🔐 חדר בריחה: מגיעים הביתה בשלום

גרסה מודפסת לתחנות בכיתה. מניחים כל כרטיס בפינה אחרת; הקבוצות עוברות בתחנות ואוספות ספרות.

📖 הסיפור

אתם חוזרים מבית הספר לבד, בפעם הראשונה, דרך מרכז העיר. כדי להגיע הביתה בשלום צריך לפתוח ארבעה מנעולים. כל תחנה נותנת ספרה אחת – וביחד: הקוד של הדלת. התחנות בנויות לפי אפר״ת: אירוע ← פרשנות ← רגש ← תגובה.

תחנה 1: א – אירוע · ⚪ כובע לבן

מה באמת קרה?

בצומת הגדול הרמזור להולכי רגל אדום. קורקינט עובר מהר על המדרכה ומצפצף. חבר/ה אומר/ת: "זה המקום הכי מסוכן בעולם, אנחנו אף פעם לא נגיע הביתה!"

המשימה: סמנו רק את העובדות – מה שמצלמה הייתה רואה. מספר העובדות = הספרה.

- ☐ הרמזור להולכי רגל אדום
- ☐ קורקינט עבר על המדרכה
- ☐ הקורקינט צפצף
- ☐ זה המקום הכי מסוכן בעולם
- ☐ אנחנו אף פעם לא נגיע
- ☐ כולם נגדנו היום

הספרה שלנו: ⬜

תחנה 2: פ – פרשנות · ⚫🟡 כובע שחור וצהוב

מחשבה שעוצרת ← מחשבה שמקדמת

אותו אירוע אפשר לפרש בכמה דרכים. מחשבה "עוצרת" מגדילה את הלחץ; מחשבה "מקדמת" רואה את הקושי – וגם את הדרך.

המשימה: התאימו לכל מחשבה עוצרת את המחשבה המקדמת שלה.

- מחשבה עוצרת: "אני לעולם לא אסתדר בעיר הזאת."
- מחשבה עוצרת: "אם לא ארוץ עכשיו – הכול ייהרס."
- מחשבה עוצרת: "כולם יצחקו עליי כי לא הבנתי."
- מחשבה מקדמת: "זה חדש לי. אני לומד/ת את הדרך צעד אחר צעד."
- מחשבה מקדמת: "גם אם אאחר קצת, העיקר להגיע שלם/ה."
- מחשבה מקדמת: "מותר לבקש לאט. רוב האנשים שמחים לעזור."

הספרה שלנו: ⬜

תחנה 3: ר – רגש · 🔴 כובע אדום

נותנים שם לרגש – ונושמים

האוטובוס שלכם עבר בתחנה ולא עצר. הגוף מגיב: הלב דופק, הידיים קפוצות.

המשימה: בחרו מה אתם מרגישים (כל רגש מותר!), ואז נשמו יחד עם העיגול. מספר הנשימות = הספרה.

רגשות: 😟 לחץ · 😠 כעס · 😳 בושה · 😢 עצב · 😕 בלבול · 😐 בסדר

נשימה: שאיפה 2 שניות, נשיפה 2 שניות – 5 פעמים. ספרו את הנשימות.

הספרה שלנו: ⬜

תחנה 4: ת – תגובה · 🟢🔵 כובע ירוק וכחול

מה עושים עכשיו?

נרגעתם. עכשיו צריך לחצות את הכביש אל התחנה השנייה – בבטחה.

המשימה: סדרו את הצעדים לפי הסדר הנכון (לחצו לפי הסדר).

- ___ מסתכלים שמאלה, ימינה ושוב שמאלה
- ___ מורידים אוזניות ומכניסים את הטלפון לכיס
- ___ מחכים לאור ירוק
- ___ חוצים בהליכה וממשיכים להסתכל
- ___ עוצרים בשפת המדרכה

כשהסדר נכון – הספרה היא 0.

הספרה שלנו: ⬜

🚪 דף הקבוצה

שמות: _____

תחנה 1	תחנה 2	תחנה 3	תחנה 4
⬜	⬜	⬜	⬜

הקוד שלנו: ⬜⬜⬜⬜

🔑 למורה בלבד (לגזור!)

הקוד: 3050 · תחנה 1: 3 עובדות · תחנה 2: 0 · תחנה 3: 5 נשימות · תחנה 4: 0 (אחרי סידור הצעדים). 3050 – והדלת נפתחת! 🏠 הגעתם הביתה בשלום. ואולי שמתם לב: 30 ולא 50 – ברחוב מלא הולכי רגל, נסיעה איטית יותר נותנת לנהג/ת יותר זמן לעצור.