חוברת תרגול

🚦 רמזור הלב – בטיחות בדרכים מבפנים ומבחוץ

מסלול: 🟢 ד'–ו' · 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: קוראים לרגש בשם: "אני מאוכזב/ת" · שמים לב שהאגרופים קפוצים · בודקים אם הכביש באמת פנוי לשני הכיוונים · מתכננים מה אגיד לחבר · סופרים לאט עד 5 · נשארים על שפת המדרכה עד שהאור מתחלף · שואלים: "מה עוד יכול להיות הסבר?" · שוקלים: מה יקרה אם אגיב עכשיו?

🔴 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. אירוע	____	א. מה קרה בפועל
2. פרשנות	____	ב. בכל נסיעה ובכל מושב
3. רגש	____	ג. מה אני אומר/ת לעצמי
4. תגובה	____	ד. מה אני עושה
5. חגורת בטיחות	____	ה. לילדים עד גיל 8
6. מושב מגביה	____	ו. מה אני מרגיש/ה

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🚦 מה עושים ברמזור?

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. הרמזור להולכי רגל התחלף לירוק. מה עוד בודקים לפני שיורדים לכביש?

א. שהמכוניות באמת עצרו ב. שיש קליטה בטלפון ג. שהחבר כבר עבר

2. על פי מודל אפר"ת, מה בא מיד אחרי האירוע?

א. הפרשנות ב. העונש ג. התגובה

3. עד איזה גיל ילדים יושבים ברכב במושב בטיחות או במושב מגביה?

א. עד גיל 3 ב. עד גיל 12 ג. עד גיל 8

4. קיבלתי ציון נמוך ואני חושב/ת "אני גרוע/ה בהכול". באיזה אור כדאי לעצור עכשיו?

א. ירוק – לקרוע את המבחן ב. צהוב – לבדוק את המחשבה

ג. אדום – להפסיק ללמוד

5. אחי בן ה־12 רוצה לרכוב על אופניים חשמליים של השכן. מה נכון?

א. מותר עם קסדה ב. אסור – מותר רק מגיל 16 ג. מותר על המדרכה

6. למה הולכים בשול מול כיוון התנועה כשאין מדרכה?

א. כי זה קצר יותר ב. כדי לראות את הרכבים המתקרבים

ג. כדי שהנהג יצפצף

7. חבר כתב לי משהו לא נעים בהודעה. מה תגובה ירוקה?

א. לחכות, להירגע ולענות בכבוד או לדבר פנים אל פנים

ב. לשלוח מיד הודעה פוגעת ג. לצלם ולהפיץ

8. מה הסדר הנכון לפני חציית כביש?

א. חוצים ואז מסתכלים ב. מסתכלים רק ימינה

ג. עוצרים, מסתכלים, מקשיבים, חוצים

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

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

1. הרמזור להולכי רגל התחלף לירוק. מה עוד בודקים לפני שיורדים לכביש? ← התשובה: שהמכוניות באמת עצרו. למה?

_____

_____

2. על פי מודל אפר"ת, מה בא מיד אחרי האירוע? ← התשובה: הפרשנות. למה?

_____

_____

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🔢 מה בא קודם?

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. מודל אפר"ת

☐	רגש
☐	פרשנות
☐	תגובה
☐	אירוע

2. חצייה בטוחה ברמזור

☐	בודקים שהרכבים עצרו
☐	האיש הירוק נדלק
☐	חוצים בהליכה במעבר
☐	מחכים באדום על המדרכה

3. רמזור הלב אחרי ריב

☐	חושבים על הסבר אחר
☐	שמים לב לרגש ולגוף
☐	בוחרים תגובה ומדברים
☐	נושמים נשימת רמזור

תרגיל 6: 🃏 קלפי תרחישים לדיון

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (🛣️ בכביש) חברים קוראים לך לחצות באדום "כי אין מכוניות".

2. (❤️‍🩹 בלב) צחקו עליך על התשובה בכיתה. עברו יחד על אפר"ת.

3. (🔀 משולב) כועסים ומתחילים ללכת מהר הביתה. מה מסוכן כאן?

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. כתבו מצב משלכם ושאלו עליו את החברים.

2. כתבו מצב מחייכם ומיינו בו מה עשיתם בכל אור.

3. כתבו כלל אחד לכביש וכלל אחד ללב שתרצו לזכור.

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. חבר כתב לי משהו לא נעים בהודעה. מה תגובה ירוקה?

א. לחכות, להירגע ולענות בכבוד או לדבר פנים אל פנים ב. לצלם ולהפיץ

ג. להוסיף אותו לקבוצה ולהשפיל

2. מה הסדר הנכון לפני חציית כביש?

א. עוצרים, מסתכלים, מקשיבים, חוצים ב. רצים מהר

ג. מסתכלים רק ימינה

3. עד איזה גיל ילדים יושבים ברכב במושב בטיחות או במושב מגביה?

א. עד גיל 8 ב. עד גיל 5 ג. עד גיל 12

4. הרמזור להולכי רגל התחלף לירוק. מה עוד בודקים לפני שיורדים לכביש?

א. שהמכוניות באמת עצרו ב. שהחבר כבר עבר ג. שיש קליטה בטלפון

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. תגובה + מה אני עושה

_____

_____

2. קסדה + חובה לרוכבי אופניים עד גיל 18

_____

_____

✅ 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 – ד'–ו' · חנ"מ

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🎨 אדום, צהוב או ירוק?

🔴 עוצרים ומרגישים	🟡 חושבים ומתכננים	🟢 פועלים ומגיבים
קוראים לרגש בשם: "אני מאוכזב/ת"	בודקים אם הכביש באמת פנוי לשני הכיוונים	
שמים לב שהאגרופים קפוצים	מתכננים מה אגיד לחבר	
סופרים לאט עד 5	שואלים: "מה עוד יכול להיות הסבר?"	
נשארים על שפת המדרכה עד שהאור מתחלף	שוקלים: מה יקרה אם אגיב עכשיו?	

תרגיל 2: 🔗 התאמה: כלל ומשמעות

פריט	האות	בן הזוג
1. אירוע	א	א. מה קרה בפועל
2. פרשנות	ג	ב. בכל נסיעה ובכל מושב
3. רגש	ו	ג. מה אני אומר/ת לעצמי
4. תגובה	ד	ד. מה אני עושה
5. חגורת בטיחות	ב	ה. לילדים עד גיל 8
6. מושב מגביה	ה	ו. מה אני מרגיש/ה

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🚦 מה עושים ברמזור?

1. הרמזור להולכי רגל התחלף לירוק. מה עוד בודקים לפני שיורדים לכביש?
✔ א. שהמכוניות באמת עצרו

2. על פי מודל אפר"ת, מה בא מיד אחרי האירוע?
✔ א. הפרשנות

3. עד איזה גיל ילדים יושבים ברכב במושב בטיחות או במושב מגביה?
✔ ג. עד גיל 8

4. קיבלתי ציון נמוך ואני חושב/ת "אני גרוע/ה בהכול". באיזה אור כדאי לעצור עכשיו?
✔ ב. צהוב – לבדוק את המחשבה

5. אחי בן ה־12 רוצה לרכוב על אופניים חשמליים של השכן. מה נכון?
✔ ב. אסור – מותר רק מגיל 16

6. למה הולכים בשול מול כיוון התנועה כשאין מדרכה?
✔ ב. כדי לראות את הרכבים המתקרבים

7. חבר כתב לי משהו לא נעים בהודעה. מה תגובה ירוקה?

✔ א. לחכות, להירגע ולענות בכבוד או לדבר פנים אל פנים

8. מה הסדר הנכון לפני חציית כביש?

✔ ג. עוצרים, מסתכלים, מקשיבים, חוצים

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. הרמזור להולכי רגל התחלף לירוק. מה עוד בודקים לפני שיורדים לכביש? ← התשובה: שהמכוניות באמת עצרו. למה?

💡 גם בירוק מוודאים שהרכבים עצרו.

2. על פי מודל אפר"ת, מה בא מיד אחרי האירוע? ← התשובה: הפרשנות. למה?

💡 אירוע → פרשנות → רגש → תגובה.

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🔢 מה בא קודם?

1. מודל אפר"ת

3	רגש
2	פרשנות
4	תגובה
1	אירוע

2. חצייה בטוחה ברמזור

3	בודקים שהרכבים עצרו
2	האיש הירוק נדלק
4	חוצים בהליכה במעבר
1	מחכים באדום על המדרכה

3. רמזור הלב אחרי ריב

3	חושבים על הסבר אחר
1	שמים לב לרגש ולגוף
4	בוחרים תגובה ומדברים
2	נושמים נשימת רמזור

תרגיל 6: 🃏 קלפי תרחישים לדיון

1. (🛣️ בכביש) חברים קוראים לך לחצות באדום "כי אין מכוניות".

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (❤️‍🔥 בלב) צחקו עליך על התשובה בכיתה. עברו יחד על אפר"ת.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (🔀 משולב) כועסים ומתחילים ללכת מהר הביתה. מה מסוכן כאן?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

1. כתבו מצב משלכם ושאלו עליו את החברים.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. כתבו מצב מחייכם ומיינו בו מה עשיתם בכל אור.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. כתבו כלל אחד לכביש וכלל אחד ללב שתרצו לזכור.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

1. חבר כתב לי משהו לא נעים בהודעה. מה תגובה ירוקה?

✔ א. לחכות, להירגע ולענות בכבוד או לדבר פנים אל פנים

2. מה הסדר הנכון לפני חציית כביש?

✔ א. עוצרים, מסתכלים, מקשיבים, חוצים

3. עד איזה גיל ילדים יושבים ברכב במושב בטיחות או במושב מגביה?

✔ א. עד גיל 8

4. הרמזור להולכי רגל התחלף לירוק. מה עוד בודקים לפני שיורדים לכביש?

✔ א. שהמכוניות באמת עצרו

✍️ משפט משלי

1. תגובה + מה אני עושה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. קסדה + חובה לרוכבי אופניים עד גיל 18

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.