

📘

חוברת תרגול

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

מסלול: 🔵 נוער עולים חדשים

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

📖 מילון המילים החשובות

	מילה	פירוש	כתבו את המילה	בשפה שלי
🤝	**שייכות**	принадлежность · belonging – להרגיש חלק ממקום או קבוצה		
🏠	**בית**	дом · home – מקום או אנשים שבהם מרגישים בטוחים		
💭	**געגוע**	тоска · longing – לרצות מישהו או משהו רחוק		
🛋️	**אזור הנוחות**	зона комфорта · comfort zone – המקום המוכר והקל		
🔍	**סקרנות**	любопытство · curiosity – רצון לגלות		
🧭	**עצמאות**	самостоятельность · independence – לעשות לבד		
🌱	**הסתגלות**	адаптация · adjustment – להתרגל למשהו חדש		
✈️	**עלייה**	репатриация · aliyah – מעבר לגור בישראל		
⚖️	**דילמה**	дилемма · dilemma – בחירה קשה		
👥	**קהילה**	община · community – אנשים שקשורים זה לזה		
💪	**חוסן**	устойчивость · resilience – הכוח לקום אחרי קושי		
📖	**משל**	притча · parable – סיפור שמלמד על החיים		

📖 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.
- לתרגל קבלת החלטה בדילמה "לצאת או להישאר".
- "מתי יצאתם פעם למקום חדש לגמרי? מה לקחתם איתכם?"

📺 צפייה בסיפור והמשל: לצאת ולחזור הביתה

- 📺 צפו בסרטון הסיפור באתר.
- 🏠 כלבלב גר בבית.
- 🚪 הוא יוצא לבד.
- 🦋 הוא רואה דברים חדשים.
- 🐄 הוא פוגש חיות.

🏠 שייכות: מה הופך מקום ל"בית"?

- 👥 אנשים שמכירים אותי באמת
- 🗣️ שפה ומילים משותפות – גם בדיחות פנימיות
- 🍲 ריחות, אוכל, מוזיקה
- 🔁 שגרה והרגלים
- 🫶 מקום שבו מותר לטעות

⚖️ 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?
- מחליטים ומנמקים – ומתכננים "דרך חזרה" אם יהיה קשה.
- להצטרף לחוג חדש שבו אני לא מכיר/ה אף אחד – או להישאר עם החברים?

🎭 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.
- 🏠 עברתם דירה ואת/ה מתגעגע/ת לשכונה הישנה.
- 🩹 חזרת לבית הספר אחרי חודש של היעדרות, וכולם ממשיכים כרגיל.

✍️ 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?
- 🔴 חט"ע חיבור קצר: "רק מי שיוצא מהבית יודע מה זה בית." עמדה, שתי דוגמאות והסתייגות (150–200 מילים).

🤝 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.
- עיבוד (3'): מה גילינו על "בית" בקבוצה? איך נהיה כיתה שמחכה למי שחוזר או מצטרף?
- 🔴 חט"ע הרחבה: הקבוצה כותבת "מדריך קליטה" קצר לתלמיד/ה חדש/ה בשכבה – 5 דברים שהיו עוזרים לנו.

📖 מילון מושגים: עברית · Русский · English

- 📖 המילון מתאים במיוחד לתלמידות ולתלמידים עולים: לכל מושג – תרגום לאנגלית ולרוסית והסבר קצר בעברית קלה.
- принадлежность
- להרגיש חלק ממקום או מקבוצה
- מקום או אנשים שבהם מרגישים בטוחים
- longing / missing

🖨️ דפי עבודה והחוברת המלאה

- 📝 החוברת המלאה ב־Word
- 📖 הסיפור כמשל: לצאת מהבית ולחזור – 📄 Word 📝 · PDF
- 🏠 שייכות: מה הופך מקום ל"בית"? – 📄 Word 📝 · PDF
- ⚖️ דילמה: לצאת או להישאר? – 📄 Word 📝 · PDF
- 🎭 משחקי תפקידים: היציאה, המפגש והחזרה – 📄 Word 📝 · PDF

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

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

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: חבר שמחכה לי בשער בית הספר · לעלות לארץ ולהתחיל מחדש · החדר שלי עם הדברים שלי · להצטרף לקבוצה שאני לא מכיר/ה בה אף אחד · טיול שנתי עם לינה בשטח · ארוחת שישי עם כל המשפחה · שפה שאני חולם/ת בה · לשאול שאלה בשפה שעוד לא שלי · בדיחה פנימית שרק החברים מבינים · מכינה רחוקה מהבית · היועצת שאומרת "הדלת פתוחה" · השיר שתמיד מרגיע אותי · הכיתה שתלתה שלט "ברוך/ה השב/ה" · יום ראשון בבית ספר חדש · סבתא ששומרת לי את העוגה · אמא ששולחת "הגעת?"

🏠 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. "בוא נשלים יחד את מה שהיה."
2. "אין לנו מקום בקבוצה."	____	ב. "מה אתה הכי מתגעגע אליו?"
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. "איך אתה מרגיש פה אחרי שנה?"
6. "תסתדרי לבד."	____	ו. "איך אומרים את זה בשפה שלך?"

7. "למה עזבת בכלל?"	____	ז. "רוצה שאראה לך איפה הכול?"
8. "פספסת הכול."	____	ח. "שמחה שחזרת!"

🌿 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. חוסר אהבה לבית　　ג. בריחה מסכנה

ד. עונש על התנהגות רעה

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

א. להסביר לו את כל הכללים בבת אחת　　ב. לשאול אותו למה עבר

ג. לחכות שיתאקלם לבד　　ד. להזמין אותו להצטרף לקבוצה בהפסקה

3. מהי "שייכות"?

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

ג. לגור באותו מקום כל החיים　　ד. לא לצאת אף פעם מהבית

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

א. לא להגיד כלום כדי לא להביך　　ב. "איפה היית כל הזמן הזה?"

ג. "פספסת מלא, אין סיכוי שתשלימי"　　ד. "שמחה שחזרת. רוצה לשבת איתי?"

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

א. להגדיר את שתי האפשרויות　　ב. לחכות שמישהו יחליט בשבילי

ג. להחליט מהר לפני שמתחרטים　　ד. 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"　　ד. לתקן לה את העברית

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

א. לדעת למי לפנות ומה עושים אם קשה　　ב. לוותר מראש　　ג. לא לצאת בכלל

ד. להבטיח שיהיה קל

8. איזה מאלה הוא "מי שמחכה"?

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

ד. הכביש לטיול השנתי

9. במשל, למה העייפות והגעגוע חשובים?

א. הם אומרים שצריך לוותר ב. הם לא חשובים

ג. הם מלמדים מה חשוב לנו ומה נקרא "בית" ד. הם סימן שהיציאה הייתה טעות

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

א. להקשיב ולחשוב יחד מה יעזור לו שם ב. לצחוק עליו שהוא תינוק

ג. להגיד לו לא לנסוע ד. לספר לכולם

11. "בית זה לא מקום – זה הרגשה." מה המשמעות?

א. אפשר להרגיש בבית עם אנשים או בקבוצה, לא רק בבית הפיזי ב. אין דבר כזה בית

ג. בית זה רק קירות וגג ד. רק בבית של ההורים מרגישים טוב

12. אם תלמיד/ה מרגיש/ה זר/ה ובודד/ה לאורך זמן – למי פונים?

א. רק לחברים ברשת ב. לא פונים, זה מביך

ג. ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים ד. לאף אחד – זה יעבור

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?

_____

_____

3. מהי "שייכות"? ← התשובה: התחושה שיש לי מקום ושמחכים לי. למה?

_____

_____

4. חברה חזרה לבית הספר אחרי היעדרות ארוכה. איזה משפט הכי מתאים? ← התשובה: "שמחה שחזרת. רוצה לשבת איתי?". 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
☐	מתעוררת סקרנות לצאת
☐	מגיעים עייפות וגעגוע
☐	חוזרים אל מי שחיכה

2. עבודה עם דילמה

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

3. לקבל תלמיד/ה חדש/ה לכיתה

☐	מסבירים איך הדברים עובדים פה
☐	מחייכים ומציגים את עצמנו
☐	ממשיכים לבדוק איך הוא/היא מסתדר/ת
☐	מזמינים לשבת או להצטרף
☐	שואלים מה היה אצלו/ה קודם

4. כשמרגישים זרים לאורך זמן

☐	שמים לב לתחושה
☐	משתפים מישהו קרוב
☐	בונים יחד צעד קטן להשתלבות
☐	פונים ליועצת או לנאמני החוסן
☐	בודקים שוב אחרי שבוע

תרגיל 6: 🃏 כרטיסי שיחה, תרחישים ושאלות

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

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

2. (🟠 תרחישים לחט"ב) חזרתי מטיול שנתי קשה.

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

4. (🔴 תרחישים לחט"ע) "די, את/ה כבר ישראלי/ת."

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

6. (🏠 שאלות על בית) איזה ריח מזכיר לי בית?

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

8. (🤝 משימות בזוגות) המציאו יחד משפט קבלת פנים לתלמיד/ה חדש/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.

4. 🔴 חט"ע: האם חוזרים מהמסע אותו אדם? נמקו.

5. כתבו משפט מרחיק ששמעתם פעם, ואת הגרסה המקרבת שלו.

6. איזה צעד בקבלת תלמיד/ה חדש/ה הכי חשוב בעיניכם? למה?

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

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

א. לחכות שמישהו יחליט בשבילי　　ב. לעשות מה שהחברים עושים

ג. להגדיר את שתי האפשרויות　　ד. להחליט מהר לפני שמתחרטים

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

א. לספר לכולם　　ב. לצחוק עליו שהוא תינוק　　ג. להגיד לו לא לנסוע

ד. להקשיב ולחשוב יחד מה יעזור לו שם

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

א. להחליף נושא כדי שלא תהיה עצובה　　ב. להגיד "עכשיו את ישראלית, תשכחי"

ג. לתקן לה את העברית　　ד. להקשיב ולשאול מה היא אוהבת שם

4. "בית זה לא מקום – זה הרגשה." מה המשמעות?

א. בית זה רק קירות וגג　　ב. אין דבר כזה בית

ג. אפשר להרגיש בבית עם אנשים או בקבוצה, לא רק בבית הפיזי

ד. רק בבית של ההורים מרגישים טוב

5. איזה מאלה הוא "מי שמחכה"?

א. מבחן הבגרות　　ב. היועצת שאומרת "הדלת שלי פתוחה"　　ג. הכביש לטיול השנתי

ד. בית ספר חדש

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

א. לא לצאת בכלל　　ב. לוותר מראש　　ג. להבטיח שיהיה קל

ד. לדעת למי לפנות ומה עושים אם קשה

7. מהי "שייכות"?

א. לגור באותו מקום כל החיים　　ב. להיות דומה לכולם

ג. התחושה שיש לי מקום ושמחכים לי　　ד. לא לצאת אף פעם מהבית

8. 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 ד. לשאול אותו למה עבר

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. "אתה לא תבין, זה בדיחה שלנו." + "אסביר לך – זה מצחיק, תשמע."

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

3. "די, אתה כבר ישראלי." + "איך אתה מרגיש פה אחרי שנה?"

4. "אין לנו מקום בקבוצה." + "בוא, נזיז כיסא."

✅ 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 עולים חדשים

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

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

🏠 הבית	🚪 הדרך	🤗 מי שמחכה
החדר שלי עם הדברים שלי	לעלות לארץ ולהתחיל מחדש	חבר שמחכה לי בשער בית הספר
ארוחת שישי עם כל המשפחה	להצטרף לקבוצה שאני לא מכיר/ה בה אף אחד	היועצת שאומרת "הדלת פתוחה"
שפה שאני חולם/ת בה	טיול שנתי עם לינה בשטח	הכיתה שתלתה שלט "ברוך/ה השב/ה"
בדיחה פנימית שרק החברים מבינים	לשאול שאלה בשפה שעוד לא שלי	סבתא ששומרת לי את העוגה
השיר שתמיד מרגיע אותי	מכינה רחוקה מהבית	אמא ששולחת "הגעת?"
	יום ראשון בבית ספר חדש	

תרגיל 2: 🔗 התאמה: ממשפט מרחיק למשפט מקרב

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

🌿 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?
✔ ד. להזמין אותו להצטרף לקבוצה בהפסקה

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

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

✔ ד. "שמחה שחזרת. רוצה לשבת איתי?"

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

✔ א. 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?

✔ א. לדעת למי לפנות ומה עושים אם קשה

8. איזה מאלה הוא "מי שמחכה"?

✔ ג. היועצת שאומרת "הדלת שלי פתוחה"

9. במשל, למה העייפות והגעגוע חשובים?

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

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

✔ א. להקשיב ולחשוב יחד מה יעזור לו שם

11. "בית זה לא מקום – זה הרגשה." מה המשמעות?

✔ א. אפשר להרגיש בבית עם אנשים או בקבוצה, לא רק בבית הפיזי

12. אם תלמיד/ה מרגיש/ה זר/ה ובודד/ה לאורך זמן – למי פונים?

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

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".

3. מהי "שייכות"? ← התשובה: התחושה שיש לי מקום ושמחכים לי. למה?

💡 שייכות היא תחושה שרואים אותי, מבינים אותי ומחכים לי.

4. חברה חזרה לבית הספר אחרי היעדרות ארוכה. איזה משפט הכי מתאים? ← התשובה: "שמחה שחזרת. רוצה לשבת איתי?". למה?

💡 קבלת פנים חמה בלי לחקור – כמו מי שמחכה בבית.

🌳 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
2	מתעוררת סקרנות לצאת
4	מגיעים עייפות וגעגוע
5	חוזרים אל מי שחיכה

2. עבודה עם דילמה

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

3. לקבל תלמיד/ה חדש/ה לכיתה

3	מסבירים איך הדברים עובדים פה
1	מחייכים ומציגים את עצמנו
5	ממשיכים לבדוק איך הוא/היא מסתדר/ת
2	מזמינים לשבת או להצטרף
4	שואלים מה היה אצלו/ה קודם

4. כשמרגישים זרים לאורך זמן

1	שמים לב לתחושה
2	משתפים מישהו קרוב
4	בונים יחד צעד קטן להשתלבות
3	פונים ליועצת או לנאמני החוסן
5	בודקים שוב אחרי שבוע

תרגיל 6: 🃏 כרטיסי שיחה, תרחישים ושאלות

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (🟠 תרחישים לחט״ב) חזרתי מטיול שנתי קשה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. (🔴 תרחישים לחט"ע) "די, את/ה כבר ישראלי/ת."

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

6. (🏠 שאלות על בית) איזה ריח מזכיר לי בית?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

8. (🤝 משימות בזוגות) המציאו יחד משפט קבלת פנים לתלמיד/ה חדש/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.

4. 🔴 חט"ע: האם חוזרים מהמסע אותו אדם? נמקו.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

5. כתבו משפט מרחיק ששמעתם פעם, ואת הגרסה המקרבת שלו.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

6. איזה צעד בקבלת תלמיד/ה חדש/ה הכי חשוב בעיניכם? למה?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

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

✔ ג. להגדיר את שתי האפשרויות

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

✔ ד. להקשיב ולחשוב יחד מה יעזור לו שם

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

✔ ד. להקשיב ולשאול מה היא אוהבת שם

4. "בית זה לא מקום – זה הרגשה." מה המשמעות?

✔ ג. אפשר להרגיש בבית עם אנשים או בקבוצה, לא רק בבית הפיזי

5. איזה מאלה הוא "מי שמחכה"?

✔ ב. היועצת שאומרת "הדלת שלי פתוחה"

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

✔ ד. לדעת למי לפנות ומה עושים אם קשה

7. מהי "שייכות"?

✔ ג. התחושה שיש לי מקום ושמחכים לי

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

✔ ב. להזמין אותו להצטרף לקבוצה בהפסקה

✍️ משפט משלי

1. "אתה לא תבין, זה בדיחה שלנו." + "אסביר לך – זה מצחיק, תשמע."

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. "די, אתה כבר ישראלי." + "איך אתה מרגיש פה אחרי שנה?"

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. "אין לנו מקום בקבוצה." + "בוא, נזיז כיסא."

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.