האור שלי

חוברת משימות וחידונים

שם: _____ כיתה: _____



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

שיעור 1: האור האישי שלי

אור אישי = מה שנותן לי כוח + מה שאני מביא או מביאה לעולם.

משימה: מפת האור שלי

1. ציירו או כתבו שלושה עיגולים: מה משמח אותי, מה נותן לי כוח ביום קשה, מתי אני מרגיש או מרגישה הכי "אני".
2. בכל עיגול כתבו לפחות שתי דוגמאות.
3. סיימו במשפט אחד: "האור שלי הוא..."

כתבו כאן את מפת האור שלכם:

חידון: הקיפו את התשובה הנכונה

1. מהו "אור אישי" לפי השיעור?

א. מנורה בחדר ב. הדברים שנותנים לי כוח ומשמחים אותי ג. ציון גבוה במבחן

ד. מספר העוקבים ברשת

2. מה נכון לגבי ימים שבהם האור מרגיש חלש?

א. זה סימן שאין לי אור ב. זה טבעי, והאור עדיין קיים ג. צריך להסתיר את זה מכולם

ד. זה קורה רק לילדים קטנים

3. איזו פעולה מזינה את האור האישי?

א. לישון מעט מאוד ב. לבלות זמן עם אנשים שטוב לי איתם ג. לוותר על התחביב שלי

ד. להשוות את עצמי כל הזמן לאחרים

4. "מספיקה נקודת אור אחת כדי לראות בחושך". מה המסר?

א. צריך הרבה אור כדי להרגיש טוב ב. גם דבר טוב קטן יכול לשנות את התחושה

ג. עדיף להישאר בחושך ד. אור קיים רק ביום

5. למי אפשר לפנות כשמרגישים שקשה?

א. רק לעצמי, לבד ב. למבוגר שסומכים עליו, ליועצת או לחברים ג. לאף אחד

ד. רק לרשת החברתית

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

שיעור 2: החוזקות שלי

חוזקה = מה שבא לי בטבעיות ונותן לי אנרגיה. אפשר לחזק אותה בתרגול.

משימה: תיבת האוצר שלי

1. בחרו שלוש חוזקות שלכם מהרשימה בשיעור, או הוסיפו חוזקה משלכם.
2. ליד כל חוזקה כתבו רגע אחד שבו השתמשתם בה.
3. שאלו בן או בת משפחה, או חבר או חברה: איזו חוזקה הם רואים בכם? כתבו את התשובה.

שלוש החוזקות שלי ורגע לכל אחת:

חידון: הקיפו את התשובה הנכונה

1. מהי חוזקה?

א. תכונה שבאה בטבעיות ונותנת אנרגיה ב. רק ציון גבוה ג. רק כוח פיזי

ד. משהו שלא משתנה אף פעם

2. איך מפתחים חוזקה?

א. מתעלמים ממנה ב. משתמשים בה שוב ושוב, כמו שריר ג. מחכים שתגדל לבד

ד. מסתירים אותה

3. נועה שמה לב כשמישהו בכיתה עצוב ושואלת לשלומו. איזו חוזקה זו?

א. הומור ב. אכפתיות ורגישות ג. תחרותיות ד. סדר וארגון

4. עומר ניסה לפתור חידה עשר פעמים עד שהצליח. איזו חוזקה הוא הפעיל?

א. התמדה ב. מנהיגות ג. מזל ד. שקט

5. למה כדאי להכיר גם את החוזקות של אחרים?

א. כדי לקנא בהם ב. כדי לבנות צוות שבו כל אחד תורם את הכוח שלו

ג. כדי להתחרות בהם ד. אין בזה צורך

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

שיעור 3: טוּב לב ונתינה

מעשה טוב קטן הוא כמו גפרור: הוא יכול להדליק עוד ועוד נרות.

משימה: יומן שלושת המעשים הטובים

1. תכננו שלושה מעשים טובים קטנים לשבוע הקרוב: אחד בבית, אחד בכיתה ואחד ברשת.
2. אחרי כל מעשה כתבו: מה עשיתי? איך הגיב האדם השני? איך אני הרגשתי?
3. סמנו את המעשה שהכי שימח אתכם והסבירו למה.

היומן שלי:

חידון: הקיפו את התשובה הנכונה

1. מהו מעשה של טוּב לב לפי השיעור?

א. מעשה שעושים כדי לקבל פרס ב. מעשה טוב בלי לצפות לתמורה ג. רק תרומה כספית
ד. רק מעשה גדול ומפורסם

2. איזה מהבאים הוא טוּב לב ברשת?

א. לשתף תמונה מביכה של חבר ב. לכתוב תגובה מעודדת ג. להתעלם מהצקה ברשת
ד. להעביר שמועה הלאה

3. תלמידה חדשה יושבת לבד בהפסקה. מה הכי מתאים לעשות?

א. לא להתערב ב. להזמין אותה להצטרף ג. לצחוק עליה ד. לחכות שמישהו אחר יטפל

4. למה אומרים שמעשה טוב הוא "אור שעובר מיד ליד"?

א. כי הוא מעורר עוד מעשים טובים ב. כי הוא עולה כסף ג. כי הוא נעלם מהר
ד. כי רק אדם אחד יכול לעשות אותו

5. נכון או לא נכון: מעשה טוב חייב להיות גדול כדי שייחשב.

א. נכון ב. לא נכון

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

שיעור 4: תקווה

תקווה = מטרה + דרכים + כוח להמשיך.

משימה: מפת התקווה שלי

1. כתבו מטרה אחת לחודש הקרוב (בלימודים, בספורט, בחברות או בתחביב).
2. כתבו שתי דרכים שונות להגיע אליה.
3. כתבו מכשול אחד שעלול להופיע, ותוכנית ב' למקרה כזה.
4. מי יכול לעזור לכם בדרך?

המטרה, הדרכים ותוכנית ב' שלי:

חידון: הקיפו את התשובה הנכונה

1. מהם שלושת החלקים של תקווה לפי השיעור?

א. מזל, כסף וזמן ב. מטרה, דרכים וכוח להמשיך ג. חלום, שינה והמתנה

ד. ציונים, פרסים ותחרות

2. מה כדאי לעשות כשדרך אחת לא מצליחה?

א. לוותר מיד ב. לחפש דרך אחרת ג. להאשים אחרים ד. לחכות שזה יסתדר לבד

3. איזה משפט מבטא תקווה?

א. אני אף פעם לא אצליח ב. אני עוד לא מצליח, אבל אני לומד ג. זה פשוט לא בשבילי

ד. אין טעם לנסות

4. תקווה היא...

א. לחכות בשקט שהכול יסתדר לבד ב. אמונה שאפשר להתקדם, יחד עם פעולה

ג. להתעלם מכל הקשיים ד. רק לדמיין

5. מה עושים כשמרגישים חוסר תקווה לאורך זמן?

א. שומרים את זה בסוד ב. פונים למבוגר שסומכים עליו או ליועצת ג. מחכים שזה יעבור
ד. מתרחקים מכולם

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

שיעור 5: להאיר לאחרים

להיות שמש = להשתמש באור שלי כדי להדליק אחרים.

משימה: מבצע שמש

1. בחרו יחד, בזוג או בקבוצה, יוזמה קטנה לכיתה או לקהילה (למשל: מכתב לשכן או לשכנה מבוגרים, עזרה לתלמידים צעירים בקריאה, פינת עידוד בכיתה).
2. כתבו: מה עושים? בשביל מי? מתי? מה צריך?
3. חלקו תפקידים לפי החוזקות של כל אחד ואחת.
4. אחרי הביצוע כתבו: מה הצליח ומה למדנו?

התוכנית של מבצע השמש שלנו:

חידון: הקיפו את התשובה הנכונה

1. מה התפקיד של "השמש" בחנוכייה?

א. לקשט ב. להדליק את שאר הנרות ג. לכבות את הנרות ד. לעמוד בצד

2. כשמדליקים נר מנר אחר, מה קורה לאור של הנר הראשון?

א. הוא נחלש ב. הוא נכבה ג. הוא נשאר כמו שהיה, ובחדר יש יותר אור

ד. הוא עובר כולו לנר השני

3. איזו פעולה מתאימה ל"להיות שמש" בכיתה?

א. לעזור לחבר שמתקשה בשיעורי הבית ב. לעשות הכול לבד ג. לבקר את כולם

ד. להתעלם ממה שקורה

4. מהו מעגל ההשפעה הקרוב ביותר אלינו?

א. העולם כולו ב. העיר ג. אני עצמי והאנשים הקרובים אליי ד. המדינה

5. מנהיגות שקטה היא...

א. לצעוק הכי חזק ב. להוביל בדוגמה אישית ובעזרה ג. לקבל תואר מיוחד
ד. לתת פקודות

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

שיעור 6: אור החנוכה

מסר החנוכה שלנו: כל אחד ואחת יכולים להוסיף עוד קצת אור, יום אחרי יום.

משימה: החנוכייה שלי

1. ציירו חנוכייה עם שמונה קנים ושמש.
2. על כל קנה כתבו "אור" שאתם רוצים להוסיף: למשל קנה 1 האור האישי שלי, קנה 2 חוזקה, קנה 3 מעשה טוב, קנה 4 תקווה, קנה 5 להאיר לאחרים, וקני 6–8 לבחירתכם.
3. ראיינו בן או בת משפחה: איזה מנהג חנוכה יש במשפחה שלכם? כתבו אותו.

שמונת האורות שלי והמנהג המשפחתי:

חידון: הקיפו את התשובה הנכונה

1. באיזה חודש עברי חל חנוכה?

א. ניסן ב. כסלו ג. תשרי ד. אב

2. כמה ימים נמשך חנוכה?

א. שבעה ב. שמונה ג. עשרה ד. שלושה

3. איך נהוג להדליק את נרות החנוכה?

א. מדליקים שמונה נרות כבר בערב הראשון ב. מוסיפים נר בכל ערב

ג. מדליקים רק ביום האחרון ד. מדליקים נר אחד בכל ערב

4. על מי מספר סיפור החנוכה?

א. המכבים, הם החשמונאים ב. הפרעונים ג. הוויקינגים ד. הפיניקים

5. איזה מסר עולה מסמל אור החנוכה?

א. אור קטן שמתווסף בהדרגה יכול להאיר חושך גדול ב. רק אור גדול חשוב

ג. עדיף לחכות לקיץ ד. אין קשר בין החג לאור

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