

התמרורים שבתוכי – זהירות בדרכים וכישורי חיים

ערכה צבעונית לכיתות ה'–ו': 10 תמרורים בכביש ובתוכנו, משחקי מצבים, "תמרור שחסר בעולם" ורישיון להולך/ת רגל אחראי/ת.

יצרה: רוית ראש בן ישי

תוכן העניינים

1. 10 התמרורים שבתוכי
2. בטיחות בדרכים לגיל שלנו
3. ממציאים תמרור שחסר בעולם
4. רישיון להולך/ת רגל אחראי/ת
5. משחק זיכרון: תמרור ומשמעות
6. מצב הקרנה לכיתה
7. מערך שיעור – 45 דקות + הרחבה

10 התמרורים שבתוכי

איך זה עובד?

בכביש, תמרורים עוזרים לכולם **לעצור, לשים לב ולבחור בדרך הבטוחה**. גם בתוכנו יש "תמרורים" – מחשבות קטנות שעוזרות לנו להתנהג נכון עם עצמנו ועם אחרים. לכל תמרור יש כאן שני צדדים: **מה הוא אומר בכביש** ו**מה הוא אומר בתוכי**.

עוצרים
מסתכלים
חושבים
בוחרים



תמרור 1

לעצור לפני שמגיבים

בכביש: **עצור**

בכביש: עצירה מוחלטת לפני הצומת. בודקים שאין אף אחד בדרך, ורק אז ממשיכים.

בתוכי: כשמשהו מעליב, מכעיס או מבהיל – לא עונים מיד. עוצרים, נושמים, ורק אז בוחרים מה לעשות.

למשל: חבר צחק על הציור שלי מול כולם. עצרתי, ספרתי עד חמש בשקט ואמרתי לו בקול רגוע שזה פגע בי.

שאלה לשיחה: מה עוזר לך לעצור כשבא לך להתפרץ? (נשימה, ספירה, להתרחק רגע...)



תמרור 2

לשים לב למה שקורה סביבי

בכביש: **זהירות**

בכביש: התמרור המשולש מזהיר: משהו בדרך מחייב תשומת לב מיוחדת. מאטים ומסתכלים טוב.

בתוכי: פותחים עיניים ולב: מה קורה סביבי? מי מרגיש לא טוב? איפה יש סכנה? שימת לב שומרת עליי ועל אחרים.

למשל: בהפסקה ראיתי ילדה חדשה עומדת לבד ליד הגדר. שמתי לב, ניגשתי והזמנתי אותה לשחק.

שאלה לשיחה: מה שמת לב אליו היום שאחרים אולי לא ראו?



תמרור 3

להקשיב ולתת מקום לאחר

בכביש: **תן זכות קדימה**

בכביש: מאטים ונותנים לרכב שבכביש הראשי לעבור קודם. לא כל דבר צריך להיות "אני ראשון".

בתוכי: נותנים לאחר לסיים לדבר, מקשיבים באמת, ומשאירים מקום גם לרעיון ולהרגשה שלו.

למשל: בעבודה בקבוצה נועם שקט כל הזמן. עצרנו ושאלנו אותו: "מה אתה חושב?" – והרעיון שלו היה הכי טוב.

שאלה לשיחה: למי כדאי לך לתת "זכות קדימה" השבוע?



תמרור 4

לבחור בדרך הבטוחה והנכונה

בכביש: **מעבר חצייה**

בכביש: כאן הולכי הרגל חוצים. הנהגים צריכים להאט, והולכי הרגל – לעצור, להסתכל לצדדים ולחצות רק כשבטוח.

בתוכי: גם כשיש דרך קצרה ומפתה, בוחרים בדרך הבטוחה והנכונה – בכביש ובחיים.

למשל: חברים אמרו לי "בוא נקצר ונחצה פה בין המכוניות". אמרתי "אני הולך עד מעבר החצייה" – ושניים הצטרפו אליי.

שאלה לשיחה: מתי בחרת בדרך הבטוחה, גם כשהיא הייתה ארוכה יותר?



תמרור 5

להציב גבול כשמשהו לא נעים

בכביש: **אין כניסה**

בכביש: לכאן אסור להיכנס. התמרור שומר על כולם מתאונה.

בתוכי: מותר ואפילו חשוב להגיד "די, זה לא נעים לי" – בקול ברור. הגוף שלי, החפצים שלי והרגשות שלי – שלי.

למשל: ילד מהשכבה לקח לי את הכובע "בצחוק" ולא החזיר. אמרתי בקול: "תחזיר לי, זה לא מצחיק אותי". כשהוא המשיך – פניתי למורה התורנית.

שאלה לשיחה: איך את/ה אומר/ת "אין כניסה" בצורה ברורה ומכבדת?



תמרור 6

אחרי טעות – לתקן ולהמשיך

בכביש: **כיוון חובה**

בכביש: התמרור הכחול העגול מראה לאן ממשיכים. גם אם פנינו לא נכון – מתקנים וחוזרים לכיוון הנכון.

בתוכי: כולם טועים. טעות היא לא סוף הדרך: מודים, מתנצלים, מתקנים מה שאפשר – וממשיכים בדרך טובה.

למשל: שברתי בטעות את הסרגל של מאיה וניסיתי להסתיר. אחרי שעה אמרתי לה את האמת, התנצלתי והבאתי לה סרגל משלי.

שאלה לשיחה: איזו טעות הצלחת לתקן? מה עזר לך?



תמרור 7

לחכות בסבלנות לתור שלי

בכביש: **רמזור להולכי רגל**

בכביש: באדום עומדים ומחכים, בירוק חוצים – ועדיין מסתכלים לצדדים. סבלנות שומרת על החיים.

בתוכי: לא הכול קורה מיד. מחכים לתור, נותנים לדברים לקרות בזמן – ובינתיים מתכוננים.

למשל: בתור למגלשה היו לפניי חמישה ילדים. במקום לדחוף, חיכיתי ודיברתי עם חברה שעמדה לידי.

שאלה לשיחה: מתי קשה לך לחכות? מה עוזר לך להיות סבלני/ת?



תמרור 8

להאט ולהירגע

בכביש: **האט – גבשושית בדרך**

בכביש: התמרור מזהיר שיש פס האטה. מורידים מהירות כדי לעבור בשלום.

בתוכי: כשהכול נערם ומרגישים לחץ – מאטים: נשימה עמוקה, עושים דבר אחד בכל פעם, ומתכננים.

למשל: ביום אחד היו לי מבחן, שיעורי בית וחוג. כתבתי רשימה, התחלתי מהדבר הדחוף – והלחץ ירד.

שאלה לשיחה: מה עוזר לך "להוריד מהירות" כשאת/ה בלחץ?



תמרור 9

לעצור למנוחה ולמלא כוח

בכביש: **חניה**

בכביש: התמרור מראה מקום שבו מותר לעצור את הרכב ולנוח מהנסיעה.

בתוכי: גם אנחנו צריכים "חניה": מנוחה, שינה, אוכל טוב, משחק ואנשים שאוהבים – כדי להמשיך בכוח.

למשל: אחרי יום ארוך הרגשתי שאין לי כוח לכלום. נחתי, אכלתי ארוחה טובה ושיחקתי עם אחי – ולמחרת הייתי מלא/ה אנרגיה.

שאלה לשיחה: מה ממלא אותך כוח כשאת/ה עייף/ה?



תמרור 10

לבקש עזרה

בכביש: **שלט שירות – עזרה**

בכביש: השלטים הכחולים מראים לנהגים איפה יש עזרה ושירותים בדרך, למשל עזרה ראשונה.

בתוכי: לבקש עזרה זה סימן של כוח. יודעים למי פונים: מורה, הורה, יועצת, נאמני החוסן המורים או נאמני החוסן התלמידים.

למשל: מישהו שלח לי הודעות פוגעות בקבוצת הכיתה. לא נשארתי לבד עם זה – סיפרתי ליועצת, והיא עזרה לי.

שאלה לשיחה: למי את/ה יכול/ה לפנות כשקשה? כתבו שני שמות.

לשיחה בכיתה

- איזה תמרור הכי קל לך "לציית" לו? איזה הכי קשה?
- איזה תמרור היית רוצה להדביק על הקלמר, על דלת החדר או על המקרר?
- אם הכיתה שלנו הייתה צומת – איזה תמרור הכי חסר בה?

משהו מכביד עליכם? לא נשארים לבד: פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

בטיחות בדרכים לגיל שלנו

שומרים על עצמנו בדרך

התמרורים שבתוכנו עוזרים לנו לבחור נכון – ובכביש הבחירה הנכונה ממש שומרת על החיים.
הנה מה שחשוב לדעת בגיל שלכם.

חוצים כביש

1. חוצים **רק במעבר חצייה**, ואם יש רמזור – רק באור **ירוק** להולכי רגל.
2. עוצרים על **שפת המדרכה**, מסתכלים לשני הצדדים ומקשיבים.
3. חוצים רק כשהכביש פנוי, או כשהמכוניות **עצרו לגמרי**.
4. חוצים **בהליכה**, בקו ישר, וממשיכים להסתכל עד שמגיעים למדרכה.
5. לא חוצים בין מכוניות חונות ולא מאחורי עיקול – הנהג לא רואה אתכם.
6. בזמן חצייה – בלי טלפון ובלי אוזניות.

אחים קטנים

ילדים צעירים עדיין לא יודעים להעריך מהירות ומרחק של מכונית. לכן **ילד/ה עד גיל 9 לא חוצה כביש לבד** – רק עם מבוגר. אתם יכולים להיות דוגמה: להחזיק יד, לעצור יחד ולהסביר.

נוסעים ברכב

- **חגורת בטיחות בכל נסיעה**, בכל מושב – גם בנסיעה קצרה, גם במושב האחורי.
- המקום הבטוח לילדים הוא **המושב האחורי**.
- יוצאים מהרכב **מהדלת שליד המדרכה**, לא לצד הכביש.
- לא מפריעים לנהג/ת ולא מסיחים את דעתו/ה.

הסעה ואוטובוס

- מחכים בתחנה על המדרכה, רחוק משפת הכביש.

- עולים ויורדים רק כשהאוטובוס **עצר לגמרי**, בלי דחיפות.
- אחרי הירידה – מחכים שהאוטובוס ייסע, ורק אז הולכים למעבר החצייה. **לא חוצים לפני או אחרי אוטובוס עומד**.
- בהסעה – יושבים וחגורים אם יש חגורה.

אופניים וקורקינט

- **קסדה בכל רכיבה**, עם רצועה סגורה מתחת לסנטר. לפי החוק, עד גיל 18 חובה לחבוש קסדה ברכיבה על אופניים.
- **אופניים חשמליים וקורקינט חשמלי – רק מגיל 16**, לפי החוק. בגיל שלכם – רק אופניים וקורקינט רגילים (בלי מנוע).
- רוכבים במקום בטוח: שביל אופניים, פארק, רחוב שקט – לא בין מכוניות.
- במעבר חצייה **יורדים ומובילים** את האופניים ביד.
- רוכבים לבד על האופניים – בלי "טרמפ" על הכידון.

רואים אותי בחושך?

- בערב ובחושך הנהגים מתקשים לראות הולכי רגל עם בגדים כהים.
- לובשים **בגדים בהירים**, ועוד יותר טוב – **אפוד זוהר** או פסים מחזירי אור על התיק.
- על אופניים בחושך: **פנס לבן מקדימה ופנס אדום מאחור**.
- טיפ: גם כשאתם רואים את המכונית – לא בטוח שהנהג רואה אתכם.

משחקים רחוק מהכביש

- משחקים בחצר, בגן או במגרש – לא על הכביש ולא בחניון.
- כדור התגלגל לכביש? **עוצרים!** קוראים למבוגר ולא רצים אחריו.

תמרור שבתוכי + כלל בכביש

תמרור שבתוכי	בכביש זה נראה כך
לעצור לפני שמגיבים	עוצרים על שפת המדרכה לפני חצייה
לשים לב	מסתכלים לשני הצדדים ומקשיבים, בלי טלפון

תמרור שבתוכי	בכביש זה נראה כך
לבחור בדרך הבטוחה	הולכים עד מעבר החצייה, גם אם זה רחוק יותר
להציב גבול	אומרים "לא" לאתגר מסוכן של חברים
סבלנות	מחכים לירוק ומחכים שהאוטובוס ייסע

שימו לב: הכללים כאן הם כללים בסיסיים לגיל בית הספר. אם במקום שלכם יש הוראות של מבוגר אחראי, של שוטר/ת או של סדרן/ית מעבר – מקשיבים להם.

ממציאים תמרור שחסר בעולם

ממציאים "תמרור שחסר בעולם"

איזה תמרור חסר בכיתה, בחצר, בבית או בקבוצת הוואטסאפ? למשל: *"זהירות – מילה פוגעת בדרך"*, *"אזור מחמאות"*, *"עצור – תשאל לפני שאתה לוקח"*. בחרו צורה, צבע, סמל, שם ומשמעות – ואפשר להדפיס!

שפת התמרורים: משולש = אזהרה · עיגול אדום = איסור · עיגול כחול = חובה · ריבוע כחול = מידע ושירות · מתומן = עצירה

רעיונות לתמרורים חסרים

- "שאלה זה בסדר" – מותר לשאול בלי להתבייש
- "אזור שילוב" – כאן מזמינים כל אחד לשחק
- "עצור לפני שליחה" – קוראים שוב הודעה לפני ששולחים
- "אזור מנוחה" – מקום שקט כשמוצפים
- "גשר בין חברים" – אחרי ריב בונים גשר

רישיון להולך/ת רגל אחראי/ת

רישיון להולך/ת רגל אחראי/ת

הרישיון הוא תזכורת: בדרך חשוב לא רק לשמור על כללי הבטיחות, אלא גם **לעצור, לחשוב, להתחשב ולבחור נכון**. קודם מתחייבים – ואז מקבלים רישיון.

ההתחייבות שלי

יוצרים רישיון

למורה – רישיון לכל ילד/ה: הדביקו בתיבה "רשימת שמות" את שמות התלמידים (שם בכל שורה) ולחצו "הדפסת 8 בעמוד" – כל רישיון יודפס עם שם אחר, עם קווי חיתוך. אפשר גם להוריד רישיונות ריקים ב־PDF וב־Word.

משחק זיכרון: תמרור ומשמעות

משחק זיכרון: תמרור ומשמעות

הפכו שני קלפים: מצאו את **התמרור** ואת **המשמעות שלו בתוכי**. כמה שפחות ניסיונות – יותר כוכבים!

מצב הקרנה לכיתה

מצב הקרנה לכיתה

מצב הקרנה גדול ללוח החכם: בוחרים מצגת, לוחצים "מסך מלא", ומתקדמים בחיצים או בלחיצה.

מערך שיעור – 45 דקות + הרחבה

מערך שיעור: "התמרורים שבתוכי" (45 דקות)

לכיתות ה'–ו' · כישורי חיים וזהירות בדרכים. מטרות: התלמידות והתלמידים (1) יכירו תמרורים מוכרים ואת משמעותם בכביש; (2) יקשרו כל תמרור ל"תמרור פנימי" – מיומנות של ויסות, שימת לב, הקשבה, בחירה, הצבת גבול ותיקון טעות; (3) יתרגלו בחירה בתגובה מתאימה במצבים מהכביש, מבית הספר ומהחברות; (4) יקבלו "רישיון להולך/ת רגל אחראי/ת".

זמן	שלב	מה עושים	באתר
5 דק'	פתיחה	מקרינים 3 תמרורים בלי מילים. "מה כל תמרור מבקש מאיתנו?" אוספים תשובות. שאלה מעוררת: "האם גם בתוכנו יש תמרורים?"	הקרנה
10 דק'	הכרות	עוברים על התמרורים – כל תמרור: בכביש ובתוכי. תלמידים מקריאים את הדוגמה ועונים על השאלה.	התמרורים
12 דק'	תרגול מצבים	בזוגות או בקבוצות: מקבלים כרטיס מצב, מחליטים איזה תמרור עוזר, ומציגים בהמחזה של 30 שניות. משחק "איזה תמרור עוזר כאן?" על הלוח.	איזה תמרור?
8 דק'	תמרור שחסר בעולם	כל אחת ואחד ממציאים תמרור חדש: צורה, צבע, סמל, שם ומשמעות. מציגים לכיתה.	ממציאים תמרור
7 דק'	סיכום ורישיון	כל תלמיד/ה בוחר/ת 3 תמרורים שהוא/היא מתחייב/ת להם, חותם/ת על ההתחייבות ומקבל/ת רישיון. משפט סיום: "צועדים בבטחה – בכביש ובדרך של החיים".	הרישיון
3 דק'	כרטיס יציאה	"תמרור אחד שאשתמש בו מחר הוא... כי..."	דף עבודה

הרחבה (שיעור נוסף או פעילות המשך)

- **סיור תמרורים:** יוצאים (בליווי) לסיבוב סביב בית הספר, מצלמים או משרטטים תמרורים, ומוסיפים לכל אחד "משמעות פנימית".

- **שדרת התמרורים:** תולים במסדרון את התמרורים שהתלמידים המציאו – תערוכה לכל בית הספר.
- **שגרירי בטיחות:** תלמידי ה'–ו' מלמדים כיתה צעירה את כללי החצייה ואת "תמרור העצירה" – ומקבלים תעודת שגריר/ה.
- **תמרור השבוע:** כל שבוע תמרור אחד מוביל את הכיתה; בסוף השבוע מספרים מתי השתמשנו בו.
- **כתיבה:** "יומן נסיעה" – סיפור קצר על יום שבו תמרור פנימי עזר לי.
- **משחקים:** משחק זיכרון, התאמה, מיון, סדר הצעדים.

טיפ למורה: בשיחה על "אין כניסה" ועל "לבקש עזרה" ייתכן שתלמיד/ה ישתף/תשתף בפגיעה אמיתית. מקשיבים, מודים על השיתוף, ופונים ליועצת. לא חוקרים מול הכיתה.