כשיעקב מתעורר הוא אומר: **"אָכֵן יֵשׁ ה' בַּמָּקוֹם הַזֶּה וְאָנֹכִי לֹא יָדָעְתִּי"** (כח, טז). בדיוק כמו בסיפור האוצר: הטוב היה כאן, רק לא ראינו אותו.

4️⃣ האמהות ותודה

בהמשך הפרשה נבנה בית יעקב, עם רחל ולאה – אמהות האומה. כשנולד יהודה אומרת לאה: **"הַפַּעַם אוֹדֶה אֶת ה'"** (כט, לה). זו הפעם הראשונה בתורה שמישהי אומרת במפורש "אודה" – תודה שיוצאת מהלב.

💡 **החיבור לבוקר שלנו:** יציאה בחושך ← חיזוק מבפנים ומלמעלה ← גילוי שהטוב היה כאן כל הזמן ← תודה. זה בדיוק המסלול של הבוקר: מהנר הפנימי, דרך הכוחות, אל המכתב והתודה.

שאלות לאמא ולבת

- מתי הרגשת כמו יעקב בדרך – לבד, בלילה, לא יודעת מה יהיה?
- מה היה ה"סולם" שלך – מה חיבר אותך שוב לכוח ולתקווה?
- על מה היית רוצה לומר היום "הפעם אודה"?

✨ טקס פתיחה וטקס סיום

✨ טקס הפתיחה: "אור עובר"

1. **מעגל:** הזוגות יושבות במעגל. במרכז – נר לד גדול ("נר הכיתה").
2. **מילה אחת:** כל זוג אומר מילה אחת שמתארת איך הגיעו הבוקר ("עייפה", "נרגשת", "סקרנית").
3. **האור עובר:** המנחה מעבירה נר לד קטן מיד ליד. מי שמחזיקה אותו אומרת: "אני מביאה היום אור של..." (למשל "של צחוק", "של סבלנות").
4. **המשפט המרכזי:** כולן אומרות יחד "ואין איש שאין לו נר", והמנחה מסבירה בקצרה את הרעיון.

🕯️ טקס הסיום: "כמו השמש"

בחנוכייה יש שמונה נרות ועוד נר אחד מיוחד – **השמש**. תפקידו להדליק את האחרים, ובכל זאת האור שלו לא קטן. להפך: ככל שהוא מדליק – החדר מואר יותר. מי שמאירה לאחרות, האור שלה רק גדל.

1. כל אמא ובת מקבלות נר לד כבוי ונר קטן "שמש".
2. הבת "מדליקה" את הנר של האמא ואומרת משפט אחד מהמכתב שכתבה. ואז להפך.
3. כל זוג פונה לזוג שלידו ו"מדליק" גם אותו – עד שכל המעגל מואר.
4. מכבים את אור החדר לרגע ומסתכלים: מנקודות קטנות של אור נוצר אור גדול.
5. ברכה לסיום, שכל זוג מקריא יחד (מצורפת במצגת ובחוברת): *"שנדע לראות את האור שבנו, להאיר זו לזו, ולהדליק אור גם אצל אחרים."*

🔒 **בטיחות:** מומלץ להשתמש בנרות לד בלבד. אם מדליקים נרות אמיתיים – רק בידי מבוגרות, על משטח יציב, הרחק מנייר ומבדים.

🫙 יצירה משותפת ומכתב לאור שלך

🫙 יצירה משותפת: הפנס של שתינו

חומרים לכל זוג: צנצנת זכוכית או גביע שקוף, נייר טישו צבעוני, דבק פלסטי מדולל, טושים, סרט, נר לד קטן, 6 פתקי נר מנייר.

1. מדביקות פיסות טישו על הצנצנת – כל אחת בצבעים שהיא בוחרת. הצבעים המעורבבים הם "שני האורות" שלכן.
2. על שלושה פתקים האמא כותבת כוחות של הבת, ועל שלושה – הבת כותבת כוחות של האמא.
3. מגלגלות את הפתקים, קושרות בסרט ומכניסות לצנצנת. מעל – נר הלד.
4. בבית: בכל פעם שיום חשוך – שולפות פתק וקוראות.

💌 מכתב לאור שלך

כל אחת כותבת לשנייה מכתב קצר. אפשר להיעזר בפתיחות האלה:

- "האור שלך מאיר לי במיוחד כש..."
- "כוח שאני רואה בך ואולי את עוד לא יודעת עליו הוא..."
- "ביום חשוך, אני רוצה שתזכרי ש..."
- "תודה לך על..."
- "אני מאחלת לך ש..."

💡 **לבנות שעוד לא כותבות בקלות:** מכתב בציורים, או שהמורה כותבת בשבילן מה שהן מכתיבות. לאמהות שמתקשות בעברית – אפשר לכתוב בכל שפה! השפה של הלב היא העיקר.

🔥 מנר קטן לאבוקה גדולה

אותו משפט ידוע מסתיים בשאיפה: לקחת את הנר הפרטי **"ולהדליקו לאבוקה גדולה ולהאיר את העולם כולו"**. אבוקה היא לפיד גדול – אש שנוצרת מכמה להבות יחד.

1. **הנר שלי:** כל אמא וכל בת מקבלות להבה מנייר (צהוב, כתום או אדום) וכותבות עליה "הנר שלי": כוח אחד שלי ודרך אחת שבה אני רוצה להאיר לאחרים.
2. **מקריאות בזוג:** כל אחת מקריאה לשנייה, והשנייה מוסיפה מילה טובה בצד הלהבה.
3. **האבוקה הגדולה:** על בריסטול גדול מצויר קנה של לפיד. כל המשתתפות ניגשות בתורן ומדביקות את הלהבות זו לצד זו – עד שנוצרת אש אחת גדולה.
4. **מסתכלות יחד:** מה רואים עכשיו שלא ראינו כשכל להבה הייתה לבד? איפה נתלה את האבוקה כדי שתאיר לכל הכיתה?

> 💡 **לגרסה דיגיטלית:** כל משתתפת כותבת את "הנר שלה" על לוח שיתופי, והמורה מסדרת את הכיתובים בצורת להבה ומקרינה בסיום.

🌟 וריאציה: שרשרת נקודות האור

פעילות קבוצתית לסיום היצירה: כל משתתפת כותבת על נייר עגול צהוב כוח אחד שלה. מחברים את כל העיגולים בחוט לשרשרת ארוכה ותולים בכיתה. מנקודות קטנות – אור גדול של כולנו.

מצגת הבוקר

מצגת קצרה להקרנה לאורך הבוקר. כל שקופית היא תחנה במערך (ראו דף המורה).



ואין איש שאין לו נר

בוקר אמהות ובנות · פרשת ויצא



רגע של חושך

מה מרגישים כשאי אפשר לראות?

ומה קורה כשנדלק נר אחד?



הנר שבפנים

"נֵר ה' נִשְׁמַת אָדָם" (משלי כ, כז)

לכל אחת אור – כוח פנימי.



אין נר כמו שלי

כל אור בגוון אחר.

יחד – תמונה שלמה.



בנק הכוחות

💛 לב · 🧠 מחשבה · 🙌 עשייה

איזה כוח את רואה בה?



האוצר שמתחת לתנור

חיפשנו רחוק –

והאוצר היה בבית.



ויצא יעקב

"וַיָּלֶן שָׁם כִּי בָא הַשֶּׁמֶשׁ"

יציאה לדרך בחושך.



סולם של אור

"וְהִנֵּה אָנֹכִי עִמָּךְ"

חיזוק בתוך הלילה.



ואנכי לא ידעתי

"אָכֵן יֵשׁ ה' בַּמָּקוֹם הַזֶּה"

הטוב היה כאן כל הזמן.



הפעם אודה

לאה אומרת תודה מהלב.

על מה אני מודה היום?



מכתב לאור שלך

"האור שלך מאיר לי כש..."



מנר קטן לאבוקה גדולה

"ולהדליקו לאבוקה גדולה"

כל להבה – "הנר שלי".

יחד – אש אחת גדולה.



כמו השמש

מי שמדליקה אחרות –

האור שלה רק גדל.



ברכה

שנדע לראות את האור שבנו,

להאיר זו לזו,

ולהדליק אור גם אצל אחרים.