

חוברת תרגול – מנווטים נכון: חוסן, בטיחות וקבלת החלטות

מהדורה למורה חנ"מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את מסלול הנסיעה לטבריה ואת הסיבות הגאוגרפיות לאתגרי הבטיחות בדרך
- לזהות שלטי דרך ולנתח פעלי ציווי הקשורים אליהם
- לתרגל זיהוי מצוקה רגשית אצל חבר/ה ותגובה מכבדת ולא שיפוטית
- להבין את ההבדל בין שמירת סוד לבין נאמנות אמיתית שמחייבת שיתוף מבוגר/ת

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 ודרך – הכרת הכבישים והצמתים

1. ב – כביש 65
2. ג – כביש 75
3. ג – מחלף גולני

חלק ב' – פרק 1 • המסלול לטבריה: גאוגרפיה ודרך – התאמת כבישים לקטעי המסלול

1 – ג (מעפולה עד מחלף גולני, ליד הר תבור)
2 – א (מחיפה עד צומת ישי)
3 – ב (עובר לאורך הכנרת ומוביל אל תוך טבריה)

חלק ג' – פרק 1 • המסלול לטבריה: גאוגרפיה ודרך – חושבים כמו מהנדסי דרכים

חלק ד' – פרק 2 • שפת הבטיחות: שלטים וציוויים – התאמת שלטים למשמעות

1 – ד (עוצרים עצירה מלאה ומסתכלים לכל הכיוונים)
2 – ג (נותנים לרכבים בדרך הראשית לעבור קודם)
3 – ב (מורידים מהירות לפני עיקול או צומת)
4 – א (הדרך יורדת חזק והנהג ממעיט מהירות)

חלק ה' – פרק 2 • שפת הבטיחות: שלטים וציוויים – שימוש בשלטים ובציווי

1. ב – תן זכות קדימה
2. ב – חוצים רק במעבר ומחכים שהרכבים יעצרו

חלק ו' – פרק 2 • שפת הבטיחות: שלטים וציוויים – חושבים לעומק

חלק ז' – פרק 3 • הנוסע כחלק מהמערכת: החלטות בדרך – הכרת המושג 'מערכת'

1. א – דרך, רכב, אדם
2. ב – עייפות, לחץ וסנוור

חלק ח' – פרק 3 • הנוסע כחלק מהמערכת: החלטות בדרך – עובדות בסיסיות

1. נכון – הטקסט מתאר את הנוסע כרכיב שיכול להוסיף או להפחית עומס ולהשפיע על הנהיגה

חלק ט' – פרק 3 • הנוסע כחלק מהמערכת: החלטות בדרך – השלמת מושגים

1. רכב

חלק י' – פרק 3 • הנוסע כחלק מהמערכת: החלטות בדרך – מסיח או מגן?

1 – ד (גורם מסיח)
2 – ג (גורם מגן)
3 – א (גורם מגן)
4 – ב (גורם מסיח)

חלק י״א – פרק 4 • ניווט רגשי: לזהות שקשה למישהו – הבנה והיזכרות

1. א – לשחק כדור
2. ב – משהו מוזר בבטן

חלק י״ב – פרק 4 • ניווט רגשי: לזהות שקשה למישהו – יישום

1. ספסל
2. לפתור

חלק י״ג – פרק 4 • ניווט רגשי: לזהות שקשה למישהו – התאמה

- 1 – ב (שינוי מתמשך בהתנהגות המוכרת)
- 2 – ד (התרחקות מחברים ומפעילויות משותפות)
- 3 – א (הפסקת פעילות שהייתה חלק מהזהות)
- 4 – ג (פרסום הודעות או תמונות עצובות ברשת)

חלק י״ד – פרק 4 • ניווט רגשי: לזהות שקשה למישהו – חשיבה והבעה

חלק ט״ו – פרק 5 • נאמנות, סודות ולמי פונים – מה למדנו

1. לא נכון – נאמנות היא מחויבות לטובת האחר, לא שתיקה אוטומטית בכל מצב
2. נכון – סוד שמבודד ומזיק לאורך זמן שונה מסוד שרק שומר על פרטיות
3. נכון – שיתוף מבוגר/ת נועד להבטיח שהחבר/ה לא יישאר/תישאר לבד עם משהו גדול מדי

חלק ט״ז – פרק 5 • נאמנות, סודות ולמי פונים – השלמת מושגים

1. נאמנות
2. רחוק/ה

חלק י״ז – פרק 5 • נאמנות, סודות ולמי פונים – כותבים וחושבים

1. משפט רגוע ולא שיפוטי, שמביע נוכחות ותמיכה בלי ללחוץ, כמו: שמתי לב שאתה שקט לאחרונה, אני פה

חלק י״ח – פרק 6 • סיכום ואתגר: מנתיב בטוח להחלטה נכונה – זוכרים את העובדות

1. ב – כביש 65
2. ב – כי הכנרת נמצאת עמוק מתחת לפני הים

חלק י״ט – פרק 6 • סיכום ואתגר: מנתיב בטוח להחלטה נכונה – עובדות נוספות

1. לא נכון – הכנרת נמצאת עמוק מתחת לפני הים, ולכן הכביש אליה יורד בתלילות רבה
2. לא נכון – נאמנות אמיתית היא לדאוג לטובת החבר, גם אם זה אומר לשתף מבוגר כשיש מצוקה

חלק כ׳ – פרק 6 • סיכום ואתגר: מנתיב בטוח להחלטה נכונה – משלימים

1. האט

כרטיס יציאה – מה לחפש

- הסבר הקושר בין שקע הכנרת לשיפוע ולעיקולים
- רשימת סימנים כמו הסתגרות, שינוי התנהגות, הודעות קצרות, תוכן עצוב ברשת
- הבחנה בין סוד שמגן על פרטיות לסוד שמבודד ומסכן, והבנה שהפנייה למבוגר/ת היא דאגה ולא בגידה

טיפים להפעלה:

- אפשר לחלק את החוברת לשלוש מפגשים: בטיחות וגאוגרפיה, חוסן רגשי, ושיעור מסכם עם תרחיש משולב
- בפרקי הרגש יש לאפשר דילוג על שיתוף אישי ולהדגיש שהשיתוף תמיד רשות
- ניתן להתאים את רמת הטקסטים לכיתה – להוסיף מסלול קריאה קל יותר לתלמידים מתקשים
- מומלץ לסיים כל פרק בדיון קצר בכיתה לפני המעבר לפרק הבא, ולא להעמיס הכול בשיעור אחד

חוברת תרגול – מנווטים נכון: חוסן, בטיחות וקבלת החלטות

מנווטים נכון: חוסן, בטיחות וקבלת החלטות בנובמבר

חט״ב · חנ״מ

תוכן החוברת

1. פרק 1 – המסלול לטבריה: גאוגרפיה ודרך
2. פרק 2 – שפת הבטיחות: שלטים וציוויים
3. פרק 3 – הנוסע כחלק מהמערכת: החלטות בדרך
4. פרק 4 – ניווט רגשי: לזהות שקשה למישהו
5. פרק 5 – נאמנות, סודות ולמי פונים
6. פרק 6 – סיכום ואתגר: מנתיב בטוח להחלטה נכונה

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוברת תרגול – מנווטים נכון: חוסן, בטיחות וקבלת החלטות

חוברת התלמיד/ה חנ"מ

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

בחוברת שישה פרקים שמלווים את המסלול לטבריה ואת הדרך להיות חבר/ה נאמן/ה.
עבדו פרק אחר פרק, ענו בעברית בלשון רבים/רבות, ואפשר תמיד לדלג על שאלות שקשה לענות עליהן.

בנק מילים: רחוק/ה | נאמנות | ספסל | לפתור | האט | רכב

1 חלק א' – פרק 1 • המסלול לטבריה: גאוגרפיה ודרך – הכרת הכבישים והצמתים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איזה כביש יוצאים בו מעפולה צפונה-מזרחה, לרגלי הר תבור?

א) כביש 90 ב) כביש 65 ג) כביש 75

2. באיזה כביש מתחילים הנוסעים שיוצאים מחיפה?

א) כביש 77 ב) כביש 65 ג) כביש 75

3. באיזו נקודה מתמזגים הנתיב מעפולה והנתיב מחיפה לדרך אחת?

א) צומת ישי ב) צומת המוביל ג) מחלף גולני

2 חלק ב' – פרק 1 • המסלול לטבריה: גאוגרפיה ודרך – התאמת כבישים לקטעי המסלול

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

1. כביש 65	___	**א.** מחיפה עד צומת ישי
2. כביש 75	___	**ב.** עובר לאורך הכנרת ומוביל אל תוך טבריה

3. כביש 90	___	**ג.** מעפולה עד מחלף גולני, ליד הר תבור

3 חלק ג' – פרק 1 • המסלול לטבריה: גאוגרפיה ודרך – חושבים כמו מהנדסי דרכים

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

4 חלק ד' – פרק 2 • שפת הבטיחות: שלטים וציוויים – התאמת שלטים למשמעות

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

1. שלט עצור	___	**א.** הדרך יורדת חזק והנהג ממעיט מהירות
2. שלט תן זכות קדימה	___	**ב.** מורידים מהירות לפני עיקול או צומת
3. שלט האט	___	**ג.** נותנים לרכבים בדרך הראשית לעבור קודם
4. שלט ירידה תלולה	___	**ד.** עוצרים עצירה מלאה ומסתכלים לכל הכיוונים

5 חלק ה' – פרק 2 • שפת הבטיחות: שלטים וציוויים – שימוש בשלטים ובציווי

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איזה שלט נראה כמו משולש הפוך?

(א) עצור (ב) תן זכות קדימה (ג) האט

2. מהי הפעולה הנכונה בשלט מעבר חציה?

(א) עוצרים עצירה מלאה (ב) חוצים רק במעבר ומחכים שהרכבים יעצרו

(ג) ממשיכים ישר בלי להסתכל

6 חלק ו' – פרק 2 • שפת הבטיחות: שלטים וציוויים – חושבים לעומק

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

7 חלק ז' – פרק 3 • הנוסע כחלק מהמערכת: החלטות בדרך – הכרת המושג 'מערכת'

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. לפי הטקסט, משלושה רכיבים מורכבת ה'מערכת' שמשפיעה על בטיחות בדרך. מהם?

(א) דרך, רכב, אדם (ב) דרך, שלטים, רמזורים (ג) רכב, דלק, מהירות

2. מה בין הגורמים הבאים יכול להשפיע על זמן התגובה של נהג/ת, לפי הטקסט?

(א) צבע הרכב (ב) עייפות, לחץ וסנוור (ג) גודל הכביש

8 חלק ח' – פרק 3 • הנוסע כחלק מהמערכת: החלטות בדרך – עובדות בסיסיות

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	הנוסעים ברכב הם חלק מהמערכת ויכולים להשפיע על רמת הבטיחות	☐	☐

9 חלק ט' – פרק 3 • הנוסע כחלק מהמערכת: החלטות בדרך – השלמת מושגים

השלימו את המילה החסרה.

1. שלושת הרכיבים של מערכת הבטיחות הם הדרך, ה_____ והאדם

10 חלק י' – פרק 3 • הנוסע כחלק מהמערכת: החלטות בדרך – מסיח

או מגן?

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

1. הודעה בטלפון לנהג/ת בזמן נסיעה	___	**א.** גורם מגן
2. חגורת בטיחות גם במושב האחורי	___	**ב.** גורם מסיח
3. נוסע/ת שעונה להודעות בשביל הנהג/ת	___	**ג.** גורם מגן
4. הראיית סרטון לנהג/ת בזמן עיקול	___	**ד.** גורם מסיח

11 חלק י"א – פרק 4 • ניווט רגשי: לזהות שקשה למישהו – הבנה והיזכרות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה יואב הפסיק לעשות בהפסקה בשבועיים האחרונים?

(א) לשחק כדור (ב) לאכול כריך (ג) לקרוא ספר

2. מה תמר הרגישה כשקראה את ההודעה העצובה של יואב בקבוצת הכיתה?

(א) שמחה (ב) משהו מוזר בבטן (ג) שעמום

12 חלק י"ב – פרק 4 • ניווט רגשי: לזהות שקשה למישהו – יישום

השלימו את המילה החסרה.

1. יואב ישב לבד על ה_____ והסתכל על הנעליים.

2. תמר הקשיבה ליואב ולא ניסתה ל_____ את כל הבעיה בעצמה.

13 חלק י"ג – פרק 4 • ניווט רגשי: לזהות שקשה למישהו – התאמה

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

1. שינוי בדפוס	___	**א.** הפסקת פעילות שהייתה חלק מהזהות

2. הסתגרות	___	**ב.** שינוי מתמשך בהתנהגות המוכרת
3. ויתור על תחביב	___	**ג.** פרסום הודעות או תמונות עצובות ברשת
4. שיתוף תכנים עצובים	___	**ד.** התרחקות מחברים ומפעילויות משותפות

14 חלק י"ד – פרק 4 • ניווט רגשי: לזהות שקשה למישהו – חשיבה והבעה

הקיפו את התשובה הנכונה.

15 חלק ט"ו – פרק 5 • נאמנות, סודות ולמי פונים – מה למדנו

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	נאמנות פירושה תמיד לשמור על סוד, בלי קשר למצב	☐	☐
2	יש הבדל בין סוד ששומר על פרטיות לבין סוד שמבודד את מי שנושא אותו	☐	☐
3	פנייה למבוגר/ת אחראי/ת כשחבר/ה במצוקה מתמשכת היא דרך לדאוג לשלומו/ה, לא בגידה	☐	☐

16 חלק ט"ז – פרק 5 • נאמנות, סודות ולמי פונים – השלמת מושגים

השלימו את המילה החסרה.

1. המשפט "אל תספר/י לאף אחד" נשמע לפעמים כמו מבחן על _____

2. דוגמה למשפט פתיחה תומך: "שמתי לב שאת/ה קצת _____ לאחרונה, אני פה"

17 חלק י״ז – פרק 5 • נאמנות, סודות ולמי פונים – כותבים וחושבים

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו משפט פתיחה תומך שהייתם אומרים לחבר/ה ששמתם לב שהוא/היא מתרחק/ת

_____

_____

_____

18 חלק י״ח – פרק 6 • סיכום ואתגר: מנתיב בטוח להחלטה נכונה – זוכרים את העובדות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איזה כביש יוצא מעפולה ומוביל צפונה-מזרחה לכיוון מחלף גולני?

(א) כביש 90 (ב) כביש 65 (ג) כביש 77

2. למה הכביש היורד לטבריה תלול ומפותל?

(א) כי יש שם הרבה תנועה (ב) כי הכנרת נמצאת עמוק מתחת לפני הים

(ג) כי אין שם תאורה

19 חלק י״ט – פרק 6 • סיכום ואתגר: מנתיב בטוח להחלטה נכונה – עובדות נוספות

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	הכנרת נמצאת מעל גובה פני הים	☐	☐
2	נאמנות בין חברים פירושה תמיד לשמור בסוד כל דבר שמבקשים מאיתנו	☐	☐

20 חלק כ' – פרק 6 • סיכום ואתגר: מנתיב בטוח להחלטה נכונה – משלימים

השלימו את המילה החסרה.

1. שלט שמבקש מהנהג/ת להוריד מהירות לפני עיקול או צומת נקרא שלט _____

כרטיס יציאה

אני יכול/ה להסביר מדוע הכביש לטבריה יורד בעיקולים חדים

אני יודע/ת לזהות לפחות שלושה סימנים שמעידים שלחבר/ה קשה

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀