איזה תמרור עוזר כאן?

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

מהדורת המורה – עם תשובות

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

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. להאט ולהירגע ג. לחכות בסבלנות לתור שלי

ד. לעצור למנוחה ולמלא כוח

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

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

✔ א. לשים לב למה שקורה סביבי ב. להציב גבול כשמשהו לא נעים 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. להציב גבול כשמשהו לא נעים **✔ ב. להקשיב ולתת מקום לאחר**

ג. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך ד. לעצור למנוחה ולמלא כוח

נותנים לו לסיים – מקשיבים ונותנים מקום לאחר.

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 ד. לעצור למנוחה ולמלא כוח

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. לשים לב למה שקורה סביבי

✔ **ג. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך** ד. לעצור למנוחה ולמלא כוח

מודים, מתנצלים ומתקנים – וממשיכים בדרך טובה.

7. בתור למגלשה בחצר יש חמישה ילדים לפניך.

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

ד. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך

מחכים בסבלנות לתור, בלי לדחוף.

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

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

ד. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה

מאטים: נשימה, רשימה, ודבר אחד בכל פעם.

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

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

✔ **ג. לעצור למנוחה ולמלא כוח** ד. לשים לב למה שקורה סביבי

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

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

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

ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

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

11. יוצאים לרכוב על האופניים, והקסדה נשארה בבית.

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

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

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. להקשיב ולתת מקום לאחר ב. לעצור למנוחה ולמלא כוח

✔ **ג. לחכות בסבלנות לתור שלי** ד. לבקש עזרה

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.

איזה תמרור עוזר כאן?

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

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

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. לחכות בסבלנות לתור שלי

ד. לעצור למנוחה ולמלא כוח

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

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

ד. לעצור למנוחה ולמלא כוח

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

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

ג. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך ד. לעצור למנוחה ולמלא כוח

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 ד. לעצור למנוחה ולמלא כוח

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

א. לחכות בסבלנות לתור שלי ב. לשים לב למה שקורה סביבי

ג. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך ד. לעצור למנוחה ולמלא כוח

7. בתור למגלשה בחצר יש חמישה ילדים לפניך.

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

ד. אחרי טעות – לתקן ולהמשיך

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

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

ד. לבחור בדרך הבטוחה והנכונה

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

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

ג. לעצור למנוחה ולמלא כוח ד. לשים לב למה שקורה סביבי

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

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

ד. לחכות בסבלנות לתור שלי

11. יוצאים לרכוב על האופניים, והקסדה נשארה בבית.

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

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

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

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

ג. לחכות בסבלנות לתור שלי ד. לבקש עזרה

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

_____

_____

אתגר: איזה תמרור הכי קשה לכם לשמור? למה?

_____

_____