

חוברת תרגול

🕎 חנוכה – אור וחוסן

מסלול: 🟢 חט"ב–תיכון חנ"מ

יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____

🧭 איך עובדים עם החוברת?

- 📖 קוראים את דף התזכורת.
- 🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים · 🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים · 🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים.
- 🔁 חזרה מסכמת ו־✅ בדיקה עצמית בסוף.
- 🎮 רוצים עוד? המשחקים באתר: chanuka-or-vehosen.sites.tab.bot

📖 תזכורת – מה למדנו?

👩‍🏫 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.
- התלמידות והתלמידים יזהו מקורות כוח אישיים וקבוצתיים ("פך השמן הקטן" שלהם).
- יתרגלו שיח מכבד ומקשיב בקבוצה קטנה.

🃏 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 .
- מה נותן לך כוח ביום קשה? מהו "פך השמן הקטן" שלך?
- ספרו על רגע שבו הצלחתם להתגבר על משהו שנראה קשה.

☕ ערכת חדר המורים: אור לצוות

- גם לצוות מגיע אור. שלושה רעיונות קטנים לחדר המורים – לישיבת צוות, להפסקה או ללוח המודעות.
- מסובבים סביבון אמיתי (או את הסביבון כאן), ולכל אות – משימה קצרה:
- שתפו רגע קטן מהשבוע שבו תלמיד/ה הפתיע/ה אתכם לטובה.

🔐 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.
- אפשר להדפיס כל תחנה על דף ולפזר בכיתה. כל קבוצה מתקדמת מתחנה לתחנה, ובכל תחנה רושמת את מילת הקוד.
- 🧠 תחנה 1 · מודעות עצמית – לפני הצגה מול הכיתה הלב דופק מהר והידיים רועדות. מה הצעד הראשון שעוזר?

💡 פינת "ידעתם?" – אור, יחד ונתינה

- 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.
- לנר מיוחד קוראים "שמש" כי הוא "משמש" את שאר הנרות: בעזרתו מדליקים אותם. רעיון יפה לכיתה: מי שעוזר לאחרים – לא מאבד מהאור שלו.
- בכל ערב מוסיפים נר אחד, מאחד ועד שמונה. כך נוהגים לפי שיטת בית הלל: "מעלים בקודש ולא מורידים" – תמיד ממשיכים לעלות.

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🔗 זוגות: סמל חנוכה ↔ כוח חוסן

✏️ כתבו ליד כל פריט את האות של בן הזוג המתאים.

פריט	האות	בן הזוג
1. פך השמן הקטן	____	א. לעזור לאחרים ולתת מהאור שלנו
2. נר השמש	____	ב. התקדמות צעד אחר צעד
3. מוסיפים נר בכל ערב	____	ג. לחזור לאיזון אחרי טלטלה
4. מעטים מול רבים	____	ד. לשתף אחרים בטוב ובתודה
5. חנוכייה ליד החלון	____	ה. אומץ גם כשקשה
6. סביבון שמסתובב ונעצר	____	ו. כוח פנימי שמספיק ליותר ממה שחשבנו

תרגיל 2: 🧺 מיון: לאיזה צבע זה שייך?

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: אני מקשיב/ה לחבר/ה עצוב/ה · אני מזמין/ה חבר/ה חדש/ה להצטרף · אני שם/ה לב שאני לחוץ/ה · אני יודע/ת במה אני חזק/ה · אני מזהה מה מרגיז אותי · אני אומר/ת לעצמי: "אני יכול/ה לנסות" · אני מספר/ת להורה איך עבר עליי היום · אנחנו מדליקים נרות יחד כמשפחה

🧠 מחשבה ומודעות	🤝 קשרים ושייכות	✋ פעולה ועשייה	🌅 עתיד ותקווה

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: אור וחוסן

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה פירוש המילה "חנוכה"?

א. חג החורף ב. חג המתנות ג. חנוכת המקדש מחדש

2. באיזה תאריך מתחיל חנוכה?

א. א' בניסן ב. כ"ה בכסלו ג. ט"ו בשבט

3. מה התפקיד של נר השמש?

א. להדליק את שאר הנרות ב. לקשט את החנוכייה

ג. לדלוק רק בלילה האחרון

4. כמה נרות מדליקים בכל החג, בלי השמש?

א. 8 ב. 44 ג. 36

5. מה כתוב על סביבון בארץ ישראל?

א. נר גדול היה פה ב. נס גדול היה פה ג. נס גדול היה שם

6. למה מעמידים את החנוכייה ליד החלון?

א. כדי שלא יהיה חם ב. כי אין מקום אחר

ג. כדי לפרסם את הנס – שכולם יראו

7. "מוסיף והולך" – מה זה אומר?

א. מדליקים 8 נרות בכל ערב ב. בכל ערב מורידים נר

ג. בכל ערב מוסיפים נר אחד

8. לפני מבחן הלב דופק מהר. מה עוזר כצעד ראשון?

א. לכעוס על עצמי ב. לוותר על המבחן

ג. לעצור ולנשום לאט כמה נשימות

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

✏️ לכל שאלה כתובה התשובה הנכונה. הסבירו במשפט אחד או שניים למה היא נכונה.

1. מה פירוש המילה "חנוכה"? ← התשובה: חנוכת המקדש מחדש. למה?

_____

_____

2. באיזה תאריך מתחיל חנוכה? ← התשובה: כ"ה בכסלו. למה?

_____

_____

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🎴 קלף אקראי – לשיחה בכיתה

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (🧠 מחשבה ומודעות) מה נותן לך כוח ביום קשה? מהו "פך השמן הקטן" שלך?

2. (🤝 קשרים ושייכות) מי ה"שמש" שלך – מי מדליק/ה לך אור כשחשוך?

3. (✋ פעולה ועשייה) מהו מעשה טוב קטן אחד שתוכלו לעשות השבוע?

4. (🌅 עתיד ותקווה) מה היית רוצה "להדליק" בחיים שלך בשנה הקרובה?

תרגיל 6: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. בחרו קלף אחד וכתבו עליו תשובה של 3 משפטים.

2. כתבו "משפט כוח" לחנוכיית הכיתה.

3. בחרו זוג אחד והסבירו במילים שלכם את הקשר.

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. מה התפקיד של נר השמש?

א. להדליק את שאר הנרות ב. לדלוק רק בלילה האחרון

ג. לכבות את הנרות

2. כמה נרות מדליקים בכל החג, בלי השמש?

א. 36 ב. 44 ג. 64

3. למי אפשר לפנות כשקשה מאוד?

א. ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

ב. רק לחברים ברשת ג. רק אחרי החופש

4. מה פירוש המילה "חנוכה"?

א. חנוכת המקדש מחדש ב. חג החורף ג. חג המתנות

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. מעטים מול רבים + אומץ גם כשקשה

_____

_____

2. מוסיפים נר בכל ערב + התקדמות צעד אחר צעד

_____

_____

✅ בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

נושא	😀 אני יודע/ת	🙂 כמעט	🤔 צריך עוד תרגול
👩‍🏫 מערך שיעור: קלפי שיח אור וחושן (45 דק')			
🃏 קלפי השיח ב־4 צבעים			
☕ ערכת חדר המורים: אור לצוות			
🔐 חדר בריחה: מפיצים את האור			
💡 פינת "ידעתם?" – אור, יחד ונתינה			

💭 מה למדתי? מה עדיין קשה לי?

🔑 מפתח תשובות למורה – חט"ב–תיכון חנ"מ

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🔗 זוגות: סמל חנוכה ↔ כוח חוסן

פריט	האות	בן הזוג
1. פך השמן הקטן	ו	א. לעזור לאחרים ולתת מהאור שלנו
2. נר השמש	א	ב. התקדמות צעד אחר צעד
3. מוסיפים נר בכל ערב	ב	ג. לחזור לאיזון אחרי טלטלה
4. מעטים מול רבים	ה	ד. לשתף אחרים בטוב ובתודה
5. חנוכייה ליד החלון	ד	ה. אומץ גם כשקשה
6. סביבון שמסתובב ונעצר	ג	ו. כוח פנימי שמספיק ליותר ממה שחשבנו

תרגיל 2: 🧺 מיון: לאיזה צבע זה שייך?

🧠 מחשבה ומודעות	🤝 קשרים ושייכות	✋ פעולה ועשייה	🌅 עתיד ותקווה
אני שם/ה לב שאני לחוץ/ה	אני מקשיב/ה לחבר/ה עצוב/ה		
אני יודע/ת במה אני חזק/ה	אני מזמין/ה חבר/ה חדש/ה להצטרף		
אני מזהה מה מרגיז אותי	אני מספר/ת להורה איך עבר עליי היום		
אני אומר/ת לעצמי: "אני יכול/ה לנסות"	אנחנו מדליקים נרות יחד כמשפחה		

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: אור וחוסן

1. מה פירוש המילה "חנוכה"?
✔ ג. חנוכת המקדש מחדש

2. באיזה תאריך מתחיל חנוכה?
✔ ב. כ"ה בכסלו

3. מה התפקיד של נר השמש?
✔ א. להדליק את שאר הנרות

4. כמה נרות מדליקים בכל החג, בלי השמש?
✔ ג. 36

5. מה כתוב על סביבון בארץ ישראל?
✔ ב. נס גדול היה פה

6. למה מעמידים את החנוכייה ליד החלון?
✔ ג. כדי לפרסם את הנס – שכולם יראו

7. "מוסיף והולך" – מה זה אומר?

✔ ג. בכל ערב מוסיפים נר אחד

8. לפני מבחן הלב דופק מהר. מה עוזר כצעד ראשון?

✔ ג. לעצור ולנשום לאט כמה נשימות

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. מה פירוש המילה "חנוכה"? ← התשובה: חנוכת המקדש מחדש. למה?

💡 החנוכה מזכירה את חנוכת המקדש והמזבח מחדש.

2. באיזה תאריך מתחיל חנוכה? ← התשובה: כ"ה בכסלו. למה?

💡 חנוכה מתחיל בכ"ה בכסלו.

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🎴 קלף אקראי – לשיחה בכיתה

1. (🧠 מחשבה ומודעות) מה נותן לך כוח ביום קשה? מהו "פך השמן הקטן" שלך?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (🤝 קשרים ושייכות) מי ה"שמש" שלך – מי מדליק/ה לך אור כשחשוך?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (✋ פעולה ועשייה) מהו מעשה טוב קטן אחד שתוכלו לעשות השבוע?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. (🌅 עתיד ותקווה) מה היית רוצה "להדליק" בחיים שלך בשנה הקרובה?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 6: ✍️ אתגרי כתיבה

1. בחרו קלף אחד וכתבו עליו תשובה של 3 משפטים.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. כתבו "משפט כוח" לחנוכיית הכיתה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. בחרו זוג אחד והסבירו במילים שלכם את הקשר.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

1. מה התפקיד של נר השמש?

✔ א. להדליק את שאר הנרות

2. כמה נרות מדליקים בכל החג, בלי השמש?

✔ א. 36

3. למי אפשר לפנות כשקשה מאוד?

✔ א. ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

4. מה פירוש המילה "חנוכה"?

✔ א. חנוכת המקדש מחדש

✍️ משפט משלי

1. מעטים מול רבים + אומץ גם כשקשה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. מוסיפים נר בכל ערב + התקדמות צעד אחר צעד

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.