סיליבוס השתלמות תפילה

**יחידה 1 – מהי תפילה?**

בעזרת שלושה פירושים למילה תפילה נכיר שלושה סוגים של תפילות, שלושה סוגים של מצבים נפשיים של המתפלל.

איזה מתפלל אנחנו ואיזה אנחנו שואפים להיות? האם יש הבדל בין זמנים שונים ביום ובמשך השנה?

כיצד תלמידינו רואים את עצמם וכיצד נוכל לעורר אותם לגלות אפשרויות אחרות של תפילה?

**יחידה 2 – בכל לבבכם**

נכיר את מחלוקת הרמב"ם והרמב"ן בשאלה האם יש מצווה מהתורה להתפלל. נדון בסברות של הדעות השונות וננסה להבין כיצד העמדות השונות משפיעות על אופי התפילה שלנו.

**יחידה 3 – שלוש פעמים ביום**

נלמד מדוע קבעו חכמים שיש להתפלל שלוש פעמים ביום. ננסה לעמוד על הפער במצבו הנפשי של המתפלל בכל אחד מזמני היום וכיצד הוא משפיע על תפילתו.

ננסה להבין כיצד מידות אבותינו קשורות לכל אחת מהתפילות וכיצד נוכל לחזק בעקבות הדבקות במידותיהם את תפילותינו.

**יחידה 4 – נוסח קבוע**

מדוע קבעו חכמים נוסח קבוע לתפילה? נבין מהם היתרונות שיש בנוסח הקבוע, וננסה להתמודד עם הקשיים שהנוסח הקבוע מזמן לנו.

יחידה 5 – התפילה במניין ובבית הכנסת

לא קל להתפנות מכל עיסוקינו ולהיות במצב נפשי של תפילה בזמנים שאחרים קבעו לנו.

למה אם כן אנחנו משקיעים כל כך הרבה מאמצים להתפלל במניין ובבית הכנסת?

יחידה 6 – הכוונה בתפילה

ביחידה זו נעסוק בכוונה הנדרשת בקיום מצוות בכלל ובתפילה בפרט, נדון מדוע חשוב להשקיע בכך ונעמוד על הדברים השונים שמקשים עלינו במטרתנו.

**יחידה 7 – ההכנה לתפילה**

הכלי החשוב ביותר להשגת תפילה בכוונה הוא הכנה נכונה לתפילה.

הכנה נכונה לתפילה כוללת שהייה לפניה ואחריה, ובחירת "סביבת העבודה" המתאימה.

**יחידה 8 – עצות לתפילה בכוונה**

ביחידה זו נלמד עצות שונות ומגוונות לשפר את הכוונה בתפילה.

**יחידה 9 – מבנה תפילת שמונה עשרה**

נלמד על התהליך הנפשי העובר על המתפלל משעת הקימה בבוקר ועד לרגעי השיא של המפגש עם המלך בתפילת שמונה עשרה.

כמו כן נלמד על מבנה תפילת שמונה עשרה עצמה – מדוע חשוב שהתפילה תכלול את שלושת המרכיבים שבח-בקשה-הודאה.

**יחידה 10 – ברכות שמונה עשרה**

נצפה בסרטונים מיוחדים עם הרב רימון. בכל סרטון או שניים הרב עוסק בעיון תפילה קצר על אחת מברכות שמונה עשרה.

**יחידות בונוס:**

**חזרת הש"ץ** – נבין את חשיבותה של חזרת הש"ץ, במיוחד בימינו שכל המתפללים יודעים להתפלל בעצמם.

**מקומה של תפילה ללא כוונה** – התפללתי ללא כוונה, האם זה היה סתם בזבוז זמן?

**ברכות "הודאה"** – שלושה ברכות האחרונות בתפילת שמונה עשרה נקראות ברכות הודאה, אך לכאורה ברכת רצה וברכת שים שלום הן בקשות ולא הודאה. כיצד ניישב זאת?

**כלים למורה:**

ערכת כרטיסיות – בסיומה של כל יחידה המורים יקבלו קישור לכרטיסיות להדפסה המיועדות ללימוד עצמי. הכרטיסיות מאפשרות לימוד בחברותות, ב"מרכז למידה", בלימוד רנדומלי (שולפים כרטיסייה ומפתחים דיון על הנושא המוצג בה) ועוד.

כמו כן המורים יקבלו קישור לגרסת הוורד על מנת שיוכלו לערוך ולהתאים לרמת הכיתה.

בגוף ההשתלמות הוספנו מערכי שיעור, דפים עם שאלות מנחות לדיון, סרטונים של הרב רימון על ברכות שמונה עשרה וסרטונים מעוררי מחשבה ודיון נוספים בהפקת סולמות.