

חוברת תרגול

התמרורים שבתוכי – זהירות בדרכים וכישורי חיים

מסלול: ה'–ו' רגיל

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' רגיל

שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: התאמה: מהכביש אל הלב

פריט	האות	בן הזוג
1. עצור	ו	א. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה
2. זהירות	ב	ב. לשים לב למה שקורה סביבי
3. תן זכות קדימה	ג	ג. להקשיב ולתת מקום לאחר
4. מעבר חצייה	א	ד. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך
5. אין כניסה	ח	ה. להאט ולהירגע
6. כיוון חובה	ד	ו. לעצור לפני שמגיבים
7. רמזור להולכי רגל	ז	ז. לחכות בסבלנות לתור שלי
8. האט – גבשושית בדרך	ה	ח. להציב גבול כשמשהו לא נעים
9. חניה	ט	ט. לעצור למנוחה ולמלא כוח
10. שלט שירות – עזרה	י	י. לבקש עזרה

תרגיל 2: בטוח או מסוכן?

בטוח – כך עושים	מסוכן – עוצרים וחושבים
מתנצלים אחרי טעות ומתקנים	חוצים בריצה בין שתי מכוניות חונות
יורדים מהאופניים ומובילים אותם במעבר החצייה	עונים מיד בצעקה כשמישהו מעליב
חוגרים חגורה גם בנסיעה קצרה	רצים לכביש אחרי כדור שהתגלגל
עוצרים על שפת המדרכה ומסתכלים לשני הצדדים	מסתירים טעות ומאשימים מישהו אחר
נותנים לחבר לסיים לדבר	שומרים לבד סוד שמפחיד אותנו
לובשים אפוד זוהר כשהולכים בחושך	יוצאים מהרכב מהדלת שליד הכביש
מחכים שהאוטובוס ייסע ואז חוצים במעבר	רוכבים על אופניים בלי קסדה "רק עד הפינה"
אומרים "די, זה לא נעים לי" בקול ברור	חוצים כשמסתכלים בטלפון
מספרים ליועצת על הודעות פוגעות	מצטרפים ל"אתגר" מסוכן כדי שלא יצחקו

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.

✔ א. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה

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

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

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

6. שברת בטעות את הסרגל של חברה, וניסית להסתיר.
✔ ג. 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.
✔ ד. להאט ולהירגע

9. אחרי יום ארוך ומעייף את/ה מרגיש/ה שאין לך כוח לכלום.
✔ ג. לעצור למנוחה ולמלא כוח

10. כבר כמה ימים מישהו שולח לך הודעות פוגעות בקבוצת הכיתה.
✔ ב. לבקש עזרה

11. יוצאים לרכוב על האופניים, והקסדה נשארה בבית.
✔ ג. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה

12. ירדת מההסעה ואת/ה רוצה לחצות מהר לצד השני, מול האוטובוס שעוד עומד.
✔ ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

13. את/ה הולך/ת עם אוזניות על המדרכה, ליד יציאה של חניון.
✔ א. לשים לב למה שקורה סביבי

14. בעבודה בקבוצה, ילד אחד שקט כל הזמן ולא משתתף.
✔ א. להקשיב ולתת מקום לאחר

15. חבר מבקש להעתיק ממך במבחן.
✔ ב. להציב גבול כשמשהו לא נעים

16. בזמן ריב אמרת משהו פוגע לאחותך.
✔ ג. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך

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.

3. בהפסקה את/ה רואה ילדה חדשה עומדת לבד ליד הגדר. ← התשובה: לשים לב למה שקורה סביבי. למה?

שמים לב למה שקורה סביבנו – ואז אפשר גם להזמין אותה לשחק.

4. בדיון בכיתה חבר מתחיל לספר משהו, ואת/ה ממש רוצה להגיד את הרעיון שלך. ← התשובה: להקשיב ולתת מקום לאחר. למה?

נותנים לו לסיים – מקשיבים ונותנים מקום לאחר.

שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: סדר הצעדים הנכון

1. חוצים כביש במעבר חצייה

2	מסתכלים לשני הצדדים ומקשיבים
4	חוצים בהליכה ובקו ישר
1	עוצרים על שפת המדרכה
3	מחכים שהכביש יהיה פנוי או שהמכוניות יעצרו לגמרי
5	ממשיכים להסתכל לצדדים עד שמגיעים למדרכה

2. יורדים מההסעה

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

3. יוצאים לרכיבה

4	אם מחשיך – לובשים בגד זוהר ומדליקים פנסים
2	סוגרים את הרצועה מתחת לסנטר
1	חובשים קסדה
5	רוכבים במקום בטוח, רחוק ממכוניות
3	בודקים בלמים ואוויר בגלגלים

4. אחרי טעות – מתקנים וממשיכים

5	לומדים לפעם הבאה וממשיכים
3	מתנצלים בכנות
1	עוצרים ומודים: "טעיתי"
2	חושבים איך הצד השני מרגיש
4	מתקנים מה שאפשר

5. כשמשהו לא נעים לי

4	מספרים למבוגר שסומכים עליו
1	שמים לב לתחושה בגוף
3	מתרחקים מהמצב
2	אומרים בקול ברור: "די, זה לא נעים לי"

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.

4. איזה תמרור הייתם מוסיפים לרשימה? מה המשמעות שלו בכביש ובתוכנו?

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

5. בחרו התנהגות מסוכנת אחת וכתבו מה עושים במקומה.

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

6. כתבו 4 צעדים ל"תמרור עצור": מה עושים כשכועסים?

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

חזרה מסכמת

1. מכונית עצרה לפני מעבר החצייה והנהג מסמן לך לעבור, אבל יש עוד נתיב בכביש.

✔ ב. לשים לב למה שקורה סביבי

2. חברים מציעים "אתגר": לחצות את הכביש בריצה כשמכונית מתקרבת.

✔ ב. להציב גבול כשמשהו לא נעים

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

✔ ב. להאט ולהירגע

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

✔ ג. לשים לב למה שקורה סביבי

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

✔ ב. להציב גבול כשמשהו לא נעים

6. יוצאים לרכוב על האופניים, והקסדה נשארה בבית.

✔ ג. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה

7. אחרי שהתפרצת על המורה, הלב עוד דופק – ואת/ה מבין/ה שטעית.

✔ ד. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך

8. חבר מבקש להעתיק ממך במבחן.

✔ ד. להציב גבול כשמשהו לא נעים

משפט משלי

1. תן זכות קדימה + להקשיב ולתת מקום לאחר

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. חניה + לעצור למנוחה ולמלא כוח

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. אין כניסה + להציב גבול כשמשהו לא נעים

תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. זהירות + לשים לב למה שקורה סביבי

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.
- 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...)

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.
- חוצים רק כשהכביש פנוי, או כשהמכוניות עצרו לגמרי .
- חוצים בהליכה , בקו ישר, וממשיכים להסתכל עד שמגיעים למדרכה.

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
- "אזור מנוחה" – מקום שקט כשמוצפים
- "גשר בין חברים" – אחרי ריב בונים גשר

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
- בזוגות או בקבוצות: מקבלים כרטיס מצב, מחליטים איזה תמרור עוזר, ומציגים בהמחזה של 30 שניות. משחק "איזה תמרור עוזר כאן?" על הלוח.
- איזה תמרור?

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. לשים לב למה שקורה סביבי
3. תן זכות קדימה	____	ג. להקשיב ולתת מקום לאחר
4. מעבר חצייה	____	ד. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך
5. אין כניסה	____	ה. להאט ולהירגע
6. כיוון חובה	____	ו. לעצור לפני שמגיבים
7. רמזור להולכי רגל	____	ז. לחכות בסבלנות לתור שלי
8. האט – גבשושית בדרך	____	ח. להציב גבול כשמשהו לא נעים
9. חניה	____	ט. לעצור למנוחה ולמלא כוח
10. שלט שירות – עזרה	____	י. לבקש עזרה

תרגיל 2: בטוח או מסוכן?

מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: חוצים בריצה בין שתי מכוניות חונות · מתנצלים אחרי טעות ומתקנים · עונים מיד בצעקה כשמישהו מעליב · יורדים מהאופניים ומובילים אותם במעבר החצייה · חוגרים חגורה גם בנסיעה קצרה · רצים לכביש אחרי כדור שהתגלגל · עוצרים על שפת המדרכה ומסתכלים לשני הצדדים · מסתירים טעות ומאשימים מישהו אחר · שומרים לבד סוד שמפחיד אותנו · יוצאים מהרכב מהדלת שליד הכביש · רוכבים על אופניים בלי קסדה "רק עד הפינה" · חוצים כשמסתכלים בטלפון · נותנים לחבר לסיים לדבר · לובשים אפוד זוהר כשהולכים בחושך · מחכים שהאוטובוס ייסע ואז חוצים במעבר · אומרים "די, זה לא נעים לי" בקול ברור · מצטרפים ל"אתגר" מסוכן כדי שלא יצחקו · מספרים ליועצת על הודעות פוגעות

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. לעצור למנוחה ולמלא כוח ב. להקשיב ולתת מקום לאחר ג. לעצור לפני שמגיבים

ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

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

א. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה ב. להאט ולהירגע ג. לעצור למנוחה ולמלא כוח

ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

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

א. לשים לב למה שקורה סביבי ב. לעצור למנוחה ולמלא כוח

ג. להציב גבול כשמשהו לא נעים ד. להאט ולהירגע

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

א. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך ב. להציב גבול כשמשהו לא נעים

ג. לעצור למנוחה ולמלא כוח ד. להקשיב ולתת מקום לאחר

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

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

ג. לחכות בסבלנות לתור שלי ד. להקשיב ולתת מקום לאחר

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

א. לשים לב למה שקורה סביבי ב. לעצור למנוחה ולמלא כוח

ג. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

7. בתור למגלשה בחצר יש חמישה ילדים לפניך.

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

ג. להציב גבול כשמשהו לא נעים ד. לבקש עזרה

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

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

ג. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה ד. להאט ולהירגע

9. אחרי יום ארוך ומעייף את/ה מרגיש/ה שאין לך כוח לכלום.

א. להקשיב ולתת מקום לאחר ב. לשים לב למה שקורה סביבי

ג. לעצור למנוחה ולמלא כוח ד. להציב גבול כשמשהו לא נעים

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

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

ד. להקשיב ולתת מקום לאחר

11. יוצאים לרכוב על האופניים, והקסדה נשארה בבית.

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

ג. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה ד. להקשיב ולתת מקום לאחר

12. ירדת מההסעה ואת/ה רוצה לחצות מהר לצד השני, מול האוטובוס שעוד עומד.

א. לבקש עזרה ב. להקשיב ולתת מקום לאחר ג. לעצור למנוחה ולמלא כוח

ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

13. את/ה הולך/ת עם אוזניות על המדרכה, ליד יציאה של חניון.

א. לשים לב למה שקורה סביבי ב. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך

ג. להקשיב ולתת מקום לאחר ד. לעצור למנוחה ולמלא כוח

14. בעבודה בקבוצה, ילד אחד שקט כל הזמן ולא משתתף.

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

ד. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך

15. חבר מבקש להעתיק ממך במבחן.

א. להאט ולהירגע ב. להציב גבול כשמשהו לא נעים ג. לחכות בסבלנות לתור שלי

ד. לעצור למנוחה ולמלא כוח

16. בזמן ריב אמרת משהו פוגע לאחותך.

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

ג. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך ד. לשים לב למה שקורה סביבי

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?

3. בהפסקה את/ה רואה ילדה חדשה עומדת לבד ליד הגדר. ← התשובה: לשים לב למה שקורה סביבי. למה?

4. בדיון בכיתה חבר מתחיל לספר משהו, ואת/ה ממש רוצה להגיד את הרעיון שלך. ← התשובה: להקשיב ולתת מקום לאחר. למה?

שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: סדר הצעדים הנכון

כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. חוצים כביש במעבר חצייה

	מסתכלים לשני הצדדים ומקשיבים
	חוצים בהליכה ובקו ישר
	עוצרים על שפת המדרכה
	מחכים שהכביש יהיה פנוי או שהמכוניות יעצרו לגמרי
	ממשיכים להסתכל לצדדים עד שמגיעים למדרכה

2. יורדים מההסעה

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

3. יוצאים לרכיבה

	אם מחשיך – לובשים בגד זוהר ומדליקים פנסים
	סוגרים את הרצועה מתחת לסנטר
	חובשים קסדה
	רוכבים במקום בטוח, רחוק ממכוניות
	בודקים בלמים ואוויר בגלגלים

4. אחרי טעות – מתקנים וממשיכים

	לומדים לפעם הבאה וממשיכים
	מתנצלים בכנות
	עוצרים ומודים: "טעיתי"
	חושבים איך הצד השני מרגיש
	מתקנים מה שאפשר

5. כשמשהו לא נעים לי

	מספרים למבוגר שסומכים עליו
	שמים לב לתחושה בגוף
	מתרחקים מהמצב
	אומרים בקול ברור: "די, זה לא נעים לי"

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.

4. איזה תמרור הייתם מוסיפים לרשימה? מה המשמעות שלו בכביש ובתוכנו?

5. בחרו התנהגות מסוכנת אחת וכתבו מה עושים במקומה.

6. כתבו 4 צעדים ל"תמרור עצור": מה עושים כשכועסים?

חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. מכונית עצרה לפני מעבר החצייה והנהג מסמן לך לעבור, אבל יש עוד נתיב בכביש.

א. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך　　ב. לשים לב למה שקורה סביבי

ג. לעצור למנוחה ולמלא כוח　　ד. להקשיב ולתת מקום לאחר

2. חברים מציעים "אתגר": לחצות את הכביש בריצה כשמכונית מתקרבת.

א. לחכות בסבלנות לתור שלי　　ב. להציב גבול כשמשהו לא נעים

ג. לעצור למנוחה ולמלא כוח　　ד. להקשיב ולתת מקום לאחר

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

א. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה　　ב. להאט ולהירגע　　ג. להקשיב ולתת מקום לאחר

ד. להציב גבול כשמשהו לא נעים

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

א. להאט ולהירגע　　ב. להציב גבול כשמשהו לא נעים　　ג. לשים לב למה שקורה סביבי

ד. לעצור למנוחה ולמלא כוח

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

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

ג. להקשיב ולתת מקום לאחר　　ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

6. יוצאים לרכוב על האופניים, והקסדה נשארה בבית.

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

ג. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה　　ד. לעצור למנוחה ולמלא כוח

7. אחרי שהתפרצת על המורה, הלב עוד דופק – ואת/ה מבין/ה שטעית.

א. לשים לב למה שקורה סביבי　　ב. לעצור למנוחה ולמלא כוח

ג. לחכות בסבלנות לתור שלי　　ד. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך

8. חבר מבקש להעתיק ממך במבחן.

א. לחכות בסבלנות לתור שלי　　ב. להאט ולהירגע　　ג. לעצור למנוחה ולמלא כוח

ד. להציב גבול כשמשהו לא נעים

משפט משלי

כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. תן זכות קדימה + להקשיב ולתת מקום לאחר

2. חניה + לעצור למנוחה ולמלא כוח

3. אין כניסה + להציב גבול כשמשהו לא נעים

4. זהירות + לשים לב למה שקורה סביבי

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?