שמונה תחנות של אור – חוברת עבודה

סדנת התבוננות פנימית לחנוכה · תיכון י׳–י״ב · עולים חדשים

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.

זה שבוע לפני חנוכה. אורי ונוגה הם אח ואחות. הם עוזרים לסבתא.

הם מסדרים את המחסן. במחסן יש חושך.

נוגה מוצאת כד קטן. בכד יש סדק.

סבתא אומרת: "אמא שלי הביאה את הכד הזה כשעלתה לארץ. שמנו בו שמן לחנוכה."

אורי אומר: "הכד קטן, ויש בו סדק." סבתא אומרת: "גם דבר קטן יכול לתת אור."

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

בחנוכה הם מדליקים נר ליד הכד. הסדק מאיר כמו זהב.

סבתא אומרת: "לא צריך להיות מושלמים. צריך להתחיל – עם נר אחד."

עברית	English	Русский
מחסן	storeroom	кладовка
חושך	darkness	темнота
כד	jar	кувшин
סדק	crack	трещина
שמן	oil	масло
אור	light	свет
פתק	note	записка
סבלנות	patience	терпение
להדליק	to light	зажечь
נר	candle	свеча

שאלות על הסיפור

1. מה נוגה מוצאת במחסן? (הקיפו)

כד | כלב | כובע

2. מה היה בכד? (הקיפו)

חלב | שמן | מיץ

3. מה אורי כותב? (הקיפו)

יותר סבלנות | יותר כסף | יותר שינה

4. מה אתם רוצים לשים בכד שלכם? אפשר לכתוב מילה אחת או משפט.

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



תחנה 1: הסביבון – מה מסובב אותי?

סביבון מסתובב. אחר כך הוא נעצר. לפעמים גם אנחנו מרגישים שהכול מסתובב.

סמנו עד 2:

רעש | ריב | מבחן | עייפות | הרבה משימות | שפה חדשה

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. גם אנחנו יכולים לבחור מה לשים בלב.

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

שמחה · סבלנות · אומץ · חברים · כעס · פחד · דאגה · עצב

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

בסופגנייה יש מילוי מתוק. גם בנו יש "מילוי": דברים טובים.

סמנו עד 2:

הקשבה | הומור | עזרה | סדר | רוגע | אומץ

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?

את הלביבה הופכים במחבת. גם מחשבה אפשר להפוך: ממחשבה קשה למחשבה טובה.

הופכים מחשבה: קראו כל זוג.

מחשבה קשה	היפוך שעוזר
זה קשה מדי.	זה קשה עכשיו. לאט לאט יהיה קל יותר.
העברית שלי לא טובה.	העברית שלי משתפרת כל יום.
טעיתי.	טעות זה בסדר. כך לומדים.

כתבו מחשבה טובה אחת.

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 נותן אור בחדר. בכל אחד ואחת יש אור.

סמנו עד 2:

הומור | עזרה | חברות | אומץ | סקרנות | יצירה

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 מדליק את הנרות. גם אנחנו יכולים לתת אור לאחרים.

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

כל לילה בחנוכה מדליקים עוד נר. כך גם אנחנו: כל יום עוד צעד קטן.

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 מעטים, אבל היה להם אומץ. גם לנו יש אומץ.

סמנו עד 2:

לשאול שאלה | לדבר בעברית | לבקש עזרה | להכיר חבר חדש

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