איזה תמרור עוזר כאן?

התמרורים שבתוכי – זהירות בדרכים וכישורי חיים · מסלול: ה'–ו' עולים חדשים · יצרה: רוית ראש בן ישי

מהדורת המורה – עם תשובות

מילון בתמונות

תמרור – סימן בדרך שאומר מה לעשות · Road sign · Дорожный знак · **מעבר חצייה** – פסים לבנים על הכביש – כאן חוצים · Crosswalk · Пешеходный переход · **מדרכה** – השביל בצד הכביש להולכי רגל · Sidewalk · Тротуар · **רמזור** – אורות שאומרים מתי לעצור ומתי לעבור · Traffic light · Светофор · **קסדה** – כובע קשה ששומר על הראש · Helmet · Шлем · **חגורת בטיחות** – רצועה ברכב ששומרת עלינו · Seatbelt · Ремень безопасности · **הולך רגל** – מי שהולך ברגל ברחוב · Pedestrian · Пешеход · **גבול** – קו שאומר "עד כאן" · · Boundary · Граница

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. לחכות בסבלנות לתור שלי　　**✔ ד. לעצור לפני שמגיבים**

קודם עוצרים ונושמים – ורק אז בוחרים תגובה.

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

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

ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

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

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

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

ד. לעצור למנוחה ולמלא כוח

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.

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

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

נותנים לו לסיים – מקשיבים ונותנים מקום לאחר.

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

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

ג. לעצור למנוחה ולמלא כוח ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

מציבים גבול בקול ברור: "תחזיר, זה לא נעים לי". אם זה ממשיך – פונים למבוגר.

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

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

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

מודים, מתנצלים ומתקנים – וממשיכים בדרך טובה.

7. בתור למגלשה בחצר יש חמישה ילדים לפניך.

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

ג. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך ד. לבקש עזרה

מחכים בסבלנות לתור, בלי לדחוף.

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

א. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה ב. להציב גבול כשמשהו לא נעים

ג. להקשיב ולתת מקום לאחר ✔ **ד. להאט ולהירגע**

מאטים: נשימה, רשימה, ודבר אחד בכל פעם.

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

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

ג. לשים לב למה שקורה סביבי ד. להקשיב ולתת מקום לאחר

עוצרים למנוחה: שינה, אוכל, משחק – וממלאים כוח.

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

א. להקשיב ולתת מקום לאחר ב. להאט ולהירגע ✔ **ג. לבקש עזרה**

ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

מבקשים עזרה ממבוגר: מורה, הורה, יועצת או נאמני החוסן.

11. יוצאים לרכוב על האופניים, והקסדה נשארה בבית.

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

✔ **ג. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה** ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

בוחרים בדרך הבטוחה: חוזרים לקחת קסדה – בלי קסדה לא רוכבים.

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

א. לעצור למנוחה ולמלא כוח　　ב. לבקש עזרה　　**✔ ג. לחכות בסבלנות לתור שלי**

ד. להקשיב ולתת מקום לאחר

מחכים בסבלנות שהאוטובוס ייסע, ורק אז חוצים במעבר החצייה.

אתגר: ספרו על מצב אמיתי שבו "תמרור עצור" עזר לכם.

תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

אתגר: איזה תמרור הכי קשה לכם לשמור? למה?

תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

התמרורים שבתוכי · יצרה: רוית ראש בן ישי · https://tamrurim-shebetochi.sites.tab.bot/

איזה תמרור עוזר כאן?

התמרורים שבתוכי – זהירות בדרכים וכישורי חיים · מסלול: ה'–ו' עולים חדשים · יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

מילון בתמונות

תמרור – סימן בדרך שאומר מה לעשות · Road sign · Дорожный знак · **מעבר חצייה** – פסים לבנים על הכביש – כאן חוצים · Crosswalk · Пешеходный переход · **מדרכה** – השביל בצד הכביש להולכי רגל · Sidewalk · Тротуар · **רמזור** – אורות שאומרים מתי לעצור ומתי לעבור · Traffic light · Светофор · **קסדה** – כובע קשה ששומר על הראש · Helmet · Шлем · **חגורת בטיחות** – רצועה ברכב ששומרת עלינו · Seatbelt · Ремень безопасности · **הולך רגל** – מי שהולך ברגל ברחוב · Pedestrian · Пешеход · **גבול** – קו שאומר "עד כאן" · Boundary · Граница

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. לחכות בסבלנות לתור שלי ד. לעצור לפני שמגיבים

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

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

ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

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

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

ד. לעצור למנוחה ולמלא כוח

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

ג. לעצור למנוחה ולמלא כוח ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

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

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

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

7. בתור למגלשה בחצר יש חמישה ילדים לפניך.

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

ג. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך ד. לבקש עזרה

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

א. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה ב. להציב גבול כשמשהו לא נעים

ג. להקשיב ולתת מקום לאחר ד. להאט ולהירגע

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

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

ג. לשים לב למה שקורה סביבי ד. להקשיב ולתת מקום לאחר

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

א. להקשיב ולתת מקום לאחר ב. להאט ולהירגע ג. לבקש עזרה

ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

11. יוצאים לרכוב על האופניים, והקסדה נשארה בבית.

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

ג. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

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

א. לעצור למנוחה ולמלא כוח ב. לבקש עזרה ג. לחכות בסבלנות לתור שלי

ד. להקשיב ולתת מקום לאחר

אתגר: ספרו על מצב אמיתי שבו "תמרור עצור" עזר לכם.

אתגר: איזה תמרור הכי קשה לכם לשמור? למה?