# 🎨 אדום, צהוב או ירוק?

רמזור הלב – בטיחות בדרכים מבפנים ומבחוץ · מסלול: ז'–ח' · עולים חדשים · יצרה: רוית ראש בן ישי

## 📘 מהדורת המורה – עם תשובות

📖 **מילון בתמונות**

🚦 **רמזור** – מכשיר עם 3 אורות שאומר מתי לעצור ומתי לנסוע · Светофор · Traffic light · 🦓 **מעבר חצייה** – פסים לבנים על הכביש – כאן חוצים · Пешеходный переход · Crosswalk · 🚶 **מדרכה** – השביל בצד הכביש להולכי רגל · Тротуар · Sidewalk · 🔒 **חגורת בטיחות** – רצועה ברכב ששומרת עלינו · Ремень безопасности · Seatbelt · ⛑️ **קסדה** – כובע קשה ששומר על הראש · Шлем · Helmet · 🚶 **הולך רגל** – מי שהולך ברגל ברחוב · Пешеход · Pedestrian · 💗 **רגש** – מה שאנחנו מרגישים: שמחה, כעס, פחד · Чувство · Feeling · 🤔 **פרשנות** – מה שאני חושב/ת שקרה ולמה · Толкование · Interpretation

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה, לפי הקטגוריות.

**מאגר מילים:** מזהים את סימני הגוף: חום, דופק, מתח · מניחים את הטלפון לפני שמגיבים בקבוצה · יוצאים לרגע מהמצב כדי להירגע · נותנים שם מדויק לרגש: עלבון, קנאה, פחד · בודקים את הפרשנות: האם זו עובדה או מחשבה? · שוקלים מחיר מול תועלת של "אתגר" ברשת · מתכננים מסלול בטוח הביתה בערב · מנסחים תשובה מכבדת ללחץ חברתי · אומרים "לא, תודה" ולא עולים כנוסע/ת על אופניים חשמליים · שולחים הודעה מתונה אחרי שנרגעים · חוצים רק במעבר ובלי אוזניות · פונים ליועצת או לנאמני החוסן כשקשה · מציעים לחבר קסדה רזרבית

| 🔴 עוצרים ומרגישים | 🟡 חושבים ומתכננים | 🟢 פועלים ומגיבים |
|---|---|---|
| מזהים את סימני הגוף: חום, דופק, מתח | בודקים את הפרשנות: האם זו עובדה או מחשבה? | אומרים "לא, תודה" ולא עולים כנוסע/ת על אופניים חשמליים |
| מניחים את הטלפון לפני שמגיבים בקבוצה | שוקלים מחיר מול תועלת של "אתגר" ברשת | שולחים הודעה מתונה אחרי שנרגעים |
| יוצאים לרגע מהמצב כדי להירגע | מתכננים מסלול בטוח הביתה בערב | חוצים רק במעבר ובלי אוזניות |
| נותנים שם מדויק לרגש: עלבון, קנאה, פחד | מנסחים תשובה מכבדת ללחץ חברתי | פונים ליועצת או לנאמני החוסן כשקשה |
| | | מציעים לחבר קסדה רזרבית |

✍️ **אתגר: כתבו "תוכנית רמזור" לרגע שבו קשה לכם במיוחד.**

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

✍️ **אתגר: מה משותף לרמזור הכביש ולרמזור הלב? נמקו.**

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

# 🎨 אדום, צהוב או ירוק?

רמזור הלב – בטיחות בדרכים מבפנים ומבחוץ · מסלול: ז'–ח' · עולים חדשים · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

📖 **מילון בתמונות**

🚦 **רמזור** – מכשיר עם 3 אורות שאומר מתי לעצור ומתי לנסוע · Светофор · Traffic light · 🦓 **מעבר חצייה** – פסים לבנים על הכביש – כאן חוצים · Пешеходный переход · Crosswalk · 🚶 **מדרכה** – השביל בצד הכביש להולכי רגל · Тротуар · Sidewalk · 🔒 **חגורת בטיחות** – רצועה ברכב ששומרת עלינו · Ремень безопасности · Seatbelt · ⛑️ **קסדה** – כובע קשה ששומר על הראש · Шлем · Helmet · 🚶 **הולך רגל** – מי שהולך ברגל ברחוב · · Пешеход · Pedestrian · 💗 **רגש** – מה שאנחנו מרגישים: שמחה, כעס, פחד · Чувство · Feeling · 🤔 **פרשנות** – מה שאני חושב/ת שקרה ולמה · Толкование · Interpretation

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה, לפי הקטגוריות.

**מאגר מילים:** מזהים את סימני הגוף: חום, דופק, מתח · מניחים את הטלפון לפני שמגיבים בקבוצה · יוצאים לרגע מהמצב כדי להירגע · נותנים שם מדויק לרגש: עלבון, קנאה, פחד · בודקים את הפרשנות: האם זו עובדה או מחשבה? · שוקלים מחיר מול תועלת של "אתגר" ברשת · מתכננים מסלול בטוח הביתה בערב · מנסחים תשובה מכבדת ללחץ חברתי · אומרים "לא, תודה" ולא עולים כנוסע/ת על אופניים חשמליים · שולחים הודעה מתונה אחרי שנרגעים · חוצים רק במעבר ובלי אוזניות · פונים ליועצת או לנאמני החוסן כשקשה · מציעים לחבר קסדה רזרבית

| 🔴 עוצרים ומרגישים | 🟡 חושבים ומתכננים | 🟢 פועלים ומגיבים |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

✍️ **אתגר: כתבו "תוכנית רמזור" לרגע שבו קשה לכם במיוחד.**

### ✍️ אתגר: מה משותף לרמזור הכביש ולרמזור הלב? נמקו.

---

---