

חוברת תרגול

🚦 רמזור הלב – בטיחות בדרכים מבפנים ומבחוץ

מסלול: 🟣 ד'–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: ramzor-halev-betichut.sites.tab.bot

📖 תזכורת – מה למדנו?

📖 סיפור פתיחה

- 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."

🚦 שני רמזורים: בכביש ובלב

- לכל אור ברמזור של הכביש יש "אח תאום" ברמזור של הלב. כך זה נראה זה לצד זה:
- עוצרים על המדרכה, לא יורדים לכביש. מחכים.
- עוצרים ומרגישים: משהו קרה. שמים לב לרגש ולגוף (לב דופק, ידיים קפוצות). נושמים.
- 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?

✂️ יצירה: רמזור התגובות

- 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".
- הדף המודפס (תבנית למטה), עדיף על בריסטול או נייר עבה
- מספריים, דבק סטיק, צבעים
- רשות: מקל ארטיק או קש – לידית
- מדפיסים את התבנית לרוחב (A4 שוכב).

💓 צ'ק־אין רמזור לקיר הכיתה

- 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?
- מדפיסים את פוסטר הרמזור הגדול (למטה) ותולים בגובה הילדים.
- כל תלמיד/ה מקבל/ת אטב כביסה עם השם שלו/ה.
- בכניסה לכיתה – מצמידים את האטב לאור המתאים.

📝 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 ב דפי התרגול .
- שֵׁם: _____ כִּתָּה: _____
- צִבְעוּ אֶת הָרַמְזוֹר בַּצְּבָעִים הַנְּכוֹנִים: אָדֹם, צָהֹב, יָרֹק. 🔴🟡🟢
- מָתַי חוֹצִים אֶת הַכְּבִישׁ? סַמְּנוּ ✓ ☐ כְּשֶׁהָאִישׁ בָּרַמְזוֹר יָרֹק, וְעִם מְבֻגָּר. ☐ כְּשֶׁהָאִישׁ בָּרַמְזוֹר אָדֹם.
- מִתְחוּ קַו מֵהַמִּלָּה לַתְּמוּנָה: חֲגוֹרָה 🦓 קַסְדָּה 🚗 מַעֲבַר חֲצִיָּה 🚲

🖥️ מצגת: רמזור הלב

- להקרנה בכיתה: חיצים במקלדת או הכפתורים, ו"מסך מלא" למקרן. בהדפסה יודפסו כל השקפים.
- בטיחות בדרכים – מבחוץ ומבפנים
- אחד בכביש שומר על הגוף, ואחד בלב שומר על התגובות שלנו
- בכביש – נשארים על המדרכה. בלב – עוצרים, שמים לב לרגש ונושמים
- מה אני מספר/ת לעצמי? אולי יש הסבר אחר? מה האפשרויות?

🏅 תעודת שגריר/ת בטיחות

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

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🎨 אדום, צהוב או ירוק?

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: שוקלים: מה יקרה אם אגיב עכשיו? · נשארים על שפת המדרכה עד שהאור מתחלף · חובשים קסדה וסוגרים רצועה · מתנצלים על החלק שלי · מתכננים מה אגיד לחבר · קוראים לרגש בשם: "אני מאוכזב/ת" · ניגשים לדבר בשקט ובכבוד · שואלים: "מה עוד יכול להיות הסבר?" · שמים לב שהאגרופים קפוצים · בודקים אם הכביש באמת פנוי לשני הכיוונים · סופרים לאט עד 5 · מבקשים עזרה מהמורה · חוצים בהליכה במעבר החצייה

🔴 עוצרים ומרגישים	🟡 חושבים ומתכננים	🟢 פועלים ומגיבים

תרגיל 2: 🔗 התאמה: כלל ומשמעות

✏️ כתבו ליד כל פריט את האות של בן הזוג המתאים.

פריט	האות	בן הזוג
1. אירוע	____	א. מה קרה בפועל
2. פרשנות	____	ב. הולכים מול כיוון התנועה
3. רגש	____	ג. מה אני עושה
4. תגובה	____	ד. מה אני מרגיש/ה
5. חגורת בטיחות	____	ה. לילדים עד גיל 8
6. מושב מגביה	____	ו. חובה לרוכבי אופניים עד גיל 18
7. קסדה	____	ז. בכל נסיעה ובכל מושב
8. שול הדרך	____	ח. מה אני אומר/ת לעצמי

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🚦 מה עושים ברמזור?

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. הרמזור להולכי רגל התחלף לירוק. מה עוד בודקים לפני שיורדים לכביש?

א. שיש קליטה בטלפון ב. שהחבר כבר עבר ג. כלום, ירוק זה ירוק

ד. שהמכוניות באמת עצרו

2. על פי מודל אפר"ת, מה בא מיד אחרי האירוע?

א. הסליחה ב. הפרשנות ג. העונש ד. התגובה

3. עד איזה גיל ילדים יושבים ברכב במושב בטיחות או במושב מגביה?

א. עד גיל 8 ב. עד גיל 12 ג. עד גיל 5 ד. עד גיל 3

4. קיבלתי ציון נמוך ואני חושב/ת "אני גרוע/ה בהכול". באיזה אור כדאי לעצור עכשיו?

א. אין צורך לעצור ב. צהוב – לבדוק את המחשבה ג. ירוק – לקרוע את המבחן

ד. אדום – להפסיק ללמוד

5. אחי בן ה־12 רוצה לרכוב על אופניים חשמליים של השכן. מה נכון?

א. מותר אם רוכבים לאט ב. מותר עם קסדה ג. מותר על המדרכה

ד. אסור – מותר רק מגיל 16

6. למה הולכים בשול מול כיוון התנועה כשאין מדרכה?

א. כדי שהנהג יצפצף ב. כי זה קצר יותר ג. אין סיבה

ד. כדי לראות את הרכבים המתקרבים

7. חבר כתב לי משהו לא נעים בהודעה. מה תגובה ירוקה?

א. לשלוח מיד הודעה פוגעת ב. להוסיף אותו לקבוצה ולהשפיל

ג. לחכות, להירגע ולענות בכבוד או לדבר פנים אל פנים ד. לצלם ולהפיץ

8. מה הסדר הנכון לפני חציית כביש?

א. מסתכלים רק ימינה ב. רצים מהר ג. חוצים ואז מסתכלים

ד. עוצרים, מסתכלים, מקשיבים, חוצים

9. איך יודעים שקסדה חבושה נכון?

א. רפויה כדי שיהיה נוח　　ב. על העורף　　ג. צמודה ורצועה סגורה מתחת לסנטר

ד. רצועה פתוחה

10. מה קורה לגוף כשאנחנו באור "אדום" רגשי?

א. הלב דופק מהר והשרירים נמתחים　　ב. הגוף נרדם　　ג. אין שינוי

ד. הרגליים מתקררות תמיד

11. יושבים במושב האחורי במונית. חגורה?

א. לא צריך במונית　　ב. חובה גם מאחור　　ג. רק מקדימה　　ד. רק בכביש מהיר

12. מה כדאי לעשות כשהטלפון מצלצל באמצע חציית כביש?

א. לחזור אחורה בריצה　　ב. להסתכל בהודעה　　ג. לעצור באמצע ולענות

ד. להמשיך לחצות ולענות אחרי

13. איזה "משפט צהוב" עוזר לחשוב?

א. "לא אכפת לי"　　ב. "אני תמיד צודק/ת"　　ג. "שיחכה ויראה"

ד. "רגע, מה עוד יכול להיות?"

14. רואים חבר רוכב בלי קסדה. מה תגובה ירוקה?

א. לצחוק עליו　　ב. להתעלם　　ג. לצלם אותו　　ד. להזכיר לו בחברות ולהציע קסדה

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

✏️ לכל שאלה כתובה התשובה הנכונה. הסבירו במשפט אחד או שניים למה היא נכונה.

1. הרמזור להולכי רגל התחלף לירוק. מה עוד בודקים לפני שיורדים לכביש? ← התשובה: שהמכוניות באמת עצרו. למה?

_____

_____

2. על פי מודל אפר"ת, מה בא מיד אחרי האירוע? ← התשובה: הפרשנות. למה?

_____

_____

3. עד איזה גיל ילדים יושבים ברכב במושב בטיחות או במושב מגביה? ← התשובה: עד גיל 8. למה?

---

4. קיבלתי ציון נמוך ואני חושב/ת "אני גרוע/ה בהכול". באיזה אור כדאי לעצור עכשיו? ← התשובה: צהוב – לבדוק את המחשבה. למה?

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🔢 מה בא קודם?

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. מודל אפר"ת

☐	רגש
☐	אירוע
☐	תגובה
☐	פרשנות

2. חצייה בטוחה ברמזור

☐	בודקים שהרכבים עצרו
☐	מחכים באדום על המדרכה
☐	חוצים בהליכה במעבר
☐	האיש הירוק נדלק

3. רמזור הלב אחרי ריב

☐	בוחרים תגובה ומדברים
☐	נושמים נשימת רמזור
☐	חושבים על הסבר אחר
☐	שמים לב לרגש ולגוף

4. יוצאים לרכיבה על אופניים

☐	רוכבים בצד הדרך
☐	סוגרים את הרצועה
☐	בודקים בלמים וצמיגים
☐	חובשים קסדה

תרגיל 6: 🃏 קלפי תרחישים לדיון

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (🛣️ בכביש) חברים קוראים לך לחצות באדום "כי אין מכוניות".

2. (🛣️ בכביש) ההורים לא חוגרים במושב האחורי. מה אפשר להגיד?

3. (❤️‍🩹 בלב) צחקו עליך על התשובה בכיתה. עברו יחד על אפר"ת.

4. (❤️‍🩹 בלב) הפסדת בתחרות ספורט. מה תגובה ירוקה?

5. (🔀 משולב) כועסים ומתחילים ללכת מהר הביתה. מה מסוכן כאן?

6. (🔀 משולב) מה דומה בין "לעצור לפני הכביש" ל"לעצור לפני שמגיבים"?

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. כתבו מצב משלכם ושאלו עליו את החברים.

2. כתבו מצב מחייכם ומיינו בו מה עשיתם בכל אור.

3. כתבו כלל אחד לכביש וכלל אחד ללב שתרצו לזכור.

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. קיבלתי ציון נמוך ואני חושב/ת "אני גרוע/ה בהכול". באיזה אור כדאי לעצור עכשיו?

א. ירוק – לקרוע את המבחן ב. אין צורך לעצור ג. אדום – להפסיק ללמוד

ד. צהוב – לבדוק את המחשבה

2. חבר כתב לי משהו לא נעים בהודעה. מה תגובה ירוקה?

א. לחכות, להירגע ולענות בכבוד או לדבר פנים אל פנים ב. לצלם ולהפיץ

ג. להוסיף אותו לקבוצה ולהשפיל ד. לשלוח מיד הודעה פוגעת

3. אחי בן ה־12 רוצה לרכוב על אופניים חשמליים של השכן. מה נכון?

א. אסור – מותר רק מגיל 16 ב. מותר על המדרכה ג. מותר אם רוכבים לאט

ד. מותר עם קסדה

4. איזה "משפט צהוב" עוזר לחשוב?

א. "שיחכה ויראה" ב. "רגע, מה עוד יכול להיות?" ג. "לא אכפת לי"

ד. "אני תמיד צודק/ת"

5. עד איזה גיל ילדים יושבים ברכב במושב בטיחות או במושב מגביה?

א. עד גיל 3 ב. עד גיל 5 ג. עד גיל 8 ד. עד גיל 12

6. איך יודעים שקסדה חבושה נכון?

א. על העורף ב. צמודה ורצועה סגורה מתחת לסנטר ג. רפויה כדי שיהיה נוח

ד. רצועה פתוחה

7. מה כדאי לעשות כשהטלפון מצלצל באמצע חציית כביש?

א. להסתכל בהודעה ב. להמשיך לחצות ולענות אחרי ג. לעצור באמצע ולענות

ד. לחזור אחורה בריצה

8. מה קורה לגוף כשאנחנו באור "אדום" רגשי?

א. הלב דופק מהר והשרירים נמתחים ב. אין שינוי ג. הגוף נרדם

ד. הרגליים מתקררות תמיד

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. אירוע + מה קרה בפועל

2. פרשנות + מה אני אומר/ת לעצמי

3. חגורת בטיחות + בכל נסיעה ובכל מושב

4. שול הדרך + הולכים מול כיוון התנועה

✅ בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

נושא	😀 אני יודע/ת	🙂 כמעט	🤔 צריך עוד תרגול
📖 סיפור פתיחה			
🚦 שני רמזורים: בכביש ובלב			
✂️ יצירה: רמזור התגובות			
💗 צ׳ק־אין רמזור לקיר הכיתה			
📝 דפי עבודה לפי גיל			
🖥️ מצגת: רמזור הלב			
🏅 תעודת שגריר/ת בטיחות			

💭 מה למדתי? מה עדיין קשה לי?

🔑 **מפתח תשובות למורה – ד'–ו' · רגיל**

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🎨 אדום, צהוב או ירוק?

🔴 עוצרים ומרגישים	🟡 חושבים ומתכננים	🟢 פועלים ומגיבים
נשארים על שפת המדרכה עד שהאור מתחלף	שוקלים: מה יקרה אם אגיב עכשיו?	חובשים קסדה וסוגרים רצועה
קוראים לרגש בשם: "אני מאוכזב/ת"	מתכננים מה אגיד לחבר	מתנצלים על החלק שלי
שמים לב שהאגרופים קפוצים	שואלים: "מה עוד יכול להיות הסבר?"	ניגשים לדבר בשקט ובכבוד
סופרים לאט עד 5	בודקים אם הכביש באמת פנוי לשני הכיוונים	מבקשים עזרה מהמורה
		חוצים בהליכה במעבר החצייה

תרגיל 2: 🔗 התאמה: כלל ומשמעות

פריט	האות	בן הזוג
1. אירוע	א	א. מה קרה בפועל
2. פרשנות	ח	ב. הולכים מול כיוון התנועה
3. רגש	ד	ג. מה אני עושה
4. תגובה	ג	ד. מה אני מרגיש/ה
5. חגורת בטיחות	ז	ה. לילדים עד גיל 8
6. מושב מגביה	ה	ו. חובה לרוכבי אופניים עד גיל 18
7. קסדה	ו	ז. בכל נסיעה ובכל מושב
8. שול הדרך	ב	ח. מה אני אומר/ת לעצמי

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🚦 מה עושים ברמזור?

1. הרמזור להולכי רגל התחלף לירוק. מה עוד בודקים לפני שיורדים לכביש?
✔ ד. שהמכוניות באמת עצרו

2. על פי מודל אפר"ת, מה בא מיד אחרי האירוע?
✔ ב. הפרשנות

3. עד איזה גיל ילדים יושבים ברכב במושב בטיחות או במושב מגביה?
✔ א. עד גיל 8

4. קיבלתי ציון נמוך ואני חושב/ת "אני גרוע/ה בהכול". באיזה אור כדאי לעצור עכשיו?
✔ ב. צהוב – לבדוק את המחשבה

5. אחי בן ה־12 רוצה לרכוב על אופניים חשמליים של השכן. מה נכון?

✔ ד. אסור – מותר רק מגיל 16

6. למה הולכים בשול מול כיוון התנועה כשאין מדרכה?

✔ ד. כדי לראות את הרכבים המתקרבים

7. חבר כתב לי משהו לא נעים בהודעה. מה תגובה ירוקה?

✔ ג. לחכות, להירגע ולענות בכבוד או לדבר פנים אל פנים

8. מה הסדר הנכון לפני חציית כביש?

✔ ד. עוצרים, מסתכלים, מקשיבים, חוצים

9. איך יודעים שקסדה חבושה נכון?

✔ ג. צמודה ורצועה סגורה מתחת לסנטר

10. מה קורה לגוף כשאנחנו באור "אדום" רגשי?

✔ א. הלב דופק מהר והשרירים נמתחים

11. יושבים במושב האחורי במונית. חגורה?

✔ ב. חובה גם מאחור

12. מה כדאי לעשות כשהטלפון מצלצל באמצע חציית כביש?

✔ ד. להמשיך לחצות ולענות אחרי

13. איזה "משפט צהוב" עוזר לחשוב?

✔ ד. "רגע, מה עוד יכול להיות?"

14. רואים חבר רוכב בלי קסדה. מה תגובה ירוקה?

✔ ד. להזכיר לו בחברות ולהציע קסדה

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. הרמזור להולכי רגל התחלף לירוק. מה עוד בודקים לפני שיורדים לכביש? ← התשובה: שהמכוניות באמת עצרו. למה?

💡 גם בירוק מוודאים שהרכבים עצרו.

2. על פי מודל אפר"ת, מה בא מיד אחרי האירוע? ← התשובה: הפרשנות. למה?

💡 אירוע → פרשנות → רגש → תגובה.

3. עד איזה גיל ילדים יושבים ברכב במושב בטיחות או במושב מגביה? ← התשובה: עד גיל 8. למה?

💡 עד גיל 8 – מושב בטיחות או מושב מגביה.

4. קיבלתי ציון נמוך ואני חושב/ת "אני גרוע/ה בהכול". באיזה אור כדאי לעצור עכשיו? ← התשובה: צהוב – לבדוק את המחשבה. למה?

💡 בצהוב בודקים: האם המחשבה נכונה? מה אפשר לעשות?

🌳 שלב ג׳ – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🔢 מה בא קודם?

1. מודל אפר"ת

3	רגש
1	אירוע
4	תגובה
2	פרשנות

2. חצייה בטוחה ברמזור

3	בודקים שהרכבים עצרו
1	מחכים באדום על המדרכה
4	חוצים בהליכה במעבר
2	האיש הירוק נדלק

3. רמזור הלב אחרי ריב

4	בוחרים תגובה ומדברים
2	נושמים נשימת רמזור
3	חושבים על הסבר אחר
1	שמים לב לרגש ולגוף

4. יוצאים לרכיבה על אופניים

4	רוכבים בצד הדרך
3	סוגרים את הרצועה
1	בודקים בלמים וצמיגים
2	חובשים קסדה

תרגיל 6: 🃏 קלפי תרחישים לדיון

1. (🚵 בכביש) חברים קוראים לך לחצות באדום "כי אין מכוניות".

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (🚵 בכביש) ההורים לא חוגרים במושב האחורי. מה אפשר להגיד?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (❤️‍🩹 בלב) צחקו עליך על התשובה בכיתה. עברו יחד על אפר"ת.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. (❤️‍🩹 בלב) הפסדת בתחרות ספורט. מה תגובה ירוקה?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

5. (🔀 משולב) כועסים ומתחילים ללכת מהר הביתה. מה מסוכן כאן?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

6. (🔀 משולב) מה דומה בין "לעצור לפני הכביש" ל"לעצור לפני שמגיבים"?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

1. כתבו מצב משלכם ושאלו עליו את החברים.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. כתבו מצב מחייכם ומיינו בו מה עשיתם בכל אור.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. כתבו כלל אחד לכביש וכלל אחד ללב שתרצו לזכור.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

1. קיבלתי ציון נמוך ואני חושב/ת "אני גרוע/ה בהכול". באיזה אור כדאי לעצור עכשיו?

✔ ד. צהוב – לבדוק את המחשבה

2. חבר כתב לי משהו לא נעים בהודעה. מה תגובה ירוקה?

✔ א. לחכות, להירגע ולענות בכבוד או לדבר פנים אל פנים

3. אחי בן ה־12 רוצה לרכוב על אופניים חשמליים של השכן. מה נכון?

✔ א. אסור – מותר רק מגיל 16

4. איזה "משפט צהוב" עוזר לחשוב?

✔ ב. "רגע, מה עוד יכול להיות?"

5. עד איזה גיל ילדים יושבים ברכב במושב בטיחות או במושב מגביה?

✔ ג. עד גיל 8

6. איך יודעים שקסדה חבושה נכון?

✔ ב. צמודה ורצועה סגורה מתחת לסנטר

7. מה כדאי לעשות כשהטלפון מצלצל באמצע חציית כביש?

✔ ב. להמשיך לחצות ולענות אחרי

8. מה קורה לגוף כשאנחנו באור "אדום" רגשי?

✔ א. הלב דופק מהר והשרירים נמתחים

✍️ משפט משלי

1. אירוע + מה קרה בפועל

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. פרשנות + מה אני אומר/ת לעצמי

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. חגורת בטיחות + בכל נסיעה ובכל מושב

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. שול הדרך + הולכים מול כיוון התנועה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.