



## ידע מצמיח תנוך

### הערכה חלופית - תושב"ע, תפילה כמפגש

#### התפילה ואני

##### חלק א+ב': [20 נק']

בחירת פרק תהילים + פירוש הפרק

שלב א - לבחור פרק תהילים ( ניתן לבחור פרק מוכר מהתפילה או פרק שאת מתחברת אליו)

שלב ב - להכין חומר רקע על הפרק. \*באיזה שלב של החיים של דוד הפרק נכתב. \*באיזה אזור גיאוגרפי נכתב הפרק \*מדוע דוד הרגיש צורך לכתוב את הפרק.

-לסכם את מבנה הפרק באופן כללי \*מספר הפסוקים המופיעים בפרק. \*האם הפרק נכתב בצורת שירה/משל/אחר- פרטי. מילים או משפטים חוזרים. \*פתיחת הפרק- כיצד הוא נפתח ומה המשמעות.

##### חלק ג: [30 נק']

א. בחרי רעיון/ נושא/קטע/מחשבה שאת מתחברת אליו בפרק התהילים שבחרת וכתבי מדוע התחברת לקטע זה? איזה רגש הוא מעורר בך? (לדוג: שמחה, כאב, תפילה, הודיה, צער, אמונה, מנהיגות).

ב. מצאי מדרש אגדה/ סיפור חסידי הנוגע לאחד מהנושאים המובאים בפרק אותו בחרת. [תפילה/ צער/ כוחם של תהילים/ וכו'] ניתן לחפש ב"ספר האגדה", "ילקוט שמעוני", "מדרש שוחר טוב", "כה עשו חכמינו", "סיפורי חסידים" (הרב קרליבך, שמחה רז), אינטרנט.

עליך לכתוב מה המקור ממנו לקחת את המדרש/סיפור.

##### חלק ד': [10 נק']

בחרי קטע מתפילת שחרית אליו את מרגישה חיבור.

מהו הקטע?

מדוע בחרת בקטע זה של התפילה? מה את חשה כשאת מתפללת וקוראת מילים אלו?

##### חלק ה': לו היה ניתן להוסיף קטע לתפילת שחרית... [20 נק']

הרבה פעמים אנו מרגישים כי חסר לנו קטע בתפילה שממש יבטא את מה שאני רוצה, חולמת, שואפת.. ולכן..

חברי תפילה מתחום כלשהוא [אישי, משפחתי, לאומי, עולמי] 3-5 שורות.

##### חלק ו': [10 נק']

כתבי מדוע לעיתים אדם יכול להרגיש קושי להתמיד בתפילה הקבועה.

הציעי רעיונות כיצד ניתן להתמודד עם הקושי ע"מ להצליח ולהתפלל בכוונה כל יום ויום. [לפחות 2 רעיונות מפורטים]

כתבי איזה מהרעיונות שלך את מאמצת ע"מ לשפר את תפילתך.

בהצלחה רבה.