חוברת תרגול

🚦 רמזור הלב – בטיחות בדרכים מבפנים ומבחוץ

מסלול: 🟢 א'–ג' · 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: נושמים נשימה עמוקה · אומרים "אני כועס/ת" · שואלים: אולי זה היה בטעות? · בודקים אם יש מכונית · עומדים על המדרכה ומחכים · מסתכלים לשני הצדדים · שמים לב שהלב דופק · חושבים מה אפשר לעשות

🔴 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. 🔴 אדום	____	א. עוצרים
2. 🟡 צהוב	____	ב. כאן חוצים
3. 🟢 ירוק	____	ג. על האופניים
4. 🔒 חגורה	____	ד. ברכב
5. ⛑️ קסדה	____	ה. פועלים
6. 🦓 מעבר חצייה	____	ו. חושבים

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🚦 מה עושים ברמזור?

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. הרמזור להולכי רגל אדום, ואין מכוניות. מה עושים?

א. רצים מהר ב. מחכים לאיש הירוק ג. חוצים באמצע

2. חבר לקח לי את הכדור בהפסקה ואני כועס/ת מאוד. מה הצעד הראשון?

א. לקחת לו משהו ב. לצעוק עליו ג. לעצור ולנשום

3. נכנסים לרכב לנסיעה קצרה לסבתא. מה עושים?

א. חוגרים רק אם רחוק ב. לא צריך חגורה ג. חוגרים חגורה

4. אני ילד/ה בכיתה ב' ורוצה לחצות כביש. עם מי?

א. עם מבוגר ב. לבד ג. עם אח קטן

5. איפה חוצים את הכביש?

א. בין מכוניות חונות ב. במעבר חצייה ג. בעיקול

6. הלב שלי דופק חזק לפני מבחן. מה יכול לעזור?

א. לצעוק ב. נשימת רמזור ג. לקרוע את הדף

7. רוכבים על אופניים בשכונה. מה שמים על הראש?

א. שום דבר ב. כובע מצחייה ג. קסדה

8. מישהו דחף אותי בתור. מה האור הצהוב שואל?

א. איך מחזירים לו? ב. אולי זה היה בטעות? ג. למה אני תמיד אשם/ה?

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

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

1. הרמזור להולכי רגל אדום, ואין מכוניות. מה עושים? ← התשובה: מחכים לאיש הירוק. למה?

2. חבר לקח לי את הכדור בהפסקה ואני כועס/ת מאוד. מה הצעד הראשון? ← התשובה: לעצור ולנשום. למה?

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🔢 מה בא קודם?

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. חוצים את הכביש

☐	מקשיבים
☐	חוצים עם מבוגר כשהכביש פנוי
☐	מסתכלים לשני הצדדים
☐	עוצרים על המדרכה

2. כשאני כועס/ת

☐	חושב/ת מה לעשות
☐	עוצר/ת
☐	מדבר/ת יפה
☐	נושם/ת לאט

3. נוסעים ברכב

☐	נכנסים מהצד של המדרכה
☐	נוסעים
☐	מתיישבים במושב
☐	חוגרים חגורה

תרגיל 6: 🃏 קלפי תרחישים לדיון

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (🛣️ בכביש) הכדור ברח לכביש. מה עושים?

2. (🫀 בלב) מישהו לא נתן לי לשחק. מה אני מרגיש/ה?

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. ספרו על פעם שעצרתם לפני שהגבתם.

2. ציירו את עצמכם באור הירוק. מה אתם עושים?

3. ציירו את הרמזור שלכם.

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. הולכים ברחוב בלי מדרכה. איפה הולכים?

א. בשול, מול כיוון התנועה ב. עם הגב למכוניות ג. רצים מהר

2. הרמזור להולכי רגל אדום, ואין מכוניות. מה עושים?

א. מחכים לאיש הירוק ב. חוצים באמצע

ג. קופצים על המדרכה השנייה

3. חבר אומר "בוא נחצה באדום, אין אף אחד". מה עונים?

א. "אני מחכה לירוק" ב. "בסדר, בוא" ג. שותקים ורצים

4. אני ילד/ה בכיתה ב' ורוצה לחצות כביש. עם מי?

א. עם מבוגר ב. לבד ג. עם אח קטן

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. ⛑️ קסדה + על האופניים

_____

_____

2. 🧑 מבוגר + חוצים איתו

_____

_____

✅ 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 – א׳–ג׳ · חנ"מ

🌱 שלב א׳ – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🎨 אדום, צהוב או ירוק?

🔴 עוצרים ומרגישים	🟡 חושבים ומתכננים	🟢 פועלים ומגיבים
נושמים נשימה עמוקה	שואלים: אולי זה היה בטעות?	
אומרים "אני כועס/ת"	בודקים אם יש מכונית	
עומדים על המדרכה ומחכים	מסתכלים לשני הצדדים	
שמים לב שהלב דופק	חושבים מה אפשר לעשות	

תרגיל 2: 🔗 התאמה: כלל ומשמעות

פריט	האות	בן הזוג
1. 🔴 אדום	א	א. עוצרים
2. 🟡 צהוב	ו	ב. כאן חוצים
3. 🟢 ירוק	ה	ג. על האופניים
4. 🔒 חגורה	ד	ד. ברכב
5. ⛑️ קסדה	ג	ה. פועלים
6. 🦓 מעבר חצייה	ב	ו. חושבים

🌿 שלב ב׳ – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🚦 מה עושים ברמזור?

1. הרמזור להולכי רגל אדום, ואין מכוניות. מה עושים?
✔ ב. מחכים לאיש הירוק

2. חבר לקח לי את הכדור בהפסקה ואני כועס/ת מאוד. מה הצעד הראשון?
✔ ג. לעצור ולנשום

3. נכנסים לרכב לנסיעה קצרה לסבתא. מה עושים?
✔ ג. חוגרים חגורה

4. אני ילד/ה בכיתה ב׳ ורוצה לחצות כביש. עם מי?
✔ א. עם מבוגר

5. איפה חוצים את הכביש?
✔ ב. במעבר חצייה

6. הלב שלי דופק חזק לפני מבחן. מה יכול לעזור?
✔ ב. נשימת רמזור

7. רוכבים על אופניים בשכונה. מה שמים על הראש?

✔ ג. קסדה

8. מישהו דחף אותי בתור. מה האור הצהוב שואל?

✔ ב. אולי זה היה בטעות?

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. הרמזור להולכי רגל אדום, ואין מכוניות. מה עושים? ← התשובה: מחכים לאיש הירוק. למה?

💡 באדום תמיד מחכים, גם כשנראה ריק.

2. חבר לקח לי את הכדור בהפסקה ואני כועס/ת מאוד. מה הצעד הראשון? ← התשובה: לעצור ולנשום. למה?

💡 קודם עוצרים ונרגעים – ואז אפשר לדבר.

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🔢 מה בא קודם?

1. חוצים את הכביש

3	מקשיבים
4	חוצים עם מבוגר כשהכביש פנוי
2	מסתכלים לשני הצדדים
1	עוצרים על המדרכה

2. כשאני כועס/ת

3	חושב/ת מה לעשות
1	עוצר/ת
4	מדבר/ת יפה
2	נושם/ת לאט

3. נוסעים ברכב

1	נכנסים מהצד של המדרכה
4	נוסעים
2	מתיישבים במושב
3	חוגרים חגורה

תרגיל 6: 🃏 קלפי תרחישים לדיון

1. (🛣️ בכביש) הכדור ברח לכביש. מה עושים?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (🫀 בלב) מישהו לא נתן לי לשחק. מה אני מרגיש/ה?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

1. ספרו על פעם שעצרתם לפני שהגבתם.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. ציירו את עצמכם באור הירוק. מה אתם עושים?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. ציירו את הרמזור שלכם.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

1. הולכים ברחוב בלי מדרכה. איפה הולכים?

✔ א. בשול, מול כיוון התנועה

2. הרמזור להולכי רגל אדום, ואין מכוניות. מה עושים?

✔ א. מחכים לאיש הירוק

3. חבר אומר "בוא נחצה באדום, אין אף אחד". מה עונים?

✔ א. "אני מחכה לירוק"

4. אני ילד/ה בכיתה ב' ורוצה לחצות כביש. עם מי?

✔ א. עם מבוגר

✍️ משפט משלי

1. ⛑️ קסדה + על האופניים

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. 🧑 מבוגר + חוצים איתו

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.