



צילום: בלה נודלמן, ארכיון הצילומים של קק"ל



קרן קיימת לישראל
K K L - J N F

לנשום עמוק

החטיבה לחינוך ולקהילה

תוכני הפעילות מיועדים לצורכי הדרכה והוראה בלבד, ואין לעשות בהם כל שימוש אחר מעבר לשימוש זה | מודפס על נייר אקולוגי למען הסביבה

קראו את קטעי ההשראה וערכו דיון:

- ספרו - מה היא היציאה לטבע עבורכם? מה היא תורמת לכם?
- מהו המרחב הטבעי שאתם מעדיפים לצאת אליו?

במדבר יהודה / יורם טהרלב

במדבר יהודה

נופים נפלאים נתגלו לעיני -

תשעה ימים ראיתי

את הרגלים של נמרוד שהלך לפני.

שתיתי מים במשורה

בישלתי דייסה על מדורה

אך מכל המראות ומכל ההנאות

אהבתי לחלוץ נעליים ולגרד בין האצבעות.

זכרון מתקדם לעתיד / יהודה עמיחי

אני עומד עכשו בנוף

שאותו ראינו יחדו מן הגבעה:

העצים שנעו ברוח,

כנוע אנשים באחרית הימים

ואשר מרחקים הקרוב כל-כך

היה ללא נשא,

ואמרנו,

"חבל שאין לנו זמן.

כשנהיה בפעם הבאה, נלך לשם".

אני שם.

ויש לי זמן,

אני הפעם הבאה.

מדברת פחות / יעל קידר

(קטע מתוך השיר)

לא כל מה שרדום צריך להעיר

לא כל מה שסתום צריך להסביר

לא כל מה שנשבר צריך לאחות

מתבוננת יותר, מדברת פחות.





הידעת?

- תהליך הפוטוסינתזה הוא הבסיס לקיומם של החיים על פני כדור הארץ.
- אחד מתוצרי הלוואי שנפלטים בתהליך הוא החמצן, שחיוני לקיום החיים בכדור הארץ.
- מחקרים רבים הוכיחו את ההשפעה החיובית של הטבע על בריאות הנפש, הפחתת מתח, חרדה ודיכאון. הוכח כי חשיפה לסביבה טבעית מורידה את רמות הקורטיזול, מעצימה את מצב הרוח הטוב, ואף משפרת את התפקוד הקוגניטיבי!





קראו את דבריו של א"ד גורדון ואת שירו של נתן אלתרמן.

- מה יחסם של הכותבים לטבע וליערות?
- איזו מהגישות תמליצו למדינת ישראל לאמץ?

שיר בוקר / נתן אלתרמן

(קטע מתוך השיר)

בהרים כבר השמש מלהטת
ובעמק עוד נוצץ הטל,
אנו אוהבים אותך, מולדת,
בשמחה, בשיר ובעמל.

ממורדות הלבנון עד ים המלח
נעבור אותך במחרשות,
אנו עוד ניטע לך ונבנה לך,
אנו ניפה אותך מאד.



"אנו שבים אל הטבע, אבל לא בתור עבדים ולא בתור אדונים,
אף לא בתור תיירים וחוקרים, המסתכלים מרום ידענותם במה למעלה
ומה למטה, כי אם בתור שותפים אקטיביים ובתור אחים נאמנים:
אנחנו באים להשתתף עם הטבע בחיים וביצירה. יותר נכון, אנחנו
באים להתאחד עם הטבע בייחוד שלם, בבחינת: האדם והטבע -
חד הוא. כל החומות, הגדרים והסייגים בין חיי האדם ובין חיי הטבע
ייהרסו. ים אחד גדול לאין סוף של חיים, יש של חיי עולם, עולם מלא
של יחסים חדשים, של ערכים חדשים! הן מעתה יש לנו יחס - יחס
ישר, נפשי, עמוק, לכל רגב אדמה, לכל אבן ולכל סלע, לכל עשב ולכל
עץ, לכל חי ולכל רמש, כמו לכל בשמים, לכל העולמות אשר במרחבי
אין קץ ולכל אשר בהם - כולנו אחים, כולנו שותפים בחיי עולם, בצער
עולם, בשירת עולם, ביצירת עולם, במחשבת עולם, באמת עולם. פה
יכול כל אחד להביא לידי גילוי את עצמיותו בכל שלמותה מבלי לנגוע
אף כמלוא נימה בשל אחרים."

א"ד גורדון

(מתוך "חשבוננו עם עצמנו, האומה והעבודה", תשי"ז, עמ' 373)