



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

ספר ילדים כמשל ליציאה מאזור הנוחות ולחזרה: שייכות ומה הופך מקום לבית, מי שמחכה לנו, דילמה "לצאת או להישאר", משחקי תפקידים, כתיבה ופעילות קבוצתית.

📑 תוכן העניינים

1. 👩‍🏫 מדריך למורה – מתחילים כאן
2. 📺 צפייה בסיפור והמשל: לצאת ולחזור הביתה
3. 🏠 שייכות: מה הופך מקום ל"בית"?
4. ⚖️ דילמה: לצאת או להישאר?
5. 🎭 משחקי תפקידים: היציאה, המפגש והחזרה
6. ✍️ כתיבה רפלקטיבית: המסע שלי הביתה
7. 🤝 פעילות קבוצתית "מפת הדרך הביתה" וכרטיס יציאה
8. 📖 מילון מושגים: עברית · English · Русский
9. 🖨️ דפי עבודה והחוברת המלאה

👩‍🏫 מדריך למורה – מתחילים כאן

> 👩‍🏫 **מתחילים כאן.** היחידה משתמשת בספר ילדים מוכר כ**משל** ליציאה מאזור הנוחות ולחזרה הביתה. לבני ולבנות נוער זה סיפור מהילדות – וזה בדיוק הכוח שלו: הוא מזמין להסתכל על מעברים גדולים (בית ספר חדש, עלייה, טיול ראשון, סוף התיכון) דרך משהו מוכר ובטוח.

🎯 מטרות

- 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".

⏱️ מהלך שיעור – 45 דקות

זמן	שלב	מה עושים	חומר
5′	פתיחה	"מתי יצאתם פעם למקום חדש לגמרי? מה לקחתם איתכם?"	–
8′	צפייה ומשל	לפני הצפייה / צפייה / אחרי הצפייה + טבלת המשל	הסיפור כמשל · דף 1
12′	מה זה בית?	מפת הבית שלי + "מי מחכה לי"	דף 2 · משחק
15′	דילמה / תפקידים	מאזן החלטה בזוגות, או משחקי תפקידים בשלשות	דפים 3–4
5′	סיכום	כרטיס יציאה	דף 7

⏱️ הרחבה ל־90 דקות

- +20′ פעילות קבוצתית "מפת הדרך הביתה".
- +15′ כתיבה רפלקטיבית.
- +10′ חידון "לצאת, להשתייך, לחזור".

🟠 חט"ב מול 🔴 חט"ע

	חט"ב (ז'–ט')	חט"ע (י'–י"ב)
מעברים	בית ספר חדש, חוג חדש, טיול שנתי, מעבר דירה	עלייה, מגמה או בית ספר אחר, מכינה ושירות, סוף התיכון
דיון	מה עוזר להרגיש שייכים?	זהות במעבר: האם חוזרים אותו אדם? בית כמקום או כהרגשה
כתיבה	היום שבו יצאתי לשדה	חיבור: "רק מי שיוצא מהבית יודע מה זה בית"

🧩 **רוצים סדנה מלאה?** סדנאות חוסן לצוות ולתלמידים בעקבות הסיפור – באתר סדנאות החוסן.

🛡️ רגישות

- "בית" אינו מקום בטוח לכל תלמיד/ה. מציעים תמיד חלופה: "מקום או אנשים שבהם אני מרגיש/ה בטוח/ה".
- לתלמידות ולתלמידים עולים – הזמנה לשתף מרצון בלבד; אפשר לכתוב בשפת האם.
- געגוע לאדם שאיננו עלול לעלות. נותנים מקום, ממשיכים בשיחה אישית ומעדכנים את היועצת.

💬 **צריכים לדבר עם מישהו?** פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

📺 צפייה בסיפור והמשל: לצאת ולחזור הביתה

📺 צפו בסרטון הסיפור באתר.

📖 הסיפור במילים שלנו

כלבלב קטן וסקרן חי בבית חם בקיבוץ, עם ילדים שאוהבים אותו. יום אחד הוא מחליט לצאת לבד ולגלות את העולם. בדרך הוא פוגש מראות וחיות חדשים – חלקם מרתקים, חלקם מתעלמים ממנו או לא מבינים אותו. ככל שהיום עובר והשמש שוקעת, ההרפתקה מתחלפת בעייפות ובגעגוע. בסוף הוא נמצא ברפת של הקיבוץ וחוזר הביתה בשלום – אל מי שחיכו לו.

📖 הסיפור במשפטים קצרים

1. 🏠 כלבלב גר בבית.
2. 🚪 הוא יוצא לבד.
3. 🦋 הוא רואה דברים חדשים.
4. 🐄 הוא פוגש חיות.
5. 🌙 מגיע ערב. הוא עייף.
6. 🤗 מוצאים אותו. הוא חוזר הביתה.

📚 מבוסס על הספר "איה פלוטו", חרוזים: לאה גולדברג. הנוסח והפעילויות כאן מקוריים.

🔍 קוראים ספר ילדים בגיל ההתבגרות: כמשל

בסיפור	בחיים של בני ובנות נוער
🏠 הבית	אזור הנוחות: משפחה, חברים קבועים, שפה מוכרת, שגרה
🚪 היציאה לבד	בית ספר חדש, עלייה, טיול ראשון בלי ההורים, מגמה חדשה, מכינה או שירות
🦋 המפגשים בדרך	אנשים חדשים – חלק מקבלים, חלק לא מבינים אותנו; התרגשות לצד בדידות
🌙 הערב והעייפות	הרגע שבו המעבר מתחיל להיות קשה: געגוע, תחושת זרות

🤗 מי שמחכה	האנשים שמחכים לנו – ושאנחנו מחכים להם
🔁 החזרה	חוסן: לדעת לצאת, לבקש עזרה ולחזור – ולפעמים לבנות "בית" חדש

💬 דיון

🟠 חט"ב

- למה לדעתכם הכלבלב יצא? האם זה היה רעיון טוב?
- מה עזר לו לחזור? ומה עוזר לכם כשאתם במקום חדש?
- איך מרגישים מי שנשארו בבית ומחכים?

🔴 חט"ע

- סקרנות או בריחה – איך יודעים מה מניע אותנו לצאת?
- האם "לחזור הביתה" זה כישלון או הצלחה? למה?
- מי אצלנו בבית הספר "יוצא לשדה" לבד – ואיך נהיה בשבילו/ה "הבית"?

🛡️ **גש"ר מאח"ד**ערוץ ה"חברה" – האנשים שמחכים לנו – וערוץ ה"דמיון" – הסקרנות שמוציאה אותנו לדרך. 🛡️ **מעש"ה**כשמישהו "הולך לאיבוד": מחויבות ("אני כאן"), עידוד לפעולה, שאלות ורצף. 🛡️ **קיר החוסן**הבית כלבנים: אנשים, מקומות והרגלים שמחזיקים אותנו.

🖨️ דף עבודה: 📖 הסיפור כמשל: לצאת מהבית ולחזור

🏠 שייכות: מה הופך מקום ל"בית"?

🏠 **השאלה של היום:** מה הופך מקום ל"בית"? ומי האנשים שמחכים לנו?

🧩 שבעה דברים שהופכים מקום לבית

- 👥 אנשים שמכירים אותי באמת
- 🗣️ שפה ומילים משותפות – גם בדיחות פנימיות
- 🍲 ריחות, אוכל, מוזיקה
- 🔁 שגרה והרגלים
- 🫶 מקום שבו מותר לטעות
- 🤝 קבוצה, קהילה, חברים
- 🧳 חפץ שאני לוקח/ת לכל מקום

💡 **שייכות** היא התחושה ש"יש לי מקום כאן" – שמחכים לי, שמבינים אותי, ושאם אחסר – ירגישו. מחקרים בחינוך מראים שתחושת שייכות היא אחד המגנים החזקים בגיל ההתבגרות.

💬 דיון

🟠 חט"ב

1. איפה אתם מרגישים הכי "בבית" חוץ מהבית?
2. מה עושים כשמישהו חדש מצטרף לכיתה – כדי שירגיש בבית?

🔴 חט"ע

1. "בית זה לא מקום – זה הרגשה." מסכימים?
2. אפשר להרגיש זר/ה גם בבית? מה עושים אז?
3. מה מחכה לנו בצד השני של מעבר גדול – והאם אפשר לבנות בית חדש בלי לאבד את הישן?

🗣️ **משפטים שעוזרים:** אני מרגיש/ה בבית כש... · אני מתגעגע/ת ל... · מי שמחכה לי הוא/היא... · בשפה שלי "בית" זה...

🖨️ **דף עבודה: 🏠 שייכות: מה הופך מקום ל"בית"?**

⚖️ דילמה: לצאת או להישאר?

⚖️ **לצאת או להישאר?** לכל צד יש מחיר ויש רווח. אין תשובה אחת נכונה – יש החלטה שאפשר להסביר.

🛠️ איך עובדים עם דילמה (4 צעדים)

1. **מגדירים** את שתי האפשרויות.
2. **ממלאים מאזן:** מה ארוויח, מה עלול לקרות, ממה אני מפחד/ת, מי יעזור לי – בכל צד.
3. **שואלים:** מה הערכים שלי אומרים? מה אגיד לחבר/ה במצב כזה?
4. **מחליטים ומנמקים** – ומתכננים "דרך חזרה" אם יהיה קשה.

🟠 חט"ב דילמות

- להצטרף לחוג חדש שבו אני לא מכיר/ה אף אחד – או להישאר עם החברים?
- לנסוע לטיול השנתי למרות הפחד – או להישאר בבית?

🔴 חט"ע דילמות

- לעבור למגמה או לבית ספר אחר שמתאים לחלום – או להישאר במקום המוכר?
- מכינה או שנת שירות רחוק מהבית – או להישאר קרוב למשפחה?

🎤 **קו הדעות:** מסמנים קו על הרצפה: קצה אחד "לצאת", קצה שני "להישאר". כל אחד/ת עומד/ת בנקודה שמתאימה לו/לה ומסביר/ה במשפט אחד. מותר לזוז אחרי ששומעים אחרים!

🖨️ **דף עבודה: ⚖️ דילמה: לצאת או להישאר?**

🎭 משחקי תפקידים: היציאה, המפגש והחזרה

🎭 **משחקי תפקידים בשלשות:** היוצא/ת · מי שמחכה/מקבל/ת · צופה. כל סבב 4 דקות ואז מחליפים. התרחישים בדויים.

🟠 חט"ב תרחישים

- 🏫 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.

🔴 חט"ע תרחישים

- 🩹 חזרת לבית הספר אחרי חודש של היעדרות, וכולם ממשיכים כרגיל.
- 🗣️ עלית לארץ לפני שנה. מישהו אומר לך: "די, את/ה כבר ישראלי/ת".
- 🧭 מתלבט/ת אם לצאת למכינה רחוקה; הורה מודאג/ת מנסה לשכנע להישאר.
- 🎓 סוף י"ב: החברים מתפזרים, ואת/ה מפחד/ת "לאבד את הבית".

💡 **למנחה:** שואלים את "היוצא/ת": מה גרם לך להרגיש שמחכים לך? ומה גרם לך להרגיש זר/ה? כותבים על הלוח שתי עמודות.

🖨️ **דף עבודה: 🎭 משחקי תפקידים: היציאה, המפגש והחזרה**

✍️ כתיבה רפלקטיבית: המסע שלי הביתה

✍️ **כתיבה רפלקטיבית:** בוחרים משימה אחת או שתיים. כותבים בכנות; משתפים רק מרצון.

1. 🗺️ **"היום שבו יצאתי לשדה":** פעם שבה יצאתם ממקום מוכר. מה גיליתם? מה חסר לכם?
2. 🏠 **מכתב למי שחיכה לי:** למי אני רוצה להגיד תודה על כך שחיכה/תה?
3. 🧳 **החפץ שלוקחים מהבית:** איזה חפץ, משפט או זיכרון אני לוקח/ת לכל מקום חדש?
4. 🔴 חט"ע **חיבור קצר:** "רק מי שיוצא מהבית יודע מה זה בית." עמדה, שתי דוגמאות והסתייגות (150–200 מילים).

✏️ **פתיחות משפט:** "יום אחד יצאתי ל..." · "הרגשתי..." · "התגעגעתי ל..." · "מי שחיכה לי היה..."

✏️ **אפשר לכתוב בשפת האם** ולהוסיף 3 מילים בעברית מהמילון, או לצייר ולכתוב משפט אחד.

💬 **צריכים לדבר עם מישהו?** פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🖨️ **דף עבודה: ✍️ כתיבה רפלקטיבית: המסע שלי הביתה**

🤝 פעילות קבוצתית "מפת הדרך הביתה" וכרטיס יציאה

🤝 **מפת הדרך הביתה** – פעילות קבוצתית של 20 דקות. חומרים: גיליון גדול, טושים, פתקיות. קבוצות של 4–5.

1. **הבית (5'):** מציירים "בית" בצד אחד של הגיליון. כל אחד/ת כותב/ת בפתקית דבר אחד שגורם לו/לה להרגיש בבית.
2. **הדרך (7'):** מציירים שביל אל "השדה" ועליו תחנות של מעברים מחיי בני נוער. ליד כל תחנה: מה עוזר לעבור אותה?
3. **מי מחכה (5'):** סביב הבית מוסיפים את מי שמחכה לנו: משפחה, חברים, מורה, יועצת, נאמני החוסן, קהילה.
4. **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.

🚪 כרטיס יציאה

כל תלמיד/ה ממלא/ת: מה הופך מקום לבית בשבילי, מישהו אחד שמחכה לי, איך אני מרגיש/ה – ותיבה לסימון "הייתי רוצה לדבר עם מישהו".

🖨️ **דף עבודה: 🤝 פעילות קבוצתית: מפת הדרך הביתה**

🖨️ **דף עבודה: 🚪 כרטיס יציאה**

💬 **צריכים לדבר עם מישהו?** פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

📖 מילון מושגים: עברית · Русский · English

📖 המילון מתאים במיוחד לתלמידות ולתלמידים עולים: לכל מושג – תרגום לאנגלית ולרוסית והסבר קצר בעברית קלה.

עברית	English	Русский	הסבר קל
שייכות	belonging	принадлежность	להרגיש חלק ממקום או מקבוצה
בית	home	дом	מקום או אנשים שבהם מרגישים בטוחים
געגוע	longing / missing	тоска	לרצות מאוד מישהו או משהו שרחוק
אזור הנוחות	comfort zone	зона комфорта	המקום המוכר שבו קל לנו
סקרנות	curiosity	любопытство	רצון לגלות דברים חדשים
עצמאות	independence	самостоятельность	לעשות דברים לבד
הסתגלות	adjustment	адаптация	להתרגל למקום או מצב חדש
עלייה	immigration to Israel (aliyah)	репатриация (алия)	מעבר לגור בישראל
מעבר	transition	переход	שינוי ממקום או משלב אחד לאחר
דילמה	dilemma	дилемма	בחירה קשה בין שתי אפשרויות
קהילה	community	община	קבוצת אנשים שקשורים זה לזה
חוסן	resilience	устойчивость	הכוח לקום ולהמשיך אחרי קושי

משל	metaphor / parable	притча / метафора	סיפור שמלמד משהו על החיים
ביטחון	security / safety	безопасность	להרגיש מוגן/ת

🖨️ **דף עבודה: 📖 מילון מושגים: עברית · Русский · English**

🖨️ דפי עבודה והחוברת המלאה

📘 החוברת המלאה – כל הדפים בקובץ אחד (PDF)

📝 החוברת המלאה ב־Word

🖨️ דפי העבודה – כל פרק בנפרד

1. 📖 **הסיפור כמשל: לצאת מהבית ולחזור** – 📄 Word · 📝 PDF
2. 🏠 **שייכות: מה הופך מקום ל"בית"?** – 📄 Word · 📝 PDF
3. ⚖️ **דילמה: לצאת או להישאר?** – 📄 Word · 📝 PDF
4. 🎭 **משחקי תפקידים: היציאה, המפגש והחזרה** – 📄 Word · 📝 PDF
5. ✍️ **כתיבה רפלקטיבית: המסע שלי הביתה** – 📄 Word · 📝 PDF
6. 🤝 **פעילות קבוצתית: מפת הדרך הביתה** – 📄 Word · 📝 PDF
7. 🚪 **כרטיס יציאה** – 📄 Word · 📝 PDF
8. 📖 **מילון מושגים: עברית** · 📄 Word · 📝 PDF – **English · Русский**

דפי תרגול נוספים לכל משחק ולכל מסלול נמצאים בעמוד דפי התרגול.