חוברת תרגול

התמרורים שבתוכי – זהירות בדרכים וכישורי חיים

מסלול: ה'–ו' חנ"מ

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: tamrurim-shebetochi.sites.tab.bot

מפתח תשובות למורה – ה'–ו' חנ"מ

שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: התאמה: מהכביש אל הלב

פריט	האות	בן הזוג
1. עצור	ו	א. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה
2. זהירות	ג	ב. להציב גבול כשמשהו לא נעים
3. תן זכות קדימה	ה	ג. לשים לב למה שקורה סביבי
4. מעבר חצייה	א	ד. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך
5. אין כניסה	ב	ה. להקשיב ולתת מקום לאחר
6. כיוון חובה	ד	ו. לעצור לפני שמגיבים

תרגיל 2: בטוח או מסוכן?

בטוח – כך עושים	מסוכן – עוצרים וחושבים
עוצרים על שפת המדרכה ומסתכלים לשני הצדדים	חוצים בריצה בין שתי מכוניות חונות
חוגרים חגורה גם בנסיעה קצרה	רוכבים על אופניים בלי קסדה "רק עד הפינה"
מחכים שהאוטובוס ייסע ואז חוצים במעבר	רצים לכביש אחרי כדור שהתגלגל
לובשים אפוד זוהר כשהולכים בחושך	חוצים כשמסתכלים בטלפון

שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: איזה תמרור עוזר כאן?

1. אורי צחק עליך מול כולם בהפסקה, ואת/ה מרגיש/ה שהדם עולה לראש.
✔ ג. לעצור לפני שמגיבים

2. החנות נמצאת ממש מול השער, אבל מעבר החצייה רחוק כמה עשרות מטרים.
✔ ג. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה

3. בהפסקה את/ה רואה ילדה חדשה עומדת לבד ליד הגדר.
✔ ב. לשים לב למה שקורה סביבי

4. בדיון בכיתה חבר מתחיל לספר משהו, ואת/ה ממש רוצה להגיד את הרעיון שלך.
✔ ב. להקשיב ולתת מקום לאחר

5. ילד מהשכבה לוקח לך את התיק בכוח "בצחוק" ולא מחזיר.
✔ ג. להציב גבול כשמשהו לא נעים

6. שברת בטעות את הסרגל של חברה, וניסית להסתיר.
✔ א. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך

7. בתור למגלשה בחצר יש חמישה ילדים לפניך.

✔ ב. לחכות בסבלנות לתור שלי

8. יש לך מבחן, שיעורי בית וחוג באותו יום, והכול מרגיש כמו פקק ענקי.

✔ ג. להאט ולהירגע

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. אורי צחק עליך מול כולם בהפסקה, ואת/ה מרגיש/ה שהדם עולה לראש. ← התשובה: לעצור לפני שמגיבים. למה?

קודם עוצרים ונושמים – ורק אז בוחרים תגובה.

2. החנות נמצאת ממש מול השער, אבל מעבר החצייה רחוק כמה עשרות מטרים. ← התשובה: לבחור בדרך הבטוחה והנכונה. למה?

בוחרים בדרך הבטוחה – הולכים עד מעבר החצייה, גם אם זה ארוך יותר.

שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: סדר הצעדים הנכון

1. חוצים כביש במעבר חצייה

3	מחכים שהכביש יהיה פנוי או שהמכוניות יעצרו לגמרי
1	עוצרים על שפת המדרכה
4	חוצים בהליכה ובקו ישר
2	מסתכלים לשני הצדדים ומקשיבים

2. יורדים מההסעה

3	נשארים על המדרכה עד שההסעה נוסעת
4	הולכים למעבר החצייה הקרוב
2	יורדים בזהירות, בלי לדחוף
1	מחכים שההסעה תעצור לגמרי

3. יוצאים לרכיבה

2	סוגרים את הרצועה מתחת לסנטר
4	אם מחשיך – לובשים בגד זוהר ומדליקים פנסים
1	חובשים קסדה
3	בודקים בלמים ואוויר בגלגלים

תרגיל 6: אתגרי כתיבה

1. ספרו על מצב אמיתי שבו "תמרור עצור" עזר לכם.

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. איזה תמרור הכי קשה לכם לשמור? למה?

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. כתבו מצב חדש מהכיתה שלכם, ואיזה תמרור יעזור בו.

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

חזרה מסכמת

1. כבר כמה ימים מישהו שולח לך הודעות פוגעות בקבוצת הכיתה.

✔ א. לבקש עזרה

2. ילד מהשכבה לוקח לך את התיק בכוח "בצחוק" ולא מחזיר.

✔ א. להציב גבול כשמשהו לא נעים

3. שברת בטעות את הסרגל של חברה, וניסית להסתיר.

✔ א. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך

4. לפני ההופעה בטקס את/ה מרגיש/ה שהלב דופק מהר והידיים רועדות.

✔ א. להאט ולהירגע

משפט משלי

1. זהירות + לשים לב למה שקורה סביבי

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. תן זכות קדימה + להקשיב ולתת מקום לאחר

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תזכורת – מה למדנו?

10 התמרורים שבתוכי

- להקרנה בכיתה משחק זיכרון
- 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.

בטיחות בדרכים לגיל שלנו

- התמרורים שבתוכנו עוזרים לנו לבחור נכון – ובכביש הבחירה הנכונה ממש שומרת על החיים. הנה מה שחשוב לדעת בגיל שלכם.
- חוצים רק במעבר חצייה , ואם יש רמזור – רק באור ירוק להולכי רגל.
- עוצרים על שפת המדרכה , מסתכלים לשני הצדדים ומקשיבים.

ממציאים תמרור שחסר בעולם

- "שאלה זה בסדר" – מותר לשאול בלי להתבייש
- "אזור שילוב" – כאן מזמינים כל אחד לשחק
- "עצור לפני שליחה" – קוראים שוב הודעה לפני ששולחים

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.

משחק זיכרון: תמרור ומשמעות

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

מצב הקרנה לכיתה

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

מערך שיעור – 45 דקות + הרחבה

- מקרינים 3 תמרורים בלי מילים. "מה כל תמרור מבקש מאיתנו?" אוספים תשובות. שאלה מעוררת: "האם גם בתוכנו יש תמרורים?"
- עוברים על התמרורים – כל תמרור: בכביש ובתוכי. תלמידים מקריאים את הדוגמה ועונים על השאלה.
- תרגול מצבים

שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: התאמה: מהכביש אל הלב

כתבו ליד כל פריט את האות של בן הזוג המתאים.

פריט	האות	בן הזוג
1. עצור	____	א. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה
2. זהירות	____	ב. להציב גבול כשמשהו לא נעים
3. תן זכות קדימה	____	ג. לשים לב למה שקורה סביבי
4. מעבר חצייה	____	ד. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך
5. אין כניסה	____	ה. להקשיב ולתת מקום לאחר
6. כיוון חובה	____	ו. לעצור לפני שמגיבים

תרגיל 2: בטוח או מסוכן?

מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: חוצים בריצה בין שתי מכוניות חונות · עוצרים על שפת המדרכה ומסתכלים לשני הצדדים · רוכבים על אופניים בלי קסדה "רק עד הפינה" · חוגרים חגורה גם בנסיעה קצרה · מחכים שהאוטובוס ייסע ואז חוצים במעבר · רצים לכביש אחרי כדור שהתגלגל · חוצים כשמסתכלים בטלפון · לובשים אפוד זוהר כשהולכים בחושך

בטוח – כך עושים	מסוכן – עוצרים וחושבים

שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: איזה תמרור עוזר כאן?

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. אורי צחק עליך מול כולם בהפסקה, ואת/ה מרגיש/ה שהדם עולה לראש.

א. להקשיב ולתת מקום לאחר ב. לעצור למנוחה ולמלא כוח

ג. לעצור לפני שמגיבים

2. החנות נמצאת ממש מול השער, אבל מעבר החצייה רחוק כמה עשרות מטרים.

א. לעצור למנוחה ולמלא כוח ב. לחכות בסבלנות לתור שלי

ג. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה

3. בהפסקה את/ה רואה ילדה חדשה עומדת לבד ליד הגדר.

א. להאט ולהירגע ב. לשים לב למה שקורה סביבי

ג. להציב גבול כשמשהו לא נעים

4. בדיון בכיתה חבר מתחיל לספר משהו, ואת/ה ממש רוצה להגיד את הרעיון שלך.

א. לעצור למנוחה ולמלא כוח ב. להקשיב ולתת מקום לאחר

ג. להציב גבול כשמשהו לא נעים

5. ילד מהשכבה לוקח לך את התיק בכוח "בצחוק" ולא מחזיר.

א. לחכות בסבלנות לתור שלי ב. להקשיב ולתת מקום לאחר

ג. להציב גבול כשמשהו לא נעים

6. שברת בטעות את הסרגל של חברה, וניסית להסתיר.

א. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך ב. לחכות בסבלנות לתור שלי

ג. לשים לב למה שקורה סביבי

7. בתור למגלשה בחצר יש חמישה ילדים לפניך.

א. לבקש עזרה ב. לחכות בסבלנות לתור שלי

ג. להציב גבול כשמשהו לא נעים

8. יש לך מבחן, שיעורי בית וחוג באותו יום, והכול מרגיש כמו פקק ענקי.

א. להציב גבול כשמשהו לא נעים ב. להקשיב ולתת מקום לאחר

ג. להאט ולהירגע

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

לכל שאלה כתובה התשובה הנכונה. הסבירו במשפט אחד או שניים למה היא נכונה.

1. אורי צחק עליך מול כולם בהפסקה, ואת/ה מרגיש/ה שהדם עולה לראש. ← התשובה: לעצור לפני שמגיבים. למה?

_____

_____

2. החנות נמצאת ממש מול השער, אבל מעבר החצייה רחוק כמה עשרות מטרים. ← התשובה: לבחור בדרך הבטוחה והנכונה. למה?

_____

_____

שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: סדר הצעדים הנכון

כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. חוצים כביש במעבר חצייה

	מחכים שהכביש יהיה פנוי או שהמכוניות יעצרו לגמרי
	עוצרים על שפת המדרכה
	חוצים בהליכה ובקו ישר
	מסתכלים לשני הצדדים ומקשיבים

2. יורדים מההסעה

	נשארים על המדרכה עד שההסעה נוסעת
	הולכים למעבר החצייה הקרוב
	יורדים בזהירות, בלי לדחוף
	מחכים שההסעה תעצור לגמרי

3. יוצאים לרכיבה

	סוגרים את הרצועה מתחת לסנטר
	אם מחשיך – לובשים בגד זוהר ומדליקים פנסים
	חובשים קסדה
	בודקים בלמים ואוויר בגלגלים

תרגיל 6: אתגרי כתיבה

בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. ספרו על מצב אמיתי שבו "תמרור עצור" עזר לכם.

2. איזה תמרור הכי קשה לכם לשמור? למה?

3. כתבו מצב חדש מהכיתה שלכם, ואיזה תמרור יעזור בו.

חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. כבר כמה ימים מישהו שולח לך הודעות פוגעות בקבוצת הכיתה.

א. לבקש עזרה ב. לחכות בסבלנות לתור שלי ג. להאט ולהירגע

2. ילד מהשכבה לוקח לך את התיק בכוח "בצחוק" ולא מחזיר.

א. להציב גבול כשמשהו לא נעים ב. לעצור למנוחה ולמלא כוח

ג. להקשיב ולתת מקום לאחר

3. שברת בטעות את הסרגל של חברה, וניסית להסתיר.

א. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך ב. לחכות בסבלנות לתור שלי

ג. לשים לב למה שקורה סביבי

4. לפני ההופעה בטקס את/ה מרגיש/ה שהלב דופק מהר והידיים רועדות.

א. להאט ולהירגע ב. להקשיב ולתת מקום לאחר

ג. להציב גבול כשמשהו לא נעים

משפט משלי

כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. זהירות + לשים לב למה שקורה סביבי

_____

_____

2. תן זכות קדימה + להקשיב ולתת מקום לאחר

_____

_____

בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

נושא	אני יודע/ת	כמעט	צריך עוד תרגול
10 התמרורים שבתוכי			
בטיחות בדרכים לגיל שלנו			
ממציאים תמרור שחסר בעולם			
רישיון להולך/ת רגל אחראי/ת			
משחק זיכרון: תמרור ומשמעות			
מצב הקרנה לכיתה			
מערך שיעור – 45 דקות + הרחבה			

מה למדתי? מה עדיין קשה לי?