

יש בתוכך אור ✨ – מדריך מנחה לסדנת חנוכה לצוות

סדנה של 60-90 דקות למורים ולמורות · שמונה נרות, שמונה שלבים

חג חנוכה מזכיר לנו את הכוח של אור קטן ✨ נר ועוד נר 🕯️, צעד ועוד צעד – כך נבנה אור גדול, לאט ובהתמדה ✨ גם את/ה יכול/ה להצית בתוכך חלום, להדליק מטרה, ולבחור כל יום להתקרב אליה בצעד קטן, באור ובאהבה 🤝

✨ הסדנה מתאימה לכל מי שרוצה לחלום, להכיר בכוחות שלו/ה ובברכה שהוא/היא יכול/ה להביא לעולם.
✨ בסדנה נלמד לחלום, נמצא את הערכים שחשובים לנו, נציב מטרות שיעזרו לנו להתקדם לעבר החלום, ונכיר את הצעדים הקטנים שיכולים לסייע לנו להגשים את המטרות והחלומות שלנו.

מבנה הסדנה

השמש (פתיחה) ← חלום 🌙 ← ערכים 💎 ← מטרה 🎯 ← צעד קטן 🦶 ← כוחות 💪 ← תמיכה ושותפים 🤝 ← ברכה לעולם 🌍 ← התחייבות ומעגל סיום. בכל שלב מדליקים נר על המסך (באתר: מסלול המורים ← מצב הקרנה).

ציוד 🎒

- מקרן/מסך + האתר במצב "הקרנה"
- חנוכייה חשמלית או נרות LED (בלי אש פתוחה)
- קלפי ערכים מודפסים (סט לכל זוג)
- דף "מטרה וצעדים קטנים" + דף "החנוכייה האישית"
- כרטיסי ברכה וכרטיסי התחייבות
- עטים צבעוניים, מוזיקה שקטה לרקע

תזמונים 🕒

פעילות	שלב	60 דק'	90 דק'
סבב מהיר: שם + מילה אחת של אור. בקבוצה גדולה – כל אחד/ת כותב/ת את המילה על פתק ומניח/ה ליד חנוכייה (חשמלית) במרכז.	פתיחה: 🕯️ הדלקת השמש	5-0	5-0
כתיבה אישית (3 דק'): "מכתב מהעתיד" – שנה מהיום, כותבים לעצמנו מה התגשם. אחר כך שיתוף בזוגות: 2 דקות לכל אחד/ת, השומע/ת רק מקשיב/ה ושואל/ת שאלה אחת סקר...	חלום 🌙	12-5	17-5
מיון קלפי ערכים (בכלי הדיגיטלי או בקלפים מודפסים): בוחרים 10 ← מצמצמים ל-5 ← מסמנים ערך אחד מוביל. שיתוף בזוגות סביב השאלה השנייה.	ערכים 💎	-12 20	-17 29
בונים מטרה בכלי "בונה המטרה" או בדף העבודה. אחר כך "שותפי אור": בזוגות, כל אחד/ת מקריא/ה את המטרה, והשותף/ה שואל/ת רק: "מה עוד יעזור לזה להיות ברור יו..."	מטרה 🎯	-20 28	-29 41
"סולם הצעדים": כותבים 5 שלבים מהמטרה עד הצעד של מחר. בשלשות – כל אחד/ת אומר/ת בקול: "מחר אני..." והקבוצה עונה: "אנחנו איתך!"	צעד קטן 🦶	-28 35	-41 51

ממלאים את החנוכייה האישית (בכלי או בדף). אחר כך "מראה מאירה" בשלשות: כל משתתף/ת שומע/ת מהשניים האחרים כוח אחד שהם רואים בו/בה. מוסיפים אותו לחנוכייה.	כוחות 💪	-35 43	-51 63
תרגול עש"ן ד"ק של דקה (בהנחיה קולית). אחר כך כל אחד/ת בוחר/ת "שותף/ת אור" מהקבוצה – ומתאמים בדיקה הדדית קצרה בעוד שבוע.	תמיכה ושותפים 🤝	-43 48	-63 71
כל אחד/ת כותב/ת כרטיס ברכה – לעצמו/ה או לעמית/ה. אפשר להשתמש במחולל הברכות שבמסלול התלמידים.	ברכה לעולם 🌍	-48 53	-71 79
מעגל סיום עם הכלי "מעגל הסיום" (טיימר + הדלקת נרות). מסיימים בכרטיס התחייבות אישי שנשאר אצל כל אחד/ת – ובשיר חנוכה מוכר, אם מתאים לקבוצה.	התחייבות ומעגל סיום 🕯	-53 60	-79 89

פתיחה: הדלקת השמש • 90 דק' | 5 דק' : 5

מטרת השלב: יוצרים מרחב שקט ובטוח ומזמינים את המשתתפים והמשתתפות להגיע עם הלב. 🎯

תסריט למנחה: מעמעמים מעט את האור ומדליקים על המסך את השמש בלבד. "השמש הוא נר מיוחד: הוא מדליק את כל שאר הנרות – והאור שלו לא קטן כשהוא נותן. גם אנחנו, אנשי ואנשות החינוך, נרות שמש. היום ניקח רגע לעצמנו – להדליק את האור שבתוכנו."

שאלות לרפלקציה: 💭

- מה האיר לי השבוע? (מילה אחת או רגע אחד)
- באיזה מצב רוח הגעתי היום – בגווני אור: עמום, מהבהב, יציב, בוער?
- פעילות: סבב מהיר: שם + מילה אחת של אור. בקבוצה גדולה – כל אחד/ת כותב/ת את המילה על פתק ומניח/ה ליד חנוכייה (חשמלית) במרכז.

גש"ר מאח"ד – ח (חברה): פתיחה במעגל יוצרת שייכות מהדקה הראשונה. 🛡️

נר 1: חלום • 90 דק' | 60 דק' : 7

מטרת השלב: מחזירים לעצמנו את היכולת לחלום – כאנשים וכאנשי ואנשות חינוך. 🎯

תסריט למנחה: "עצמו עיניים, אם נוח לכם. נשימה עמוקה... דמיינו שעברה שנה. אתם קמים בבוקר ומרגישים שמהו טוב קרה – משהו שחלמתם עליו. איפה אתם? מי איתכם? מה אתם עושים? מה אתם מרגישים בגוף?" (2-3 דקות בקצב איטי, עם שקט בין המשפטים)

שאלות לרפלקציה: 💭

- איזה חלום היה לי פעם – ונשכח בדרך?
- מה החלום שלי היום – בחיים האישיים ובעבודה החינוכית?
- אם לא היה לי שום פחד – מה הייתי מעז/ה לחלום?
- פעילות: כתיבה אישית (3 דק'): "מכתב מהעתיד" – שנה מהיום, כותבים לעצמנו מה התגשם. אחר כך שיתוף בזוגות: 2 דקות לכל אחד/ת, השומע/ת רק מקשיב/ה ושואל/ת שאלה אחת סקרנית.

גש"ר מאח"ד – ד (דמיון): הדמיון הוא ערוץ חוסן. מי שמסוגל/ת לדמיין עתיד טוב – מגייס/ת כוח לדרך. 🛡️

נר 2: ערכים • 90 דק' | 60 דק' : 8

מטרת השלב: מזהים את הערכים שמניעים אותנו – הם המצפן שמכוון את החלום. 🎯

תסריט למנחה: "חלום בלי ערכים הוא כמו נר בלי פתיל. הערכים שלנו הם מה שגורם לחלום להיות שלנו באמת. נמיין עכשיו כרטיסי ערכים – מעשרה, לחמישה, לאחד."

שאלות לרפלקציה: 💭

- איזה ערך הכי מזוהה איתי – גם בעיני אחרים?
- ספרו על רגע שבו פעלתם לפי הערך הזה – גם כשהיה קשה.
- איזה ערך שלי פחות מקבל מקום ביום-יום – ורוצה יותר אור?

 פעילות: מיון קלפי ערכים (בכלי הדיגיטלי או בקלפים מודפסים): בוחרים 10 ← מצמצמים ל-5 ← מסמנים ערך אחד מוביל. שיתוף בזוגות סביב השאלה השנייה.

 גש"ר מאח"ד – מ"א (מערכת אמונות וערכים): משמעות וערכים הם עוגן ברגעי משבר. מעש"ה – מ (מחויבות): אנחנו מחויבים למה שחשוב לנו.

🎯 **נר 3: מטרה • 90 דק: 12 | 60 דק: 8**

🎯 מטרת השלב: הופכים חלום למטרה ברורה, מדידה ובת-השגה – בשפה חמה ולא טכנית.

🧠 תסריט למנחה: "מטרה היא חלום שקיבל כתובת ותאריך. נבנה אותה יחד עם חמש שאלות פשוטות: מה בדיוק? איך אדע שהתקדמתי? זה בידיים שלי? למה זה חשוב לי? עד מתי?"

💬 שאלות לרפלקציה:

- מה בדיוק אני רוצה שיקרה? (אפשר לצלם את זה במצלמה?)
- איך אדע שהתקדמתי – מה אראה, אשמע או ארגיש?
- האם זה בידיים שלי – ומה כן תלוי בי?
- איזה ערך מהשלב הקודם נמצא בתוך המטרה?
- עד מתי? (תאריך אמיתי ביומן)

👥 פעילות: בונים מטרה בכלי "בונה המטרה" או בדף העבודה. אחר כך "שותפי אור": בזוגות, כל אחד/ת מקריא/ה את המטרה, והשותף/ה שואל/ת רק: "מה עוד יעזור לזה להיות ברור יותר?"

🛡️ מעש"ה – ש (שאלות מעוררות חשיבה): שאלה טובה ממקדת. מעש"ה – ע (עידוד לפעילות יעילה): מטרה ברורה מזמינה פעולה.

👣 **נר 4: צעד קטן • 90 דק: 10 | 60 דק: 7**

🎯 מטרת השלב: מפרקים את המטרה לסולם של צעדים קטנים – הראשון שבהם אפשרי כבר מחר.

🧠 תסריט למנחה: "בחנוכה לא מדליקים שמונה נרות בלילה הראשון. מוסיפים נר ועוד נר. גם מטרה גדולה נבנית ככה. הצעד הראשון צריך להיות כל כך קטן – שאי אפשר להגיד לו לא: עד 10 דקות, בתוך 24 שעות"

💬 שאלות לרפלקציה:

- מה הצעד הכי קטן שאפשר לעשות מחר בבוקר?
- מה עלול לעצור אותי – ומה אעשה אז?
- איך אחגוג צעד שהצלחתי?

👥 פעילות: "סולם הצעדים": כותבים 5 שלבים מהמטרה עד הצעד של מחר. בשלוש – כל אחד/ת אומר/ת בקול: "מחר אני..." והקבוצה עונה: "אנחנו איתך!"

🛡️ מעש"ה – ה (הבניית רצף): סדר ברור של צעדים מחזיר תחושת שליטה. התמדה = הרבה הצלחות קטנות.

👊 **נר 5: כוחות • 90 דק: 12 | 60 דק: 8**

🎯 מטרת השלב: מזהים כוחות אישיים בשישה ערוצים – ובונים חנוכייה אישית של כוחות.

🧠 תסריט למנחה: "לכל אחד ואחת מאיתנו יש חנוכייה פנימית. היום נמלא אותה בשמונה כוחות. השתמשו בשישה ערוצים: גוף, שכל, רגש, אמונה וערכים, חברה ודמיון. השמש – הוא הכוח שמדליק את כל השאר."

💬 שאלות לרפלקציה:

- באיזה ערוץ אני הכי חזק/ה? באיזה פחות?

- איזה כוח שלי עזר לי לעבור תקופה קשה?
 - מה אחרים אומרים שאני טוב/ה בו – ואני מתקשה להאמין?
-  פעילות: ממלאים את החנוכייה האישית (בכלי או בדף). אחר כך "מראה מאירה" בשלשות: כל משתתף/ת שומע/ת מהשניים האחרים כוח אחד שהם רואים בו/בה. מוסיפים אותו לחנוכייה.

 גש"ר מאח"ד – כל ששת הערוצים: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה, דמיון. מי שמכיר/ה את הערוצים שלו/ה – יודע/ת מאיפה לשאוב כוח.

👉 נר 6: תמיכה ושותפים • 90 דק': 8 | 60 דק': 5

🎯 מטרת השלב: ממפים מי תומך בנו בדרך, ומתרגלים כלי לרגעים שבהם הצעד לא מצליח.

🧠 תסריט למנחה: "גם השמש צריך מישהו שידליק אותו. מי האנשים שמדליקים אותי? ומה אני עושה כשהנר כבה לרגע – כשלא עשיתי את הצעד? נתרגל יחד עש"ן ד"ק: עוצרים, שרירים, נשימה, דיבור עצמי, קדימה."

💬 שאלות לרפלקציה:

- מי שלושה אנשים שאפשר לפנות אליהם בדרך?
- מה אגיד לעצמי ביום שבו לא הצלחתי?
- את מי אני יכול/ה להדליק?

👥 פעילות: תרגול עש"ן ד"ק של דקה (בהנחיה קולית). אחר כך כל אחד/ת בוחר/ת "שותף/ת אור" מהקבוצה – ומתאמים בדיקה הדדית קצרה בעוד שבוע.

🛡️ עש"ן ד"ק: ויסות עצמי כשהדרך מאתגרת. גש"ר מאח"ד – ח (חברה): שייכות ותמיכה הן מקור חוסן.

🌍 נר 7: ברכה לעולם • 90 דק': 8 | 60 דק': 5

🎯 מטרת השלב: מחברים את החלום האישי לשליחות: איזה אור אני מביא/ה לתלמידים, לצוות, למשפחה ולעולם.

🧠 תסריט למנחה: "נר חנוכה מדליקים ליד החלון – כדי שהאור יראה בחוץ. החלום שלנו הוא לא רק בשבילנו. איזו ברכה אתם מביאים לעולם?"

💬 שאלות לרפלקציה:

- איזה תלמיד או תלמידה יזכרו בעוד עשר שנים באור שהבאתי להם?
- מה הברכה שהחלום שלי יביא לאחרים?
- איזו ברכה הייתי רוצה לשמוע בעצמי?

👥 פעילות: כל אחד/ת כותב/ת כרטיס ברכה – לעצמו/ה או לעמית/ה. אפשר להשתמש במחולל הברכות שבמסלול התלמידים.

🛡️ גש"ר מאח"ד – מ"א (משמעות): תחושת שליחות מחזקת התמדה. מעש"ה – מ (מחויבות): אני מחויב/ת לאור שאני מביא/ה.

🕯️ נר 8: התחייבות ומעגל סיום • 90 דק': 10 | 60 דק': 7

🎯 מטרת השלב: נועלים במעגל, כל אחד/ת אומר/ת בקול את ההתחייבות – וכל קול מדליק נר.

🧠 תסריט למנחה: "הגענו לנר השמיני. כל אחד ואחת יאמרו משפט אחד: 'האור שאני לוקח/ת מכאן הוא...' – ועם כל משפט נדליק נר על המסך."

💬 שאלות לרפלקציה:

- האור שאני לוקח/ת מכאן הוא...
- הצעד הקטן שלי השבוע הוא...
- הברכה שלי לקבוצה...

פעילות: מעגל סיום עם הכלי "מעגל הסיום" (טיימר + הדלקת נרות). מסיימים בכרטיס התחייבות אישי שנשאר אצל כל אחד/ת – ובשיר חנוכה מוכר, אם מתאים לקבוצה.

מעש"ה – מ (מחויבות) ורה (הבניית רצף): התחייבות בקול, מול קבוצה, מגבירה את הסיכוי להתמיד. 

טיפים למנחה 💡

- שקט הוא חלק מהסדנה: אחרי כל שאלה – 10 שניות של המתנה.
- שיתוף הוא תמיד בחירה. אפשר לומר "אני מעביר/ה".
- בגרסת 60 דקות: דמיון מודרך קצר (90 שניות) ומיון ערכים 10 ← 5 בלבד.
- נרות LED בלבד – בלי אש פתוחה בחדר.
- אם עולים רגשות קשים – מאטים, מכירים ברגש ומפנים בעדינות לשיחה אישית אחרי הסדנה.

מודלי החוסן בסדנה 🛡️

גש"ר מאח"ד

שישה ערוצי התמודדות: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה, דמיון.

- חלום – ד – דמיון: מדמיינים עתיד טוב 🌙
- ערכים – מ"א – מערכת אמונות וערכים: משמעות 💎
- כוחות – כל ששת הערוצים – החנוכייה האישית 🕯️
- תמיכה – ח – חברה: שייכות ושותפים 🤝

עש"ן ד"ק

ויסות עצמי ברגע מאתגר: עוצרים, שרירים, נשימה, דיבור עצמי מרגיע, קדימה.

- מי איתי – תרגול של דקה – לרגע שבו הצעד לא הצליח 🤝
- צעד קטן – "קדימה" = הצעד הבא, לא כל הדרך 🦶

מעש"ה

עזרה ראשונה נפשית לאחר/ת: מחויבות, עידוד לפעילות יעילה, שאילת שאלות מעוררות חשיבה, הבניית רצף.

- מטרה – ש – שאלות שממקדות את החלום 🎯
- צעד קטן – ה – הבניית רצף: סולם צעדים ברור; ע – עידוד לפעולה 🦶
- התחייבות – מ – מחויבות: אומרים בקול, מול הקבוצה 🕯️
- האור לכיתה – ע – עידוד: מחמאה מדויקת מחזקת התמדה ✨

נספח: הסדנה לתלמידים (45 דקות) 🧑

זמן	שלב	מה עושים
3 דק'	הדלקת נר השמש 🕯️	מעמעמים אור, מדליקים את השמש על המסך: "מה מאיר לכם היום?" – מילה אחת מכל מי שרוצה.
10 דק'	נרות 1-2 🌙💎	חלום (ציור/כתיבה) ← ערכים. שיתוף קצר בזוגות.
10 דק'	נרות 3-4 🦶🎯	מטרה ← צעד קטן. כל אחד/ת אומר/ת בשקט לעצמו/ה: "מחר אני..."
8 דק'	נרות 5-6 🤝🕯️	כוחות (שישה ערוצים) + תרגול עש"ן ד"ק של דקה.
8 דק'	נר 7 ✨	משחק המחמאות במליאה – חנוכיית הכיתה נדלקת.

6 דק'	🎁 נר 8 + סיום	מחולל הברכות, תעודת "האור שלי" ומשפט סיום: "האור שאני לוקח/ת מכאן..."
-------	---------------	---

- יסודי: משפטים קצרים, הרבה ציור ותנועה, דוגמאות מהבית ומהכיתה.
- חט"ב: דגש על בחירה אישית, מטרות לימודיות וחברתיות, שיח בזוגות.
- חט"ע: חיבור לבחירות העתיד, מטרות לטווח ארוך, רפלקציה כתובה.
- עולים: עברית קלה עם ניקוד, מילים עם אימוג'י, אפשר לענות במילה אחת או בציור. אפשר לכתוב גם בשפת האם.
- חנ"מ: מסך פשוט, תמונות ואימוג'י, בחירה אחת בכל פעם, הקראה בקול ועזרה של מבוגר/ת.

יש בתוכך אור – סדנת חנוכה · יצרה: ריית ראש בן ישי