

חוברת תרגול

🚦 רמזור הלב – בטיחות בדרכים מבפנים ומבחוץ

מסלול: 🟣 ז'–ח' · רגיל

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

🔴 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. אפשר לבדוק ולשנות
3. מדרכה	____	ג. שומר/ת על עצמי ועל אחרים
4. אוזניות בחצייה	____	ד. מכירים ברגש ובוחרים תגובה
5. פרשנות	____	ה. חובה בכל גיל
6. ויסות רגשי	____	ו. מורידות את השמיעה
7. לחץ חברתי	____	ז. עונים בביטחון ובכבוד

8. שגריר/ת בטיחות	____	ח. אסורה לכלים חשמליים

🌿 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. מגיל 12 על המדרכה ג. מגיל 16, עם הכשרה או רישיון וקסדה

ד. מכל גיל עם קסדה

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

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

ד. מותר עם קסדה אחת

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

א. לכתוב באותיות גדולות ב. לצאת מהקבוצה ולהעליב ג. לענות מיד בהודעה קולית

ד. להניח את הטלפון ולחכות עם התגובה

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

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

5. למה אוזניות בזמן הליכה ליד כביש מסוכנות?

א. הן כבדות ב. הן מפחיתות את היכולת לשמוע רכבים מתקרבים ג. אין סכנה

ד. 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 לילדים

ד. קסדה רק לנסיעות ארוכות

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

א. לענות בחוצפה ב. להעליב בשקט ג. לצאת ולטרוק את הדלת

ד. לנשום, ולבקש לדבר איתה אחרי השיעור

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

א. כשעייפים קל יותר להגיע לאדום ב. עייפות משפרת ריכוז ג. אין קשר

ד. עייפות תמיד מרגיעה

9. איך נכון לרדת מרכב שחונה ליד כביש?

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

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

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

ד. כמה צפיות יהיו?

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

א. לווסת = לצעוק ב. אין הבדל

ג. לווסת = להכיר ברגש ולבחור תגובה; להדחיק = להתעלם ממנו ד. להדחיק = לדבר עליו

12. מתי אסור לרכוב על אופניים חשמליים על המדרכה?

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

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

א. ממשיכים לחצות בזהירות, ואז נושמים ומעבדים ב. עוצרים באמצע הכביש

ג. רצים חזרה ד. צועקים על הנהג

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

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

2. הודעה מעליבה בקבוצה

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

3. תוכנית לחזרה בטוחה בערב

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

4. עמידה בלחץ חברתי

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

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

א. להעליב בשקט ב. לצאת ולטרוק את הדלת ג. לענות בחוצפה

ד. לנשום, ולבקש לדבר איתה אחרי השיעור

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

א. מי הכי אמיץ? ב. איך לא להיתפס? ג. כמה צפיות יהיו?

ד. מה המחיר האפשרי ומה אני באמת רוצה?

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

א. לצאת מהקבוצה ולהעליב ב. לענות מיד בהודעה קולית ג. לכתוב באותיות גדולות

ד. להניח את הטלפון ולחכות עם התגובה

4. איך נכון לרדת מרכב שחונה ליד כביש?

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

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

א. קסדה רק לילדים ב. קסדה מגינה גם מטעויות של אחרים ג. אין טעות

ד. קסדה רק לנסיעות ארוכות

6. למה אוזניות בזמן הליכה ליד כביש מסוכנות?

א. הן כבדות ב. הן מפחיתות את היכולת לשמוע רכבים מתקרבים ג. אין סכנה

ד. הן מסיחות את הנהג

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

א. מותר אם זה קרוב ב. מותר עם קסדה אחת ג. מותר אם רוכבים לאט

ד. אסור להרכיב נוסע – מסרבים בנימוס

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

א. להדחיק = לדבר עליו ב. לווסת = לצעוק

ג. לווסת = להכיר ברגש ולבחור תגובה; להדחיק = להתעלם ממנו ד. אין הבדל

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. קסדה ברכיבה חשמלית + חובה בכל גיל

2. לחץ חברתי + עונים בביטחון ובכבוד

3. שגריר/ת בטיחות + שומר/ת על עצמי ועל אחרים

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' · רגיל

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🎨 אדום, צהוב או ירוק?

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

תרגיל 2: 🔗 התאמה: כלל ומשמעות

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

🌿 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?
✔ ד. להניח את הטלפון ולחכות עם התגובה

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

✔ ג. 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?

✔ א. קסדה מגינה גם מטעויות של אחרים

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

✔ ד. לנשום, ולבקש לדבר איתה אחרי השיעור

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

✔ א. 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?

✔ ג. לווסת = להכיר ברגש ולבחור תגובה; להדחיק = להתעלם ממנו

12. מתי אסור לרכוב על אופניים חשמליים על המדרכה?

✔ א. תמיד – זה אסור

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

✔ א. 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

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

2. הודעה מעליבה בקבוצה

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

3. תוכנית לחזרה בטוחה בערב

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

4. עמידה בלחץ חברתי

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

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

✔ ד. לנשום, ולבקש לדבר איתה אחרי השיעור

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

✔ ד. מה המחיר האפשרי ומה אני באמת רוצה?

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

✔ ד. להניח את הטלפון ולחכות עם התגובה

4. איך נכון לרדת מרכב שחונה ליד כביש?

✔ א. מהדלת שבצד המדרכה

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

✔ ב. קסדה מגינה גם מטעויות של אחרים

6. למה אוזניות בזמן הליכה ליד כביש מסוכנות?

✔ ב. הן מפחיתות את היכולת לשמוע רכבים מתקרבים

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

✔ ד. אסור להרכיב נוסע – מסרבים בנימוס

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

✔ ג. לווסת = להכיר ברגש ולבחור תגובה; להדחיק = להתעלם ממנו

✍️ 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.

3. שגריר/ת בטיחות + שומר/ת על עצמי ועל אחרים

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. מדרכה + אסורה לכלים חשמליים

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.