שמונה תחנות של אור – חוברת עבודה

סדנת התבוננות פנימית לחנוכה · חט"ב ז'–ט' · רגיל

שם: _____ כיתה: _____

מה שכותבים בחוברת הוא שלכם. משתפים רק מי שרוצה, ורק מה שרוצים.

פתיחה: נר אחד בחושך

דמיינו חדר חשוך לגמרי. עכשיו מישהו מדליק נר אחד, קטן. מה קורה בחדר? מה קורה בתוככם?

הקיפו מילה אחת או שתיים שמתארות את מה שמרגישים מול האור:

רוגע · חום · תקווה · ביטחון · שמחה · סקרנות · קרבה · אומץ · שקט · געגוע

איזה סמל של חנוכה מתאים לכם היום, ולמה?

הסיפור: הכד שבמחסן

קראו את כל הסיפור לפני השאלות.

שבוע לפני חנוכה ירד הגשם הראשון. אורי ונוגה, אח ואחות, נשלחו לעזור לסבתא שושנה לסדר את המחסן הקטן שבחצר. המחסן היה חשוך ועמוס בארגזים, ועמד בו ריח של אבק ושל עצים רטובים.

"אין פה כלום חוץ מבלגן," רטן אורי, ודחף בכתף ארגז כבד.

נוגה הדליקה את הפנס. בפינה, מאחורי מגש חלוד, נצנץ משהו: כד חרס קטן, לא גבוה יותר מכף יד, ולאורכו סדק דק.

"סבתא, מה זה?" שאלה. סבתא לקחה את הכד בשתי ידיים, כמו שמחזיקים גוזל. "את הכד הזה הביאה אמא שלי כשעלתה לארץ. שמרנו בו שמן זית, ובכל חנוכה מילאנו ממנו את הנר הראשון."

"אבל הוא קטן כל כך," אמר אורי. "וגם סדוק." "נכון," חייכה סבתא. "גם בבית המקדש מצאו רק פך שמן אחד, שהספיק בקושי ליום אחד. הוא לא נראה כמו משהו שיכול להספיק. ובכל זאת – ממנו התחיל האור."

באותו ערב ניקו השניים את הכד במטלית רכה. אורי גילה שהסדק לא עובר את כל הדופן: הכד עדיין יכול להחזיק. נוגה הציעה רעיון: "בואו נשים בו פתקים. נכתוב מה אנחנו רוצים למלא בעצמנו השנה."

אורי היסס. הוא לא אהב לכתוב על עצמו. בסוף כתב שתי מילים בלבד: "יותר סבלנות", וקיפל את הפתק מהר, כאילו התבייש.

בלילה הראשון של חנוכה הדליקו את הנר ליד הכד. האור הקטן השתקף בחרס החום, והסדק נראה פתאום כמו חוט של זהב. "תראו," לחשה נוגה, "גם הסדק נהיה יפה."

סבתא הניחה יד על כתפו של אורי. "לא צריך להיות מושלמים כדי להאיר," אמרה. "צריך רק להתחיל – בנר אחד."

שאלות על הסיפור

1. למה סבתא השוותה את הכד לפך השמן שבבית המקדש? (הקיפו)

שניהם עשויים מזהב | שניהם קטנים ונראו כאילו לא יספיקו | שניהם נמצאו במחסן | שניהם שבורים לגמרי

2. מה גילה אורי כשניקה את הכד? (הקיפו)

שהכד חדש | שהסדק לא עובר את כל הדופן | שבכד יש מטבע | שהכד שייך לשכנים

3. איך מתואר הסדק בסוף הסיפור? (הקיפו)

כמו חוט של זהב | כמו נהר | כמו כוכב | כמו קו שחור

4. מה לדעתכם מסמל הסדק בסיפור? הביאו משפט מהסיפור כראיה.

5. למה, לדעתכם, קיפל אורי את הפתק מהר "כאילו התבייש"?

6. מה הייתם כותבים בפתק משלכם: מה תרצו למלא בעצמכם השנה? (מי שרוצה)



תחנה 1: הסביבון – מה מסובב אותי?

על ארבע צלעות הסביבון כתובות האותיות נ, ג, ה, פ – "נס גדול היה פה". מחוץ לארץ ישראל כתוב ש׳ במקום פ׳ – "נס גדול היה שם". סביבון מסתובב יפה רק כשיש לו מרכז שמחזיק אותו.

סמנו עד 3:

- רעש וצפיפות
- ויכוח עם חבר או חברה
- לחץ של מבחנים
- כשלא מקשיבים לי
- עומס של משימות
- שינוי פתאומי
- השוואה לאחרים
- עייפות

מה מוציא אתכם משיווי משקל?

מה הציר שלכם – מה עוזר לכם לחזור למרכז?

מחסן מילים: לנשום עמוק · לספור עד עשר · לדבר עם מישהו · הפסקה · מוזיקה · הליכה · שתייה · לבקש עזרה · סדר · שקט



תחנה 2: כד השמן – במה אמלא את עצמי?

לפי המסורת, בבית המקדש נמצא פך שמן אחד, חתום בחותם הכוהן הגדול. מה שבתוך הכד חשוב יותר מגודלו.

מיינו: כתבו כל מילה בכד המתאים לכם (אין תשובה נכונה).

סבלנות · אמונה בעצמי · אומץ · חברות · סקרנות · נדיבות · כעס

דאגה · קנאה · דחיינות · פחד לטעות · השוואה לאחרים

למלא בכד

לרוקן מהכד

במה תרצו למלא את עצמכם השנה?

ממה תרצו לרוקן את עצמכם, ואיך תפנו מקום לדבר החדש?

מחסן מילים: סבלנות · שמחה · אומץ · רוגע · חברות · לוותר · להתחיל · כל יום · קצת · לנסות



תחנה 3: הסופגנייה – המילוי שלי

בצק הסופגנייה סופג. גם אנחנו סופגים כל יום מילים, מבטים ורעיונות. לא כל מה שסביבנו צריך להיכנס פנימה – ואת חלק מהמילוי אפשר לבחור בעצמנו.

סמנו עד 3:

נדיבות · הקשבה · התמדה · הומור · סדר · יצירתיות · אומץ לשאול · אכפתיות · אחריות · רוגע

מה אתם מוכנים לספוג מאחרים, ומה תשאירו בחוץ?

איזה מילוי – תכונה, כישרון או התנהגות – תרצו להוסיף לעצמכם?

מחסן מילים: הקשבה · נדיבות · הומור · סבלנות · לעזור · לשאול · ללמוד · חבר · חברה · מורה · משפחה



תחנה 4: הלביבה – מה הופך אותי?

יש רגעים שהופכים לנו את היום. אבל אפשר גם להפוך מחשבה: מהצד שמכאיב לצד שעוזר.

הופכים מחשבה: קראו כל זוג.

מחשבה קשה	היפוך שעוזר
אין לי סיכוי להצליח.	עוד לא הצלחתי – אבל אני בדרך.
כולם נגדי.	יש לפחות אדם אחד שאפשר לפנות אליו.
טעיתי, זה נורא.	טעות היא שיעור, לא סוף הסיפור.
זה תמיד קורה לי.	זה קרה הפעם. בפעם הבאה אפשר אחרת.
אין לי מה להציע.	לכל אחד ואחת יש משהו טוב לתת.

מתי הרגשתם "הפוכים"? מה קרה?

כתבו מחשבה אחת קשה – והפכו אותה למחשבה שעוזרת.

מחסן מילים: קשה · עוזר · לנסות שוב · לאט · לנשום · לבקש עזרה · לחייך · לומדים · בסדר · מחר



תחנה 5: הנר – נקודת האור שלי

"נֵר ה' נִשְׁמַת אָדָם" (משלי כ, כז). הפסוק משווה את נשמת האדם לנר: היא מאירה, וצריך גם לשמור עליה.

סמנו עד 3:

חברות טובה | יצירתיות | הקשבה | עזרה | הומור | אכפתיות | אומץ

סקרנות | התמדה | כנות

מהי נקודת האור שלכם?

מה יכול לכבות אותה, ומה שומר עליה?

מחסן מילים: לעזור · להצחיק · לצייר · להקשיב · לשחק · ספורט · משפחה · חברים · אמונה · שקט



תחנה 6: השמש – אור שמדליק אור

מאש אחת אפשר להדליק נרות רבים, והאש הראשונה לא נחלשת. כך גם מילה טובה: מי שנותן אותה לא מאבד דבר.

למי תרצו לתת אור? (אפשר לא לבחור)

חבר או חברה | אח או אחות | הורה | סבא או סבתא | מורה | שכן או שכנה

מישהו חדש בכיתה | מישהו שלא מכירים טוב

מי הדליק לכם אור השנה, ובמה?

כתבו פתק אור קצר למישהו (אפשר בלי שם).

מחסן מילים: תודה · עזרת לי · הקשבת לי · חייכת · שמחה גדולה · בזכותך · חג שמח · אור · יחד · תמיד



תחנה 7: החנוכייה – מוסיפים והולכים

בית הלל קבעו להוסיף נר בכל לילה, כי "מעלין בקודש ואין מורידין" (תלמוד בבלי, שבת כא ע"ב). שינוי טוב בונים בהדרגה.

בחרו מטרה אחת, וכתבו צעדים קטנים מהקל אל הקשה.

יותר סבלנות | עזרה בבית | התחזקות בלימודים | חברויות חדשות | יותר עברית | שמירה על רוגע

המטרה שלי:

_____

נר 1: _____

נר 2: _____

נר 3: _____

נר 4: _____

נר 5: _____

נר 6: _____

מחסן מילים: כל יום · קצת · לנסות · לבקש · לשאול · לסדר · לקרוא · לדבר · לעזור · להמשיך

תחנה 8: המכבים – אומץ קטן, אור גדול

מתתיהו ובניו, ובראשם יהודה המכבי, נאבקו כדי לשמור על התורה ועל המסורת, אף שהיו מעטים מול רבים. אומץ אינו רק בגבורה גדולה, אלא גם בבחירות קטנות.

סמנו עד 2:

להצטרף למי שיושב לבד | לומר את דעתי בכיתה | לבקש סליחה

לסרב לבדיחה פוגעת | לנסות משהו חדש | לבקש עזרה | להודות בטעות

בחרו "אומץ קטן" שתרצו לעשות השבוע. מה יקשה, ומה יעזור?

מחסן מילים: לשאול · לנסות · לבקש · לומר · סליחה · חבר · חברה · בכיתה · השבוע · מחר



נס גדול היה פה

שם (לא חובה): _____

נס שהייתי רוצה שיקרה לי:

צעד קטן שאעשה כדי לקרב אותו:

אור שאתן לאחרים:

מילה אחת שתלווה אותי:

יצרה: רוית ראש בן ישי · © 2026 כל הזכויות שמורות