

📘

חוברת תרגול

🐶 איה פלוטו – לצאת ולחזור הביתה: יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

מסלול: 🟢 נוער חנ"מ

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: sipurim-mechazkim-pluto.sites.tab.bot

📖 תזכורת – מה למדנו?

👩‍🏫 מדריך למורה – מתחילים כאן

- לזהות את המתח בין סקרנות ויציאה לבין צורך בביטחון ובבית – ולראות בשניהם כוח.
- לברר מה הופך מקום ל"בית" ומהי שייכות .
- להכיר את האנשים שמחכים לנו – ולתרגל איך להיות כיתה שמקבלת את מי שחוזר או מצטרף.

📺 צפייה בסיפור והמשל: לצאת ולחזור הביתה

- 📺 צפו בסרטון הסיפור באתר.
- 🏠 כלבלב גר בבית.
- 🚪 הוא יוצא לבד.

🏠 שייכות: מה הופך מקום ל"בית"?

- 👥 אנשים שמכירים אותי באמת
- 🗣️ שפה ומילים משותפות – גם בדיחות פנימיות
- 🍲 ריחות, אוכל, מוזיקה

⚖️ דילמה: לצאת או להישאר?

- מגדירים את שתי האפשרויות.
- ממלאים מאזן: מה ארוויח, מה עלול לקרות, ממה אני מפחד/ת, מי יעזור לי – בכל צד.
- שואלים: מה הערכים שלי אומרים? מה אגיד לחבר/ה במצב כזה?

🎭 משחקי תפקידים: היציאה, המפגש והחזרה

- 🏫 יום ראשון בבית ספר חדש. תלמיד/ה מהכיתה ניגש/ת אליך בהפסקה.
- 🎒 חזרת מטיול שנתי שבו היה לך קשה. חבר/ה שואל/ת איך היה.
- ✈️ תלמיד/ה עולה חדש/ה מצטרף/ת לכיתה ולא מבין/ה את הבדיחות.

✍️ כתיבה רפלקטיבית: המסע שלי הביתה

- 🗺️ "היום שבו יצאתי לשדה": פעם שבה יצאתם ממקום מוכר. מה גיליתם? מה חסר לכם?
- 🏠 מכתב למי שחיכה לי: למי אני רוצה להגיד תודה על כך שחיכה/תה?
- 🧳 החפץ שלוקחים מהבית: איזה חפץ, משפט או זיכרון אני לוקח/ת לכל מקום חדש?

🤝 פעילות קבוצתית "מפת הדרך הביתה" וכרטיס יציאה

- הבית (5'): מציירים "בית" בצד אחד של הגיליון. כל אחד/ת כותב/ת בפתקית דבר אחד שגורם לו/לה להרגיש בבית.
- הדרך (7'): מציירים שביל אל "השדה" ועליו תחנות של מעברים מחיי בני נוער. ליד כל תחנה: מה עוזר לעבור אותה?
- מי מחכה (5'): סביב הבית מוסיפים את מי שמחכה לנו: משפחה, חברים, מורה, יועצת, נאמני החוסן, קהילה.

📖 מילון מושגים: עברית · English · Русский

- 📖 המילון מתאים במיוחד לתלמידות ולתלמידים עולים: לכל מושג – תרגום לאנגלית ולרוסית והסבר קצר בעברית קלה.
- принадлежность
- להרגיש חלק ממקום או מקבוצה

🖨️ דפי עבודה והחוברת המלאה

- 📝 החוברת המלאה ב־Word
- 📖 הסיפור כמשל: לצאת מהבית ולחזור – 📄 Word · 📝 PDF
- 🏠 שייכות: מה הופך מקום ל"בית"? – 📄 Word · 📝 PDF

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🗂️ מיון: בית, דרך או מי שמחכה?

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: ארוחת שישי עם כל המשפחה · שפה שאני חולם/ת בה · בדיחה פנימית שרק החברים מבינים · יום ראשון בבית ספר חדש · לעלות לארץ ולהתחיל מחדש · השיר שתמיד מרגיע אותי · טיול שנתי עם לינה בשטח · החדר שלי עם הדברים שלי

🏠 הבית	🚪 הדרך	🤗 מי שמחכה

תרגיל 2: 🔗 התאמה: ממשפט מרחיק למשפט מקרב

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

פריט	האות	בן הזוג
1. "למה את מדברת ככה מוזר?"	____	א. "איך אתה מרגיש פה אחרי שנה?"
2. "אין לנו מקום בקבוצה."	____	ב. "רוצה שאראה לך איפה הכול?"
3. "איפה היית כל הזמן הזה?"	____	ג. "בוא, נזיז כיסא."
4. "די, אתה כבר ישראלי."	____	ד. "אסביר לך – זה מצחיק, תשמע."
5. "אתה לא תבין, זה בדיחה שלנו."	____	ה. "שמחה שחזרת!"
6. "תסתדרי לבד."	____	ו. "איך אומרים את זה בשפה שלך?"

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: לצאת, להשתייך, לחזור

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. במשל, מה מייצגת היציאה של הכלבלב מהבית?

א. יציאה מאזור הנוחות אל משהו חדש ב. בריחה מסכנה

ג. עונש על התנהגות רעה

2. תלמיד חדש הגיע לכיתה. מה הכי עוזר לו להרגיש שייך?

א. לחכות שיתאקלם לבד ב. להזמין אותו להצטרף לקבוצה בהפסקה

ג. להסביר לו את כל הכללים בבת אחת

3. מהי "שייכות"?

א. התחושה שיש לי מקום ושמחכים לי ב. להיות דומה לכולם

ג. לא לצאת אף פעם מהבית

4. חברה חזרה לבית הספר אחרי היעדרות ארוכה. איזה משפט הכי מתאים?

א. "שמחה שחזרת. רוצה לשבת איתי?" ב. "איפה היית כל הזמן הזה?"

ג. "פספסת מלא, אין סיכוי שתשלימי"

5. בדילמה "לצאת או להישאר", מה הצעד הראשון?

א. להחליט מהר לפני שמתחרטים ב. להגדיר את שתי האפשרויות

ג. לעשות מה שהחברים עושים

6. עולה חדשה אומרת שהיא מתגעגעת לבית הקודם. מה עוזר?

א. להחליף נושא כדי שלא תהיה עצובה

ב. להקשיב ולשאול מה היא אוהבת שם

ג. להגיד "עכשיו את ישראלית, תשכחי"

7. מה המשמעות של "דרך חזרה" כשיוצאים למשהו חדש?

א. לוותר מראש ב. לא לצאת בכלל

ג. לדעת למי לפנות ומה עושים אם קשה

8. איזה מאלה הוא "מי שמחכה"?

א. היועצת שאומרת "הדלת שלי פתוחה" ב. בית ספר חדש

ג. הכביש לטיול השנתי

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

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

1. במשל, מה מייצגת היציאה של הכלבלב מהבית? ← התשובה: יציאה מאזור הנוחות אל משהו חדש. למה?

_____

_____

2. תלמיד חדש הגיע לכיתה. מה הכי עוזר לו להרגיש שייך? ← התשובה: להזמין אותו להצטרף לקבוצה בהפסקה. למה?

_____

_____

🌳 שלב ג׳ – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🪜 צעד אחר צעד: המסע, הדילמה והקליטה

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. המשל: מהבית לשדה ובחזרה

☐	חיים בבית חם ומוכר
☐	יוצאים ופוגשים דברים חדשים
☐	מגיעים עייפות וגעגוע
☐	מתעוררת סקרנות לצאת

2. עבודה עם דילמה

☐	מחליטים ומנמקים
☐	מגדירים את שתי האפשרויות
☐	בודקים מה הערכים שלי אומרים
☐	ממלאים מאזן רווח–מחיר

3. לקבל תלמיד/ה חדש/ה לכיתה

☐	מזמינים לשבת או להצטרף
☐	מסבירים איך הדברים עובדים פה
☐	מחייכים ומציגים את עצמנו
☐	שואלים מה היה אצלו/ה קודם

תרגיל 6: 🃏 כרטיסי שיחה, תרחישים ושאלות

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (🟠 תרחישים לחט"ב) יום ראשון בבית ספר חדש.

2. (🔴 תרחישים לחט"ע) חזרתי אחרי חודש היעדרות.

3. (🏠 שאלות על בית) איפה אני הכי מרגיש/ה בבית?

4. (🤝 משימות בזוגות) ספרו דקה על מקום שבו הרגשתם זרים. בן/בת הזוג רק מקשיב/ה.

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. כתבו שני דברים שלכם לכל קטגוריה.

2. מה עוזר לכם לעבור מ"הדרך" חזרה ל"בית"?

3. כתבו שאלה משלכם על "בית" ושייכות, עם תשובה.

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. במשל, למה העייפות והגעגוע חשובים?

א. הם מלמדים מה חשוב לנו ומה נקרא "בית" ב. הם לא חשובים

ג. הם אומרים שצריך לוותר

2. חבר אומר: "אני מפחד לנסוע לטיול השנתי." מה כדאי?

א. להקשיב ולחשוב יחד מה יעזור לו שם ב. לספר לכולם

ג. לצחוק עליו שהוא תינוק

3. מהי "שייכות"?

א. התחושה שיש לי מקום ושמחכים לי ב. לא לצאת אף פעם מהבית

ג. לגור באותו מקום כל החיים

4. חברה חזרה לבית הספר אחרי היעדרות ארוכה. איזה משפט הכי מתאים?

א. "שמחה שחזרת. רוצה לשבת איתי?" ב. לא להגיד כלום כדי לא להביך

ג. "איפה היית כל הזמן הזה?"

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. "איפה היית כל הזמן הזה?" + "שמחה שחזרת!"

_____

_____

2. "למה עזבת בכלל?" + "מה אתה הכי מתגעגע אליו?"

_____

_____

✅ בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

נושא	😀 אני יודע/ת	🙂 כמעט	🤔 צריך עוד תרגול
👩‍🏫 מדריך למורה – מתחילים כאן			
📺 צפייה בסיפור והמשל: לצאת ולחזור הביתה			
🏠 שייכות: מה הופך מקום ל"בית"?			
⚖️ דילמה: לצאת או להישאר?			
🎭 משחקי תפקידים: היציאה, המפגש והחזרה			
✍️ כתיבה רפלקטיבית: המסע שלי הביתה			
🤝 פעילות קבוצתית "מפת הדרך הביתה" וכרטיס יציאה			
📖 מילון מושגים: עברית · English · Русский			
🖨️ דפי עבודה והחוברת המלאה			

💭 מה למדתי? מה עדיין קשה לי?

🔑 מפתח תשובות למורה – נוער חנ"מ

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🗂️ מיון: בית, דרך או מי שמחכה?

🏠 הבית	🚪 הדרך	🤗 מי שמחכה
ארוחת שישי עם כל המשפחה	יום ראשון בבית ספר חדש	
שפה שאני חולם/ת בה	לעלות לארץ ולהתחיל מחדש	
בדיחה פנימית שרק החברים מבינים	טיול שנתי עם לינה בשטח	
השיר שתמיד מרגיע אותי		
החדר שלי עם הדברים שלי		

תרגיל 2: 🔗 התאמה: ממשפט מרחיק למשפט מקרב

פריט	האות	בן הזוג
1. "למה את מדברת ככה מוזר?"	ו	א. "איך אתה מרגיש פה אחרי שנה?"
2. "אין לנו מקום בקבוצה."	ג	ב. "רוצה שאראה לך איפה הכול?"
3. "איפה היית כל הזמן הזה?"	ה	ג. "בוא, נזיז כיסא."
4. "די, אתה כבר ישראלי."	א	ד. "אסביר לך – זה מצחיק, תשמע."
5. "אתה לא תבין, זה בדיחה שלנו."	ד	ה. "שמחה שחזרת!"
6. "תסתדרי לבד."	ב	ו. "איך אומרים את זה בשפה שלך?"

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: לצאת, להשתייך, לחזור

1. במשל, מה מייצגת היציאה של הכלבלב מהבית?
✔ א. יציאה מאזור הנוחות אל משהו חדש

2. תלמיד חדש הגיע לכיתה. מה הכי עוזר לו להרגיש שייך?
✔ ב. להזמין אותו להצטרף לקבוצה בהפסקה

3. מהי "שייכות"?
✔ א. התחושה שיש לי מקום ושמחכים לי

4. חברה חזרה לבית הספר אחרי היעדרות ארוכה. איזה משפט הכי מתאים?
✔ א. "שמחה שחזרת. רוצה לשבת איתי?"

5. בדילמה "לצאת או להישאר", מה הצעד הראשון?
✔ ב. להגדיר את שתי האפשרויות

6. עולה חדשה אומרת שהיא מתגעגעת לבית הקודם. מה עוזר?
✔ ב. להקשיב ולשאול מה היא אוהבת שם

7. מה המשמעות של "דרך חזרה" כשיוצאים למשהו חדש?

✔ ג. לדעת למי לפנות ומה עושים אם קשה

8. איזה מאלה הוא "מי שמחכה"?

✔ א. היועצת שאומרת "הדלת שלי פתוחה"

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. במשל, מה מייצגת היציאה של הכלבלב מהבית? ← התשובה: יציאה מאזור הנוחות אל משהו חדש. למה?

💡 היציאה מסמלת סקרנות ומעבר – לא בהכרח בריחה.

2. תלמיד חדש הגיע לכיתה. מה הכי עוזר לו להרגיש שייך? ← התשובה: להזמין אותו להצטרף לקבוצה בהפסקה. למה?

💡 הזמנה פשוטה אומרת "יש לך מקום כאן".

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🪜 צעד אחר צעד: המסע, הדילמה והקליטה

1. המשל: מהבית לשדה ובחזרה

1	חיים בבית חם ומוכר
3	יוצאים ופוגשים דברים חדשים
4	מגיעים עייפות וגעגוע
2	מתעוררת סקרנות לצאת

2. עבודה עם דילמה

4	מחליטים ומנמקים
1	מגדירים את שתי האפשרויות
3	בודקים מה הערכים שלי אומרים
2	ממלאים מאזן רווח–מחיר

3. לקבל תלמיד/ה חדש/ה לכיתה

2	מזמינים לשבת או להצטרף
3	מסבירים איך הדברים עובדים פה
1	מחייכים ומציגים את עצמנו
4	שואלים מה היה אצלו/ה קודם

תרגיל 6: 🃏 כרטיסי שיחה, תרחישים ושאלות

1. (🟠 תרחישים לחט"ב) יום ראשון בבית ספר חדש.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (🔴 תרחישים לחט"ע) חזרתי אחרי חודש היעדרות.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (🏠 שאלות על בית) איפה אני הכי מרגיש/ה בבית?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. (🤝 משימות בזוגות) ספרו דקה על מקום שבו הרגשתם זרים. בן/בת הזוג רק מקשיב/ה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

1. כתבו שני דברים שלכם לכל קטגוריה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. מה עוזר לכם לעבור מ"הדרך" חזרה ל"בית"?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. כתבו שאלה משלכם על "בית" ושייכות, עם תשובה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

1. במשל, למה העייפות והגעגוע חשובים?

✔ א. הם מלמדים מה חשוב לנו ומה נקרא "בית"

2. חבר אומר: "אני מפחד לנסוע לטיול השנתי." מה כדאי?

✔ א. להקשיב ולחשוב יחד מה יעזור לו שם

3. מהי "שייכות"?

✔ א. התחושה שיש לי מקום ושמחכים לי

4. חברה חזרה לבית הספר אחרי היעדרות ארוכה. איזה משפט הכי מתאים?

✔ א. "שמחה שחזרת. רוצה לשבת איתי?"

✍️ משפט משלי

1. "איפה היית כל הזמן הזה?" + "שמחה שחזרת!"

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. "למה עזבת בכלל?" + "מה אתה הכי מתגעגע אליו?"

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.