חוברת תרגול

🚦 רמזור הלב – בטיחות בדרכים מבפנים ומבחוץ

מסלול: 🔵 ד'–ו' · 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 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: שואלים: "מה עוד יכול להיות הסבר?" · חובשים קסדה וסוגרים רצועה · מתנצלים על החלק שלי · ניגשים לדבר בשקט ובכבוד · חוצים בהליכה במעבר החצייה · מבקשים עזרה מהמורה · בודקים אם הכביש באמת פנוי לשני הכיוונים · שמים לב שהאגרופים קפוצים · מתכננים מה אגיד לחבר · סופרים לאט עד 5 · נשארים על שפת המדרכה עד שהאור מתחלף · שוקלים: מה יקרה אם אגיב עכשיו? · קוראים לרגש בשם: "אני מאוכזב/ת"

🔴 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 אני אומר/ת לעצמי
2. פרשנות	____	ב. מה אני עושה
3. רגש	____	ג. הולכים מול כיוון התנועה
4. תגובה	____	ד. מה קרה בפועל
5. חגורת בטיחות	____	ה. לילדים עד גיל 8
6. מושב מגביה	____	ו. חובה לרוכבי אופניים עד גיל 18
7. קסדה	____	ז. בכל נסיעה ובכל מושב
8. שול הדרך	____	ח. 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. שיש קליטה בטלפון ב. כלום, ירוק זה ירוק ג. שהמכוניות באמת עצרו

ד. שהחבר כבר עבר

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

א. העונש ב. התגובה ג. הפרשנות ד. הסליחה

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

א. עד גיל 5 ב. עד גיל 12 ג. עד גיל 3 ד. 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. אדום – להפסיק ללמוד ג. אין צורך לעצור

ד. צהוב – לבדוק את המחשבה

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

א. מותר אם רוכבים לאט ב. מותר עם קסדה ג. אסור – מותר רק מגיל 16

ד. מותר על המדרכה

6. למה הולכים בשול מול כיוון התנועה כשאין מדרכה?

א. כדי לראות את הרכבים המתקרבים ב. אין סיבה ג. כדי שהנהג יצפצף

ד. כי זה קצר יותר

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

א. לשלוח מיד הודעה פוגעת ב. לצלם ולהפיץ

ג. לחכות, להירגע ולענות בכבוד או לדבר פנים אל פנים ד. להוסיף אותו לקבוצה ולהשפיל

8. מה הסדר הנכון לפני חציית כביש?

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

ד. מסתכלים רק ימינה

9. איך יודעים שקסדה חבושה נכון?

א. על העורף ב. רצועה פתוחה ג. צמודה ורצועה סגורה מתחת לסנטר

ד. רפויה כדי שיהיה נוח

10. מה קורה לגוף כשאנחנו באור "אדום" רגשי?

א. הלב דופק מהר והשרירים נמתחים ב. אין שינוי ג. הגוף נרדם

ד. הרגליים מתקררות תמיד

11. יושבים במושב האחורי במונית. חגורה?

א. רק מקדימה ב. רק בכביש מהיר ג. חובה גם מאחור ד. לא צריך במונית

12. מה כדאי לעשות כשהטלפון מצלצל באמצע חציית כביש?

א. להסתכל בהודעה ב. לעצור באמצע ולענות ג. לחזור אחורה בריצה

ד. להמשיך לחצות ולענות אחרי

13. איזה "משפט צהוב" עוזר לחשוב?

א. "לא אכפת לי" ב. "שיחכה ויראה" ג. "רגע, מה עוד יכול להיות?"

ד. "אני תמיד צודק/ת"

14. רואים חבר רוכב בלי קסדה. מה תגובה ירוקה?

א. להתעלם ב. לצחוק עליו ג. לצלם אותו ד. להזכיר לו בחברות ולהציע קסדה

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?

_____

_____

3. עד איזה גיל ילדים יושבים ברכב במושב בטיחות או במושב מגביה? ← התשובה: עד גיל 8. למה?

---

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

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🔢 מה בא קודם?

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. מודל אפר"ת

☐	פרשנות
☐	תגובה
☐	רגש
☐	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

4. יוצאים לרכיבה על אופניים

☐	סוגרים את הרצועה
☐	חובשים קסדה
☐	רוכבים בצד הדרך
☐	בודקים בלמים וצמיגים

תרגיל 6: 🃏 קלפי תרחישים לדיון

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

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

2. (🛣️ בכביש) ההורים לא חוגרים במושב האחורי. מה אפשר להגיד?

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

4. (❤️‍🩹 בלב) הפסדת בתחרות ספורט. מה תגובה ירוקה?

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

6. (🔀 משולב) מה דומה בין "לעצור לפני הכביש" ל"לעצור לפני שמגיבים"?

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

א. אין צורך לעצור ב. צהוב – לבדוק את המחשבה ג. אדום – להפסיק ללמוד

ד. ירוק – לקרוע את המבחן

2. יושבים במושב האחורי במונית. חגורה?

א. רק מקדימה ב. לא צריך במונית ג. חובה גם מאחור ד. רק בכביש מהיר

3. רואים חבר רוכב בלי קסדה. מה תגובה ירוקה?

א. להתעלם ב. לצחוק עליו ג. לצלם אותו ד. להזכיר לו בחברות ולהציע קסדה

4. איך יודעים שקסדה חבושה נכון?

א. צמודה ורצועה סגורה מתחת לסנטר ב. על העורף ג. רצועה פתוחה

ד. רפויה כדי שיהיה נוח

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

א. שהמכוניות באמת עצרו ב. כלום, ירוק זה ירוק ג. שיש קליטה בטלפון

ד. שהחבר כבר עבר

6. איזה "משפט צהוב" עוזר לחשוב?

א. "שיחכה ויראה" ב. "רגע, מה עוד יכול להיות?" ג. "לא אכפת לי"

ד. "אני תמיד צודק/ת"

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

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

ג. לשלוח מיד הודעה פוגעת ד. להוסיף אותו לקבוצה ולהשפיל

8. מה קורה לגוף כשאנחנו באור "אדום" רגשי?

א. הלב דופק מהר והשרירים נמתחים ב. אין שינוי ג. הגוף נרדם

ד. הרגליים מתקררות תמיד

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. רגש + מה אני מרגיש/ה

2. קסדה + חובה לרוכבי אופניים עד גיל 18

3. תגובה + מה אני עושה

4. אירוע + מה קרה בפועל

✅ 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' · עולים חדשים

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🎨 אדום, צהוב או ירוק?

🔴 עוצרים ומרגישים	🟡 חושבים ומתכננים	🟢 פועלים ומגיבים
שמים לב שהאגרופים קפוצים	שואלים: "מה עוד יכול להיות הסבר?"	חובשים קסדה וסוגרים רצועה
סופרים לאט עד 5	בודקים אם הכביש באמת פנוי לשני הכיוונים	מתנצלים על החלק שלי
נשארים על שפת המדרכה עד שהאור מתחלף	מתכננים מה אגיד לחבר	ניגשים לדבר בשקט ובכבוד
קוראים לרגש בשם: "אני מאוכזב/ת"	שוקלים: מה יקרה אם אגיב עכשיו?	חוצים בהליכה במעבר החצייה
		מבקשים עזרה מהמורה

תרגיל 2: 🔗 התאמה: כלל ומשמעות

פריט	האות	בן הזוג
1. אירוע	ד	א. מה אני אומר/ת לעצמי
2. פרשנות	א	ב. מה אני עושה
3. רגש	ח	ג. הולכים מול כיוון התנועה
4. תגובה	ב	ד. מה קרה בפועל
5. חגורת בטיחות	ז	ה. לילדים עד גיל 8
6. מושב מגביה	ה	ו. חובה לרוכבי אופניים עד גיל 18
7. קסדה	ו	ז. בכל נסיעה ובכל מושב
8. שול הדרך	ג	ח. 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?
✔ ג. שהמכוניות באמת עצרו

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

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

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

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

✔ ג. אסור – מותר רק מגיל 16

6. למה הולכים בשול מול כיוון התנועה כשאין מדרכה?

✔ א. כדי לראות את הרכבים המתקרבים

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

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

8. מה הסדר הנכון לפני חציית כביש?

✔ א. עוצרים, מסתכלים, מקשיבים, חוצים

9. איך יודעים שקסדה חבושה נכון?

✔ ג. צמודה ורצועה סגורה מתחת לסנטר

10. מה קורה לגוף כשאנחנו באור "אדום" רגשי?

✔ א. הלב דופק מהר והשרירים נמתחים

11. יושבים במושב האחורי במונית. חגורה?

✔ ג. חובה גם מאחור

12. מה כדאי לעשות כשהטלפון מצלצל באמצע חציית כביש?

✔ ד. להמשיך לחצות ולענות אחרי

13. איזה "משפט צהוב" עוזר לחשוב?

✔ ג. "רגע, מה עוד יכול להיות?"

14. רואים חבר רוכב בלי קסדה. מה תגובה ירוקה?

✔ ד. להזכיר לו בחברות ולהציע קסדה

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.

3. עד איזה גיל ילדים יושבים ברכב במושב בטיחות או במושב מגביה? ← התשובה: עד גיל 8. למה?

💡 עד גיל 8 – מושב בטיחות או מושב מגביה.

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

💡 בצהוב בודקים: האם המחשבה נכונה? מה אפשר לעשות?

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🔢 מה בא קודם?

1. מודל אפר"ת

2	פרשנות
4	תגובה
3	רגש
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

4. יוצאים לרכיבה על אופניים

3	סוגרים את הרצועה
2	חובשים קסדה
4	רוכבים בצד הדרך
1	בודקים בלמים וצמיגים

תרגיל 6: 🃏 קלפי תרחישים לדיון

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (🏫 בכביש) ההורים לא חוגרים במושב האחורי. מה אפשר להגיד?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. (❤️‍🔥 בלב) הפסדת בתחרות ספורט. מה תגובה ירוקה?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

6. (🔀 משולב) מה דומה בין "לעצור לפני הכביש" ל"לעצור לפני שמגיבים"?

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

✔ ב. צהוב – לבדוק את המחשבה

2. יושבים במושב האחורי במונית. חגורה?

✔ ג. חובה גם מאחור

3. רואים חבר רוכב בלי קסדה. מה תגובה ירוקה?

✔ ד. להזכיר לו בחברות ולהציע קסדה

4. איך יודעים שקסדה חבושה נכון?

✔ א. צמודה ורצועה סגורה מתחת לסנטר

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

✔ א. שהמכוניות באמת עצרו

6. איזה "משפט צהוב" עוזר לחשוב?

✔ ב. "רגע, מה עוד יכול להיות?"

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

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

8. מה קורה לגוף כשאנחנו באור "אדום" רגשי?

✔ א. הלב דופק מהר והשרירים נמתחים

✍️ משפט משלי

1. רגש + מה אני מרגיש/ה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. קסדה + חובה לרוכבי אופניים עד גיל 18

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. תגובה + מה אני עושה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. אירוע + מה קרה בפועל

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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