🚦 מה עושים ברמזור?

רמזור הלב – בטיחות בדרכים מבפנים ומבחוץ · מסלול: ז'–ח' · עולים חדשים · יצרה: רוית ראש בן ישי

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

📖 **מילון בתמונות**

🚦 **רמזור** – מכשיר עם 3 אורות שאומר מתי לעצור ומתי לנסוע · Светофор · Traffic light · 🦓 **מעבר חצייה** – פסים לבנים על הכביש – כאן חוצים · Пешеходный переход · Crosswalk · 🚶 **מדרכה** – השביל בצד הכביש להולכי רגל · Тротуар · Sidewalk · 🔒 **חגורת בטיחות** – רצועה ברכב ששומרת עלינו · Ремень безопасности · Seatbelt · ⛑️ **קסדה** – כובע קשה ששומר על הראש · Шлем · Helmet · 🚶 **הולך רגל** – מי שהולך ברגל ברחוב · Пешеход · Pedestrian · 💗 **רגש** – מה שאנחנו מרגישים: שמחה, כעס, פחד · Чувство · Feeling · 🤔 **פרשנות** – מה שאני חושב/ת שקרה ולמה · Толкование · Interpretation

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה התנאים לרכיבה על קורקינט חשמלי בישראל?

א. מכל גיל עם קסדה ✔ **ב. מגיל 16, עם הכשרה או רישיון וקסדה**

ג. מגיל 12 על המדרכה ד. מגיל 14 בלי קסדה

💡 מגיל 16, עם הכשרה/רישיון מתאימים וקסדה בכל רכיבה.

2. חבר מציע להרכיב אותך על האופניים החשמליים שלו "רק עד הפינה". מה נכון?

א. מותר אם זה קרוב ב. מותר אם רוכבים לאט

✔ **ג. אסור להרכיב נוסע – מסרבים בנימוס** ד. מותר עם קסדה אחת

💡 על אופניים חשמליים אסור להרכיב נוסע.

3. בקבוצת הכיתה מתחיל ויכוח ואת/ה מרגיש/ה שהדם רותח. מה אומר רמזור הלב?

א. לענות מיד בהודעה קולית ✔ **ב. להניח את הטלפון ולחכות עם התגובה**

ג. לצאת מהקבוצה ולהעליב ד. לכתוב באותיות גדולות

💡 באדום לא שולחים. נרגעים, ואז מחליטים.

4. איזה שלב באפר"ת אפשר לשנות הכי בקלות כדי לשנות את הרגש?

א. העבר ב. הנהג השני ✔ **ג. הפרשנות** ד. האירוע

💡 שינוי הפרשנות משנה לעיתים קרובות את הרגש והתגובה.

5. למה אוזניות בזמן הליכה ליד כביש מסוכנות?

א. הן כבדות ב. הן מסיחות את הנהג

✔ ג. הן מפחיתות את היכולת לשמוע רכבים מתקרבים ד. אין סכנה

💡 שמיעה היא חלק מהבדיקה לפני חצייה.

6. נער אומר "אני נוהג/ת בזהירות, אז לא צריך קסדה". מה הטעות?

א. אין טעות ב. קסדה רק לילדים **✔ ג. קסדה מגינה גם מטעויות של אחרים**

ד. קסדה רק לנסיעות ארוכות

💡 גם רוכב/ת זהיר/ה יכול/ה להיפגע מאחרים.

7. מורה העירה לך מול כולם. מה תגובה "ירוקה"?

א. לענות בחוצפה **✔ ב. לנשום, ולבקש לדבר איתה אחרי השיעור**

ג. לצאת ולטרוק את הדלת ד. להעליב בשקט

💡 תגובה מיטיבה בזמן ובמקום המתאימים.

8. מה הקשר בין עייפות ובין "רמזור הלב"?

✔ א. כשעייפים קל יותר להגיע לאדום ב. אין קשר ג. עייפות משפרת ריכוז

ד. עייפות תמיד מרגיעה

💡 עייפות, רעב ולחץ מקצרים את הדרך לאדום.

9. איך נכון לרדת מרכב שחונה ליד כביש?

א. מהר מכל דלת **✔ ב. מהדלת שבצד המדרכה** ג. דרך החלון

ד. מהדלת שבצד הכביש

💡 יוצאים לצד המדרכה.

10. חברים מצלמים "אתגר" של ריצה מול מכוניות. מה האור הצהוב שואל?

א. איך לא להיתפס? ב. מי הכי אמיץ? ג. כמה צפיות יהיו?

✔ ד. מה המחיר האפשרי ומה אני באמת רוצה?

💡 בצהוב שוקלים סיכונים וערכים, לא לייקים.

11. מה ההבדל בין "להדחיק" רגש לבין "לווסת" רגש?

א. להדחיק = לדבר עליו ב. אין הבדל

✔ ג. לווסת = להכיר ברגש ולבחור תגובה; להדחיק = להתעלם ממנו ד. לווסת = לצעוק

💡 ויסות מתחיל בהכרה ברגש.

12. מתי אסור לרכוב על אופניים חשמליים על המדרכה?

א. רק בלילה　　ב. רק כשיש אנשים　　ג. רק בשבת　　**✔ ד. תמיד – זה אסור**

💡 רכיבה על כלי חשמלי על המדרכה אסורה.

✍️ אתגר: נסחו שאלה חדשה למשחק עם 4 תשובות.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

🚦 מה עושים ברמזור?

רמזור הלב – בטיחות בדרכים מבפנים ומבחוץ · מסלול: ז'–ח' · עולים חדשים · יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

📖 מילון בתמונות

🚦 **רמזור** – מכשיר עם 3 אורות שאומר מתי לעצור ומתי לנסוע · Светофор · Traffic light · 🦓 **מעבר חצייה** – פסים לבנים על הכביש – כאן חוצים · Пешеходный переход · Crosswalk · 🚶 **מדרכה** – השביל בצד הכביש להולכי רגל · Тротуар · Sidewalk · 🔒 **חגורת בטיחות** – רצועה ברכב ששומרת עלינו · Ремень безопасности · Seatbelt · ⛑️ **קסדה** – כובע קשה ששומר על הראש · Шлем · Helmet · 🚶 **הולך רגל** – מי שהולך ברגל ברחוב · Пешеход · Pedestrian · 💗 **רגש** – מה שאנחנו מרגישים: שמחה, כעס, פחד · Чувство · Feeling · 🤔 **פרשנות** – מה שאני חושב/ת שקרה ולמה · Толкование · Interpretation

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה התנאים לרכיבה על קורקינט חשמלי בישראל?

א. מכל גיל עם קסדה ב. מגיל 16, עם הכשרה או רישיון וקסדה ג. מגיל 12 על המדרכה

ד. מגיל 14 בלי קסדה

2. חבר מציע להרכיב אותך על האופניים החשמליים שלו "רק עד הפינה". מה נכון?

א. מותר אם זה קרוב ב. מותר אם רוכבים לאט ג. אסור להרכיב נוסע – מסרבים בנימוס

ד. מותר עם קסדה אחת

3. בקבוצת הכיתה מתחיל ויכוח ואת/ה מרגיש/ה שהדם רותח. מה אומר רמזור הלב?

א. לענות מיד בהודעה קולית ב. להניח את הטלפון ולחכות עם התגובה

ג. לצאת מהקבוצה ולהעליב ד. לכתוב באותיות גדולות

4. איזה שלב באפר"ת אפשר לשנות הכי בקלות כדי לשנות את הרגש?

א. העבר ב. הנהג השני ג. הפרשנות ד. האירוע

5. למה אוזניות בזמן הליכה ליד כביש מסוכנות?

א. הן כבדות ב. הן מסיחות את הנהג

ג. הן מפחיתות את היכולת לשמוע רכבים מתקרבים ד. אין סכנה

6. נער אומר "אני נוהג/ת בזהירות, אז לא צריך קסדה". מה הטעות?

א. אין טעות ב. קסדה רק לילדים ג. קסדה מגינה גם מטעויות של אחרים

ד. קסדה רק לנסיעות ארוכות

7. מורה העירה לך מול כולם. מה תגובה "ירוקה"?

א. לענות בחוצפה ב. לנשום, ולבקש לדבר איתה אחרי השיעור

ג. לצאת ולטרוק את הדלת ד. להעליב בשקט

8. מה הקשר בין עייפות ובין "רמזור הלב"?

א. כשעייפים קל יותר להגיע לאדום ב. אין קשר ג. עייפות משפרת ריכוז

ד. עייפות תמיד מרגיעה

9. איך נכון לרדת מרכב שחונה ליד כביש?

א. מהר מכל דלת ב. מהדלת שבצד המדרכה ג. דרך החלון ד. מהדלת שבצד הכביש

10. חברים מצלמים "אתגר" של ריצה מול מכוניות. מה האור הצהוב שואל?

א. איך לא להיתפס? ב. מי הכי אמיץ? ג. כמה צפיות יהיו?

ד. מה המחיר האפשרי ומה אני באמת רוצה?

11. מה ההבדל בין "להדחיק" רגש לבין "לווסת" רגש?

א. להדחיק = לדבר עליו ב. אין הבדל

ג. לווסת = להכיר ברגש ולבחור תגובה; להדחיק = להתעלם ממנו ד. לווסת = לצעוק

12. מתי אסור לרכוב על אופניים חשמליים על המדרכה?

א. רק בלילה ב. רק כשיש אנשים ג. רק בשבת ד. תמיד – זה אסור

✍️ אתגר: נסחו שאלה חדשה למשחק עם 4 תשובות.

_____

_____