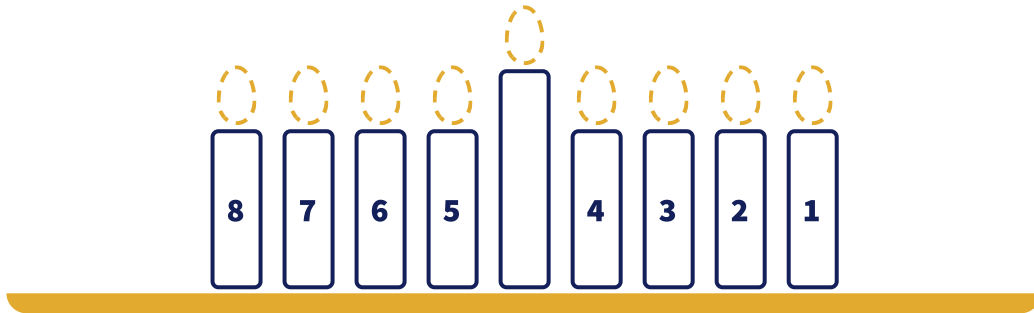


יש בתוכך אור – החוברת שלי

שם: _____ כיתה: _____

נר ועוד נר , צעד ועוד צעד – כך נבנה אור גדול. בכל עמוד מדליקים נר: צובעים את הלהבה כשמסיימים!



השמש כבר דולק – הוא האור שבתוכך 

נר 1: 🌙 החלום שלי

אם לא היה שום פחד – מה הייתם מעזים לחלום? ציירו או כתבו את החלום בכמה מילים.

מה החלום שלי? 🌙 ציירו או כתבו. 🟢

מקום לציור 🎨

עצמו עיניים לחצי דקה לפני – דמיון הוא כוח (גש"ר מאח"ד – ד). 🛡️

נר 2: מה חשוב לי

בחרו 3 ערכים שמובילים אתכם. ומה מהם הכי "אתם"?

מה חשוב לי? בחרו 3.

הקיפו 3:  משפחה •  חברות •  כבוד •  אמת •  עזרה לאחרים •  אומץ •  שמחה •  למידה •  אהבה •  שלום •  יצירה •  בריאות •  טבע •  אחריות •  צדק •  התמדה •  סקרנות •  הומור •  שייכות •  תודה

 ערכים הם המצפן של החלום (גש"ר מאח"ד – מ"א: מערכת אמונות).

נר 3: המטרה שלי 🎯

הפכו את החלום למטרה: מה בדיוק, ועד מתי?

מה אני רוצה / רוצה לעשות? 🟢

המטרה שלי: אני רוצה...

איך אדע שהתקדמתי?

עד מתי? 📅 17

מטרה = חלום עם תאריך. 🛡️

נר 4: צעד קטן

נר ועוד נר: כתבו 3 צעדים קטנים – והראשון כבר מחר.

צעד קטן אחד – מחר.

הסולם שלי (מלמטה למעלה):

שלב	הצעד	✓
3 – החודש		
2 – השבוע		
1 – מחר!		

לאט ובהתמדה – כל צעד מדליק עוד נר (מעש"ה – ה: הבניית רצף).

נר 5: הכוחות שלי

בחרו 3 כוחות – ובדקו: מאיזה ערוץ הם מגיעים?

במה אני טוב / טובה? בחרו 3.

הקיפו 3: זריזה • ספורטיביות • טובה בידיים • חושבת טוב • טובה במספרים • אוהבת לקרוא • מבין רגשות • אופטימיות • יודעת להירגע • מאמין בעצמי • מתמיד • הוגן • חבר טוב • מקשיב • מצחיק • יצירתי • מוזיקלי • מלא רעיונות
הערוצים שלי (גוף / שכל / רגש / אמונה / חברה / דמיון):

שישה ערוצי כוח: גוף, שכל, רגש, אמונה, חברה, דמיון (גש"ר מאח"ד).

נר 6: מי איתי 🤝🕯️

מי האנשים שמדליקים אתכם? ונתרגל עש"ן ד"ק לרגעים קשים.

מי עוזר לי? 🤝🟢

שלושה אנשים שעוזרים לי: 🤝

עש"ן ד"ק: 🤝 עוצרים • 💪 שרירים • 🧠 נשימה • 💬 דיבור עצמי • ➡️ קדימה. מה אגיד לעצמי כשקשה?

עש"ן ד"ק: 🛡️ עוצרים, שרירים, נשימה, דיבור עצמי, קדימה.

נר 7: ✨ האור שאני מביא/ה לכיתה 🕯️

משחק המחמאות: מגרילים חבר/ה, אומרים מחמאה אמיתית – ומדליקים נר.

🌱 ✨ מְחַמָּאָה לְחֵבֶר אוֹ לְחֵבֶרָה ✨

✨ ✨ מחמאה שנתתי היום (למי ומה): ✨ ✨

✨ ✨ מחמאה שקיבלתי:

🛡️ כשאנחנו רואים את האור של אחרים – כולנו שייכים (גש"ר מאח"ד – ח: חברה).

נר 8:  הברכה שלי 

איזו ברכה אתם מביאים לעולם? צרו כרטיס.

 בְּרָכָה שְׁלִי לְעוֹלָם 

הברכה שלי לעולם: 

נר חנוכה מדליקים ליד החלון – כדי שהאור ייראה בחוץ. 

יש בתוכך אור – סדנת חנוכה • יצרה: רות ראש בן ישי