חוברת תרגול

🚦 רמזור הלב – בטיחות בדרכים מבפנים ומבחוץ

מסלול: 🔵 ז'–ח' · עולים חדשים

יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____

🧭 איך עובדים עם החוברת?

- 📖 קוראים את דף התזכורת.
- 🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים · 🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים · 🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים.
- 🔁 חזרה מסכמת ו־✅ בדיקה עצמית בסוף.
- 🎮 רוצים עוד? המשחקים באתר: ramzor-halev-betichut.sites.tab.bot

📖 מילון המילים החשובות

	מילה	פירוש	כתבו את המילה	בשפה שלי
🚦	**רמזור**	מכשיר עם 3 אורות שאומר מתי לעצור ומתי לנסוע · Traffic light · Светофор		
🦓	**מעבר חצייה**	פסים לבנים על הכביש – כאן חוצים · · Crosswalk Пешеходный переход		
🚶	**מדרכה**	השביל בצד הכביש להולכי רגל · · Sidewalk Тротуар		
🔒	**חגורת בטיחות**	רצועה ברכב ששומרת עלינו · Seatbelt · Ремень безопасности		
⛑️	**קסדה**	כובע קשה ששומר על הראש · Helmet · Шлем		
🚶	**הולך רגל**	מי שהולך ברגל ברחוב · Pedestrian · Пешеход		
💗	**רגש**	מה שאנחנו מרגישים: שמחה, כעס, פחד · · Feeling Чувство		
🤔	**פרשנות**	מה שאני חושב/ת שקרה ולמה · · Interpretation Толкование		
🗣️	**תגובה**	מה שאני עושה אחרי שמשהו קרה · · Reaction Реакция		
📍	**אירוע**	משהו שקרה · Event · Событие		
✋	**לעצור**	לא לזוז, לחכות · To stop · Остановиться		
🌬️	**לנשום**	להכניס ולהוציא אוויר לאט · To breathe · Дышать		
🤝	**אחריות**	לשמור על עצמי ועל אחרים · · Responsibility Ответственность		
🛴	**קורקינט**	כלי רכיבה קטן עם גלגלים · Scooter · Самокат		

📖 תזכורת – מה למדנו?

📖 סיפור פתיחה

- שבע וחצי בבוקר. איתי ותמר רצים לבית הספר – היום יש טקס פתיחה של שבוע הבטיחות, ואסור לאחר. ליד הצומת הגדול הרמזור להולכי הרגל אדום. 🔴
- "בוא, אין מכוניות, נרוץ!" קוראת תמר. איתי מרגיש את הלב דופק בחוזקה. מצד אחד – הוא באמת ממהר. מצד שני – משהו בפנים לוחש לו: עצור .
- איתי עוצר. נושם נשימה ארוכה. הוא מסתכל ימינה ושמאלה – ופתאום רואה אופנוע מגיע מעבר לפינה, מהר. תמר קופאת על שפת המדרכה. 😮
- האור מתחלף לירוק. 🟢 הם חוצים יחד במעבר החצייה. "וואו," אומרת תמר בשקט, "הלב שלי עוד דופק."
- בכיתה, כשהמורה שואלת מה למדו הבוקר, איתי מרים יד: "גיליתי שיש לי שני רמזורים. אחד בכביש – ואחד בלב."

🚦 שני רמזורים: בכביש ובלב

- לכל אור ברמזור של הכביש יש "אח תאום" ברמזור של הלב. כך זה נראה זה לצד זה:
- עוצרים על המדרכה, לא יורדים לכביש. מחכים.
- עוצרים ומרגישים: משהו קרה. שמים לב לרגש ולגוף (לב דופק, ידיים קפוצות). נושמים.
- הנהגים מאטים ומתכוננים לעצור. הולכי רגל ממשיכים לחכות.
- חושבים ומתכננים: מה אני מספר/ת לעצמי על מה שקרה? יש דרך אחרת להסתכל? מה האפשרויות שלי?

✂️ יצירה: רמזור התגובות

- רמזור אישי עם שלוש "דלתיות". מבחוץ – שלושת האורות. כשפותחים כל אור, מגלים מה אני עושה בשלב הזה. את הרמזור שמים על השולחן או מדביקים במחברת, ומשתמשים בו ברגע שהלב "מאיץ".
- הדף המודפס (תבנית למטה), עדיף על בריסטול או נייר עבה
- מספריים, דבק סטיק, צבעים
- רשות: מקל ארטיק או קש – לידית
- מדפיסים את התבנית לרוחב (A4 שוכב).

💓 צ'ק־אין רמזור לקיר הכיתה

- כל בוקר (או אחרי הפסקה) כל אחד/ת מסמן/ת באיזה אור הלב שלו/ה עכשיו. אין תשובה נכונה – כל רגש בסדר. מה שחשוב הוא לשים לב .
- איך הלב שלי עכשיו?
- מדפיסים את פוסטר הרמזור הגדול (למטה) ותולים בגובה הילדים.
- כל תלמיד/ה מקבל/ת אטב כביסה עם השם שלו/ה.
- בכניסה לכיתה – מצמידים את האטב לאור המתאים.

📝 דפי עבודה לפי גיל

- בחרו את המסלול שלכם בעמוד הבית – ויוצג דף העבודה לגיל שלכם. בהדפסה של העמוד יודפס הדף שמוצג. דפי תרגול נוספים לכל משחק נמצאים ב דפי התרגול .
- שֵׁם: _____ כִּתָּה: _____
- צִבְעוּ אֶת הָרַמְזוֹר בַּצְּבָעִים הַנְּכוֹנִים: אָדֹם, צָהֹב, יָרֹק. 🔴🟡🟢
- מָתַי חוֹצִים אֶת הַכְּבִישׁ? סַמְּנוּ ✓ ☐ כְּשֶׁהָאִישׁ בָּרַמְזוֹר יָרֹק, וְעִם מְבֻגָּר. ☐ כְּשֶׁהָאִישׁ בָּרַמְזוֹר אָדֹם.
- מִתְחוּ קַו מֵהַמִּלָּה לַתְּמוּנָה: חֲגוֹרָה 🦓 קַסְדָּה 🚗 מַעֲבַר חֲצִיָּה 🚲

🖥️ מצגת: רמזור הלב

- להקרנה בכיתה: חיצים במקלדת או הכפתורים, ו"מסך מלא" למקרן. בהדפסה יודפסו כל השקפים.
- בטיחות בדרכים – מבחוץ ומבפנים
- אחד בכביש שומר על הגוף, ואחד בלב שומר על התגובות שלנו
- בכביש – נשארים על המדרכה. בלב – עוצרים, שמים לב לרגש ונושמים
- מה אני מספר/ת לעצמי? אולי יש הסבר אחר? מה האפשרויות?

🏅 תעודת שגריר/ת בטיחות

- ממלאים שם, בוחרים לשון פנייה – ומדפיסים. התעודה נשמרת במכשיר בלבד.
- שומר/ת על עצמי ועל אחרים בכביש – ויודע/ת לעצור, לחשוב ולפעול גם ברגעים סוערים.
- 🔴 עוצר/ת · 🟡 חושב/ת · 🟢 פועל/ת נכון
- כיתה: ____ · שבוע הבטיחות בדרכים
- יצרה: רוית ראש בן ישי

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🎨 אדום, צהוב או ירוק?

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: מציעים לחבר קסדה רזרבית · מתכננים מסלול בטוח הביתה בערב · אומרים "לא, תודה" ולא עולים כנוסע/ת על אופניים חשמליים · יוצאים לרגע מהמצב כדי להירגע · חוצים רק במעבר ובלי אוזניות · מזהים את סימני הגוף: חום, דופק, מתח · מניחים את הטלפון לפני שמגיבים בקבוצה · שולחים הודעה מתונה אחרי שנרגעים · שוקלים מחיר מול תועלת של "אתגר" ברשת · נותנים שם מדויק לרגש: עלבון, קנאה, פחד · בודקים את הפרשנות: האם זו עובדה או מחשבה? · מנסחים תשובה מכבדת ללחץ חברתי · פונים ליועצת או לנאמני החוסן כשקשה

🔴 עוצרים ומרגישים	🟡 חושבים ומתכננים	🟢 פועלים ומגיבים

תרגיל 2: 🔗 התאמה: כלל ומשמעות

✏️ כתבו ליד כל פריט את האות של בן הזוג המתאים.

פריט	האות	בן הזוג
1. אופניים חשמליים	____	א. מגיל 16 ועם הכשרה
2. קסדה ברכיבה חשמלית	____	ב. מורידות את השמיעה
3. מדרכה	____	ג. שומר/ת על עצמי ועל אחרים
4. אוזניות בחצייה	____	ד. עונים בביטחון ובכבוד
5. פרשנות	____	ה. אפשר לבדוק ולשנות
6. ויסות רגשי	____	ו. חובה בכל גיל
7. לחץ חברתי	____	ז. אסורה לכלים חשמליים

8. שגריר/ת בטיחות	____	ח. מכירים ברגש ובוחרים תגובה

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🚦 מה עושים ברמזור?

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה התנאים לרכיבה על קורקינט חשמלי בישראל?

א. מכל גיל עם קסדה ב. מגיל 14 בלי קסדה ג. מגיל 16, עם הכשרה או רישיון וקסדה

ד. מגיל 12 על המדרכה

2. חבר מציע להרכיב אותך על האופניים החשמליים שלו "רק עד הפינה". מה נכון?

א. מותר עם קסדה אחת ב. מותר אם זה קרוב ג. אסור להרכיב נוסע – מסרבים בנימוס

ד. מותר אם רוכבים לאט

3. בקבוצת הכיתה מתחיל ויכוח ואת/ה מרגיש/ה שהדם רותח. מה אומר רמזור הלב?

א. להניח את הטלפון ולחכות עם התגובה ב. לענות מיד בהודעה קולית

ג. לצאת מהקבוצה ולהעליב ד. לכתוב באותיות גדולות

4. איזה שלב באפר"ת אפשר לשנות הכי בקלות כדי לשנות את הרגש?

א. הפרשנות ב. הנהג השני ג. האירוע ד. העבר

5. למה אוזניות בזמן הליכה ליד כביש מסוכנות?

א. הן מסיחות את הנהג ב. הן מפחיתות את היכולת לשמוע רכבים מתקרבים

ג. אין סכנה ד. הן כבדות

6. נער אומר "אני נוהג/ת בזהירות, אז לא צריך קסדה". מה הטעות?

א. אין טעות ב. קסדה רק לנסיעות ארוכות ג. קסדה רק לילדים

ד. קסדה מגינה גם מטעויות של אחרים

7. מורה העירה לך מול כולם. מה תגובה "ירוקה"?

א. לצאת ולטרוק את הדלת ב. לענות בחוצפה

ג. לנשום, ולבקש לדבר איתה אחרי השיעור ד. להעליב בשקט

8. מה הקשר בין עייפות ובין "רמזור הלב"?

א. אין קשר ב. עייפות תמיד מרגיעה ג. כשעייפים קל יותר להגיע לאדום

ד. עייפות משפרת ריכוז

9. איך נכון לרדת מרכב שחונה ליד כביש?

א. מהדלת שבצד המדרכה ב. דרך החלון ג. מהדלת שבצד הכביש ד. מהר מכל דלת

10. חברים מצלמים "אתגר" של ריצה מול מכוניות. מה האור הצהוב שואל?

א. מי הכי אמיץ? ב. מה המחיר האפשרי ומה אני באמת רוצה? ג. איך לא להיתפס?

ד. כמה צפיות יהיו?

11. מה ההבדל בין "להדחיק" רגש לבין "לווסת" רגש?

א. לווסת = להכיר ברגש ולבחור תגובה; להדחיק = להתעלם ממנו ב. אין הבדל

ג. לווסת = לצעוק ד. להדחיק = לדבר עליו

12. מתי אסור לרכוב על אופניים חשמליים על המדרכה?

א. רק בלילה ב. רק כשיש אנשים ג. רק בשבת ד. תמיד – זה אסור

13. נהג צפצף עליך במעבר חצייה ונבהלת. מה עושים בתור "שגריר/ת"?

א. רצים חזרה ב. עוצרים באמצע הכביש ג. צועקים על הנהג

ד. ממשיכים לחצות בזהירות, ואז נושמים ומעבדים

14. חברה אומרת "אני מרגישה כל הזמן באדום". מה התגובה הנכונה?

א. לצחוק ב. להקשיב ולעודד אותה לפנות ליועצת או לנאמני החוסן ג. לומר "זה יעבור"

ד. לספר לכולם

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

✏️ לכל שאלה כתובה התשובה הנכונה. הסבירו במשפט אחד או שניים למה היא נכונה.

1. מה התנאים לרכיבה על קורקינט חשמלי בישראל? ← התשובה: מגיל 16, עם הכשרה או רישיון וקסדה. למה?

2. חבר מציע להרכיב אותך על האופניים החשמליים שלו "רק עד הפינה". מה נכון? ← התשובה: אסור להרכיב נוסע – מסרבים בנימוס. למה?

---

3. בקבוצת הכיתה מתחיל ויכוח ואת/ה מרגיש/ה שהדם רותח. מה אומר רמזור הלב? ← התשובה: להניח את הטלפון ולחכות עם התגובה. למה?

---

4. איזה שלב באפר"ת אפשר לשנות הכי בקלות כדי לשנות את הרגש? ← התשובה: הפרשנות. למה?

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🔢 מה בא קודם?

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. ניתוח אפר"ת

☐	מתארים את האירוע בעובדות
☐	בוחרים תגובה מיטיבה
☐	מזהים את הרגש ועוצמתו
☐	מזהים את הפרשנות האוטומטית

2. הודעה מעליבה בקבוצה

☐	מניחים את הטלפון
☐	נושמים ומזהים את הרגש
☐	מגיבים בכבוד או פונים לחבר בפרטי
☐	שואלים אם יש הבנה אחרת

3. תוכנית לחזרה בטוחה בערב

☐	מעדכנים את ההורים
☐	חוצים רק במעברים
☐	מתכננים מסלול מואר
☐	לובשים פריט בולט

4. עמידה בלחץ חברתי

☐	מציעים חלופה
☐	אומרים "לא" ברור ומכבד
☐	שואלים: מה אני באמת רוצה?
☐	שמים לב ללחץ

תרגיל 6: 🃏 קלפי תרחישים לדיון

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (🛣️ בכביש) "קסדה זה מביך" – איך עונים?

2. (🛣️ בכביש) חבר מציע טרמפ על אופניים חשמליים. מה עושים?

3. (❤️‍🔥 בלב) ויכוח סוער בקבוצת הכיתה – רמזור הלב בפעולה.

4. (❤️‍🔥 בלב) הרגשת קנאה בחבר/ה. מה הפרשנות? מה הרגש? מה התגובה?

5. (🔀 משולב) מתי לחץ חברתי משפיע על בטיחות בכביש?

6. (🔀 משולב) כתבו "כלל זהב" אחד לכביש ואחד ללב שהכיתה תאמץ.

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. נסחו שאלה חדשה למשחק עם 4 תשובות.

2. כתבו "תוכנית רמזור" לרגע שבו קשה לכם במיוחד.

3. מה משותף לרמזור הכביש ולרמזור הלב? נמקו.

4. בחרו כלל אחד וכתבו לו "סיבה רגשית" – למה קשה לפעמים לשמור עליו?

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. מה התנאים לרכיבה על קורקינט חשמלי בישראל?

א. מגיל 12 על המדרכה ב. מכל גיל עם קסדה ג. מגיל 14 בלי קסדה

ד. מגיל 16, עם הכשרה או רישיון וקסדה

2. איזה שלב באפר"ת אפשר לשנות הכי בקלות כדי לשנות את הרגש?

א. העבר ב. האירוע ג. הפרשנות ד. הנהג השני

3. מורה העירה לך מול כולם. מה תגובה "ירוקה"?

א. לצאת ולטרוק את הדלת ב. לנשום, ולבקש לדבר איתה אחרי השיעור

ג. להעליב בשקט ד. לענות בחוצפה

4. מתי אסור לרכוב על אופניים חשמליים על המדרכה?

א. רק בלילה ב. רק כשיש אנשים ג. תמיד – זה אסור ד. רק בשבת

5. איך נכון לרדת מרכב שחונה ליד כביש?

א. דרך החלון ב. מהר מכל דלת ג. מהדלת שבצד המדרכה ד. מהדלת שבצד הכביש

6. חברה אומרת "אני מרגישה כל הזמן באדום". מה התגובה הנכונה?

א. לומר "זה יעבור" ב. להקשיב ולעודד אותה לפנות ליועצת או לנאמני החוסן

ג. לספר לכולם ד. לצחוק

7. חבר מציע להרכיב אותך על האופניים החשמליים שלו "רק עד הפינה". מה נכון?

א. מותר אם רוכבים לאט ב. אסור להרכיב נוסע – מסרבים בנימוס

ג. מותר עם קסדה אחת ד. מותר אם זה קרוב

8. נהג צפצף עליך במעבר חצייה ונבהלת. מה עושים בתור "שגריר/ת"?

א. ממשיכים לחצות בזהירות, ואז נושמים ומעבדים ב. רצים חזרה ג. צועקים על הנהג

ד. עוצרים באמצע הכביש

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. לחץ חברתי + עונים בביטחון ובכבוד

2. אוזניות בחצייה + מורידות את השמיעה

3. ויסות רגשי + מכירים ברגש ובוחרים תגובה

4. מדרכה + אסורה לכלים חשמליים

✅ בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

נושא	😀 אני יודע/ת	🙂 כמעט	🤔 צריך עוד תרגול
📖 סיפור פתיחה			
🚦 שני רמזורים: בכביש ובלב			
✂️ יצירה: רמזור התגובות			
💗 צ׳ק־אין רמזור לקיר הכיתה			
📝 דפי עבודה לפי גיל			
🖥️ מצגת: רמזור הלב			
🏅 תעודת שגריר/ת בטיחות			

💭 מה למדתי? מה עדיין קשה לי?

🔑 מפתח תשובות למורה – ז'–ח' · עולים חדשים

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🎨 אדום, צהוב או ירוק?

🔴 עוצרים ומרגישים	🟡 חושבים ומתכננים	🟢 פועלים ומגיבים
יוצאים לרגע מהמצב כדי להירגע	מתכננים מסלול בטוח הביתה בערב	מציעים לחבר קסדה רזרבית
מזהים את סימני הגוף: חום, דופק, מתח	שוקלים מחיר מול תועלת של "אתגר" ברשת	אומרים "לא, תודה" ולא עולים כנוסע/ת על אופניים חשמליים
מניחים את הטלפון לפני שמגיבים בקבוצה	בודקים את הפרשנות: האם זו עובדה או מחשבה?	חוצים רק במעבר ובלי אוזניות
נותנים שם מדויק לרגש: עלבון, קנאה, פחד	מנסחים תשובה מכבדת ללחץ חברתי	שולחים הודעה מתונה אחרי שנרגעים
		פונים ליועצת או לנאמני החוסן כשקשה

תרגיל 2: 🔗 התאמה: כלל ומשמעות

פריט	האות	בן הזוג
1. אופניים חשמליים	א	א. מגיל 16 ועם הכשרה
2. קסדה ברכיבה חשמלית	ו	ב. מורידות את השמיעה
3. מדרכה	ז	ג. שומר/ת על עצמי ועל אחרים
4. אוזניות בחצייה	ב	ד. עונים בביטחון ובכבוד
5. פרשנות	ה	ה. אפשר לבדוק ולשנות
6. ויסות רגשי	ח	ו. חובה בכל גיל
7. לחץ חברתי	ד	ז. אסורה לכלים חשמליים
8. שגריר/ת בטיחות	ג	ח. מכירים ברגש ובוחרים תגובה

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🚦 מה עושים ברמזור?

1. מה התנאים לרכיבה על קורקינט חשמלי בישראל?
✔ ג. מגיל 16, עם הכשרה או רישיון וקסדה

2. חבר מציע להרכיב אותך על האופניים החשמליים שלו "רק עד הפינה". מה נכון?
✔ ג. אסור להרכיב נוסע – מסרבים בנימוס

3. בקבוצת הכיתה מתחיל ויכוח ואת/ה מרגיש/ה שהדם רותח. מה אומר רמזור הלב?
✔ א. להניח את הטלפון ולחכות עם התגובה

4. איזה שלב באפר"ת אפשר לשנות הכי בקלות כדי לשנות את הרגש?
✔ א. הפרשנות

5. למה אוזניות בזמן הליכה ליד כביש מסוכנות?
✔ ב. הן מפחיתות את היכולת לשמוע רכבים מתקרבים

6. נער אומר "אני נוהג/ת בזהירות, אז לא צריך קסדה". מה הטעות?
✔ ד. קסדה מגינה גם מטעויות של אחרים

7. מורה העירה לך מול כולם. מה תגובה "ירוקה"?
✔ ג. לנשום, ולבקש לדבר איתה אחרי השיעור

8. מה הקשר בין עייפות ובין "רמזור הלב"?
✔ ג. כשעייפים קל יותר להגיע לאדום

9. איך נכון לרדת מרכב שחונה ליד כביש?
✔ א. מהדלת שבצד המדרכה

10. חברים מצלמים "אתגר" של ריצה מול מכוניות. מה האור הצהוב שואל?
✔ ב. מה המחיר האפשרי ומה אני באמת רוצה?

11. מה ההבדל בין "להדחיק" רגש לבין "לווסת" רגש?
✔ א. לווסת = להכיר ברגש ולבחור תגובה; להדחיק = להתעלם ממנו

12. מתי אסור לרכוב על אופניים חשמליים על המדרכה?
✔ ד. תמיד – זה אסור

13. נהג צפצף עליך במעבר חצייה ונבהלת. מה עושים בתור "שגריר/ת"?
✔ ד. ממשיכים לחצות בזהירות, ואז נושמים ומעבדים

14. חברה אומרת "אני מרגישה כל הזמן באדום". מה התגובה הנכונה?
✔ ב. להקשיב ולעודד אותה לפנות ליועצת או לנאמני החוסן

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. מה התנאים לרכיבה על קורקינט חשמלי בישראל? ← התשובה: מגיל 16, עם הכשרה או רישיון וקסדה. למה?
💡 מגיל 16, עם הכשרה/רישיון מתאימים וקסדה בכל רכיבה.

2. חבר מציע להרכיב אותך על האופניים החשמליים שלו "רק עד הפינה". מה נכון? ← התשובה: אסור להרכיב נוסע – מסרבים בנימוס. למה?
💡 על אופניים חשמליים אסור להרכיב נוסע.

3. בקבוצת הכיתה מתחיל ויכוח ואת/ה מרגיש/ה שהדם רותח. מה אומר רמזור הלב? ← התשובה: להניח את הטלפון ולחכות עם התגובה. למה?
💡 באדום לא שולחים. נרגעים, ואז מחליטים.

4. איזה שלב באפר"ת אפשר לשנות הכי בקלות כדי לשנות את הרגש? ← התשובה: הפרשנות. למה?
💡 שינוי הפרשנות משנה לעיתים קרובות את הרגש והתגובה.

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🔢 מה בא קודם?

1. ניתוח אפר"ת

1	מתארים את האירוע בעובדות
4	בוחרים תגובה מיטיבה
3	מזהים את הרגש ועוצמתו
2	מזהים את הפרשנות האוטומטית

2. הודעה מעליבה בקבוצה

1	מניחים את הטלפון
2	נושמים ומזהים את הרגש
4	מגיבים בכבוד או פונים לחבר בפרטי
3	שואלים אם יש הבנה אחרת

3. תוכנית לחזרה בטוחה בערב

2	מעדכנים את ההורים
4	חוצים רק במעברים
1	מתכננים מסלול מואר
3	לובשים פריט בולט

4. עמידה בלחץ חברתי

4	מציעים חלופה
3	אומרים "לא" ברור ומכבד
2	שואלים: מה אני באמת רוצה?
1	שמים לב ללחץ

תרגיל 6: 🃏 קלפי תרחישים לדיון

1. (🏫 בכביש) "קסדה זה מביך" – איך עונים?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (🏫 בכביש) חבר מציע טרמפ על אופניים חשמליים. מה עושים?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (❤️ בלב) ויכוח סוער בקבוצת הכיתה – רמזור הלב בפעולה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. (❤️ בלב) הרגשת קנאה בחבר/ה. מה הפרשנות? מה הרגש? מה התגובה?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

5. (🔀 משולב) מתי לחץ חברתי משפיע על בטיחות בכביש?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

6. (🔀 משולב) כתבו "כלל זהב" אחד לכביש ואחד ללב שהכיתה תאמץ.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

1. נסחו שאלה חדשה למשחק עם 4 תשובות.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. כתבו "תוכנית רמזור" לרגע שבו קשה לכם במיוחד.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. מה משותף לרמזור הכביש ולרמזור הלב? נמקו.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. בחרו כלל אחד וכתבו לו "סיבה רגשית" – למה קשה לפעמים לשמור עליו?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

1. מה התנאים לרכיבה על קורקינט חשמלי בישראל?

✔ ד. מגיל 16, עם הכשרה או רישיון וקסדה

2. איזה שלב באפר"ת אפשר לשנות הכי בקלות כדי לשנות את הרגש?

✔ ג. הפרשנות

3. מורה העירה לך מול כולם. מה תגובה "ירוקה"?

✔ ב. לנשום, ולבקש לדבר איתה אחרי השיעור

4. מתי אסור לרכוב על אופניים חשמליים על המדרכה?

✔ ג. תמיד – זה אסור

5. איך נכון לרדת מרכב שחונה ליד כביש?

✔ ג. מהדלת שבצד המדרכה

6. חברה אומרת "אני מרגישה כל הזמן באדום". מה התגובה הנכונה?

✔ ב. להקשיב ולעודד אותה לפנות ליועצת או לנאמני החוסן

7. חבר מציע להרכיב אותך על האופניים החשמליים שלו "רק עד הפינה". מה נכון?

✔ ב. אסור להרכיב נוסע – מסרבים בנימוס

8. נהג צפצף עליך במעבר חצייה ונבהלת. מה עושים בתור "שגריר/ת"?

✔ א. ממשיכים לחצות בזהירות, ואז נושמים ומעבדים

✍️ משפט משלי

1. לחץ חברתי + עונים בביטחון ובכבוד

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. אוזניות בחצייה + מורידות את השמיעה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. ויסות רגשי + מכירים ברגש ובוחרים תגובה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. מדרכה + אסורה לכלים חשמליים

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🚦 רמזור הלב · יצרה: רוית ראש בן ישי · https://ramzor-halev-betichut.sites.tab.bot/