

חוברת תרגול – מנווטים נכון: חוסן, בטיחות וקבלת החלטות בנובמבר

מהדורה למורה חנ"מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- לדעת לקרוא מפה פשוטה ולזהות את מסלול הנסיעה מעפולה/חיפה לטבריה
- להכיר שלטי בטיחות בדרכים ולהבין פעלי ציווי הקשורים אליהם
- לזהות סימנים שלחבר/ה קשה ולדעת מה עושים
- להבין שנאמנות אמיתית כוללת שיתוף מבוגר/ת כשצריך עזרה

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – פרק 1 • המסלול לטבריה: גאוגרפיה ודרכים – מכירים את המסלול

1. א – עפולה
2. א – 65
3. א – הר תבור

חלק ב' – פרק 1 • המסלול לטבריה: גאוגרפיה ודרכים – ברור עובדות

1. נכון – זו אכן נקודת המעבר בין שני הכבישים במסלול

חלק ג' – פרק 1 • המסלול לטבריה: גאוגרפיה ודרכים – משלימים ומתאימים

1. צומת ישי
2. גולני

חלק ד' – פרק 1 • המסלול לטבריה: גאוגרפיה ודרכים – מתאימים מקום לדרך

1 – ד (כביש 65)
2 – ג (רואים אותו בדרך בכביש 65)
3 – א (המעבר לכביש 77)
4 – ב (עיקולים חדים ושיפוע תלול)

חלק ה' – פרק 2 • שלטים וציוויים בדרך – מזהים את השלט

1. ג – מתומן אדום (שמונה צלעות)
2. ב – אין כניסה
3. ב – כשהכביש יורד חזק למטה

חלק ו' – פרק 2 • שלטים וציוויים בדרך – פעלים בציווי

1. עצור
2. האט

חלק ז' – פרק 2 • שלטים וציוויים בדרך – סדר פעולות בטוח

חלק ח' – פרק 3 • נוסעים אחראים: החלטות ברכב – זוכרים מהסיפור

1. א – חוגרים חגורת בטיחות
2. ב – "תני לי, אני עונה בשבילך"

חלק ט' – פרק 3 • נוסעים אחראים: החלטות ברכב – מצב ברכב ותגובה נכונה

1 – ב (חוגרים חגורת בטיחות - קליק)
2 – ג (יושבים בשקט וחגורים)
3 – א (יורדים רק בצד המדרכה)

חלק י׳ – פרק 3 • נוסעים אחראים: החלטות ברכב – מסדרים את ההחלטה הנכונה

1. הטלפון של הנהג או הנהגת מצלצל בדיוק בעיקול
2. הנוסע או הנוסעת שם או שמה לב שזה רגע לא בטוח לענות

חלק י״א – פרק 4 • חברות נאמנה: לשים לב ולהקשיב – זוכרים את הסיפור

1. ב – ליד יואב
2. ב – לצחוק ולרוץ ראשון להפסקה
3. א – לבוא למשחק הכדור

חלק י״ב – פרק 4 • חברות נאמנה: לשים לב ולהקשיב – מזהים סימנים

1. ב (להפסיק לבוא למשחק הכדור שהיה חלק גדול מהחיים) – 1
2. ג (לשבת לבד ולהתרחק מחברים) – 2
3. א ("לא משנה, אף אחד לא שם לב") – 3

חלק י״ג – פרק 4 • חברות נאמנה: לשים לב ולהקשיב – חושבים וכותבים

1. אכפתיות מהחבר גברה על הפחד; חברות אמיתית דורשת אומץ קטן כזה

חלק י״ד – פרק 5 • למי פונים כשקשה – מה קרה בסיפור

1. נכון – הם ישבו ביחד כבר שנתיים
2. לא נכון – יואב הפסיק לבוא למשחק וישב לבד על הספסל
3. נכון – הוא כתב שאף אחד לא שם לב

חלק ט״ו – פרק 5 • למי פונים כשקשה – איך מגיבים נכון

1. ב – ניגשה אליו בשקט ואמרה שהיא פה בשבילו
2. א – כשמדובר במצוקה שנמשכת זמן

חלק ט״ז – פרק 5 • למי פונים כשקשה – השלמות וחיבור

1. שקט
2. אחראי

חלק י״ז – פרק 5 • למי פונים כשקשה – התאמה

1 – ג (לשים לב ולפנות בעדינות)
2 – א (לשתף מבוגר/ת אחראי/ת)
3 – ד (לדבר בפרטיות ובלי לחץ)
4 – ב (פונים ליועצת או לנאמני החוסן)

חלק י״ח – פרק 6 • מנווטים נכון: סיכום ומשימת ניווט – זוכרים את המסלול והשלטים

1. ב – טבריה
2. ב – כביש 65
3. ג – להוריד מהירות לפני מקום שדורש זהירות

חלק י״ט – פרק 6 • מנווטים נכון: סיכום ומשימת ניווט – מתאימים ומשלימים

1. נכון – הכנרת שוכנת בשקע עמוק מתחת לפני הים
2. לא נכון – זה מסיח את הדעת ומסוכן

חלק כ׳ – פרק 6 • מנווטים נכון: סיכום ומשימת ניווט – מנווטים נכון: יישום וחשיבה

1 – ד (עוצרים עצירה מלאה ומסתכלים לכל הכיוונים)
2 – ג (הרבה עיקולים ברצף, שומרים על שקט ברכב)
3 – א (סימן שאולי קשה לו ושווה לשים לב)
4 – ב (דרך טובה לפנות לחבר במצוקה)

כרטיס יציאה – מה לחפש

- מזכיר/ה כבישים 65, 77, 75 ולפחות סיבה גאוגרפית אחת לירידה (הכנרת מתחת לפני הים)
- מזכיר/ה חגורה, שקט בעיקולים, עזרה בטלפון או בניווט
- מזכיר/ה שינוי בהתנהגות/הסתגרות ושם של דמות לפנייה כמו יועצת או נאמן/ת חוסן

טיפים להפעלה:

- אפשר לחלק את החוברת לשלוש מפגשים: דרכים, רגשות, וסיכום משולב כמו בחדר הבריחה
- לפני פרקי הרגשות להזכיר שהשיתוף תמיד רשות ואפשר לדלג על כל שאלה אישית
- לתלמידים צעירים (א׳-ג׳) להתמקד בסיפור הקצר ובזיהוי שלטים, ולהשאיר את דיוני הנאמנות לכיתות ד׳ ומעלה
- אפשר להשתמש במפה הסכמטית של המסלול כתרגיל קבוצתי לפני העבודה האישית בחוברת

חוברת תרגול – מנווטים נכון: חוסן, בטיחות וקבלת החלטות בנובמבר

מנווטים נכון: חוסן, בטיחות וקבלת החלטות בנובמבר

יסודי · חנ"מ

תוכן החוברת

1. פרק 1 – המסלול לטבריה: גאוגרפיה ודרכים
2. פרק 2 – שלטים וציוויים בדרך
3. פרק 3 – נוסעים אחראים: החלטות ברכב
4. פרק 4 – חברות נאמנה: לשים לב ולהקשיב
5. פרק 5 – למי פונים כשקשה
6. פרק 6 – מנווטים נכון: סיכום ומשימת ניווט

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוברת תרגול – מנווטים נכון: חוסן, בטיחות וקבלת החלטות בנובמבר

חוברת התלמיד/ה חנ"מ

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

בחוברת הזו תתרגלו שני מסעות: מסע בדרכים אל טבריה ומסע בתוך הרגשות שלכם ושל החברים שלכם. עברו על הפרקים לפי הסדר, וענו בשקטה או עם הכיתה. בכל שאלה על רגשות אפשר לדלג אם לא בא לכם.

בנק מילים: גולני | צומת ישי | אחראי | האט | שקט | עצור

1 חלק א' – פרק 1 • המסלול לטבריה: גאוגרפיה ודרכים – מכירים את המסלול

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מאיזו עיר יוצאים בתחילת המסלול לטבריה?

(א) עפולה (ב) חיפה (ג) טבריה

2. באיזה כביש נוסעים כשיוצאים מעפולה?

(א) 65 (ב) 75 (ג) 77

3. איזה הר רואים בדרך בכביש 65?

(א) הר תבור (ב) הר כרמל (ג) הר חרמון

2 חלק ב' – פרק 1 • המסלול לטבריה: גאוגרפיה ודרכים – ברור עובדות

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	במחלף גולני עוברים מכביש 65 לכביש 77	☐	☐

3 חלק ג' – פרק 1 • המסלול לטבריה: גאוגרפיה ודרכים – משלימים ומתאימים

השלימו את המילה החסרה.

1. מי שבא מחיפה נוסע בכביש 75 עד _____ , ואז ממשיך בכביש 77

2. במחלף _____ עוברים מכביש 65 לכביש 77

4 חלק ד' – פרק 1 • המסלול לטבריה: גאוגרפיה ודרכים – מתאימים מקום לדרך

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. עפולה	___	**א.** המעבר לכביש 77
2. הר תבור	___	**ב.** עיקולים חדים ושיפוע תלול
3. מחלף גולני	___	**ג.** רואים אותו בדרך בכביש 65
4. הירידה לטבריה	___	**ד.** כביש 65

5 חלק ה' – פרק 2 • שלטים וציוויים בדרך – מזהים את השלט

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איזו צורה יש לשלט עצור?

(א) עיגול כחול (ב) משולש צהוב (ג) מתומן אדום (שמונה צלעות)

2. שלט עם עיגול אדום ופס לבן אומר:

(א) האט (ב) אין כניסה (ג) תן זכות קדימה

3. מתי מופיע שלט ירידה תלולה?

(א) כשהכביש עולה למעלה (ב) כשהכביש יורד חזק למטה

(ג) כשיש חניה בקרבת מקום

6 חלק ו' – פרק 2 • שלטים וציוויים בדרך – פעלים בציווי

השלימו את המילה החסרה.

1. שלט בדרך אומר לנהג: " _____ !" ופירושו לעצור לגמרי ולהסתכל לכל הכיוונים.

2. לפני עיקול או ירידה תלולה הנהג/ת צריך/ה ל _____ את המהירות.

7 חלק ז׳ – פרק 2 • שלטים וציוויים בדרך – סדר פעולות בטוח

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

8 חלק ח׳ – פרק 3 • נוסעים אחראים: החלטות ברכב – זוכרים מהסיפור

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. לפני שיוצאים לנסיעה, מה עושים נועה ואיתי?

(א) חוגרים חגורת בטיחות (ב) פותחים חלון (ג) ישנים במושב

2. כשהטלפון של הנהגת מצלצל בעיקול, מה אומרת מריה?

(א) שום דבר (ב) "תני לי, אני עונה בשבילך" (ג) "תעני מהר!"

9 חלק ט׳ – פרק 3 • נוסעים אחראים: החלטות ברכב – מצב ברכב ותגובה נכונה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. לפני שהרכב זז	___	**א.** יורדים רק בצד המדרכה
2. עיקול בכביש	___	**ב.** חוגרים חגורת בטיחות - קליק
3. מגיעים ויוצאים מהרכב	___	**ג.** יושבים בשקט וחגורים

10 חלק י׳ – פרק 3 • נוסעים אחראים: החלטות ברכב – מסדרים את ההחלטה הנכונה

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	הנוסע או הנוסעת שם או שמה לב שזה רגע לא בטוח לענות

☐	הטלפון של הנהג או הנהגת מצלצל בדיוק בעיקול

11 חלק י"א – פרק 4 • חברות נאמנה: לשים לב ולהקשיב – זוכרים את הסיפור

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איפה ישבה תמר ביחס ליואב בכיתה?

(א) ליד החלון (ב) ליד יואב (ג) ליד המורה

2. מה יואב אהב לעשות לפני שהוא השתנה?

(א) לשתוק כל הזמן (ב) לצחוק ולרוץ ראשון להפסקה (ג) לשבת לבד

3. מה יואב הפסיק לעשות בהפסקות?

(א) לבוא למשחק הכדור (ב) לאכול ארוחת עשר (ג) לקרוא ספרים

12 חלק י"ב – פרק 4 • חברות נאמנה: לשים לב ולהקשיב – מזהים סימנים

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. ויתור על תחביב	___	**א.** "לא משנה, אף אחד לא שם לב"
2. הסתגרות	___	**ב.** להפסיק לבוא למשחק הכדור שהיה חלק גדול מהחיים
3. משפט עצוב	___	**ג.** לשבת לבד ולהתרחק מחברים

13 חלק י"ג – פרק 4 • חברות נאמנה: לשים לב ולהקשיב – חושבים וכותבים

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תמר פחדה לגשת ליואב. למה, לדעתכם, היא בכל זאת ניגשה אליו?

14 חלק י"ד – פרק 5 • למי פונים כשקשה – מה קרה בסיפור

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	תמר ויואב ישבו ביחד באותה כיתה	☐	☐
2	יואב המשיך לשחק כדור בהפסקות כרגיל	☐	☐
3	יואב כתב בקבוצת הכיתה משפט עצוב	☐	☐

15 חלק ט"ו – פרק 5 • למי פונים כשקשה – איך מגיבים נכון

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה תמר עשתה כשהיא שמה לב שליואב קשה?

(א) התעלמה ולא אמרה כלום (ב) ניגשה אליו בשקט ואמרה שהיא פה בשבילו

(ג) סיפרה לכל הכיתה מיד

2. מתי חשוב לשתף מבוגר/ת אחראי/ת?

(א) כשמדובר במצוקה שנמשכת זמן (ב) רק אם החבר מבקש

(ג) אף פעם, כי זה סוד

16 חלק ט"ז – פרק 5 • למי פונים כשקשה – השלמות וחיבור

השלימו את המילה החסרה.

1. תמר ניגשה אל יואב ואמרה לו בשקט: "שמתי לב שאתה _____ לאחרונה"

2. כשחבר/ה במצוקה מתמשכת, חשוב לשתף מבוגר/ת _____

17 חלק י"ז – פרק 5 • למי פונים כשקשה – התאמה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. חבר כותב הודעה עצובה שחוזרת על עצמה	___	**א.** לשתף מבוגר/ת אחראי/ת
2. חבר מבקש לשמור בסוד מצוקה גדולה	___	**ב.** פונים ליועצת או לנאמני החוסן
3. רוצים לגשת לחבר/ה ששקט/ה לאחרונה	___	**ג.** לשים לב ולפנות בעדינות
4. לא יודעים למי לפנות בבית הספר	___	**ד.** לדבר בפרטיות ובלי לחץ

18 חלק י"ח – פרק 6 • מנווטים נכון: סיכום ומשימת ניווט – זוכרים את המסלול והשלטים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. לאיזו עיר נוסעים במסלול שלמדנו?

(א) חיפה (ב) טבריה (ג) ירושלים

2. איזה כביש עובר ליד הר תבור?

(א) כביש 90 (ב) כביש 65 (ג) כביש 6

3. מה המשמעות של שלט עם הכיתוב "האט"?

(א) לעצור לגמרי (ב) להוסיף מהירות

(ג) להוריד מהירות לפני מקום שדורש זהירות

19 חלק י"ט – פרק 6 • מנווטים נכון: סיכום ומשימת ניווט – מתאימים ומשלימים

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	הכנרת נמצאת מתחת לפני הים, ולכן הכביש לטבריה יורד בשיפוע תלול.	☐	☐
2	נכון להסתכל בטלפון ולענות להודעות בזמן נהיגה בעיקול.	☐	☐

20 חלק כ׳ – פרק 6 • מנווטים נכון: סיכום ומשימת ניווט – מנווטים נכון: יישום וחשיבה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. שלט עצור	___	**א.** סימן שאולי קשה לו ושווה לשים לב
2. שלט דרך מפותלת	___	**ב.** דרך טובה לפנות לחבר במצוקה
3. חבר שמפסיק לבוא למשחקים ויושב לבד	___	**ג.** הרבה עיקולים ברצף, שומרים על שקט ברכב
4. "שמתי לב שאת/ה רחוק/ה לאחרונה, אני פה"	___	**ד.** עוצרים עצירה מלאה ומסתכלים לכל הכיוונים

כרטיס יציאה

אני יודע/ת לתאר את המסלול מעפולה או מחיפה לטבריה ולהסביר למה הירידה תלולה

אני יודע/ת לפחות שלושה דברים שנוסע/ת אחראי/ת עושה ברכב

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀