חוברת תרגול

🚦 רמזור הלב – בטיחות בדרכים מבפנים ומבחוץ

מסלול: 🔵 א'–ג' · 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: חוגרים חגורה ונוסעים · עומדים על המדרכה ומחכים · מסתכלים לשני הצדדים · שואלים: אולי זה היה בטעות? · נושמים נשימה עמוקה · מזמינים חבר לשחק יחד · שמים לב שהלב דופק · בודקים אם יש מכונית · חוצים כשהאיש ירוק · אומרים "אני כועס/ת" · חושבים מה אפשר לעשות · מבקשים יפה: "תחזיר לי בבקשה"

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

🌿 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

ד. קופצים על המדרכה השנייה

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

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

3. נכנסים לרכב לנסיעה קצרה לסבתא. מה עושים?

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

ד. חוגרים רק אם רחוק

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

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

5. איפה חוצים את הכביש?

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

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

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

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

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

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

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

9. הכדור התגלגל לכביש. מה עושים?

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

10. יורדים מהאוטובוס. איך חוצים?

א. חוצים מלפניו ב. חוצים מאחוריו מהר ג. רצים בין המכוניות

ד. מחכים שייסע ואז חוצים במעבר

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

א. עוזב/ת בכעס ב. אומר/ת "כל הכבוד" ומשחק/ת שוב ג. זורק/ת את המשחק

ד. אומר/ת שרימו

12. הולכים ברחוב בלי מדרכה. איפה הולכים?

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

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

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

14. מה עושים כשמרגישים רגש גדול מאוד?

א. מחביאים ושוכחים ב. עוצרים ושמים לב איפה בגוף ג. מתפרצים מיד

ד. מתעלמים

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

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

2. כשאני כועס/ת

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

3. נוסעים ברכב

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

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. נכנסים לרכב לנסיעה קצרה לסבתא. מה עושים?

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

ד. יושבים בלי חגורה מאחור

2. הולכים ברחוב בלי מדרכה. איפה הולכים?

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

3. מה עושים כשמרגישים רגש גדול מאוד?

א. מתעלמים ב. מתפרצים מיד ג. עוצרים ושמים לב איפה בגוף

ד. מחביאים ושוכחים

4. הכדור התגלגל לכביש. מה עושים?

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

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

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

6. איפה חוצים את הכביש?

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

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

א. קופצים על המדרכה השנייה ב. רצים מהר ג. חוצים באמצע

ד. מחכים לאיש הירוק

8. יורדים מהאוטובוס. איך חוצים?

א. חוצים מלפניו ב. רצים בין המכוניות ג. חוצים מאחוריו מהר

ד. מחכים שייסע ואז חוצים במעבר

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. 🌬️ נשימה + מרגיעה את הגוף

2. 🦓 מעבר חצייה + כאן חוצים

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' · עולים חדשים

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🎨 אדום, צהוב או ירוק?

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

תרגיל 2: 🔗 התאמה: כלל ומשמעות

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

🌿 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?
✔ ב. חוגרים חגורה

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

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

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

7. רוכבים על אופניים בשכונה. מה שמים על הראש?
✔ ג. קסדה

8. מישהו דחף אותי בתור. מה האור הצהוב שואל?
✔ ג. אולי זה היה בטעות?

9. הכדור התגלגל לכביש. מה עושים?
✔ ג. קוראים למבוגר

10. יורדים מהאוטובוס. איך חוצים?
✔ ד. מחכים שייסע ואז חוצים במעבר

11. הפסדתי במשחק ואני עצוב/ה. מה תגובה ירוקה?
✔ ב. אומר/ת "כל הכבוד" ומשחק/ת שוב

12. הולכים ברחוב בלי מדרכה. איפה הולכים?
✔ ב. בשול, מול כיוון התנועה

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

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

2. כשאני כועס/ת

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

3. נוסעים ברכב

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

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. נכנסים לרכב לנסיעה קצרה לסבתא. מה עושים?

✔ ב. חוגרים חגורה

2. הולכים ברחוב בלי מדרכה. איפה הולכים?

✔ א. בשול, מול כיוון התנועה

3. מה עושים כשמרגישים רגש גדול מאוד?

✔ ג. עוצרים ושמים לב איפה בגוף

4. הכדור התגלגל לכביש. מה עושים?

✔ ג. קוראים למבוגר

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

✔ ד. עם מבוגר

6. איפה חוצים את הכביש?

✔ א. במעבר חצייה

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

✔ ד. מחכים לאיש הירוק

8. יורדים מהאוטובוס. איך חוצים?

✔ ד. מחכים שייסע ואז חוצים במעבר

✍️ משפט משלי

1. 🌬️ נשימה + מרגיעה את הגוף

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. 🦓 מעבר חצייה + כאן חוצים

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. 🔴 אדום + עוצרים

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. 🧑 מבוגר + חוצים איתו

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.