

חוברת תרגול

🕎 חנוכה – אור וחוסן

מסלול: 🟣 חט"ב–תיכון רגיל

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

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

תרגיל 2: 🧺 מיון: לאיזה צבע זה שייך?

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

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

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

2. באיזה תאריך מתחיל חנוכה?

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

3. מה התפקיד של נר השמש?

א. לדלוק רק בלילה האחרון ב. לכבות את הנרות ג. להדליק את שאר הנרות

ד. לקשט את החנוכייה

4. כמה נרות מדליקים בכל החג, בלי השמש?

א. 8 ב. 64 ג. 36 ד. 44

5. מה כתוב על סביבון בארץ ישראל?

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

6. למה מעמידים את החנוכייה ליד החלון?

א. כדי להסתיר אותה ב. כדי לפרסם את הנס – שכולם יראו ג. כדי שלא יהיה חם

ד. כי אין מקום אחר

7. "מוסיף והולך" – מה זה אומר?

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

ד. מדליקים 8 נרות בכל ערב

8. 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

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

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

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

א. "זה קשה. בוא/י נחשוב יחד מה אפשר לעשות" ב. "נכון, זה נורא"

ג. "זה לא מעניין אותי" ד. "תפסיק/י להתבכיין"

11. למי אפשר לפנות כשקשה מאוד?

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

ד. ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

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

א. צריך הרבה נרות כדי שיהיה אור ב. גם מעשה טוב קטן יכול לשנות הרבה

ג. חושך תמיד מנצח ד. אור קטן לא חשוב

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. באיזה תאריך מתחיל חנוכה?

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

2. 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

3. 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

4. מה התפקיד של נר השמש?

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

ד. להדליק את שאר הנרות

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

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

6. "מוסיף והולך" – מה זה אומר?

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

ד. מדליקים 8 נרות בכל ערב

7. מה כתוב על סביבון בארץ ישראל?

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

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

א. אור קטן לא חשוב ב. גם מעשה טוב קטן יכול לשנות הרבה

ג. צריך הרבה נרות כדי שיהיה אור ד. חושך תמיד מנצח

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. משפחה סביב הנרות + שייכות ותמיכה

2. שמונה ימים של אור + התמדה וסבלנות

3. חנוכת המקדש מחדש + להתחיל מחדש אחרי משבר

4. חנוכייה ליד החלון + לשתף אחרים בטוב ובתודה

✅ 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 רגיל

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🔗 זוגות: סמל חנוכה ↔ כוח חוסן

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

תרגיל 2: 🧺 מיון: לאיזה צבע זה שייך?

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

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: אור וחוסן

1. מה פירוש המילה "חנוכה"?

✔ ג. חנוכת המקדש מחדש

2. באיזה תאריך מתחיל חנוכה?

✔ ג. כ"ה בכסלו

3. מה התפקיד של נר השמש?

✔ ג. להדליק את שאר הנרות

4. כמה נרות מדליקים בכל החג, בלי השמש?

✔ ג. 36

5. מה כתוב על סביבון בארץ ישראל?

✔ ב. נס גדול היה פה

6. למה מעמידים את החנוכייה ליד החלון?

✔ ב. כדי לפרסם את הנס – שכולם יראו

7. "מוסיף והולך" – מה זה אומר?

✔ א. בכל ערב מוסיפים נר אחד

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

✔ ד. לעצור ולנשום לאט כמה נשימות

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

✔ ב. להזמין להצטרף

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

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

11. למי אפשר לפנות כשקשה מאוד?

✔ ד. 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. באיזה תאריך מתחיל חנוכה?

✔ ב. כ"ה בכסלו

2. למי אפשר לפנות כשקשה מאוד?

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

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

✔ א. לעצור ולנשום לאט כמה נשימות

4. מה התפקיד של נר השמש?

✔ ד. להדליק את שאר הנרות

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

✔ ב. להזמין להצטרף

6. "מוסיף והולך" – מה זה אומר?

✔ ג. בכל ערב מוסיפים נר אחד

7. מה כתוב על סביבון בארץ ישראל?

✔ ג. נס גדול היה פה

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

✔ ב. גם מעשה טוב קטן יכול לשנות הרבה

✍️ משפט משלי

1. משפחה סביב הנרות + שייכות ותמיכה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. שמונה ימים של אור + התמדה וסבלנות

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. חנוכת המקדש מחדש + להתחיל מחדש אחרי משבר

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. חנוכייה ליד החלון + לשתף אחרים בטוב ובתודה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.