

חנוכה – אור וחוסן

קלפי שיח ב־4 צבעים, ערכת צוות, משחקים וחדר בריחה – מחברים בין אור החנוכה לכוחות שבתוכנו.

יצרה: רוית ראש בן ישי

🗒️ תוכן העניינים

1. 👩‍🏫 מערך שיעור: קלפי שיח אור וחושן (45 דק׳)
2. 🃏 קלפי השיח ב־4 צבעים
3. ☕ ערכת חדר המורים: אור לצוות
4. 🔐 חדר בריחה: מפיצים את האור
5. 💡 פינת "ידעתם?" – אור, יחד ונתינה

👩‍🏫 מערך שיעור: קלפי שיח אור וחוסן (45 דק')

שיעור מוכן לכיתה: פותחים בפך קטן, משוחחים בקבוצות עם קלפים ב־4 צבעים, ומסיימים בחנוכיית קיר של משפטי כוח.

🎯 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 ב־4 צבעים

בכל צבע 6 קלפים, ואחד מהם הוא קלף **"ידעתם?"**. משפטים קצרים, בלי ניקוד, בלשון שמתאימה לכולן ולכולם. רוצים להקרין? עברו ל[מצב קלף אקראי].

🃏 הגרסה הרגילה

🧠 מחשבה ומודעות

1. מה נותן לך כוח ביום קשה? מהו "פך השמן הקטן" שלך?
2. ספרו על רגע שבו הצלחתם להתגבר על משהו שנראה קשה.
3. איזו מחשבה עוזרת לך להירגע לפני משהו מלחיץ?
4. מה "מכבה" לך את האור – ומה מדליק אותו מחדש?
5. איזה כוח פנימי שלך היית רוצה שאחרים יכירו?
6. 💡 ידעתם? כשנותנים שם לרגש ("אני מתוח/ה עכשיו"), קל יותר להתמודד איתו.

🤝 קשרים ושייכות

1. מי ה"שמש" שלך – מי מדליק/ה לך אור כשחשוך?
2. ספרו על פעם שמישהו עזר לכם בלי שביקשתם.
3. איך אפשר לעזור למישהו חדש בכיתה להרגיש שייך?
4. מה עושים כדי לשמור על קשר טוב עם חברים?
5. איזה מנהג משפחתי בחנוכה חשוב לך – ולמה?
6. 💡 ידעתם? השמש מדליק את כל הנרות – והאור שלו לא קטן. גם כשנותנים אור לאחרים, האור שלנו נשאר.

✋ פעולה ועשייה

1. מהו מעשה טוב קטן אחד שתוכלו לעשות השבוע?
2. כשמרגישים שהכול "יותר מדי" – מהו צעד ראשון קטן שעוזר?
3. ספרו על משהו שהתחיל קטן והלך וגדל.

🌅 עתיד ותקווה

1. מה היית רוצה "להדליק" בחיים שלך בשנה הקרובה?
2. דמיינו את עצמכם בעוד שנה. מה השתנה לטובה?
3. מה נותן לך תקווה כשהחדשות קשות?
4. איזה משפט היית כותב/ת לעצמך לימים חשוכים?

4. איך אפשר "להוסיף אור" בכיתה שלנו – בכל יום קצת יותר?
5. למי אפשר לפנות כשקשה? בנו יחד רשימה.
6. 💡 ידעתם? בכל ערב של חנוכה מוסיפים נר אחד. גם הרגלים טובים נבנים צעד אחר צעד.

5. חלום קטן וחלום גדול שלך – שתפו אחד מהם.
6. 💡 ידעתם? חנוכה חל בתקופה שבה הלילות ארוכים מאוד – ודווקא אז מדליקים אור.

🟢 הגרסה הקלה – חנ"מ ועולים חדשים

שאלה קצרה אחת וסמל בכל קלף.

🧠 מחשבה ומודעות

1. 💪 מה נותן לך כוח?
2. 😊 מתי את/ה שמח/ה?
3. 😟 מה עושים כשמפחדים?
4. 🌬️ איך את/ה נרגע/ת?
5. ⭐ במה את/ה טוב/ה?
6. 💡 ידעתם? לומר "אני עצוב/ה" – זה עוזר.

🤝 קשרים ושייכות

1. 👨‍👩‍👧 מי עוזר לך?
2. 👫 מי החבר/ה שלך?
3. 👋 איך אומרים לחבר חדש "בוא/י"?
4. 🎁 מה נעים לקבל מחבר/ה?
5. 🕎 מה עושים בבית בחנוכה?
6. 💡 ידעתם? נר השמש מדליק את כל הנרות.

✋ פעולה ועשייה

1. 🤲 איך אפשר לעזור היום?
2. 🙂 מה אפשר לעשות כשקשה?
3. 🧹 מה אפשר לעשות טוב בכיתה?
4. 🙋 למי מספרים כשקשה?
5. 👣 צעד קטן אחד: מה תעשו?
6. 💡 ידעתם? כל ערב מוסיפים עוד נר אחד.

🌅 עתיד ותקווה

1. 🌟 מה החלום שלך?
2. 📅 מה תעשו מחר?
3. 🌈 מה נותן לך תקווה?
4. 🌱 מה תרצו ללמוד?
5. ✉️ מילה טובה לעצמך:
6. 💡 ידעתם? בחנוכה מדליקים אור בחורף החשוך.

✂️ **טיפ להדפסה:** הדפיסו על בריסטול, גזרו לפי הקו המקווקו, וקפלו – בגב כל קלף יש את סמל הצבע. בקובץ יש גם דף להבות לסיכום השיעור.

☕ ערכת חדר המורים: אור לצוות

גם לצוות מגיע אור. שלושה רעיונות קטנים לחדר המורים – לישיבת צוות, להפסקה או ללוח המודעות.

🎲 סביבון הנסים הקטנים

מסובבים סביבון אמיתי (או את הסביבון כאן), ולכל אות – משימה קצרה:

אות	שם	המשימה
נ	נקודת אור	שתפו רגע קטן מהשבוע שבו תלמיד/ה הפתיע/ה אתכם לטובה.
ג	גיבור/ת שקט/ה	מי בצוות עזר/ה לכם לאחרונה? אמרו לו/לה תודה – עוד היום.
ה	הכוח שלי	מה עוזר לכם להטעין כוחות בתקופה עמוסה? שתפו טיפ אחד.
ש	שמש	איך תוכלו השבוע להדליק אור למישהו אחר בבית הספר?
פ	פה ועכשיו	מה מחזק אתכם היום, ברגע הזה? (בסביבון של ארץ ישראל כתוב פ' – "נס גדול היה פה")

🎒 ערכת "צידה לדרך"

12 קלפונים קטנים בגודל קופסת גפרורים – לשים בתא, במגירה או בכיס. כל קלף – משפט קצר שמחזק:

1. נשימה אחת עמוקה לפני שנכנסים לכיתה.
2. מותר לא לדעת הכול.
3. רשמו הצלחה קטנה אחת מהיום.
4. גם לך מגיע/ה "שמש".
5. כוס מים, חלון פתוח, רגע של אוויר.
6. לבקש עזרה – זה כוח.
7. חיוך אחד של תלמיד/ה = נס קטן.
8. מה הלך טוב היום?
9. גבולות שומרים גם עליי.
10. אור קטן מתפשט רחוק.

11. אני לא לבד – יש לי צוות.
12. סיימתי יום. זה מספיק.

☀️ קיר השמשים

מדפיסים פתקי תודה בצורת שמש. כל אחד/ת כותב/ת תודה לחבר/ת צוות שהיה/הייתה "שמש" – והפתקים נתלים יחד על הקיר כמו חנוכייה גדולה.

שמש יקר/ה _____,
תודה ש_____.
האור שהבאת: _____.
מאת: _____

🔐 חדר בריחה: מפיצים את האור

חדר בריחה דיגיטלי קצר (כ־15 דקות). בכל תחנה מיומנות חוסן אחרת. כל תשובה נכונה מדליקה נר בחנוכייה ונותנת מילת קוד. בסוף – מסדרים את המילים למשפט.

🖨️ גרסה מודפסת – לתחנות בכיתה

אפשר להדפיס כל תחנה על דף ולפזר בכיתה. כל קבוצה מתקדמת מתחנה לתחנה, ובכל תחנה רושמת את מילת הקוד.

1. 🧠 **תחנה 1 · מודעות עצמית** – לפני הצגה מול הכיתה הלב דופק מהר והידיים רועדות. מה הצעד הראשון שעוזר?
2. 🌬️ **תחנה 2 · ויסות ורוגע** – סדרו את האותיות למילה שעוזרת להירגע: ה · מ · י · ש · נ
3. 🤝 **תחנה 3 · קשרים ושייכות** – תלמיד/ה חדש/ה יושב/ת לבד בהפסקה. מה הכי "מדליק אור"?
4. 🌱 **תחנה 4 · מחשבה גמישה ותקווה** – "לא הצלחתי במבחן, אני גרוע/ה בזה." איזה משפט מדליק נר?
5. 🕯️ **תחנה 5 · פעולה ובקשת עזרה** – חבר/ה מספר/ת לך שקשה לו/לה מאוד כבר כמה ימים. מה עושים?

משפט הסיום: _____ _____ _____ _____ _____

💡 פינת "ידעתם?" – אור, יחד ונתינה

🪟 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.

🤝 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 · https://chanuka-or-vehosen.sites.tab.bot/