

חוברת תרגול

🕎 חנוכה – אור וחוסן

מסלול: 🔵 חט"ב–תיכון עולים חדשים

יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____

🧭 איך עובדים עם החוברת?

- 📖 קוראים את דף התזכורת.
- 🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים · 🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים · 🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים.
- 🔁 חזרה מסכמת ו־✅ בדיקה עצמית בסוף.
- 🎮 רוצים עוד? המשחקים באתר: chanuka-or-vehosen.sites.tab.bot

📖 מילון המילים החשובות

	מילה	פירוש	כתבו את המילה	בשפה שלי
💪	**חוסן**	כוח להתמודד עם קושי ולחזור לעצמנו.		
🫙	**פך**	כלי קטן לשמן.		
🕯️	**שמש**	הנר שמדליק את כל הנרות.		
🕎	**חנוכייה**	מנורה עם 8 נרות ועוד שמש.		
🤝	**שייכות**	להרגיש חלק מקבוצה.		
🌅	**תקווה**	להאמין שיהיה טוב.		
🧠	**מודעות**	לשים לב מה אני מרגיש/ה וחושב/ת.		
✨	**נס**	דבר מופלא שקרה.		
🦁	**אומץ**	לעשות משהו גם כשמפחדים.		
🔥	**להדליק**	לתת אש לנר.		
🃏	**קלף**	כרטיס עם שאלה.		
🙋	**עזרה**	כשמישהו נותן יד.		

📖 תזכורת – מה למדנו?

👩‍🏫 מערך שיעור: קלפי שיח אור וחוסן (45 דק')

- שיעור מוכן לכיתה: פותחים בפך קטן, משוחחים בקבוצות עם קלפים ב־4 צבעים, ומסיימים בחנוכיית קיר של משפטי כוח.
- התלמידות והתלמידים יזהו מקורות כוח אישיים וקבוצתיים ("פך השמן הקטן" שלהם).
- יתרגלו שיח מכבד ומקשיב בקבוצה קטנה.
- יחברו בין סמלי חנוכה לבין מיומנויות חוסן: מודעות, שייכות, עשייה ותקווה.
- 🫙 פתיחה: "נחשו ובדקו"

🃏 קלפי השיח ב־4 צבעים

- בכל צבע 6 קלפים, ואחד מהם הוא קלף "ידעתם?" . משפטים קצרים, בלי ניקוד, בלשון שמתאימה לכולן ולכולם. רוצים להקרין? עברו ל מצב קלף אקראי .
- מה נותן לך כוח ביום קשה? מהו "פך השמן הקטן" שלך?
- ספרו על רגע שבו הצלחתם להתגבר על משהו שנראה קשה.
- איזו מחשבה עוזרת לך להירגע לפני משהו מלחיץ?
- מה "מכבה" לך את האור – ומה מדליק אותו מחדש?

☕ ערכת חדר המורים: אור לצוות

- גם לצוות מגיע אור. שלושה רעיונות קטנים לחדר המורים – לישיבת צוות, להפסקה או ללוח המודעות.
- מסובבים סביבון אמיתי (או את הסביבון כאן), ולכל אות – משימה קצרה:
- שתפו רגע קטן מהשבוע שבו תלמיד/ה הפתיע/ה אתכם לטובה.
- גיבור/ת שקט/ה
- מי בצוות עזר/ה לכם לאחרונה? אמרו לו/לה תודה – עוד היום.

🔐 חדר בריחה: מפיצים את האור

- חדר בריחה דיגיטלי קצר (כ־15 דקות). בכל תחנה מיומנות חוסן אחרת. כל תשובה נכונה מדליקה נר בחנוכייה ונותנת מילת קוד. בסוף – מסדרים את המילים למשפט.
- אפשר להדפיס כל תחנה על דף ולפזר בכיתה. כל קבוצה מתקדמת מתחנה לתחנה, ובכל תחנה רושמת את מילת הקוד.
- 🧠 תחנה 1 · מודעות עצמית – לפני הצגה מול הכיתה הלב דופק מהר והידיים רועדות. מה הצעד הראשון שעוזר?
- 🌬️ תחנה 2 · ויסות ורוגע – סדרו את האותיות למילה שעוזרת להירגע: ה · מ · י · ש · נ
- 🤝 תחנה 3 · קשרים ושייכות – תלמיד/ה חדש/ה יושב/ת לבד בהפסקה. מה הכי "מדליק אור"?

💡 פינת "ידעתם?" – אור, יחד ונתינה

- נוהגים להעמיד את החנוכייה ליד החלון או ליד הפתח, כדי שגם מי שעובר/ת ברחוב יראה את האור. לזה קוראים "פרסום הנס" – לשתף אחרים בשמחה.
- לנר מיוחד קוראים "שמש" כי הוא "משמש" את שאר הנרות: בעזרתו מדליקים אותם. רעיון יפה לכיתה: מי שעוזר לאחרים – לא מאבד מהאור שלו.
- בכל ערב מוסיפים נר אחד, מאחד ועד שמונה. כך נוהגים לפי שיטת בית הלל: "מעלים בקודש ולא מורידים" – תמיד ממשיכים לעלות.
- 1+2+3+4+5+6+7+8 = 36 נרות, ועם השמש בכל ערב – 44.
- חנוכה חל בחורף, כשהלילות ארוכים. באמצע החג חל ראש חודש טבת – והירח כמעט לא נראה. דווקא בלילות החשוכים ביותר מוסיפים אור.

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🔗 זוגות: סמל חנוכה ↔ כוח חוסן

✏️ כתבו ליד כל פריט את האות של בן הזוג המתאים.

פריט	האות	בן הזוג
1. פך השמן הקטן	____	א. לעזור לאחרים ולתת מהאור שלנו
2. נר השמש	____	ב. תקווה בזמן קשה
3. מוסיפים נר בכל ערב	____	ג. אומץ גם כשקשה
4. מעטים מול רבים	____	ד. כוח פנימי שמספיק ליותר ממה שחשבנו
5. חנוכייה ליד החלון	____	ה. לחזור לאיזון אחרי טלטלה
6. סביבון שמסתובב ונעצר	____	ו. התקדמות צעד אחר צעד
7. אור בלילות החורף	____	ז. שייכות ותמיכה
8. משפחה סביב הנרות	____	ח. להתחיל מחדש אחרי משבר
9. חנוכת המקדש מחדש	____	ט. לשתף אחרים בטוב ובתודה
10. שמונה ימים של אור	____	י. התמדה וסבלנות

תרגיל 2: 🧺 מיון: לאיזה צבע זה שייך?

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: אני מציב/ה לעצמי מטרה לחודש הבא · אני מדמיין/ת איך אצליח · אני עושה מעשה טוב קטן · אני מזמין/ה חבר/ה חדש/ה להצטרף · אני מזהה מה מרגיז אותי · אנחנו מדליקים נרות יחד כמשפחה · אני מתחיל/ה משימה גדולה בצעד קטן · אני יודע/ת במה אני חזק/ה · אני אומר/ת לעצמי: "אני יכול/ה לנסות" · אני מספר/ת להורה איך עבר עליי היום · אני פונה ליועצת כשקשה לי · אני שם/ה לב שאני לחוץ/ה · אני זוכר/ת שגם ימים קשים עוברים · אני מתנדב/ת לעזור בכיתה · אני כותב/ת חלום על פתק · אני מקשיב/ה לחבר/ה עצוב/ה

🧠 מחשבה ומודעות	🤝 קשרים ושייכות	✋ פעולה ועשייה	🌅 עתיד ותקווה

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: אור וחוסן

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה פירוש המילה "חנוכה"?

א. מנוחה מהלימודים ב. חנוכת המקדש מחדש ג. חג החורף ד. חג המתנות

2. באיזה תאריך מתחיל חנוכה?

א. י' בטבת ב. ט"ו בשבט ג. כ"ה בכסלו ד. א' בניסן

3. מה התפקיד של נר השמש?

א. לדלוק רק בלילה האחרון ב. לכבות את הנרות ג. לקשט את החנוכייה

ד. להדליק את שאר הנרות

4. כמה נרות מדליקים בכל החג, בלי השמש?

א. 36 ב. 44 ג. 64 ד. 8

5. מה כתוב על סביבון בארץ ישראל?

א. נר גדול היה פה ב. נס גדול היה פה ג. נס גדול היה שם ד. נס גדול יהיה פה

6. למה מעמידים את החנוכייה ליד החלון?

א. כדי להסתיר אותה ב. כי אין מקום אחר ג. כדי שלא יהיה חם

ד. כדי לפרסם את הנס – שכולם יראו

7. "מוסיף והולך" – מה זה אומר?

א. בכל ערב מורידים נר ב. מדליקים רק בערב הראשון ג. בכל ערב מוסיפים נר אחד

ד. מדליקים 8 נרות בכל ערב

8. לפני מבחן הלב דופק מהר. מה עוזר כצעד ראשון?

א. לעצור ולנשום לאט כמה נשימות ב. לוותר על המבחן ג. לכעוס על עצמי

ד. לדבר מהר בלי להפסיק

9. תלמיד/ה חדש/ה יושב/ת לבד. מה מחזק שייכות?

א. להזמין להצטרף ב. לצחוק עם החברים ג. לחכות שיעבור ד. להסתכל מרחוק

10. חבר/ה אומר/ת: "נכשלתי, אני לא שווה כלום". מה עונים?

א. "נכון, זה נורא" ב. "זה לא מעניין אותי"

ג. "זה קשה. בוא/י נחשוב יחד מה אפשר לעשות" ד. "תפסיק/י להתבכיין"

11. למי אפשר לפנות כשקשה מאוד?

א. רק אחרי החופש ב. לאף אחד – מתמודדים לבד

ג. ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים ד. רק לחברים ברשת

12. "מעט אור דוחה הרבה חושך" – מה הרעיון?

א. אור קטן לא חשוב ב. גם מעשה טוב קטן יכול לשנות הרבה ג. חושך תמיד מנצח

ד. צריך הרבה נרות כדי שיהיה אור

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

✏️ לכל שאלה כתובה התשובה הנכונה. הסבירו במשפט אחד או שניים למה היא נכונה.

1. מה פירוש המילה "חנוכה"? ← התשובה: חנוכת המקדש מחדש. למה?

_____

_____

2. באיזה תאריך מתחיל חנוכה? ← התשובה: כ"ה בכסלו. למה?

_____

_____

3. מה התפקיד של נר השמש? ← התשובה: להדליק את שאר הנרות. למה?

_____

_____

4. כמה נרות מדליקים בכל החג, בלי השמש? ← התשובה: 36. למה?

_____

_____

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🎴 קלף אקראי – לשיחה בכיתה

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (🧠 מחשבה ומודעות) מה נותן לך כוח ביום קשה? מהו "פך השמן הקטן" שלך?

2. (🧠 מחשבה ומודעות) ספרו על רגע שבו הצלחתם להתגבר על משהו שנראה קשה.

3. (🤝 קשרים ושייכות) מי ה"שמש" שלך – מי מדליק/ה לך אור כשחשוך?

4. (🤝 קשרים ושייכות) ספרו על פעם שמישהו עזר לכם בלי שביקשתם.

5. (✋ פעולה ועשייה) מהו מעשה טוב קטן אחד שתוכלו לעשות השבוע?

6. (✋ פעולה ועשייה) כשמרגישים שהכול "יותר מדי" – מהו צעד ראשון קטן שעוזר?

7. (🌅 עתיד ותקווה) מה היית רוצה "להדליק" בחיים שלך בשנה הקרובה?

8. (🌅 עתיד ותקווה) דמיינו את עצמכם בעוד שנה. מה השתנה לטובה?

תרגיל 6: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. בחרו קלף אחד וכתבו עליו תשובה של 3 משפטים.

2. כתבו "משפט כוח" לחנוכיית הכיתה.

3. בחרו זוג אחד והסבירו במילים שלכם את הקשר.

4. כתבו משפט משלכם לכל אחד מארבעת הצבעים.

5. כתבו מה למדתם על עצמכם מהשיעור.

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. חבר/ה אומר/ת: "נכשלתי, אני לא שווה כלום". מה עונים?

א. "זה קשה. בוא/י נחשוב יחד מה אפשר לעשות" ב. "זה לא מעניין אותי"

ג. "נכון, זה נורא" ד. "תפסיק/י להתבכיין"

2. "מוסיף והולך" – מה זה אומר?

א. בכל ערב מוסיפים נר אחד ב. מדליקים רק בערב הראשון

ג. מדליקים 8 נרות בכל ערב ד. בכל ערב מורידים נר

3. מה התפקיד של נר השמש?

א. לכבות את הנרות ב. להדליק את שאר הנרות ג. לקשט את החנוכייה

ד. לדלוק רק בלילה האחרון

4. כמה נרות מדליקים בכל החג, בלי השמש?

א. 64 ב. 8 ג. 44 ד. 36

5. לפני מבחן הלב דופק מהר. מה עוזר כצעד ראשון?

א. לדבר מהר בלי להפסיק ב. לוותר על המבחן ג. לכעוס על עצמי

ד. לעצור ולנשום לאט כמה נשימות

6. מה כתוב על סביבון בארץ ישראל?

א. נס גדול יהיה פה ב. נס גדול היה פה ג. נר גדול היה פה ד. נס גדול היה שם

7. למי אפשר לפנות כשקשה מאוד?

א. רק לחברים ברשת ב. רק אחרי החופש ג. לאף אחד – מתמודדים לבד

ד. ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

8. "מעט אור דוחה הרבה חושך" – מה הרעיון?

א. אור קטן לא חשוב ב. צריך הרבה נרות כדי שיהיה אור

ג. גם מעשה טוב קטן יכול לשנות הרבה ד. חושך תמיד מנצח

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. אור בלילות החורף + תקווה בזמן קשה

2. פך השמן הקטן + כוח פנימי שמספיק ליותר ממה שחשבנו

3. חנוכייה ליד החלון + לשתף אחרים בטוב ובתודה

4. חנוכת המקדש מחדש + להתחיל מחדש אחרי משבר

✅ בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

נושא	😀 אני יודע/ת	🙂 כמעט	🤔 צריך עוד תרגול
👩‍🏫 מערך שיעור: קלפי שיח אור וחוסן (45 דק')			
🃏 קלפי השיח ב־4 צבעים			
☕ ערכת חדר המורים: אור לצוות			
🔐 חדר בריחה: מפיצים את האור			
💡 פינת "ידעתם?" – אור, יחד ונתינה			

💭 מה למדתי? מה עדיין קשה לי?

🔑 מפתח תשובות למורה – חט"ב–תיכון עולים חדשים

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🔗 זוגות: סמל חנוכה ↔ כוח חוסן

פריט	האות	בן הזוג
1. פך השמן הקטן	ד	א. לעזור לאחרים ולתת מהאור שלנו
2. נר השמש	א	ב. תקווה בזמן קשה
3. מוסיפים נר בכל ערב	ו	ג. אומץ גם כשקשה
4. מעטים מול רבים	ג	ד. כוח פנימי שמספיק ליותר ממה שחשבנו
5. חנוכייה ליד החלון	ט	ה. לחזור לאיזון אחרי טלטלה
6. סביבון שמסתובב ונעצר	ה	ו. התקדמות צעד אחר צעד
7. אור בלילות החורף	ב	ז. שייכות ותמיכה
8. משפחה סביב הנרות	ז	ח. להתחיל מחדש אחרי משבר
9. חנוכת המקדש מחדש	ח	ט. לשתף אחרים בטוב ובתודה
10. שמונה ימים של אור	י	י. התמדה וסבלנות

תרגיל 2: 🧺 מיון: לאיזה צבע זה שייך?

🧠 מחשבה ומודעות	🤝 קשרים ושייכות	✋ פעולה ועשייה	🌅 עתיד ותקווה
אני מזהה מה מרגיז אותי	אני מזמין/ה חבר/ה חדש/ה להצטרף	אני עושה מעשה טוב קטן	אני מציב/ה לעצמי מטרה לחודש הבא
אני יודע/ת במה אני חזק/ה	אנחנו מדליקים נרות יחד כמשפחה	אני מתחיל/ה משימה גדולה בצעד קטן	אני מדמיין/ת איך אצליח
אני אומר/ת לעצמי: "אני יכול/ה לנסות"	אני מספר/ת להורה איך עבר עליי היום	אני פונה ליועצת כשקשה לי	אני זוכר/ת שגם ימים קשים עוברים
אני שם/ה לב שאני לחוץ/ה	אני מקשיב/ה לחבר/ה עצוב/ה	אני מתנדב/ת לעזור בכיתה	אני כותב/ת חלום על פתק

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: אור וחוסן

1. מה פירוש המילה "חנוכה"?
✔ ב. חנוכת המקדש מחדש

2. באיזה תאריך מתחיל חנוכה?
✔ ג. כ"ה בכסלו

3. מה התפקיד של נר השמש?
✔ ד. להדליק את שאר הנרות

4. כמה נרות מדליקים בכל החג, בלי השמש?

✔ א. 36

5. מה כתוב על סביבון בארץ ישראל?

✔ ב. נס גדול היה פה

6. למה מעמידים את החנוכייה ליד החלון?

✔ ד. כדי לפרסם את הנס – שכולם יראו

7. "מוסיף והולך" – מה זה אומר?

✔ ג. בכל ערב מוסיפים נר אחד

8. לפני מבחן הלב דופק מהר. מה עוזר כצעד ראשון?

✔ א. לעצור ולנשום לאט כמה נשימות

9. תלמיד/ה חדש/ה יושב/ת לבד. מה מחזק שייכות?

✔ א. להזמין להצטרף

10. חבר/ה אומר/ת: "נכשלתי, אני לא שווה כלום". מה עונים?

✔ ג. "זה קשה. בוא/י נחשוב יחד מה אפשר לעשות"

11. למי אפשר לפנות כשקשה מאוד?

✔ ג. ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

12. "מעט אור דוחה הרבה חושך" – מה הרעיון?

✔ ב. גם מעשה טוב קטן יכול לשנות הרבה

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. מה פירוש המילה "חנוכה"? ← התשובה: חנוכת המקדש מחדש. למה?

💡 החנוכה מזכירה את חנוכת המקדש והמזבח מחדש.

2. באיזה תאריך מתחיל חנוכה? ← התשובה: כ"ה בכסלו. למה?

💡 חנוכה מתחיל בכ"ה בכסלו.

3. מה התפקיד של נר השמש? ← התשובה: להדליק את שאר הנרות. למה?

💡 בעזרת השמש מדליקים את כל הנרות.

4. כמה נרות מדליקים בכל החג, בלי השמש? ← התשובה: 36. למה?

💡 1+2+3+4+5+6+7+8 = 36.

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🎴 קלף אקראי – לשיחה בכיתה

1. (🧠 מחשבה ומודעות) מה נותן לך כוח ביום קשה? מהו "פך השמן הקטן" שלך?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (🧠 מחשבה ומודעות) ספרו על רגע שבו הצלחתם להתגבר על משהו שנראה קשה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (🤝 קשרים ושייכות) מי ה"שמש" שלך – מי מדליק/ה לך אור כשחשוך?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. (🤝 קשרים ושייכות) ספרו על פעם שמישהו עזר לכם בלי שביקשתם.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

5. (✋ פעולה ועשייה) מהו מעשה טוב קטן אחד שתוכלו לעשות השבוע?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

6. (✋ פעולה ועשייה) כשמרגישים שהכול "יותר מדי" – מהו צעד ראשון קטן שעוזר?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

7. (🌅 עתיד ותקווה) מה היית רוצה "להדליק" בחיים שלך בשנה הקרובה?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

8. (🌅 עתיד ותקווה) דמיינו את עצמכם בעוד שנה. מה השתנה לטובה?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 6: ✍️ אתגרי כתיבה

1. בחרו קלף אחד וכתבו עליו תשובה של 3 משפטים.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. כתבו "משפט כוח" לחנוכיית הכיתה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. בחרו זוג אחד והסבירו במילים שלכם את הקשר.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. כתבו משפט משלכם לכל אחד מארבעת הצבעים.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

5. כתבו מה למדתם על עצמכם מהשיעור.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

1. חבר/ה אומר/ת: "נכשלתי, אני לא שווה כלום". מה עונים?

✔ א. "זה קשה. בוא/י נחשוב יחד מה אפשר לעשות"

2. "מוסיף והולך" – מה זה אומר?

✔ א. בכל ערב מוסיפים נר אחד

3. מה התפקיד של נר השמש?

✔ ב. להדליק את שאר הנרות

4. כמה נרות מדליקים בכל החג, בלי השמש?

✔ ד. 36

5. לפני מבחן הלב דופק מהר. מה עוזר כצעד ראשון?

✔ ד. לעצור ולנשום לאט כמה נשימות

6. מה כתוב על סביבון בארץ ישראל?

✔ ב. נס גדול היה פה

7. למי אפשר לפנות כשקשה מאוד?

✔ ד. ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

8. "מעט אור דוחה הרבה חושך" – מה הרעיון?

✔ ג. גם מעשה טוב קטן יכול לשנות הרבה

✍️ משפט משלי

1. אור בלילות החורף + תקווה בזמן קשה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. פך השמן הקטן + כוח פנימי שמספיק ליותר ממה שחשבנו

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. חנוכייה ליד החלון + לשתף אחרים בטוב ובתודה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. חנוכת המקדש מחדש + להתחיל מחדש אחרי משבר

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.