

רמזור הלב – בטיחות בדרכים מבפנים ומבחוץ

יחידה חווייתית לשבוע הבטיחות בדרכים: כללי הכביש לצד רמזור הלב – עוצרים ומרגישים, חושבים ומתכננים, פועלים נכון.

יצרה: רוית ראש בן ישי

📑 תוכן העניינים

1. 📖 סיפור פתיחה
2. 🚦 שני רמזורים: בכביש ובלב
3. ✂️ יצירה: רמזור התגובות
4. 💓 צ׳ק־אין רמזור לקיר הכיתה
5. 📝 דפי עבודה לפי גיל
6. 🖥️ מצגת: רמזור הלב
7. 🏅 תעודת שגריר/ת בטיחות

📖 סיפור פתיחה

🔴✋
עוצרים🟡🤔
חושבים🟢👍
פועלים

שבע וחצי בבוקר. איתי ותמר רצים לבית הספר – היום יש טקס פתיחה של שבוע הבטיחות, ואסור לאחר. ליד הצומת הגדול הרמזור להולכי הרגל אדום. 🔴

"בוא, אין מכוניות, נרוץ!" קוראת תמר. איתי מרגיש את הלב דופק בחוזקה. מצד אחד – הוא באמת ממהר. מצד שני – משהו בפנים לוחש לו: **עצור**.

איתי עוצר. נושם נשימה ארוכה. הוא מסתכל ימינה ושמאלה – ופתאום רואה אופנוע מגיע מעבר לפינה, מהר. תמר קופאת על שפת המדרכה. 😮

האור מתחלף לירוק. 🟢 הם חוצים יחד במעבר החצייה. "וואו," אומרת תמר בשקט, "הלב שלי עוד דופק."

בכיתה, כשהמורה שואלת מה למדו הבוקר, איתי מרים יד: "גיליתי שיש לי שני רמזורים. אחד בכביש – ואחד בלב."

💬 שיחה בעקבות הסיפור

1. מה הרגיש איתי כשהרמזור היה אדום? איפה בגוף הוא הרגיש את זה?
2. מה עזר לו לעצור, למרות שמיהר?
3. מה "הרמזור שבלב" אמר לו? ומה היה קורה אילו לא היה מקשיב לו?
4. האם קרה לכם פעם שהלב "צעק" לרוץ, אבל עצרתם? ספרו.

💡 **הרעיון של היחידה:** ברמזור של הכביש האורות מתחלפים לבד. ברמזור של הלב – **אנחנו** מחליטים מתי לעבור מאדום לצהוב ולירוק. כשלומדים לעצור, לחשוב ורק אז לפעול – שומרים על הגוף ועל הלב.

🎨 **לקטנים:** ציירו את איתי ותמר ליד הרמזור. צבעו את האור שבו מותר לחצות.

✍️ **לגדולים:** כתבו את הסיפור מנקודת המבט של תמר. מה עבר לה בראש לפני ואחרי?

🚦 שני רמזורים: בכביש ובלב

🔴✋
עוצרים🟡🤔
חושבים🟢👍
פועלים

לכל אור ברמזור של הכביש יש "אח תאום" ברמזור של הלב. כך זה נראה זה לצד זה:

אור	🛣️ ברמזור של הכביש	🫀 ברמזור של הלב
🔴 אדום	עוצרים על המדרכה, לא יורדים לכביש. מחכים.	**עוצרים ומרגישים:** משהו קרה. שמים לב לרגש ולגוף (לב דופק, ידיים קפוצות). נושמים.
🟡 צהוב	הנהגים מאטים ומתכוננים לעצור. הולכי רגל ממשיכים לחכות.	**חושבים ומתכננים:** מה אני מספר/ת לעצמי על מה שקרה? יש דרך אחרת להסתכל? מה האפשרויות שלי?
🟢 ירוק	האיש הירוק דולק – חוצים במעבר החצייה, בהליכה, עם עיניים פקוחות.	**פועלים ומגיבים נכון:** בוחרים תגובה ששומרת עליי ועל אחרים – ומבצעים.

🛣️ כללי הזהב בכביש

🚶 הולכי רגל

- הולכים על המדרכה. אין מדרכה? הולכים בשול, מול כיוון התנועה.
- חוצים רק במעבר חצייה, וברמזור – רק כשהאיש הירוק דולק.
- לפני החצייה: **עוצרים, מסתכלים לשני הצדדים, מקשיבים** – וחוצים כשהכביש פנוי.
- בזמן החצייה – בלי טלפון ובלי אוזניות. עיניים על הכביש.
- ילדים עד גיל 9 חוצים כביש רק עם מבוגר (המלצה חשובה של מומחי בטיחות).

🔒 ברכב

- חוגרים חגורת בטיחות בכל נסיעה, בכל מושב – גם מאחור, גם בנסיעה קצרה.

- ילדים עד גיל 8 יושבים במושב בטיחות או במושב מגביה, לפי הגיל והגובה.
- יוצאים מהרכב לצד המדרכה, לא לצד הכביש.

🚲 אופניים

- רוכבים עד גיל 18 חייבים לחבוש קסדה (ולכולם מומלץ).
- קסדה נכונה: צמודה לראש, רצועה סגורה מתחת לסנטר.
- בחושך – אור קדמי ואחורי ובגד בולט.

🛴 אופניים חשמליים וקורקינט חשמלי

- מותר לרכוב רק **מגיל 16**, ועם הכשרה או רישיון מתאימים.
- קסדה – חובה בכל רכיבה ובכל גיל.
- אסור לרכוב על המדרכה, ואסור להרכיב נוסע.

🫀 רמזור הלב ומודל אפר"ת

מודל מוכר בעולם הרגשי נקרא **אפר"ת**: **א**ירוע – **פ**רשנות – **ר**גש – **ת**גובה. הוא מלמד שבין מה שקרה לבין מה שאנחנו עושים יש "תחנות" – ושאנחנו יכולים לעצור בהן.

שלב באפר"ת	מה שואלים	באיזה אור?
📍 אירוע	מה קרה בדיוק? (רק עובדות)	🔴
💓 רגש	מה אני מרגיש/ה? איפה בגוף?	🔴
🤔 פרשנות	מה אני אומר/ת לעצמי? אולי יש הסבר אחר?	🟡
🗣️ תגובה	מה אני בוחר/ת לעשות עכשיו?	🟢

דוגמה: 📍 חבר דחף אותי בתור. 🔴 אני כועס/ת, הלב דופק – נושם/ת. 🟡 אני חושב/ת "הוא עשה בכוונה"... אבל אולי מישהו דחף אותו? 🟢 אני אומר/ת בשקט: "דחפת אותי, תיזהר בבקשה."

🧞 ארגז כלים לאור האדום

- **נשימת רמזור:** שואפים באדום, מחזיקים בצהוב, נושפים לאט בירוק. חוזרים 3 פעמים.
- **נשימת פרח ונר:** מריחים פרח דמיוני באף – ומכבים נר דמיוני בפה.
- **5 חושים:** מוצאים 5 דברים שרואים, 4 ששומעים, 3 שנוגעים בהם, 2 שמריחים, 1 שטועמים.
- **כף רגל לרצפה:** לוחצים את כפות הרגליים לרצפה ומרגישים את הגוף "נוחת".

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

✂️ יצירה: רמזור התגובות

🔴✋
עוצרים🟡🤔
חושבים🟢👍
פועלים

רמזור אישי עם שלוש "דלתיות". מבחוץ – שלושת האורות. כשפותחים כל אור, מגלים מה **אני** עושה בשלב הזה. את הרמזור שמים על השולחן או מדביקים במחברת, ומשתמשים בו ברגע שהלב "מאיץ".

🧰 מה צריך?

- הדף המודפס (תבנית למטה), עדיף על בריסטול או נייר עבה
- מספריים, דבק סטיק, צבעים
- רשות: מקל ארטיק או קש – לידית

🪜 שלבי העבודה

1. מדפיסים את התבנית לרוחב (A4 שוכב).
2. גוזרים לאורך הקו המקווקו האמצעי – מקבלים שני חלקים: **חזית** ו**בסיס**.
3. בחזית: גוזרים כל עיגול לאורך הקו הלבן המקווקו, ומשאירים צד אחד מחובר. מקפלים – וזו דלתית!
4. בבסיס: בכל עיגול כותבים או מציירים: 🔴 מה אני מרגיש/ה ואיפה בגוף · 🟡 משפט עצירה שעוזר לי לחשוב · 🟢 תגובה טובה שאני בוחר/ת.
5. מורחים דבק **רק בשוליים** של הבסיס ומדביקים עליו את החזית, כך שכל דלתית יושבת מעל העיגול שלה.
6. רשות: מדביקים מקל מאחור לידית, וקוראים לרמזור בשם.
7. מתרגלים: המורה מקריאה מצב (למשל "מישהו לקח לי את המקום בתור") – וכל אחד/ת פותח/ת את האורות לפי הסדר.

🟢 **גרסה פשוטה:** במקום לכתוב – מדביקים תמונה או סמל בכל עיגול (✋ עצור, 🌬️ לנשום, 👍 לבחור). אפשר לגזור עיגולים מוכנים מראש.

✍️ **לגדולים:** על גב הרמזור כתבו "תוכנית רמזור" לשני מצבים אמיתיים: לחץ חברתי לרכוב בלי קסדה, וויכוח בקבוצת הוואטסאפ של הכיתה.

התבנית להדפסה

✂️ גזרים כאן

1 · החזית – רמזור הלב



✂️ קו מקווקו לבן = גזרים, קו ישר = מקפלים (דלתית נפתחת)

2 · הבסיס – מה מתחת לאור?

מה קרה? מה אני מרגיש/ה ואיפה בגוף?

מה אני אומר/ת לעצמי? יש הסבר אחר?

מה אני בוחר/ת לעשות עכשיו?

✏️ כותבים/מציירים בעיגולים, ואז מדביקים את החזית על הבסיס רק בשוליים

יצרה: רוית ראש בן ישי

💗 צ'ק־אין רמזור לקיר הכיתה

🔴✋
עוצרים🟡🤔
חושבים🟢👍
פועלים

כל בוקר (או אחרי הפסקה) כל אחד/ת מסמן/ת באיזה אור הלב שלו/ה עכשיו. אין תשובה נכונה – כל רגש בסדר. מה שחשוב הוא **לשים לב**.

איך הלב שלי עכשיו?

🔴	🟡	🟢
אדוםסוער: כועס/ת, מפחד/ת, נלחץ/ת	**צהוב**מתלבט/ת, עייף/ה, קצת מבולבל/ת	**ירוק**רגוע/ה, מוכן/ה ללמוד

🧱 איך מכינים את הקיר?

1. מדפיסים את פוסטר הרמזור הגדול (למטה) ותולים בגובה הילדים.
2. כל תלמיד/ה מקבל/ת אטב כביסה עם השם שלו/ה.
3. בכניסה לכיתה – מצמידים את האטב לאור המתאים.
4. מי שבאדום או בצהוב? מקבל/ת רגע לנשימת רמזור או כרטיס "פינת הרגעה", בלי שאלות מביכות.
5. בסוף היום: האם האטב זז? מה עזר לי לעבור לירוק?

👩‍🏫 **למורה:** הקיר הוא לא מבחן ולא שיפוט. אם תלמיד/ה בוחר/ת אדום כמה ימים ברצף – זו הזמנה לשיחה אישית שקטה.

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

🖨️ פוסטר הקיר

🔴 **אדום**עוצרים ומרגישים נושמים 3 נשימות · מבקשים רגע
🟡 **צהוב**חושבים ומתכננים מה אני צריך/ה עכשיו?
🟢 **ירוק**פועלים ומגיבים נכון מוכנים ללמוד ולשחק

📝 דפי עבודה לפי גיל

בחרו את המסלול שלכם בעמוד הבית – ויוצג דף העבודה לגיל שלכם. בהדפסה של העמוד יודפס הדף שמוצג. דפי תרגול נוספים לכל משחק נמצאים בדפי התרגול.

🔴🟡🟢 דַּף עֲבוֹדָה – כִּתּוֹת א׳–ג׳

שֵׁם: _____ **כִּתָּה:** _____

1. צִבְעוּ אֶת הָרַמְזוֹר בַּצְבָעִים הַנְּכוֹנִים: אָדֹם, צָהֹב, יָרֹק. ⭕⭕⭕
2. מָתַי חוֹצִים אֶת הַכְּבִישׁ? סַמְּנוּ ✓
   ☐ כְּשֶׁהָאִישׁ בָּרַמְזוֹר יָרֹק, וְעִם מְבָגֵּר.
   ☐ כְּשֶׁהָאִישׁ בָּרַמְזוֹר אָדֹם.
3. מִתְחוּ קַו מֵהַמִּלָּה לַתְּמוּנָה:
   חֲגוֹרָה🦓קַסְדָּה🚗מַעֲבַר חֲצִיָּה🚲
4. אֵיךְ הַלֵּב שֶׁלִּי הַיּוֹם? צַיְּרוּ פַּרְצוּף: ⬜
5. כְּשֶׁקָּשֶׁה לִי, אֲנִי עוֹצֵר וְנוֹשֵׁם / עוֹצֶרֶת וְנוֹשֶׁמֶת. 🌬️ צַיְּרוּ מָה עוֹד עוֹזֵר לָכֶם.

🔴 אָדֹם: עוֹצְרִים וּמַרְגִּישִׁים · 🟡 צָהֹב: חוֹשְׁבִים וּמְתַכְנְנִים · 🟢 יָרֹק: פּוֹעֲלִים בְּחָכְמָה

🚦 דף עבודה – כיתות ד׳–ו׳

שם: _____ **כיתה:** _____

1. השלימו: לפני חציית כביש אני _____, _____, _____ וחוצה כשהכביש _____.
2. נכון / לא נכון: בנסיעה קצרה למכולת אפשר לוותר על חגורת בטיחות. ____ הסבירו: _____
3. ממה מורכבת קסדה שחבושה נכון? ציינו 2 דברים: _____
4. אפר"ת: כתבו מה מתאים לכל אות במצב "חבר צחק עליי בהפסקה":
   א: _____ פ: _____ ר: _____ ת: _____
5. כתבו "משפט צהוב" שעוזר לכם לחשוב לפני שאתם מגיבים: _____
6. תכננו: מה עושים אם חברים קוראים לכם לחצות באדום "כי אין מכוניות"? _____

🚦 דף עבודה – כיתות ז׳–ח׳

שם: _____ **כיתה:** _____

1. מהו הגיל המינימלי לרכיבה על אופניים חשמליים או קורקינט חשמלי, ומה עוד נדרש?
_____
2. "רק עוד הודעה אחת" – למה טלפון בזמן חציית כביש מסוכן? הסבירו במונחים של קשב.
_____
3. נתחו לפי אפר"ת: חבר כתב בקבוצה "מי שלא בא למסיבה הוא פראייר". מה האירוע? איזו פרשנות עלולה לעלות? איזה רגש? איזו תגובה מיטיבה?
4. השוו: מה משותף ל"עצירה" ברמזור הכביש ול"עצירה" ברמזור הלב? כתבו 3 נקודות.
5. לחץ חברתי: נסחו תשובה קצרה ומכבדת לחבר שאומר "קסדה זה מביך". _____
6. כתבו מטרה אישית לשבוע הבטיחות (בכביש וברגש): _____

🖥️ מצגת: רמזור הלב

להקרנה בכיתה: חיצים במקלדת או הכפתורים, ו"מסך מלא" למקרן. בהדפסה יודפסו כל השקפים.

1/10

🚦

רמזור הלב

בטיחות בדרכים – מבחוץ ומבפנים

1/10 · יצרה: רוית ראש בן ישי

🛣️

שני רמזורים

אחד בכביש שומר על הגוף, ואחד בלב שומר על התגובות שלנו

2/10 · יצרה: רוית ראש בן ישי

🔴

אדום: עוצרים

בכביש – נשארים על המדרכה. בלב – עוצרים, שמים לב לרגש ונושמים

3/10 · יצרה: רוית ראש בן ישי

🟡

צהוב: חושבים

מה אני מספר/ת לעצמי? אולי יש הסבר אחר? מה האפשרויות?

4/10 · יצרה: רוית ראש בן ישי

🟢

ירוק: פועלים

בכביש – חוצים במעבר, בהליכה ובעיניים פקוחות. בלב – בוחרים תגובה טובה

5/10 · יצרה: רוית ראש בן ישי

🚶

חוצים נכון

עוצרים · מסתכלים לשני הצדדים · מקשיבים · חוצים כשהכביש פנוי – בלי טלפון

6/10 · יצרה: רוית ראש בן ישי

⛑️🔒

חגורה וקסדה

חגורה בכל נסיעה ובכל מושב · קסדה צמודה ורצועה סגורה · חשמלי – רק מגיל 16

7/10 · יצרה: רוית ראש בן ישי

🗣️🤔💓📍

אפר"ת

אירוע → פרשנות → רגש → תגובה: בין מה שקרה למה שאני עושה – יש מקום לעצור

8/10 · יצרה: רוית ראש בן ישי

🌬️

נשימת רמזור

שואפים באדום · מחזיקים בצהוב · נושפים לאט בירוק – 3 פעמים

9/10 · יצרה: רוית ראש בן ישי

🏅

אני שגריר/ת בטיחות

שומר/ת על עצמי, על חבריי ועל הלב – בכביש ובכיתה

🗒️ הערות למורה לכל שקף

1. פותחים בשאלה: מה הייתם עושים מול רמזור אדום כשממהרים?
2. מבקשים דוגמאות לשני הרמזורים מהחיים.
3. תרגול: כולם "קופאים" ונושמים 3 נשימות.
4. משחק "מה עוד אפשר לחשוב?" – מוצאים 3 הסברים למצב אחד.
5. מדגימים חצייה נכונה ליד הדלת.
6. מתרגלים בזוגות את סדר החצייה.
7. מראים איך מהדקים רצועת קסדה (שתי אצבעות מתחת לסנטר).
8. מנתחים יחד מצב מהכיתה לפי אפר"ת.
9. נשימה משותפת לפני שממשיכים.
10. מחלקים תעודות ומכינים את רמזור התגובות.

🏅 תעודת שגריר/ת בטיחות

ממלאים שם, בוחרים לשון פנייה – ומדפיסים. התעודה נשמרת במכשיר בלבד.

שם התלמיד/ה [לדוגמה: נועה] לשון פנייה [שגרירת] כיתה [ג׳2]



🚦 תעודת שגריר/ת בטיחות 🫀

_____

שומר/ת על עצמי ועל אחרים בכביש – ויודע/ת לעצור, לחשוב ולפעול גם ברגעים סוערים.

🔴 עוצר/ת · 🟡 חושב/ת · 🟢 פועל/ת נכון

כיתה: ____ · שבוע הבטיחות בדרכים

יצרה: רוית ראש בן ישי

יצרה: רוית ראש בן ישי · https://ramzor-halev-betichut.sites.tab.bot/