

חנוכה – אור וחוסן

חוברת למורה: מערך שיעור, קלפי שיח ב־4 צבעים, ערכת צוות, חדר בריחה ופינת ידעתם

חט״ב ותיכון · רגיל / חנ״מ / עולים חדשים

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

האתר: chanuka-or-vehosen.sites.tab.bot

תוכן העניינים

1. מערך שיעור: קלפי שיח אור וחושן
2. קלפי השיח – גרסה רגילה
3. קלפי השיח – גרסה קלה (חנ״מ/עולים)
4. להבות משפט הכוח
5. ערכת חדר המורים
6. חדר בריחה: מפיצים את האור (גרסה מודפסת)
7. פינת ידעתם?

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

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

מערך שיעור: קלפי שיח אור וחוסן (45 דק׳)

מטרות

- 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.

זמן	שלב	מה עושים
7׳	פתיחה: "נחשו ובדקו"	מציגים פך קטן (צנצנת או תמונה). שואלים: "מה לדעתכם יש בפנים?" ושומעים ניחושים. פותחים – ובפנים פתק: **"מה נותן לך כוח?"**. מחברים: פך קטן הספיק לשמונה ימים – וגם בכל אחת ואחד מאיתנו יש מקור כוח שמספיק ליותר ממה שחשבנו. כל אחד/ת רושם/ת על פתקית דבר אחד שנותן לו/לה כוח.
3׳	הסבר והתארגנות	קבוצות של 4. כל קבוצה מקבלת ערכת קלפים ב־4 צבעים. תפקידים: מקריא/ה, שומר/ת זמן, מזמין/ה לדבר, כותב/ת. כללים: מותר לומר "עובר/ת", מקשיבים עד הסוף, מה שנאמר בקבוצה – נשאר בקבוצה.
25׳	סבבי קלפים	4 סבבים של כ־6 דקות – צבע אחד בכל סבב: מחשבה ומודעות · קשרים ושייכות · פעולה ועשייה · עתיד ותקווה. בכל סבב שולפים קלף, קוראים בקול, וכל מי שרוצה עונה. אחרי כל תשובה – תגובה אחת של הקבוצה: "מה ששמעתי וחיזק אותי…". את קלף "ידעתם?" קוראים יחד ושואלים: איך זה קשור אלינו?
10׳	סיכום: חנוכיית הכוחות	כל קבוצה כותבת **משפט כוח** אחד על להבת נייר ומדביקה על חנוכיית קיר. 8 קבוצות = 8 נרות, והמורה מוסיף/ה את להבת השמש. סבב סיום במילה אחת: "איך אני יוצא/ת מהשיעור?"

התאמות

- **חנ״מ / עולים חדשים:** קלפים קלים עם סמלים (קובץ נפרד), עבודה בזוגות, אפשר לענות בציור או במילה אחת, ושימוש בפתיחי משפט: "נותן לי כוח…", "אני אוהב/ת…".
- **כיתה גדולה או שיעור קצר:** שני צבעים בלבד, או מצב "קלף אקראי" על הלוח לכל הכיתה.

חשוב לזכור

לא כל תלמיד/ה רוצה לשתף – וזה בסדר. אם עולה מצוקה: מקשיבים, לא לוחצים, ומפנים בעדינות. פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

קלפי השיח – גרסה רגילה

איך מכינים? מדפיסים בצבע על בריסטול, גוזרים לפי הקו המקווקו ומדביקים את גב הקלפים. בכל צבע 6 קלפים – אחד מהם "ידעתם?". למשחק בכיתה: קבוצה של 4 – ערכה אחת.

מחשבה ומודעות

מה נותן לך כוח ביום קשה? מהו "פך השמן הקטן" שלך?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

מחשבה ומודעות

ספרו על רגע שבו הצלחתם להתגבר על משהו שנראה קשה.

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

מחשבה ומודעות

איזו מחשבה עוזרת לך להירגע לפני משהו מלחיץ?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

מחשבה ומודעות

מה "מכבה" לך את האור – ומה מדליק אותו מחדש?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

מחשבה ומודעות

איזה כוח פנימי שלך היית רוצה שאחרים יכירו?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

מחשבה ומודעות ידעתם?

ידעתם? כשנותנים שם לרגש ("אני מתוח/ה עכשיו"), קל יותר להתמודד איתו.

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

מחשבה ומודעות

אור וחוסן

מחשבה ומודעות

אור וחוסן

מחשבה ומודעות

אור וחוסן

מחשבה ומודעות

אור וחוסן

מחשבה ומודעות

אור וחוסן

מחשבה ומודעות

אור וחוסן

קשרים ושייכות

מי ה"שמש" שלך – מי מדליק/ה לך אור כשחשוך?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

קשרים ושייכות

ספרו על פעם שמישהו עזר לכם בלי שביקשתם.

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

קשרים ושייכות

איך אפשר לעזור למישהו חדש בכיתה להרגיש שייך?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

קשרים ושייכות

מה עושים כדי לשמור על קשר טוב עם חברים?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

קשרים ושייכות

איזה מנהג משפחתי בחנוכה חשוב לך – ולמה?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

קשרים ושייכות ידעתם?

ידעתם? השמש מדליק את כל הנרות – והאור שלו לא קטן. גם כשנותנים אור לאחרים, האור שלנו נשאר.

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

קשרים ושייכות

אור וחוסן

קשרים ושייכות

אור וחוסן

קשרים ושייכות

אור וחוסן

קשרים ושייכות

אור וחוסן

קשרים ושייכות

אור וחוסן

קשרים ושייכות

אור וחוסן

פעולה ועשייה

מהו מעשה טוב קטן אחד שתוכלו לעשות השבוע?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

פעולה ועשייה

כשמרגישים שהכול "יותר מדי" – מהו צעד ראשון קטן שעוזר?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

פעולה ועשייה

ספרו על משהו שהתחיל קטן והלך וגדל.

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

פעולה ועשייה

איך אפשר "להוסיף אור" בכיתה שלנו – בכל יום קצת יותר?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

פעולה ועשייה

למי אפשר לפנות כשקשה? בנו יחד רשימה.

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

פעולה ועשייה ידעתם?

ידעתם? בכל ערב של חנוכה מוסיפים נר אחד. גם הרגלים טובים נבנים צעד אחר צעד.

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

פעולה ועשייה

אור וחוסן

פעולה ועשייה

אור וחוסן

פעולה ועשייה

אור וחוסן

פעולה ועשייה

אור וחוסן

פעולה ועשייה

אור וחוסן

פעולה ועשייה

אור וחוסן

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

עתיד ותקווה

מה היית רוצה "להדליק" בחיים שלך בשנה הקרובה?

עתיד ותקווה

דמיינו את עצמכם בעוד שנה. מה השתנה לטובה?

עתיד ותקווה

מה נותן לך תקווה כשהחדשות קשות?

עתיד ותקווה

איזה משפט היית כותב/ת לעצמך לימים חשוכים?

עתיד ותקווה

חלום קטן וחלום גדול שלך – שתפו אחד מהם.

עתיד ותקווה ידעתם?

ידעתם? חנוכה חל בתקופה שבה הלילות ארוכים מאוד – ודווקא אז מדליקים אור.

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

עתיד ותקווה

אור וחוסן

עתיד ותקווה

אור וחוסן

עתיד ותקווה

אור וחוסן

עתיד ותקווה

אור וחוסן

עתיד ותקווה

אור וחוסן

עתיד ותקווה

אור וחוסן

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

קלפי השיח – גרסה קלה

לחנ״מ ולעולים חדשים: שאלה קצרה וסמל בכל קלף.

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

מחשבה ומודעות

מה נותן לך כוח?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

מחשבה ומודעות

מתי את/ה שמח/ה?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

מחשבה ומודעות

מה עושים כשמפחדים?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

מחשבה ומודעות

איך את/ה נרגע/ת?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

מחשבה ומודעות

במה את/ה טוב/ה?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

מחשבה ומודעות ידעתם?

ידעתם? לומר "אני עצוב/ה" – זה עוזר.

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

מחשבה ומודעות

אור וחוסן

מחשבה ומודעות

אור וחוסן

מחשבה ומודעות

אור וחוסן

מחשבה ומודעות

אור וחוסן

מחשבה ומודעות

אור וחוסן

מחשבה ומודעות

אור וחוסן

קשרים ושייכות

מי עוזר לך?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

קשרים ושייכות

מי החבר/ה שלך?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

קשרים ושייכות

איך אומרים לחבר חדש "בוא/י"?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

קשרים ושייכות

מה נעים לקבל מחבר/ה?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

קשרים ושייכות

מה עושים בבית בחנוכה?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

קשרים ושייכות ידעתם?

ידעתם? נר השמש מדליק את כל הנרות.

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

קשרים ושייכות

אור וחוסן

קשרים ושייכות

אור וחוסן

קשרים ושייכות

אור וחוסן

קשרים ושייכות

אור וחוסן

קשרים ושייכות

אור וחוסן

קשרים ושייכות

אור וחוסן

פעולה ועשייה

איך אפשר לעזור היום?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

פעולה ועשייה

מה אפשר לעשות כשקשה?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

פעולה ועשייה

מה אפשר לעשות טוב בכיתה?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

פעולה ועשייה

למי מספרים כשקשה?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

פעולה ועשייה

צעד קטן אחד: מה תעשו?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

פעולה ועשייה ידעתם?

ידעתם? כל ערב מוסיפים עוד נר אחד.

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

פעולה ועשייה

אור וחוסן

פעולה ועשייה

אור וחוסן

פעולה ועשייה

אור וחוסן

פעולה ועשייה

אור וחוסן

פעולה ועשייה

אור וחוסן

פעולה ועשייה

אור וחוסן

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

עתיד ותקווה

מה החלום שלך?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

עתיד ותקווה

מה תעשו מחר?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

עתיד ותקווה

מה נותן לך תקווה?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

עתיד ותקווה

מה תרצו ללמוד?

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

עתיד ותקווה

מילה טובה לעצמך:

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

עתיד ותקווה ידעתם?

ידעתם? בחנוכה מדליקים אור בחורף החשוך.

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

עתיד ותקווה

אור וחוסן

עתיד ותקווה

אור וחוסן

עתיד ותקווה

אור וחוסן

עתיד ותקווה

אור וחוסן

עתיד ותקווה

אור וחוסן

עתיד ותקווה

אור וחוסן

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

להבות משפט הכוח

לסיכום השיעור – כל קבוצה כותבת משפט ומדביקה על חנוכיית הקיר.

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

משפט הכוח שלנו

_____

_____

_____

קבוצה: _____

משפט הכוח שלנו

_____

_____

_____

קבוצה: _____

משפט הכוח שלנו

_____

_____

_____

קבוצה: _____

משפט הכוח שלנו

_____

_____

_____

קבוצה: _____



ערכת חדר המורים – אור לצוות

סביבון הנסים הקטנים · צידה לדרך · קיר השמשים · יצרה: רוית ראש בן ישי · © 2026 כל הזכויות שמורות

סביבון הנסים הקטנים

מסובבים סביבון בפתיחת ישיבת צוות (5 דקות). לכל אות – משימה קצרה. אפשר גם לגזור את הכרטיסים ולשלוף.

נקודת אור נ

שתפו רגע קטן מהשבוע שבו תלמיד/ה הפתיע/ה אתכם לטובה.

גיבור/ת שקט/ה ג

מי בצוות עזר/ה לכם לאחרונה? אמרו לו/לה תודה – עוד היום.

הכוח שלי ה

מה עוזר לכם להטעין כוחות בתקופה עמוסה? שתפו טיפ אחד.

שמש ש

איך תוכלו השבוע להדליק אור למישהו אחר בבית הספר?

פה ועכשיו פ

מה מחזק אתכם היום, ברגע הזה? (בסביבון של ארץ ישראל כתוב פ׳ – "נס גדול היה פה")

איך משחקים?

יושבים במעגל, כל אחד/ת מסובב/ת בתורו/ה ועונה במשפט או שניים. אין חובה – אפשר לומר "עובר/ת".

נשימה אחת עמוקה לפני שנכנסים לכיתה.

צידה לדרך · אור וחוסן

מותר לא לדעת הכול.

צידה לדרך · אור וחוסן

רשמו הצלחה קטנה אחת מהיום.

צידה לדרך · אור וחוסן

גם לך מגיע/ה "שמש".

צידה לדרך · אור וחוסן

כוס מים, חלון פתוח, רגע של אוויר.

צידה לדרך · אור וחוסן

לבקש עזרה – זה כוח.

צידה לדרך · אור וחוסן

חיוך אחד של תלמיד/ה = נס קטן.

צידה לדרך · אור וחוסן

מה הלך טוב היום?

צידה לדרך · אור וחוסן

גבולות שומרים גם עליי.

צידה לדרך · אור וחוסן

אור קטן מתפשט רחוק.

צידה לדרך · אור וחוסן

אני לא לבד – יש לי צוות.

צידה לדרך · אור וחוסן

סיימתי יום. זה מספיק.

צידה לדרך · אור וחוסן

גב הקלפונים

צידה לדרך

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

צידה לדרך

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

צידה לדרך

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

צידה לדרך

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

צידה לדרך

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

צידה לדרך

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

צידה לדרך

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

צידה לדרך

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

צידה לדרך

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

צידה לדרך

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

צידה לדרך

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

צידה לדרך

חנוכה – אור וחוסן · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

שמש יקר/ה _____

תודה ש...

_____

_____

האור שהבאת:

_____

מאת: _____

שמש יקר/ה _____

תודה ש...

_____

_____

האור שהבאת:

_____

מאת: _____

שמש יקר/ה _____

תודה ש...

_____

_____

האור שהבאת:

_____

מאת: _____

שמש יקר/ה _____

תודה ש...

_____

_____

האור שהבאת:

_____

מאת: _____

חדר בריחה: מפיצים את האור

החושך השתלט על החנוכייה של בית הספר! מדפיסים כל תחנה ומפזרים בכיתה. בכל תחנה – מיומנות חוסן. תשובה נכונה = מילת קוד. חמש מילים = משפט הסיום. (יש גרסה דיגיטלית באתר.)

תחנה 1 · מודעות עצמית

לזהות מה אני מרגיש/ה – זה הצעד הראשון לנהל את הרגש.

לפני הצגה מול הכיתה הלב דופק מהר והידיים רועדות. מה הצעד הראשון שעוזר?

לתת שם לרגש: "אני לחוץ/ה – וזה טבעי"

להעמיד פנים שהכול בסדר

לצאת מהכיתה ולא לחזור

לכעוס על עצמי

מילת הקוד: _____

תחנה 2 · ויסות ורוגע

כשהגוף נסער, אפשר להרגיע אותו – לאט ובכוונה.

סדרו את האותיות למילה שעוזרת להירגע: ה · מ · י · ש · נ

_____

מילת הקוד: _____

תחנה 3 · קשרים ושייכות

כשמישהו מרגיש שייך – גם הכיתה כולה מתחזקת.

תלמיד/ה חדש/ה יושב/ת לבד בהפסקה. מה הכי "מדליק אור"?

להזמין להצטרף ולשאול שאלה פשוטה

לחכות שמישהו אחר יעשה משהו

לצחוק בשקט עם החברים

להתעלם – זה לא העניין שלי

מילת הקוד: _____

תחנה 4 · מחשבה גמישה ותקווה

המילה "עוד" הופכת כישלון לשלב בדרך.

"לא הצלחתי במבחן, אני גרוע/ה בזה." איזה משפט מדליק נר?

עוד לא הצלחתי – אבדוק מה לשפר ואבקש עזרה

אין טעם לנסות שוב

המורה פשוט לא אוהב/ת אותי

אף פעם לא אצליח

מילת הקוד: _____

תחנה 5 · פעולה ובקשת עזרה

לבקש עזרה זה כוח, לא חולשה.

חבר/ה מספר/ת לך שקשה לו/לה מאוד כבר כמה ימים. מה עושים?

מקשיבים ומציעים לפנות יחד ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

שומרים בסוד ולא אומרים לאף אחד

אומרים "זה יעבור" ומחליפים נושא

מפרסמים בקבוצה כדי שכולם יידעו

מילת הקוד: _____

משפט הסיום: _____ _____ _____ _____ _____

מפתח למורה: 1 – לתת שם לרגש (מעט) · 2 – נשימה (אור) · 3 – להזמין להצטרף (דוחה) · 4 – "עוד לא הצלחתי…" (הרבה) · 5 – להקשיב ולפנות יחד (חושך). המשפט: "מעט אור דוחה הרבה חושך".

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

פינת ידעתם?

למה ליד החלון?

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.

השמש – הנר שמשרת

לנר מיוחד קוראים "שמש" כי הוא "משמש" את שאר הנרות: בעזרתו מדליקים אותם. רעיון יפה לכיתה: מי שעוזר לאחרים – לא מאבד מהאור שלו.

מוסיף והולך

בכל ערב מוסיפים נר אחד, מאחד ועד שמונה. כך נוהגים לפי שיטת בית הלל: "מעלים בקודש ולא מורידים" – תמיד ממשיכים לעלות.

כמה נרות בסך הכול?

1+2+3+4+5+6+7+8 = **36** נרות, ועם השמש בכל ערב – 44.

הלילות הכי חשוכים

חנוכה חל בחורף, כשהלילות ארוכים. באמצע החג חל ראש חודש טבת – והירח כמעט לא נראה. דווקא בלילות החשוכים ביותר מוסיפים אור.

איפה מסופר הסיפור?

סיפור חנוכה אינו כתוב בתנ״ך. הוא מסופר בספרי המכבים ובתלמוד – שם מופיע גם סיפור פך השמן הקטן.

למה דווקא בשמן?

סופגניות ולביבות מטוגנות בשמן – זכר לנס פך השמן. במשפחות רבות נותנים גם "דמי חנוכה" לילדים, ויש שמוסיפים לזה מנהג של נתינה לאחרים.

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

חג של יחד

מדליקים נרות יחד, שרים יחד ואוכלים יחד. החג מזכיר לנו שכוח של קבוצה – משפחה, כיתה, קהילה – גדול מכוחו של כל אחד לבד.

יצרה: רוית ראש בן ישי · © 2026 כל הזכויות שמורות · https://chanuka-or-vehosen.sites.tab.bot/