שמונה תחנות של אור – חוברת עבודה

סדנת התבוננות פנימית לחנוכה · תיכון י׳–י״ב · חנ״מ

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

מה אתם אוהבים בחנוכה?

הסיפור: הכד שבמחסן

קראו את כל הסיפור לפני השאלות.

שבוע לפני חנוכה, אורי ונוגה עוזרים לסבתא.

הם מסדרים את המחסן. במחסן חושך.

נוגה מוצאת כד קטן. בכד יש סדק.

סבתא אומרת: "פעם שמנו בכד הזה שמן לחנוכה."

אורי אומר: "הכד קטן וסדוק." סבתא אומרת: "גם דבר קטן יכול להביא אור."

אורי כותב פתק: "יותר סבלנות". הוא שם את הפתק בכד.

בחנוכה מדליקים נר ליד הכד. הסדק נראה כמו חוט של זהב.

סבתא אומרת: "לא צריך להיות מושלמים כדי להאיר."

מילים חשובות: כד · סדק · שמן · אור · נר · פתק · סבלנות · מחסן

שאלות על הסיפור

1. מה נוגה מוצאת? (הקיפו)

כד | כדור | ספר

2. מה היה פעם בכד? (הקיפו)

מים | שמן | חול

3. מה אורי כותב בפתק? (הקיפו)

יותר סבלנות | יותר ממתקים | יותר משחקים

4. מה אתם רוצים לשים בכד שלכם?

פתיחי משפטים: אני רוצה לשים בכד... / השנה אני רוצה יותר...



תחנה 1: הסביבון – מה מסובב אותי?

הסביבון מסתובב מהר, מתנודד, ובסוף נעצר. גם לנו יש רגעים שבהם נדמה שהכול מסתובב סביבנו.

סמנו עד 2:

ציפיות של אחרים | עומס לימודים | חוסר ודאות לגבי העתיד

השוואה ברשת | מחלוקת עם אדם קרוב | חוסר שינה

מה עוזר לכם להירגע?

פתיחי משפטים: מה שמסובב אותי הוא... / כדי להירגע אני... / מה שעוזר לי הוא...

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?

בכד שמים שמן כדי שהנר יוכל לדלוק. כמו כד, גם אנחנו יכולים לבחור מה נכניס לתוכנו.

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

סבלנות | שמחה | אומץ | חברות | סקרנות | עזרה לאחרים | כעס | דאגה

למלא בכד

לרוקן מהכד

מה אתם רוצים לשים בכד?

פתיחי משפטים: אני רוצה למלא את עצמי ב... / אני רוצה לרוקן מעצמי את... / צעד קטן שאעשה:

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



תחנה 3: הסופגנייה – המילוי שלי

סופגנייה בלי מילוי היא סתם בצק. המילוי הוא ההפתעה המתוקה שמחכה בפנים.

סמנו עד 2:

הקשבה | התמדה | ענווה | יושרה | יצירתיות | אומץ לשאול

איזה מילוי טוב תרצו להוסיף?

פתיחי משפטים: המילוי שאני רוצה להוסיף הוא... / אוכל ללמוד אותו מ... / מה שאשאיר בחוץ:

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



תחנה 4: הלביבה – מה הופך אותי?

לביבה צריך להפוך במחבת, אחרת היא נשרפת מצד אחד. הפיכה בזמן היא הסוד של לביבה טובה.

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.

מה עוזר לכם כשקשה?

פתיחי משפטים: כשהיום מתהפך לי, אני... / מחשבה קשה: / ההיפוך שלה:

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



תחנה 5: הנר – נקודת האור שלי

נר קטן אחד יכול להאיר חדר שלם. בכל אחד ואחת מאיתנו יש אור כזה.

סמנו עד 2:

אמפתיה | יצירתיות | מנהיגות שקטה | הקשבה | הומור | אכפתיות

מה טוב בכם?

פתיחי משפטים: האור שלי הוא... / מה שאני עושה טוב: / מה ששומר על האור שלי:

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



תחנה 6: השמש – אור שמדליק אור

השמש הוא הנר שמדליקים איתו את כל שאר הנרות. האור שלו לא נחלש כשהוא נותן.

למי תרצו לתת אור? (אפשר לא לבחור)

חבר או חברה | אח או אחות | הורה | סבא או סבתא

למי תרצו לתת אור?

פתיחי משפטים: תודה שאת/ה... / בזכותך אני... / הייתי רוצה להדליק אור ל...

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



תחנה 7: החנוכייה – מוסיפים והולכים

בכל לילה של חנוכה מוסיפים עוד נר. האור גדל לאט, נר אחרי נר.

בחרו מטרה. כתבו 3 צעדים קטנים.

יותר סבלנות | עזרה בבית | התחזקות בלימודים | חברויות חדשות

המטרה שלי:

נר 1:

נר 2:

נר 3:

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

תחנה 8: המכבים – אומץ קטן, אור גדול

המכבים היו קבוצה קטנה, אבל עמדו על מה שהאמינו בו. אומץ הוא לעשות את הדבר הנכון גם כשקשה.

סמנו עד 2:

להגן על מי שנפגע | לומר דעה שאינה פופולרית | לבקש סליחה ראשונים | לסרב ללחץ של חברים | להודות בטעות | לבקש עזרה

מה האומץ הקטן שלכם?

פתיחי משפטים: האומץ הקטן שלי: / מה שיעזור לי: / אני אנסה ל...

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