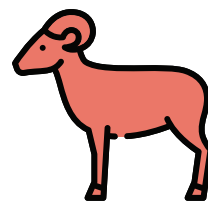
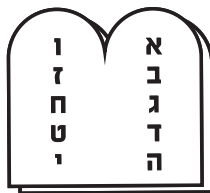


ДАРОВАНИЕ ТОРЫ

Когда господь даровал Тору еврейскому народу на горе Синай, это происходило под грохот грома, вспышки молнии и звуки шофара. Когда мы слушаем шофар, это напоминает нам о бесценном божественном даре Торы.

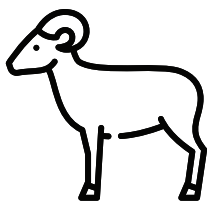
Шофар – שופרות



ТРУБЯЩИЙ В ШОФАР

Шофар обычно делают из бараньего рога. Трубить в шофар в этот праздник – большая честь. Человека, который удостоился этой чести, называют на иврите «баал ткиа» (трубящий в шофар, буквально – «хозяин трубного звука»).

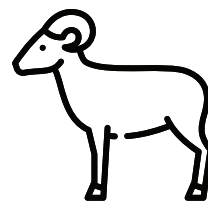
Шофар – שופרות



НАШ ПРОБУЖДАЮЩИЙ ЗОВ

Звук шофара похож на тревожный сигнал, напоминающий нам о том, что мы должны стремиться к лучшей версии самих себя. В эти дни он звучит во время молитв в праздник Рош ха-Шана, в конце Йом Киппура и каждый будний день в течение целого месяца (элул) перед Рош ха-Шана.

Шофар – שופרות



ТРУБЛЕНИЕ В ШОФАР

В день Рош ха-Шана евреи исполняют особую *мицву* (заповедь): слушать звук шофара. Вот почему этот праздник ещё называют *Йом Теруа* – День трубления в шофар.

Шофар – שופרות

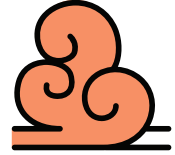




УСИЛИТЬ УДИВЛЕНИЕ И ТРЕПЕТ

Многие самые обычные вещи становятся удивительными и потрясающими, стоит только приглядеться к ним поближе. Посмотри сквозь увеличительное стекло на листья, на кору дерева или на свою кожу. Это невероятно!

Величие - תלכויות



ДЫХАНИЕ: ДУХ БОЖИЙ ВНУТРИ НАС

Рош ха-Шана - праздник сотворения Богом людей. Бог вдохнул жизнь в первого человека. В наши дни глубокий вдох - это способ немного расслабиться и в то же время почувствовать себя ближе к Богу.

Величие - תלכויות



БОЖИЙ САД

В каком месте на природе ты любишь играть или гулять? Где ты чувствуешь себя лучше всего - у моря, в лесу, у ручья, там, где цветут цветы? Приятные ощущения, которые мы испытываем, когда находимся на природе, - дар Бога, который всё это создал.

Величие - תלכויות

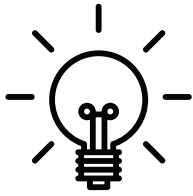


В ПОЛЕ

В течение месяца перед Рош ха-Шана и во время Дней трепета - между Рош ха-Шана и Йом Киппуром - мы говорим, что Бог находится «в поле», потому что в эти дни Он может быть особенно близко. Если бы Богу нужно было спрятаться где-нибудь неподалёку от твоего дома, где, по-твоему, можно было бы предложить Ему спрятаться?

Величие - תלכויות

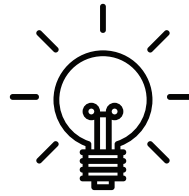




НОВОЕ И ХОРОШЕЕ

Что нового и хорошего ты можешь назвать?
Подумай о том, что тебе удалось найти,
сделать или узнать.
Рош ха-Шана – время праздновать новое
и радоваться предстоящим приятным
событиям в новом году.

Обновление – לישתקלל



НОВОЛУНИЕ

В еврейском календаре каждый новый
месяц начинается с новолуния, когда всё
небо тёмное, и видна лишь тоненькая
полоска света. Рош ха-Шана празднуется в
новолуние месяца Тишрей.

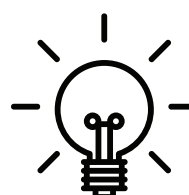
Обновление – לישתקלל



ДУХ ТВОРЧЕСТВА

Способность творить – одно из качеств,
делающих нас похожими на Бога. Какими
тремя (или более) способами тебе
удалось проявить дух творчества в этом
году?

Обновление – לישתקלל



НОВЫЙ ВЗГЛЯД

Мы все – любящие и добрые люди, но
иногда злимся и расстраиваемся. Это может
помешать нам поступить правильно. В Дни
трепета мы можем выделить время для того,
чтобы прислушаться к своим чувствам.
Это поможет нам обрести новый взгляд,
помогающий видеть добро в наших сердцах
и в сердцах других людей.

Обновление – לישתקלל





ЛУЧШИЙ ВЫБОР

Когда мы сожалеем о том, что обидели кого-то, и понимаем, что поступили неправильно, мы можем в следующий раз сделать лучший выбор.

Прощение – הלילה



ЗАБОТА О СЕБЕ

Назови что-то одно, что ты можешь начать делать, и что-то одно, от чего можешь отказаться ради любви к себе и заботы о себе.

Прощение – הלילה



ЛУЧШАЯ ВЕРСИЯ САМИХ СЕБЯ

В Дни трепета мы можем сделать шаг к лучшей версии самих себя. (1) Обрати внимание на те поступки, которые не делают тебя лучше, и откажись от них. (2) Подумай о тяжёлых чувствах и боли, которые провоцируют такое поведение. (3) Всё можно решить словами: попроси прощения, возьми на себя ответственность за своё поведение. (4) Составь план, как приучиться вести себя иначе в таких ситуациях.

Прощение – הלילה



ВЕЛИКОДУШНЫЕ ИЗВИНЕНИЯ

Иногда можно проявить великодушие извинившись. Даже если виноват не только ты, всё равно можно попросить прощения со своей стороны. Это не значит, что ты неправ, а другой прав. Это значит, что другой человек для тебя важнее, чем собственная правота.

Прощение – הלילה

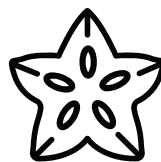
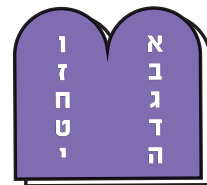
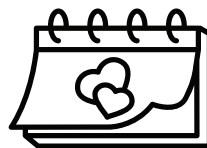




ПОМНИТЬ ДНИ РОЖДЕНИЯ

Рош ха-Шана – день рождения мира, день рождения людей! Это праздник Бога, создавшего мир и людей. Как мы можем запомнить дни рождения тех, кого мы любим?

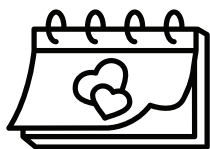
Память - לזכור



ДАРОВАНИЕ ТОРЫ

Еврейская традиция призывает нас помнить, что каждый человек, каждая душа в еврейской семье была на горе Синай, когда Бог даровал нам Тору. Как ты думаешь, почему это помогает нам прожить жизнь лучше?

Память - לזכור



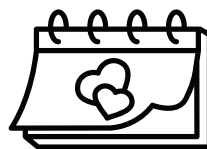
ТЫ - ЗВЕЗДА!

В Рош ха-Шана мы едим кусочки яблок, окуная их в мёд, и желаем друг другу сладкого Нового года.

Почему именно яблоки?

Если разрезать яблоко поперёк (по отношению к сердцевине), ты увидишь у него внутри звезду. Когда у тебя есть яблоки и мед, это напоминает о том, что ты – звезда. Бог делает звездой каждого человека! Главное знать, как найти эту звезду и стать ею, а ещё помочь другим увидеть, что они тоже звезды.

Память - לזכור

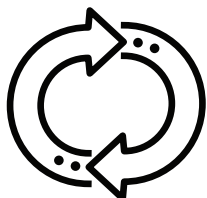
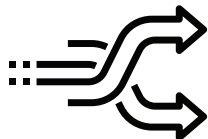


ЙОМ ХА-ЗИКАРОН

Одно из названий Рош ха-Шана – Йом ха-Зикарон, «день памяти». Бог помнит о каждом из нас ежедневно, но особенно он заботится о нас в Рош ха-Шана. Это время, когда нас особенно настойчиво приглашают поговорить с Богом и попросить о том, что нам нужно, о том, чего мы хотим для себя, своей семьи, нашей общины и всего мира.

Память - לזכור





РОШ ХА-ШАНА

Рош ха-Шана означает «голова года», потому что это первый день года. Голова – главная часть нашего тела, это она решает, что нам делать. Так и решения, которые мы принимаем в Рош ха-Шана, могут помочь нам двигаться туда, куда мы хотим.

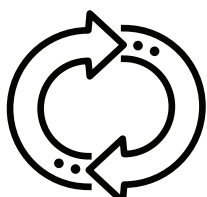
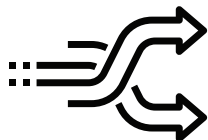
Рош ха-Шана - ראש השנה



ИЗМЕНЕНИЯ

На иврите слова «год» (*шана*) и «изменил» (*шина*) имеют один и тот же корень. Новый год – подходящее время, чтобы подумать о том, что тебе удалось изменить в прошлом году, и о том, что ты хочешь изменить в следующем.

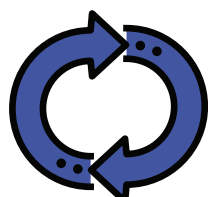
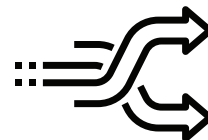
Рош ха-Шана - ראש השנה



ЙОМ ХА-ДИН

В Рош ха-Шана Бог смотрит на мир очень внимательным взглядом. Он хочет увидеть, стремимся ли мы к тем целям, которые Он перед нами поставил: осветить мир добрыми делами и стать ближе к Богу и друг к другу.

Рош ха-Шана - ראש השנה

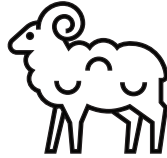
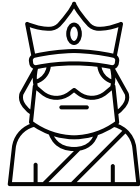
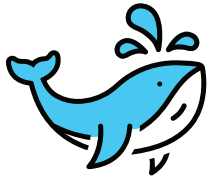


ПОВТОРЕНИЕ

Рабби Авраам Джозуа Хешель сказал: «Хороший человек – не тот, кто поступает правильно, а тот, кто имеет привычку поступать правильно». На иврите слова «год» (*шана*) и «повторение» (*шанен*) родственны друг другу. Какие твои поступки, хорошие или плохие, так регулярно повторялись в прошлом году, что стали привычкой? Какое новое действие ты хочешь повторять в этом году, чтобы оно тоже вошло в привычку?

Рош ха-Шана - ראש השנה



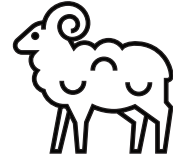
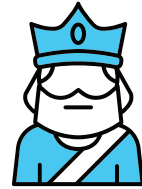
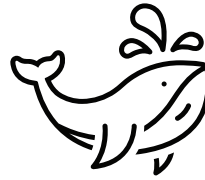


ИОНА

Что приближает тебя к лучшей версии самого себя?

В Йом Киппур мы читаем об Ионе – пророке, сбежавшем от работы, которую дал ему Бог. Иона бежал на корабль. Бог вызвал на море шторм, Иону смыло с корабля, и его проглотил гигантский кит. Бог сделал это для того, чтобы Иона вернулся к лучшей версии самого себя. Иона так и поступил, а потом помог спасти целый город!

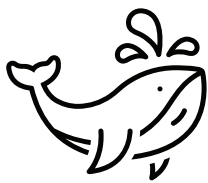
Свобода менять направление – חֵשֶׁב



ЦАРЬ МЕНАШЕ

Когда царь Менаше, правитель Израильского царства, попал в руки врагов, он просил о помощи своих идолов, но они не откликнулись. Тогда он обратился за помощью к Богу. Ангелы не хотели, чтобы Бог помогал царю Менаше, но Бог увидел, что тот вернулся к лучшей версии самого себя, и спас его. Если бы тебе пришлось просить Бога помочь тебе, в чем тебе нужна была бы помощь?

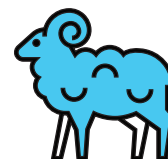
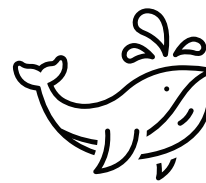
Свобода менять направление – חֵשֶׁב



ДУШ ДЛЯ ДУШИ

Та часть нас, которая делает нас больше всего похожими на Бога, – это душа. Дни трепета – это время, когда душе пора принять душ. В это время мы можем вспомнить, что даже если мы совершаем ошибки, наши души всё равно светятся. Когда мы просим прощения за прошлые ошибки, слушаем шофар и празднуем Рош ха-Шана, всё это помогает вернуть душе сияние.

Свобода менять направление – חֵשֶׁב

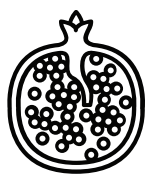
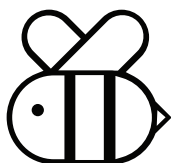


ЕВРЕЙСКИЙ НАРОД

Еврейский народ совершил много ошибок. Две из них – поклонение идолу всего через сорок дней после того, как Бог даровал нам Тору, и недовольство манной, которой Бог накормил нас в пустыне. Однако каждый раз мы учились на своих ошибках, просили прощения и делали ближе к Богу.

Свобода менять направление – חֵשֶׁב





ЯБЛОКИ И МЁД

В Рош ха-Шана мы макаем кусочки яблока в мёд. Это напоминание о том, чтобы попросить у Бога сладкого нового года.

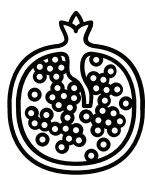
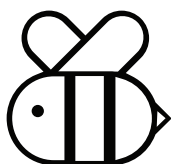
Мёд – דבש



ПЧЕЛИНЫЙ МЁД

Пища, взятая от животных, считается кошерной только тогда, когда само животное кошерное. Но мёд не похож на другие кошерные продукты: он ведь взят от пчелы – некошерного насекомого! В Рош ха-Шана мы едим мёд, чтобы помочь что-то изменить в жизни. То, что на первый взгляд кажется невозможным, мы превращаем в сладкую реальность.

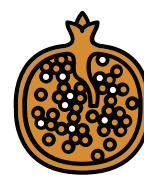
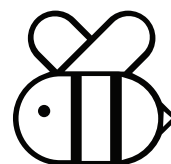
Мёд – דבש



ГОЛОВА ГОДА

Рош ха-Шана буквально означает «глава года». Поэтому мы едим головы – рыбы, бараньи, капустные или головки чеснока. Мы просим Бога дать нам храбрость быть во главе, а не тянуться в хвосте. Мы хотим прокладывать путь для себя и для других добрыми делами.

Мёд – דבש



БОБЫ

Слово *рубия*, которым в Талмуде называют бобы, похоже на слово *рибуи* – увеличение. Мы просим Бога помочь нам увеличить, приумножить то добро, которое мы делаем, и то, которое нас окружает.

Мёд – דבש





ДОРОЖИ МОМЕНТОМ!

В иудаизме особое внимание уделяется началу и завершению. У нас есть особое благословение на то, что мы делаем впервые в жизни или впервые за долгое время. Название у этого благословения, надо признать, непростое – *шеэхайну* (благодарение *Всевышнему за то, что Он дал нам дожить до этого времени*). В Рош ха-Шана мы произносим это благословение когда зажигаем свечи, произносим кидуш над вином или виноградным соком и впервые трубим в шофар.

Шеэхайну – это приглашение поблагодарить, удивиться, сказать: «Ух ты!». Этот момент никогда больше не повторится. Давайте дорожить им.

Молитва – לפילה
Четыре особые молитвы



МОДЕ АНИ

Может ли быть лучшее начало дня, чем благодарность Тому, кто его подарил?

Моде ани – «я благодарен» – это молитва, которая помогает начать день с благодарности. А ещё это напоминание о том, что Бог верит в ТЕБЯ!

Молитва – לפילה
Четыре особые молитвы



КАК ЗДОРОВО!

Когда видишь что-то потрясающее, скажи об этом Богу! Это тоже молитва.

Молитва – לפילה
Четыре особые молитвы

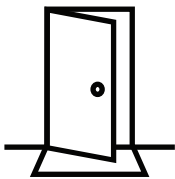


СВОИМИ СЛОВАМИ

Помолиться – значит хорошенько вдуматься в то, чего мы хотим, почему мы этого хотим, и какую пользу это может нам принести. Рош ха-Шана, начало нового года, – прекрасная возможность подключиться к силе молитвы и откровенно сказать Богу всё, что мы хотим сказать.

Молитва – לפילה
Четыре особые молитвы

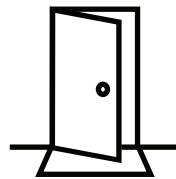




РАЗНЫЕ СПОСОБЫ ОДАВАТЬ

Есть много разных способов сделать мир справедливее. Мы можем давать людям еду, одежду, деньги или другие вещи, в которых они нуждаются. Мы можем дарить улыбки, добрые слова и дружбу. Всё это делает мир справедливее. Вот что означает *мицват цдака* (заповедь благотворительности).

Истинная щедрость – **пṭṭḥ**

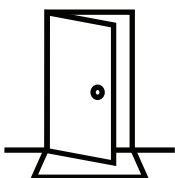


ПОСЕЩЕНИЕ БОЛЬНЫХ

Быть щедрым – значит отдавать другим себя: своё время, свои силы, свои улыбки.

Бикур холим – это *мицва* посещать больных и делать всё возможное для того, чтобы им стало лучше.

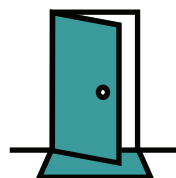
Истинная щедрость – **пṭṭḥ**



ВОЗВРАЩЕНИЕ ПОТЕРЯННОГО

Если ты найдёшь на улице или ещё где-нибудь чью-то потерянную вещь, ты можешь последовать призыву Бога и выполнить *мицву* возвращать потерянное (на иврите она называется *ашават авейда*). Найди владельца и сделай всё возможное, чтобы вернуть ему то, что он потерял. Не жалея времени и сил, чтобы помочь другому.

Истинная щедрость – **пṭṭḥ**



ГОСТЕПРИИМСТВО

Мицва гостеприимства означает, помимо прочего, приглашение людей (не только близких друзей) погостить у вас или поесть за вашим семейным столом. Постарайся, чтобы гостям было хорошо и удобно.

Создай для них уютное пространство в своём доме и в своём сердце. На иврите эта *мицва* называется *ахнасат орхим*.

Истинная щедрость – **пṭṭḥ**



ИНСТРУКЦИИ

Карточки для Рош ха-Шана

Доктор Ронит Зив-Крегер,
директор по образованию и подготовке руководящих кадров Momentum

ПРЕДЛОЖЕНИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Инструкции для печати:

- Карточки отформатированы для распечатки на домашнем принтере.
- Их можно распечатать как на обычной бумаге, так и на более плотной.
- Распечатайте страницу и вырежьте каждую карточку по контуру.
- Всего в наборе 40 карточек, по 4 в каждом из 10 разделов.

Игры с карточками для детей (7-10 лет)

Имеется десять типов карточек, по четыре каждого типа.

Ниже приведены инструкции к трем играм, в которые можно играть с помощью этих карточек: «Ложки», «Шофар» и «Рыбалка».

В каждую игру можно добавить в качестве дополнительного элемента чтение карточки вслух по очереди – например, в конце каждого раунда.

ЛОЖКИ

Количество игроков: 3-6

Цель игры: Каждый из игроков старается собрать все четыре карточки одного типа. Как только кому-то это удастся, все игроки стараются схватить ложку. Но ложек в игре на одну меньше, чем участников. Тот игрок, которому не досталось ложки, проигрывает раунд и получает букву. Когда кто-то из игроков набирает 5 букв (Л-О-Ж-К-А), он выбывает из игры. Последний оставшийся становится победителем!

Игровые принадлежности:

- 1 набор из 40 карточек к Дням Трепета
- Ложки – на одну меньше, чем число игроков: например, в игре из 4 игроков – 3 ложки.

Подготовка к игре:

- Положите ложки в центр круга играющих.
- Раздайте каждому игроку по 4 карточки.

Правила игры:

- Каждый игрок старается собрать все четыре карточки одного типа. В начале игры ведущий берет карточку из колоды. Он может либо сдать эту карточку, либо оставить ее себе и сдать другую, одну из тех, что у него в руках. Сданную карточку он кладет лицевой стороной вниз рядом с игроком, сидящим слева от него. Все игроки по очереди тоже берут карточки (по одной) справа и сдают их (по одной) лицевой стороной вниз, слева от себя. Последний игрок кладет свои сданные карточки в стопку «сброс».

- У каждого игрока на руках всегда должно быть 4 карточки. Перед тем как взять новую карточку, он каждый раз сдает одну из имеющихся.
- Игра идет в быстром темпе. Направление не меняется.
- Как только один из игроков собирает 4 карточки одного типа, он берет ложку. Тогда все остальные игроки стараются как можно быстрее схватить по ложке. Последний остается без ложки и получает букву.
- После каждого раунда обсуждайте содержание карточек того игрока, который сумел собрать все четыре карточки одного типа.
- После этого ложки и карточки возвращаются на место, карточки перемешиваются, и начинается новый раунд.
- Когда кто-то из игроков собирает пять букв (Л-О-Ж-К-А), он выбывает из игры. Выигрывает последний оставшийся.

Шофар!

Количество игроков: 2-4

Цель игры: Собрать все карточки, проявив быстроту реакции.

Игровые принадлежности: 1 набор карточек к Дням Трепета

Подготовка к игре: Раздайте карточки поровну всем игрокам.

Правила игры:

- Каждый игрок держит карточки лицевой

стороной вниз в левой руке.

- Первый игрок кладет карточку лицевой стороной вверх на середину стола. Следующий игрок, сидящий слева от него, кладет еще одну карточку (лицевой стороной вверх) поверх карточки первого игрока. Так продолжается по кругу до тех пор, пока не наступит время ХЛОПКА.

ХЛОПОК:

- Следующие сочетания карточек позволяют любому игроку хлопнуть по колоде и забрать себе все карточки:
 1. Две карточки одного типа, выпавшие подряд: например, Величие – Величие.
 2. Две карточки одного типа с любой другой между ними: например, Обновление – Величие – Обновление.
 3. Выпала карточка Шофар.
- Первый игрок, успевший сделать ХЛОПОК по стопке карточек при выходе любой из перечисленных последовательностей, забирает себе все карточки и кладет их под свою стопку.
- Затем этот игрок кладет новую карточку лицевой стороной вверх на середину стола, и игра продолжается.

Штраф:

- Если игрок хлопает по стопке карточек ошибочно, он должен взять одну карточку из своих и положить ее под стопку в середине стола. Затем игра продолжается.

Подсчет очков:

- Если у игрока закончились карточки, он выбывает из игры и больше не может

выкладывать карточки. Однако и выбывший тоже может попытаться хлопнуть по стопке и вернуться в игру. Если же он хлопнет ошибочно после того как у него не осталось карточек, он выбывает до конца игры.

- Последний игрок, у которого на руках остались карточки – победитель!

Рыбалка

Количество игроков: 2–6

Цель игры: Собрать как можно больше полных комплектов карточек одного типа.

Игровые принадлежности: 1 набор из 40 карточек к Дням Трепета

Подготовка к игре: Раздайте по пять карточек каждому игроку.

Правила игры:

- Начинает самый младший из игроков, а затем игра идет по часовой стрелке.
- В начале хода один игрок спрашивает другого, есть ли у него карточки определенного типа.
- Если у игрока нет карточек названного типа, он говорит тому, чей ход: «Иди на рыбалку» (или просто: «Тяни карту!»).
- Если у игрока есть карточка нужного типа, он отвечает утвердительно. Тот, чей ход, должен назвать определенную карточку этого типа. Если нужная карточка есть, он забирает ее. Если же такой карточки нет, ему говорят: «Иди на рыбалку».
- Ход заканчивается только тогда, когда игрок, которому сказали: «Иди на рыбалку», больше не может спросить остальных игроков, есть ли у них нужные карточки.

Благодарность

Разработка игр – Маор Зив-Крегер, Кайла Франкель, р. Джессика Берковиц и Розы Холландер, карточки для молодежи – при участии Розы Холландер, графический дизайн – Ира Гинзбург, техническое редактирование – Дина Натаф. С благодарностью к Богу, к изречениям наших мудрецов из любимых книг, к учителям, коллегам и друзьям: Адриенне Голд Дэвис, р.

лорду Джонатану Саксу, Эрин Ринг, р. Арье Бен-Давиду, Сабрине Бургер, р. доктору Ариэлю Бургеру, Памеле Фокс-Кламан, р. Давиду Яффе, Хеди Шлейфер, р. Дову Берковицу, р. Меиру Сендору, Розы Холландер и доктору Давиду Зив-Крегеру. Текст некоторых карточек взят в сокращении из книги Ронит Зив-Крегер «Год роста», Momentum Publication 2021.