✈️ הכנה רגשית למסע

חפיסה 13 מתוך 20 • 💬 קלפי שיח לבני נוער

36 קלפים לחט״ב/חט״ע • 10 קלפי עולים • 10 קלפי חנ״מ

יצרה: רוית ראש בן ישי

✂️ איך מדפיסים?

- מדפיסים בגודל 100% (לא "התאם לדף"), על נייר עבה 160–200 גרם.
- להדפסה דו-צדדית: "הפוך לאורך הצד הארוך" – הגבים יושבים בדיוק מאחורי הקלפים.
- גוזרים לאורך הקווים המקווקווים. חותך נייר חוסך זמן.
- למינציה: כיס 125 מיקרון, ומשאירים 2–3 מ״מ שוליים שקופים סביב כל קלף.
- מעגלים פינות (אפשר במספריים) – הקלפים מחזיקים הרבה יותר.

בכל דף קלפים יש דף גב צמוד אחריו – הדפסה דו-צדדית מחברת ביניהם. מסגרת הקלף וגב הקלף צבועים לפי קוד הצבעים.

🎨 קוד הצבעים

🌐 דיגיטלי ומסכים
רשתות, מסכים, קבוצות כיתה, פרטיות ונימוס ברשת.

🤝 חברות וקשרים
חברים, משפחה, שייכות, גבולות ורגשות שבין אנשים.

🎯 דילמות וחוסן
לבחור בין שני טובים, להתמודד, ליפול ולקום, ערכים במבחן.

🪞 זהות ועתיד
מי אני, חלומות, מטרות, כסף, מנהיגות והעתיד שלי.

🔎 על הקלפים

בתחתית כל קלף – שאלת העמקה לחט״ע. קלף המסומן **חט״ע** מומלץ לכיתות י׳–י״ב.

🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

הכנה רגשית למסע

מה הציפייה הכי גדולה שלך מהמסע? ומה היית רוצה שיקרה לך בו?

מה תעשה/י אם המסע ירגיש אחרת ממה שציפית?

הכנה רגשית למסע

יש משהו שמלחיץ אותך לקראת המסע – הטיסה, הלינה, האוכל, הרגשות? מה יעזור לך?

מי במשלחת יכול/ה להיות כתובת בשבילך כשתרגיש/י כך?

הכנה רגשית למסע

איך את/ה בדרך כלל ישן/ה מחוץ לבית? מה עוזר לך להרגיש בנוח במקום חדש?

איזה חפץ קטן מהבית היית לוקח/ת איתך כדי להרגיש קרוב/ה?

הכנה רגשית למסע

עם מי היית רוצה לחלוק חדר, ומה חשוב לך שיהיה בחדר כדי שיהיה טוב לכולם?

איך מסכמים כללים של חדר בצורה שמתחשבת בכל אחד/ת?

הכנה רגשית למסע

כשאת/ה מרגיש/ה רגש חזק מאוד, מה את/ה בדרך כלל עושה – מדבר/ת, שותק/ת, כותב/ת?

מה תרצה/י שאחרים יעשו כשאת/ה שקוע/ה ברגש חזק?

הכנה רגשית למסע

איך אפשר לתמוך בחבר/ה שבוכה, בלי לדבר הרבה?

למה לפעמים נוכחות שקטה עוזרת יותר ממילים?

הכנה רגשית למסע

חט״ע

מה לדעתך יהיה הרגע הכי מאתגר במסע עבורך? מה יכול לעזור לך בו?

איזה כוח פנימי שלך עזר לך בעבר ברגעים קשים?

הכנה רגשית למסע

למה לדעתך חשוב לצאת למסע כזה כקבוצה ולא לבד?

מה קבוצה יכולה לתת ברגעים קשים שאדם לבד לא מקבל?

הכנה רגשית למסע

מה היית רוצה לשאול את המבוגרים במשפחה שלך לפני שיוצאים?

איזה סיפור משפחתי היית רוצה ״לקחת איתך״ למסע?

הכנה רגשית למסע

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

חט"ע

איך מרגישים כשכולם סביבך מתרגשים ואת/ה דווקא לא מרגיש/ה כלום ברגע מסוים?

האם יש דרך "נכונה" להרגיש? למה כל תגובה לגיטימית?

הכנה רגשית למסע

אילו כללים של כבוד חשובים לך במהלך המסע – כלפי המקומות, הקבוצה והמלווים?

איך שומרים על כבוד ועדיין נשארים בני נוער שצוחקים לפעמים?

הכנה רגשית למסע

מתי במהלך יום ארוך ועמוס את/ה צריך/ה רגע לעצמך? איך תבקש/י אותו?

איך מאזנים בין צורך בפרטיות לבין להיות חלק מהקבוצה?

הכנה רגשית למסע

מה תעשה/י אם תרגיש/י געגועים חזקים הביתה באמצע המסע?

מי במשלחת יכול/ה לעזור לך ברגע כזה, ואיך תפנה/י אליו/ה?

הכנה רגשית למסע

איזו מילה מתארת את מה שאת/ה מרגיש/ה עכשיו, כשהמסע מתקרב?

האם יש בתוכך כמה רגשות שונים בבת אחת? אילו?

הכנה רגשית למסע

מה חשוב לך שהמשפחה תדע לפני שאת/ה יוצא/ת לדרך?

איך תרצה/י לשמור על קשר עם הבית במהלך המסע?

הכנה רגשית למסע

אם יהיה רגע שבו תרגיש/י שקשה לך מדי – איך תסמן/י לאחרים שאת/ה צריך/ה עזרה?

למה לפעמים קשה לבקש עזרה דווקא כשהכי צריך?

הכנה רגשית למסע

מה את/ה יכול/ה לתת לקבוצה במסע – הומור, הקשבה, סדר, שירה?

איך מחליטים מתי מתאים לצחוק ומתי מתאים לשקט?

הכנה רגשית למסע

כתיבה ביומן, ציור, צילום בשקט – מה הדרך שלך לשמור זיכרונות מהמסע?

מה ההבדל בין לתעד רגע לבין באמת להיות בו?

הכנה רגשית למסע

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

דיגיטלי ומסכים

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע
חט"ע

מה דעתך על ההחלטה לצלם או לא לצלם במקומות מסוימים במסע?

איך מחליטים מה מתאים לשתף ברשת אחרי מסע כזה?

הכנה רגשית למסע

איך תשמור/י על עצמך – שינה, מים, אוכל, מנוחה – בימים ארוכים ועמוסים?

מה קורה לרגשות שלנו כשהגוף עייף או רעב?

הכנה רגשית למסע

מה היית רוצה להגיד לחבר/ה במשלחת שמרגיש/ה קצת בחוץ?

איך דואגים שאף אחד לא יישאר לבד בערב?

הכנה רגשית למסע

לאחר יום עמוס ברגשות – מה יעזור לך להירגע לפני השינה?

איך עיבוד בקבוצה בערב יכול לעזור לכולם לישון טוב יותר?

הכנה רגשית למסע
חט"ע

איזו שאלה גדולה את/ה לוקח/ת איתך למסע, ומקווה למצוא לה תשובה?

מה תעשה/י אם תחזור/י עם יותר שאלות מתשובות?

הכנה רגשית למסע

מה למדת על עצמך מהכנות למסע עד עכשיו?

איזה חלק בך את/ה מקווה לגלות במסע עצמו?

הכנה רגשית למסע

אחרי החזרה – מה תספר/י ראשון למשפחה? ומה אולי תשמור/י לעצמך לעת עתה?

איך משתפים חוויה עמוקה עם מי שלא היה שם?

הכנה רגשית למסע

מה היה הרגע במסע שבו הרגשת הכי חזק/ה, או הכי קרוב/ה לקבוצה?

מה הרגע הזה לימד אותך על עצמך?

הכנה רגשית למסע
חט"ע

איך מרגישים כשחוזרים לשגרה "רגילה" אחרי חוויה כל כך חזקה?

מה יכול לעזור לחבר את מה שחווית לחיים של היום-יום?

הכנה רגשית למסע

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

דיגיטלי ומסכים

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

זהות ועתיד

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

זהות ועתיד

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

חברות וקשרים

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

איזה ערך או משפט היית רוצה להמשיך לשאת איתך גם שנים אחרי המסע?

איך אפשר להפוך את הערך הזה למעשה קטן בשגרה?

הכנה רגשית למסע

למי היית רוצה להגיד תודה – במשלחת, בבית או בקרב המלווים?

למה לדעתך הכרת תודה חשובה דווקא אחרי מסע כזה?

הכנה רגשית למסע

אם היית כותב/ת מכתב קצר לעצמך של לפני המסע – מה היית מספר/ת לו/ה?

מה היית ממליץ/ה לתלמידים שיוצאים למסע בשנה הבאה?

הכנה רגשית למסע

חט"ע

היו לך רגעים של צחוק והנאה במסע? איך הם מסתדרים עם הרגעים הכבדים?

האם מותר לשמוח גם בתוך מסע של זיכרון? למה?

הכנה רגשית למסע

מה תעשה/י אם בשבועות שאחרי המסע עדיין תרגיש/י כבדות או עצב?

מי הם המבוגרים שאפשר לפנות אליהם, ולמה זה סימן של כוח?

הכנה רגשית למסע

איך השתנה הקשר שלך עם חברי המשלחת מאז שחזרתם?

איך שומרים על הקשר הזה גם אחרי שהמסע נגמר?

הכנה רגשית למסע

חט"ע

מה היית רוצה לשאול את המלווים או המדריכים, שלא הספקת לשאול?

מה לדעתך מניע מבוגרים ללוות משלחות כאלה שוב ושוב?

הכנה רגשית למסע

בשלוש מילים – מה המסע נתן לך?

איזו מהמילים האלה הכי הפתיעה אותך?

הכנה רגשית למסע

איך היית רוצה לשתף את מה שלמדת עם הכיתה או עם השכבה הצעירה?

מה האחריות שלנו להעביר הלאה את מה שראינו ושמענו?


הכנה רגשית למסע
זהות ועתיד
יצרה: רוית ראש בן ישי
הכנה רגשית למסע
חברות וקשרים
יצרה: רוית ראש בן ישי
הכנה רגשית למסע
זהות ועתיד
יצרה: רוית ראש בן ישי
הכנה רגשית למסע
חברות וקשרים
יצרה: רוית ראש בן ישי
הכנה רגשית למסע
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
הכנה רגשית למסע
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי
הכנה רגשית למסע
זהות ועתיד
יצרה: רוית ראש בן ישי
הכנה רגשית למסע
זהות ועתיד
יצרה: רוית ראש בן ישי
הכנה רגשית למסע
זהות ועתיד
יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע · עולים

מָה אַתֶּם מַרְגִּישִׁים לִפְנֵי הַמַּסָּע?

How do you feel before the journey?

Что вы чувствуете перед поездкой?

journey • путешествие • מַסָּע
before • перед • לִפְנֵי

הכנה רגשית למסע · עולים

מָה אַתֶּם לוֹקְחִים אִתְּכֶם בַּמִּזְוָדָה?

What are you taking with you in the suitcase?

Что вы берёте с собой в чемодан?

suitcase • чемодан • מִזְוָדָה
take • берём • לוֹקְחִים

הכנה רגשית למסע · עולים

מָה עוֹזֵר לָכֶם לִישׁוֹן בְּמָקוֹם חָדָשׁ?

What helps you sleep in a new place?

Что помогает вам спать на новом месте?

to sleep • спать • לִישׁוֹן
place • место • מָקוֹם

הכנה רגשית למסע · עולים

לְמִי פּוֹנִים כְּשֶׁקָּשֶׁה בַּמַּסָּע?

Who do you turn to when it is hard on the journey?

К кому обращаться, когда трудно в поездке?

turn to • обращаемся • פּוֹנִים
hard • трудно • קָשֶׁה

הכנה רגשית למסע · עולים

אֵיךְ עוֹזְרִים לְחָבֵר שֶׁבּוֹכֶה?

How do you help a friend who is crying?

Как помочь другу, который плачет?

cries • плачет • בּוֹכֶה
help • помогаем • עוֹזְרִים

הכנה רגשית למסע · עולים

עִם מִי אַתֶּם רוֹצִים לִהְיוֹת בַּחֶדֶר?

Who do you want to share a room with?

С кем вы хотите жить в комнате?

room • комната • חֶדֶר
want • хотим • רוֹצִים

הכנה רגשית למסע · עולים

מָה תְּסַפְּרוּ לַמִּשְׁפָּחָה כְּשֶׁתַּחְזְרוּ?

What will you tell your family when you come back?

Что вы расскажете семье, когда вернётесь?

you will tell • расскажете • תְּסַפְּרוּ
you will return • вернётесь • תַּחְזְרוּ

הכנה רגשית למסע · עולים

מָה אַתֶּם עוֹשִׂים כְּשֶׁאַתֶּם מִתְגַּעְגְּעִים הַבַּיְתָה?

What do you do when you miss home?

Что вы делаете, когда скучаете по дому?

miss • скучаем • מִתְגַּעְגְּעִים
home (to home) • домой • הַבַּיְתָה

הכנה רגשית למסע · עולים

לְמִי אַתֶּם רוֹצִים לְהַגִּיד תּוֹדָה אַחֲרֵי הַמַּסָּע?

Who do you want to thank after the journey?

Кому вы хотите сказать спасибо после поездки?

thank you • спасибо • תּוֹדָה
after • после • אַחֲרֵי

הכנה רגשית למסע • עולים • גב הקלפים 1–9 (להדפסה דו-צדדית)



הכנה רגשית למסע • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



הכנה רגשית למסע • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



הכנה רגשית למסע • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



הכנה רגשית למסע • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



הכנה רגשית למסע • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



הכנה רגשית למסע • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



הכנה רגשית למסע • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



הכנה רגשית למסע • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



הכנה רגשית למסע • עולים

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע

עולים

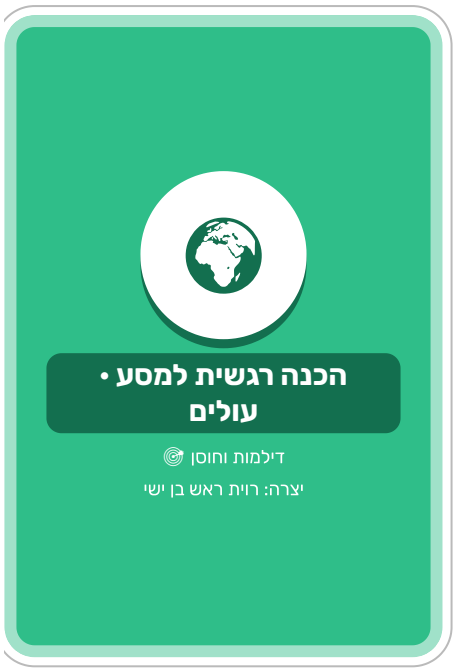
מָה לְמַדְתֶּם עַל עַצְמְכֶם בַּמַּסָּע?

What did you learn about yourselves on the journey?

Что вы узнали о себе в поездке?

לְמַדְתֶּם • вы узнали • you learned
עַצְמְכֶם • себя • yourselves

הכנה רגשית למסע • עולים • גב הקלפים 10–10 (להדפסה דו-צדדית)



קלפי תמונה לחנ"מ



הכנה רגשית למסע • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי



הכנה רגשית למסע • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע • חנ"מ

דילמות וחוסן

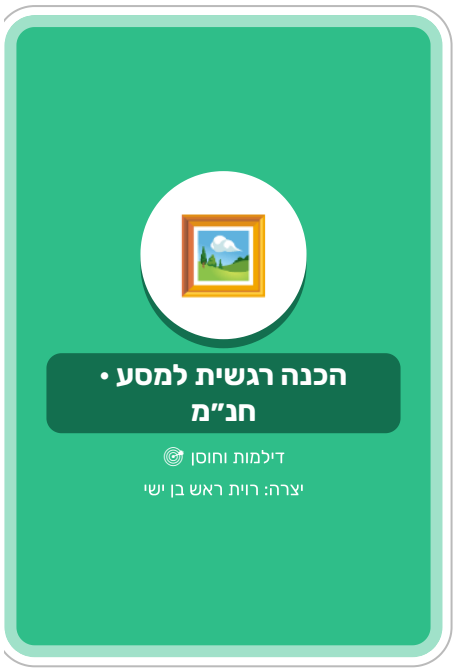
יצרה: רוית ראש בן ישי

הכנה רגשית למסע • חנ"מ

דילמות וחוסן

יצרה: רוית ראש בן ישי


הכנה רגשית למסע
חנ"מ
למי אומרים תודה?
למורה
לחברים
למשפחה


הכנה רגשית למסע • חנ"מ
דילמות וחוסן
יצרה: רוית ראש בן ישי