

חדר בריחה: "הקוד של פלוטו"

15–20 דקות · סיום לסדנת התלמידים · דיגיטלי או בכיתה

בקצרה

ארבע תחנות, וכל אחת חושפת אות בקוד היציאה. מתאים כסיום לסדנת התלמידים – על מסך בכיתה, בטלפונים בקבוצות, או כחדר בריחה פיזי עם מעטפות.

הכנת החדר (למנחה)

ציוד: 4 מעטפות ממוספרות, קופסה עם מנעול 3 ספרות (לא חובה), לוח קוד מודפס, דפי התחנות, עטים, "דרכוני חוסן" מודפסים בתוך הקופסה.

הסתרה מוצעת: מעטפה 1 – בידי המנחה (נמסרת בפתיחה); מעטפה 2 – בתוך ספר על המדף; מעטפה 3 – מודבקת מתחת לכיסא שמסומן בטביעת כפה; מעטפה 4 – מאחורי הלוח או על אדן החלון. הקופסה הנעולה – על שולחן המורה.

איך זה עובד: כל תחנה פותרת אות לקוד המילה, ותחנות 1–3 נותנות גם ספרה למנעול. מי שפותר תחנה מקבל/ת רמז היכן המעטפה הבאה.

מעטפה 1 · תחנה 1 · צמיחה או תקיעות?

יש משפט שתוקע ויש משפט שמקדם, / מי שממיין נכון – צעד קדימה מתקדם.

מיינו כל משפט: האם הוא מוביל לצמיחה וחוסן, או לתקיעות ופחד?

משפט	צמיחה	תקיעות
"עוד לא הצלחתי – אנסה שוב בדרך אחרת"	☐	☐
"אם טעיתי פעם אחת, אני כנראה לא שווה כלום"	☐	☐
"אבקש עזרה ממישהו שאני סומך/ת עליו"	☐	☐
"עדיף לא לנסות בכלל, ככה לא אתבייש"	☐	☐
"מותר לי לפחד ועדיין לעשות צעד קטן"	☐	☐
"כולם נגדי, אין טעם לדבר עם אף אחד"	☐	☐

כמה משפטי צמיחה מצאתם? זו הספרה הראשונה למנעול: ___ האות: ___

רמז למעטפה הבאה: "ספר על המדף שומר סוד בין דפיו."

מעטפה 2 · תחנה 2 · התגובה מתחת לסרטון

מתחת לסרטון נכתבה מילה רעה – / מה עושים עכשיו? בחרו בדרך הנכונה.

חבר/ה מהכיתה העלה/תה סרטון ברשת, ומישהו כתב מתחתיו תגובה מעליבה. מה הכי נכון לחשוב ולעשות?

1. התגובה אומרת משהו על הכותב/ת ולא על החבר/ה – כדאי לתמוך בחבר/ה ולפנות יחד לעוגן או למבוגר/ת
2. כנראה התגובה צודקת, ולכן עדיף למחוק את הסרטון ולא לספר לאף אחד

3. הכי טוב לכתוב תגובה מעליבה עוד יותר כדי שהכותב/ת ילמד/תלמד לקח
4. להתעלם לגמרי – זה לא ענייני

מספר התשובה הנכונה הוא הספרה השנייה למנעול: ___ האות: ___

רמז למעטפה הבאה: "חפשו כיסא שכלבלב השאיר עליו סימן."

מעטפה 3 · תחנה 3 · משפט המפתח

מילים התפזרו כמו עלים ברוח, / סדרו אותן – ומשפט חזק ייפתח.

סדרו את המילים למשפט אחד נכון וחשוב:

בשתיקה | האחר | הערך | לא | של | שלכם | תלוי

כמה מילים יש במשפט? זו הספרה השלישית למנעול: ___ האות: ___

רמז למעטפה הבאה: "מאחורי מה שכותבים עליו כל יום."

מעטפה 4 · תחנה 4 · מי לא שייך?

שלושה עוזרים ואחד רק מעייף, / מצאו את הזר – והקוד כמעט נחשף.

שלושה מהם הם משאבי חוסן שעוזרים להירגע ולהתחזק. איזה אחד לא שייך?

1. להקשיב למוזיקה שאני אוהב/ת
2. לדבר עם מישהו קרוב
3. לצאת להליכה או לעשות ספורט
4. לגלול כל הלילה ברשת כשאני כועס/ת

האות: ___

לוח הקוד

האותיות מ-4 המעטפות: ___ ___ ___ ___ קוד המנעול: ___ ___ ___

פתרון למנחה

תחנה 1: צמיחה – משפטים 1, 3, 5 (3 משפטים) → ספרה 3, אות ח. תחנה 2: תשובה 1 → ספרה 1, אות ו. תחנה 3: "הערך שלכם לא תלוי בשתיקה של האחר" (7 מילים) → ספרה 7, אות ס. תחנה 4: תשובה 4 → אות ן. מילת הקוד: חוסן · קוד המנעול: 317.

בקופסה: כרטיס "ידעתם?" – ידעתם? חוסן הוא לא שריון שלא נסדק – הוא היכולת להתכופף, ללמוד ולחזור. כמו פלוטו, גם אנחנו יכולים לצאת לשדה, להתבלבל ולמצוא את הדרך הביתה. כל צעד קטן שעשיתם היום הוא חלק מהקוד שלכם.

פעילות התאמה (רשות): דרכי התמודדות ודמויות מהמסע

דרך התמודדות	חיה או דמות מהסיפור
רגש	_____
גוף	_____
חשיבה	_____
ערכים	_____
תמיכה חברתית	_____

הצעה למנחה (יש יותר מתשובה אחת נכונה – העיקר הנימוק): רגש – הצפרדע · גוף – הדג · חשיבה – הפרפר · ערכים – הפרה · תמיכה חברתית – מי שחיכה לו בבית

מעגל שיח ורפלקציה אחרי החדר

מעגל שיח אחרי החדר · 20 דקות

יושבים במעגל. חפץ מדבר עובר מיד ליד – כלבלב צעצוע קטן. רק מי שמחזיק/ה בו מדבר/ת, ומותר להעביר הלאה בלי לדבר.

דקות	שלב	מה עושים
5–0	**1. חיבור לסיפור**	מה פלוטו הרגיש כשקרע את החבל ויצא לדרך? ומה אתם הרגשתם בחדר כשנתקעתם בתחנה – ומה עזר לכם להמשיך?
12–5	**2. מעגלי כוחות ותמיכה**	כל אחד/ת מציין/ת כוח אחד שהשתמש/ה בו היום (סבלנות, הקשבה, רעיון יצירתי) ומישהו בקבוצה שעזר לו/ה. על הלוח מציירים שלושה מעגלים: אני – חברים – מבוגרים שאפשר לפנות אליהם.
17–12	**3. המקום הבטוח שלי**	עוצמים עיניים לרגע ומדמיינים מקום שבו טוב ובטוח לנו – חדר, גינה, ספסל, אדם. מי שרוצה משתף/ת פרט אחד: צבע, ריח, קול.
20–17	**4. לוקחים איתנו**	משפט אחד שאני לוקח/ת מהיום. כותבים אותו על "דרכון החוסן" או על "תעודת חוסן הלב".

טיפ למנחה: התיקון בזהב

ביפן יש אמנות עתיקה של תיקון כלי חרס שנשברו בעזרת זהב. הסדקים לא מוסתרים – הם מודגשים, והכלי נעשה ייחודי ויפה יותר.

אפשר לספר על כך כשמישהו משתף בטעות או בכישלון: גם אצלנו הסדקים הם חלק מהסיפור, והתיקון שלהם יכול להפוך לחוזקה.

לא נשארים לבד

פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

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