חוברת תרגול

🚦 רמזור הלב – בטיחות בדרכים מבפנים ומבחוץ

מסלול: 🟢 ז'–ח' · חנ"מ

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

📖 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. 😮

🚦 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.

✂️ 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

💓 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.

📝 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. 🔴🟡🟢

🖥️ 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

🏅 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

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🎨 אדום, צהוב או ירוק?

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: מזהים את סימני הגוף: חום, דופק, מתח · בודקים את הפרשנות: האם זו עובדה או מחשבה? · מתכננים מסלול בטוח הביתה בערב · נותנים שם מדויק לרגש: עלבון, קנאה, פחד · שוקלים מחיר מול תועלת של "אתגר" ברשת · מנסחים תשובה מכבדת ללחץ חברתי · מניחים את הטלפון לפני שמגיבים בקבוצה · יוצאים לרגע מהמצב כדי להירגע

🔴 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. מורידות את השמיעה
2. קסדה ברכיבה חשמלית	____	ב. אפשר לבדוק ולשנות
3. מדרכה	____	ג. חובה בכל גיל
4. אוזניות בחצייה	____	ד. מכירים ברגש ובוחרים תגובה
5. פרשנות	____	ה. אסורה לכלים חשמליים
6. ויסות רגשי	____	ו. מגיל 16 ועם הכשרה

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🚦 מה עושים ברמזור?

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה התנאים לרכיבה על קורקינט חשמלי בישראל?

א. מגיל 14 בלי קסדה ב. מכל גיל עם קסדה

ג. מגיל 16, עם הכשרה או רישיון וקסדה

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

א. אסור להרכיב נוסע – מסרבים בנימוס ב. מותר עם קסדה אחת

ג. מותר אם זה קרוב

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

א. לכתוב באותיות גדולות ב. להניח את הטלפון ולחכות עם התגובה

ג. לענות מיד בהודעה קולית

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

א. הפרשנות ב. האירוע ג. העבר

5. למה אוזניות בזמן הליכה ליד כביש מסוכנות?

א. הן מפחיתות את היכולת לשמוע רכבים מתקרבים ב. הן כבדות

ג. הן מסיחות את הנהג

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

א. קסדה מגינה גם מטעויות של אחרים ב. אין טעות

ג. קסדה רק לנסיעות ארוכות

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

א. לצאת ולטרוק את הדלת ב. לענות בחוצפה

ג. לנשום, ולבקש לדבר איתה אחרי השיעור

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

א. עייפות תמיד מרגיעה ב. אין קשר

ג. כשעייפים קל יותר להגיע לאדום

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?

_____

_____

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🔢 מה בא קודם?

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. ניתוח אפר"ת

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

2. הודעה מעליבה בקבוצה

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

3. תוכנית לחזרה בטוחה בערב

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

תרגיל 6: 🃏 קלפי תרחישים לדיון

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

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

2. (🫀 בלב) ויכוח סוער בקבוצת הכיתה – רמזור הלב בפעולה.

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

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.

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

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

א. אסור להרכיב נוסע – מסרבים בנימוס ב. מותר אם זה קרוב

ג. מותר אם רוכבים לאט

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

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

ג. רצים חזרה

3. מה התנאים לרכיבה על קורקינט חשמלי בישראל?

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

ג. מכל גיל עם קסדה

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

א. כשעייפים קל יותר להגיע לאדום ב. עייפות תמיד מרגיעה

ג. אין קשר

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. קסדה ברכיבה חשמלית + חובה בכל גיל

_____

_____

2. לחץ חברתי + עונים בביטחון ובכבוד

_____

_____

✅ 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׳ · חנ״מ

🌱 שלב א׳ – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🎨 אדום, צהוב או ירוק?

🔴 עוצרים ומרגישים	🟡 חושבים ומתכננים	🟢 פועלים ומגיבים
מזהים את סימני הגוף: חום, דופק, מתח	בודקים את הפרשנות: האם זו עובדה או מחשבה?	
נותנים שם מדויק לרגש: עלבון, קנאה, פחד	מתכננים מסלול בטוח הביתה בערב	
מניחים את הטלפון לפני שמגיבים בקבוצה	שוקלים מחיר מול תועלת של "אתגר" ברשת	
יוצאים לרגע מהמצב כדי להירגע	מנסחים תשובה מכבדת ללחץ חברתי	

תרגיל 2: 🔗 התאמה: כלל ומשמעות

פריט	האות	בן הזוג
1. אופניים חשמליים	ו	א. מורידות את השמיעה
2. קסדה ברכיבה חשמלית	ג	ב. אפשר לבדוק ולשנות
3. מדרכה	ה	ג. חובה בכל גיל
4. אוזניות בחצייה	א	ד. מכירים ברגש ובוחרים תגובה
5. פרשנות	ב	ה. אסורה לכלים חשמליים
6. ויסות רגשי	ד	ו. מגיל 16 ועם הכשרה

🌿 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?
✔ א. אסור להרכיב נוסע – מסרבים בנימוס

3. בקבוצת הכיתה מתחיל ויכוח ואת/ה מרגיש/ה שהדם רותח. מה אומר רמזור הלב?
✔ ב. 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?
✔ א. הן מפחיתות את היכולת לשמוע רכבים מתקרבים

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

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.

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🔢 מה בא קודם?

1. ניתוח אפר"ת

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

2. הודעה מעליבה בקבוצה

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

3. תוכנית לחזרה בטוחה בערב

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

תרגיל 6: 🃏 קלפי תרחישים לדיון

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 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.

🔁 חזרה מסכמת

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

✔ א. אסור להרכיב נוסע – מסרבים בנימוס

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

✔ א. ממשיכים לחצות בזהירות, ואז נושמים ומעבדים

3. מה התנאים לרכיבה על קורקינט חשמלי בישראל?

✔ א. מגיל 16, עם הכשרה או רישיון וקסדה

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

✔ א. כשעייפים קל יותר להגיע לאדום

✍️ משפט משלי

1. קסדה ברכיבה חשמלית + חובה בכל גיל

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. לחץ חברתי + עונים בביטחון ובכבוד

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.