

חוברת תרגול

🚦 רמזור הלב – בטיחות בדרכים מבפנים ומבחוץ

מסלול: 🟣 א'–ג' · 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 בַּצְּבָעִים 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: שמים לב שהלב דופק · עומדים על המדרכה ומחכים · חוגרים חגורה ונוסעים · שואלים: אולי זה היה בטעות? · מבקשים יפה: "תחזיר לי בבקשה" · נושמים נשימה עמוקה · מסתכלים לשני הצדדים · מזמינים חבר לשחק יחד · חושבים מה אפשר לעשות · בודקים אם יש מכונית · חוצים כשהאיש ירוק · אומרים "אני כועס/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. 🔴 אדום	____	א. מרגיעה את הגוף
2. 🟡 צהוב	____	ב. ברכב
3. 🟢 ירוק	____	ג. חושבים
4. 🔒 חגורה	____	ד. על האופניים
5. ⛑️ קסדה	____	ה. כאן חוצים
6. 🦓 מעבר חצייה	____	ו. עוצרים
7. 🌬️ נשימה	____	ז. חוצים איתו
8. 🧑 מבוגר	____	ח. פועלים

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🚦 מה עושים ברמזור?

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

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

א. מחכים לאיש הירוק ב. רצים מהר ג. קופצים על המדרכה השנייה

ד. חוצים באמצע

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

א. לבכות ולברוח ב. לעצור ולנשום ג. לקחת לו משהו ד. לצעוק עליו

3. נכנסים לרכב לנסיעה קצרה לסבתא. מה עושים?

א. לא צריך חגורה ב. חוגרים חגורה ג. יושבים בלי חגורה מאחור

ד. חוגרים רק אם רחוק

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

א. עם חבר מהכיתה ב. לבד ג. עם אח קטן ד. עם מבוגר

5. איפה חוצים את הכביש?

א. בעיקול ב. בין מכוניות חונות ג. במעבר חצייה ד. איפה שקרוב

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

א. לקרוע את הדף ב. לברוח מהכיתה ג. נשימת רמזור ד. לצעוק

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

א. כובע מצחייה ב. קסדה ג. שום דבר ד. משקפי שמש

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

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

9. הכדור התגלגל לכביש. מה עושים?

א. רצים אחריו ב. קוראים למבוגר ג. זורקים עוד כדור ד. קופצים לכביש

10. יורדים מהאוטובוס. איך חוצים?

א. חוצים מלפניו ב. מחכים שייסע ואז חוצים במעבר ג. חוצים מאחוריו מהר

ד. רצים בין המכוניות

11. הפסדתי במשחק ואני עצוב/ה. מה תגובה ירוקה?

א. אומר/ת שרימו ב. עוזב/ת בכעס ג. אומר/ת "כל הכבוד" ומשחק/ת שוב

ד. זורק/ת את המשחק

12. הולכים ברחוב בלי מדרכה. איפה הולכים?

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

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

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

14. מה עושים כשמרגישים רגש גדול מאוד?

א. מחביאים ושוכחים ב. עוצרים ושמים לב איפה בגוף ג. מתעלמים

ד. מתפרצים מיד

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?

_____

_____

3. נכנסים לרכב לנסיעה קצרה לסבתא. מה עושים? ← התשובה: חוגרים חגורה. למה?

_____

_____

4. אני ילד/ה בכיתה ב' ורוצה לחצות כביש. עם מי? ← התשובה: עם מבוגר. למה?

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🔢 מה בא קודם?

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. חוצים את הכביש

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

2. כשאני כועס/ת

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

3. נוסעים ברכב

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

תרגיל 6: 🃏 קלפי תרחישים לדיון

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

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

_____

_____

2. (🛣️ בכביש) אמא ממהרת ורוצה לחצות באדום. מה אומרים לה בעדינות?

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

4. (🫀 בלב) פחדתי מכלב ברחוב. מה עזר לי?

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. הכדור התגלגל לכביש. מה עושים?

א. קוראים למבוגר ב. קופצים לכביש ג. רצים אחריו ד. זורקים עוד כדור

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

א. לבכות ולברוח ב. לקחת לו משהו ג. לצעוק עליו ד. לעצור ולנשום

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

א. משקפי שמש ב. קסדה ג. שום דבר ד. כובע מצחייה

4. מה עושים כשמרגישים רגש גדול מאוד?

א. מתעלמים ב. מחביאים ושוכחים ג. עוצרים ושמים לב איפה בגוף

ד. מתפרצים מיד

5. הולכים ברחוב בלי מדרכה. איפה הולכים?

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

6. נכנסים לרכב לנסיעה קצרה לסבתא. מה עושים?

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

ד. יושבים בלי חגורה מאחור

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

א. נשימת רמזור ב. לברוח מהכיתה ג. לצעוק ד. לקרוע את הדף

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

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

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. 🟡 צהוב + חושבים

2. 🟢 ירוק + פועלים

3. 🔴 אדום + עוצרים

4. 🧑 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' · רגיל

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🎨 אדום, צהוב או ירוק?

🔴 עוצרים ומרגישים	🟡 חושבים ומתכננים	🟢 פועלים ומגיבים
שמים לב שהלב דופק	שואלים: אולי זה היה בטעות?	חוגרים חגורה ונוסעים
עומדים על המדרכה ומחכים	מסתכלים לשני הצדדים	מבקשים יפה: "תחזיר לי בבקשה"
נושמים נשימה עמוקה	חושבים מה אפשר לעשות	מזמינים חבר לשחק יחד
אומרים "אני כועס/ת"	בודקים אם יש מכונית	חוצים כשהאיש ירוק

תרגיל 2: 🔗 התאמה: כלל ומשמעות

פריט	האות	בן הזוג
1. 🔴 אדום	ו	א. מרגיעה את הגוף
2. 🟡 צהוב	ג	ב. ברכב
3. 🟢 ירוק	ח	ג. חושבים
4. 🔒 חגורה	ב	ד. על האופניים
5. ⛑️ קסדה	ד	ה. כאן חוצים
6. 🦓 מעבר חצייה	ה	ו. עוצרים
7. 🌬️ נשימה	א	ז. חוצים איתו
8. 🧑 מבוגר	ז	ח. פועלים

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🚦 מה עושים ברמזור?

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

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

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

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

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

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

✔ ג. נשימת רמזור

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

✔ ב. קסדה

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

✔ ד. אולי זה היה בטעות?

9. הכדור התגלגל לכביש. מה עושים?

✔ ב. קוראים למבוגר

10. יורדים מהאוטובוס. איך חוצים?

✔ ב. מחכים שייסע ואז חוצים במעבר

11. הפסדתי במשחק ואני עצוב/ה. מה תגובה ירוקה?

✔ ג. אומר/ת "כל הכבוד" ומשחק/ת שוב

12. הולכים ברחוב בלי מדרכה. איפה הולכים?

✔ ד. בשול, מול כיוון התנועה

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

✔ ב. "אני מחכה לירוק"

14. מה עושים כשמרגישים רגש גדול מאוד?

✔ ב. עוצרים ושמים לב איפה בגוף

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.

3. נכנסים לרכב לנסיעה קצרה לסבתא. מה עושים? ← התשובה: חוגרים חגורה. למה?

💡 חוגרים בכל נסיעה ובכל מושב.

4. אני ילד/ה בכיתה ב' ורוצה לחצות כביש. עם מי? ← התשובה: עם מבוגר. למה?

💡 ילדים עד גיל 9 חוצים עם מבוגר.

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🔢 מה בא קודם?

1. חוצים את הכביש

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

2. כשאני כועס/ת

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

3. נוסעים ברכב

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

תרגיל 6: 🃏 קלפי תרחישים לדיון

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (🛣️ בכביש) אמא ממהרת ורוצה לחצות באדום. מה אומרים לה בעדינות?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (❤️‍🔥 בלב) מישהו לא נתן לי לשחק. מה אני מרגיש/ה?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. (❤️‍🔥 בלב) פחדתי מכלב ברחוב. מה עזר לי?

💡 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. הכדור התגלגל לכביש. מה עושים?

✔ א. קוראים למבוגר

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

✔ ד. לעצור ולנשום

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

✔ ב. קסדה

4. מה עושים כשמרגישים רגש גדול מאוד?

✔ ג. עוצרים ושמים לב איפה בגוף

5. הולכים ברחוב בלי מדרכה. איפה הולכים?

✔ ד. בשול, מול כיוון התנועה

6. נכנסים לרכב לנסיעה קצרה לסבתא. מה עושים?

✔ א. חוגרים חגורה

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

✔ א. נשימת רמזור

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

✔ א. "אני מחכה לירוק"

✍️ משפט משלי

1. 🟡 צהוב + חושבים

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. 🟢 ירוק + פועלים

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. 🔴 אדום + עוצרים

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. 🧑 מבוגר + חוצים איתו

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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