🚦 מה עושים ברמזור?

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

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה התנאים לרכיבה על קורקינט חשמלי בישראל?

א. מגיל 12 על המדרכה ב. מגיל 14 בלי קסדה

✔ **ג. מגיל 16, עם הכשרה או רישיון וקסדה** ד. מכל גיל עם 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. אסור להרכיב נוסע – מסרבים בנימוס**

ג. מותר אם רוכבים לאט 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. להניח את הטלפון ולחכות עם התגובה** ב. לכתוב באותיות גדולות

ג. לצאת מהקבוצה ולהעליב ד. לענות מיד בהודעה קולית

💡 באדום לא שולחים. נרגעים, ואז מחליטים.

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

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

💡 שינוי הפרשנות משנה לעיתים קרובות את הרגש והתגובה.

5. למה אוזניות בזמן הליכה ליד כביש מסוכנות?

א. הן מסיחות את הנהג ב. אין סכנה

✔ **ג. הן מפחיתות את היכולת לשמוע רכבים מתקרבים** ד. הן כבדות

💡 שמיעה היא חלק מהבדיקה לפני חצייה.

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

✔ **א. קסדה מגינה גם מטעויות של אחרים** ב. קסדה רק לנסיעות ארוכות

ג. קסדה רק לילדים ד. אין טעות

💡 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. אין קשר ב. עייפות תמיד מרגיעה ✔ **ג. כשעייפים קל יותר להגיע לאדום**

ד. עייפות משפרת ריכוז

💡 עייפות, רעב ולחץ מקצרים את הדרך לאדום.

9. איך נכון לרדת מרכב שחונה ליד כביש?

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

ד. מהדלת שבצד הכביש

💡 יוצאים לצד המדרכה.

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

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

✔ **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. לווסת = להכיר ברגש ולבחור תגובה; להדחיק = להתעלם ממנו** ג. אין הבדל

ד. לווסת = לצעוק

💡 ויסות מתחיל בהכרה ברגש.

12. מתי אסור לרכוב על אופניים חשמליים על המדרכה?

א. רק כשיש אנשים ב. רק בשבת ג. רק בלילה ✔ **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' · רגיל · יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה התנאים לרכיבה על קורקינט חשמלי בישראל?

א. מגיל 12 על המדרכה ב. מגיל 14 בלי קסדה ג. מגיל 16, עם הכשרה או רישיון וקסדה

ד. מכל גיל עם קסדה

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

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

ד. מותר עם קסדה אחת

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

א. להניח את הטלפון ולחכות עם התגובה ב. לכתוב באותיות גדולות

ג. לצאת מהקבוצה ולהעליב ד. לענות מיד בהודעה קולית

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

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

5. למה אוזניות בזמן הליכה ליד כביש מסוכנות?

א. הן מסיחות את הנהג ב. אין סכנה

ג. הן מפחיתות את היכולת לשמוע רכבים מתקרבים ד. הן כבדות

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

א. קסדה מגינה גם מטעויות של אחרים ב. קסדה רק לנסיעות ארוכות

ג. קסדה רק לילדים ד. אין טעות

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. אין קשר ב. עייפות תמיד מרגיעה ג. כשעייפים קל יותר להגיע לאדום

ד. עייפות משפרת ריכוז

9. איך נכון לרדת מרכב שחונה ליד כביש?

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

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

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

ד. מה המחיר האפשרי ומה אני באמת רוצה?

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

א. להדחיק = לדבר עליו ב. לווסת = להכיר ברגש ולבחור תגובה; להדחיק = להתעלם ממנו

ג. אין הבדל ד. לווסת = לצעוק

12. מתי אסור לרכוב על אופניים חשמליים על המדרכה?

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

✍️ אתגר: נסחו שאלה חדשה למשחק עם 4 תשובות.