שמונה תחנות של אור – חוברת עבודה

סדנת התבוננות פנימית לחנוכה · יסודי · 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

מה אתם הכי אוהבים בחנוכה?

הסיפור: הכד שבמחסן

קראו את כל הסיפור לפני השאלות.

שבוע לפני חנוכה, אורי ונוגה הלכו לעזור לסבתא שושנה. סבתא ביקשה מהם לסדר את המחסן הקטן שבחצר.

במחסן היה חושך. היו בו הרבה ארגזים ישנים ואבק. "אין פה כלום חוץ מבלגן," אמר אורי.

נוגה הדליקה פנס. בפינה היא ראתה כד חרס קטן. הכד היה בגודל של כף יד, והיה בו סדק דק.

"סבתא, מה זה?" שאלה נוגה. סבתא חייכה. "את הכד הזה הביאה אמא שלי כשעלתה לארץ. שמרנו בו שמן זית, ובכל חנוכה מילאנו ממנו את הנר הראשון."

"אבל הוא קטן, וגם סדוק," אמר אורי. "נכון," אמרה סבתא. "גם בבית המקדש מצאו רק פך שמן קטן אחד. ובכל זאת, ממנו התחיל האור."

בערב ניקו אורי ונוגה את הכד. נוגה הציעה: "בואו נשים בכד פתקים. נכתוב מה אנחנו רוצים להכניס ללב השנה." אורי כתב: "יותר סבלנות".

בלילה הראשון של חנוכה הדליקו נר ליד הכד. האור נפל על הכד, והסדק נראה כמו חוט של זהב. סבתא אמרה: "לא צריך להיות מושלמים כדי להאיר. צריך רק להתחיל – בנר אחד."

שאלות על הסיפור

1. מה מצאה נוגה במחסן? (הקיפו)

כד חרס קטן | פנס ישן | ספר תמונות | נר גדול

2. מה שמרו פעם בכד? (הקיפו)

מים | שמן זית | מטבעות | פתקים

3. מה כתב אורי בפתק? (הקיפו)

יותר שמחה | יותר חברים | יותר סבלנות | יותר ממתקים

4. סבתא אמרה: "לא צריך להיות מושלמים כדי להאיר." מה רצתה לומר? כתבו במילים שלכם.

5. אילו הייתם כותבים פתק לכד, מה הייתם רוצים להכניס ללב שלכם השנה? (מי שרוצה)



תחנה 1: הסביבון – מה מסובב אותי?

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

סמנו עד 3:

רעש חזק | ריב עם חבר או חברה | לחץ לפני מבחן | כשלא מקשיבים לי

יותר מדי משימות | כשמשנים לי תוכנית | כשצוחקים עליי | עייפות

מה גורם לכם להרגיש שהכול מסתובב?

מה עוזר לכם להירגע ולעצור את הסיבוב?

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 | קנאה | עצלות | פחד לטעות | תלונות

למלא בכד

לרוקן מהכד

מה תרצו להכניס לכד שלכם?

מה תרצו להוציא מהכד?

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 3:

נדיבות | הקשבה | התמדה | הומור | סדר | יצירתיות | אומץ לשאול | עזרה לאחרים | אחריות | רוגע

איזה מילוי מתוק תרצו להוסיף לעצמכם?

ממי תוכלו ללמוד אותו?

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.
זה תמיד קורה לי.	זה קרה הפעם. בפעם הבאה אפשר אחרת.

מה הופך לכם את מצב הרוח?

מה עוזר לכם להפוך אותו בחזרה לצד הטוב?

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 3:

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

סקרנות | התמדה | כנות

מה מאיר בכם? מה אתם עושים טוב?

מה יכול לכבות את האור שלכם?

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 | מורה | שכן או שכנה

מישהו חדש בכיתה | מישהו שלא מכירים טוב

מי הדליק לכם אור השנה?

למי תרצו להדליק אור? איך?

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 אחת, וכתבו צעדים קטנים להגיע אליה.

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

המטרה שלי:

נר 1:

נר 2:

נר 3:

נר 4:

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:

- להצטרף למי שיושב לבד
- לומר את דעתי בכיתה
- לבקש סליחה
- לא לצחוק על בדיחה שפוגעת
- לנסות משהו חדש
- לבקש עזרה

באיזה מצב תרצו להיות אמיצים?

מה יעזור לכם להצליח?

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