דף עבודה: "מפת הדרכים של פלוטו"

חימום · חמש תחנות · הסוללה שלי

שם: _____ **תאריך:** _____

כרטיס חימום

השלימו בלב או על פתק: "כשאני מרגיש/ה קצת אבוד/ה, אני נוטה לברוח אל..." (מסך, אוכל, שינה, חברים, ספורט, מוזיקה...). אין תשובה נכונה – זה רק הצעד הראשון בזיהוי ההרגלים שלנו.

מפת הדרכים של פלוטו

בכל תחנה פלוטו פוגש מישהו אחר – ובכל מפגש מסתתר כוח שאפשר ללמוד.

תחנת הצפרדע · כשמתרחקים ממני

הצפרדע מקרקרת וקופצת לבריכה, ופלוטו נשאר לבד על החוף.

מה קורה בגוף כשמישהו מתרחק או צוחק עליכם?

כלי: נשימת לחיים – מנפחים ומשחררים לאט.

תחנת הדג · כשאני לא במקום שלי

פלוטו קופץ למים ולא יודע לשחות. הדג מסביר לו שהמים הם לא מקום לכלבים, ופלוטו יוצא לחוף.

מתי הרגשתם "כמו כלב במים"? מה עזר לכם לחזור לחוף?

כלי: נשיפה ארוכה, רגליים חזקות על הרצפה, ספירה לאט עד 5.

תחנת הפרפר · רצון מול מגבלה

פרפר עף מעל פרח, ופלוטו לא יכול לעוף אחריו.

מה מושך אתכם הלאה – ומה עושים כשמגלים שמשהו לא אפשרי כרגע?

כלי: שואלים "מה כן בשליטתי?" ובוחרים צעד אחד אפשרי.

תחנת הסוס · לראות אחרים מצליחים

פלוטו פוגש סוס שילד מהקיבוץ רוכב עליו.

איך מרגישים כשאחרים עושים משהו שאנחנו עוד לא יכולים? מה כן אפשר לעשות?

כלי: "עוד לא – זה לא אף פעם." בוחרים צעד קטן אחד.

תחנת הפרה · מילים מקטינות

בַּרפת הפרה מתגאה שהיא נותנת חלב ומקטינה את פלוטו.

מה מרגישים כשמישהו מקטין אתכם? מה אפשר להגיד לעצמכם?

כלי: משפט מגן – "מילה לא הופכת אותי למה שהיא אומרת."

הסוללה שלי

שלושה דברים שמטעינים אותי – אנשים, מקומות או פעילויות:

1. _____
2. _____
3. _____

התאמות למסלולים

חנ״מ: הקראה בקול של כל שאלה, אפשר לצייר במקום לכתוב, ומספיק לענות על שאלה אחת או שתיים.

עולים: משפטים קצרים, מותר לכתוב בשפת האם, והמילון העברי–אנגלי–רוסי עוזר במילים חדשות.

הסיפור: "איה פלוטו" מאת לאה גולדברג. כל הפעילויות, הניסוחים והקלפים כאן מקוריים ואינם מצטטים מן הספר.