

חוברת תרגול – מנווטים נכון: חוסן, בטיחות וקבלת החלטות

מהדורה למורה **רגיל**

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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

1. ב – כביש 65
2. ג – כביש 75
3. ג – מחלף גולני
4. ד – כביש 90
5. ב – הכנרת נמצאת עמוק מתחת לפני הים

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

1. ג (מעפולה עד מחלף גולני, ליד הר תבור)
2. ה (מחיפה עד צומת ישי)
3. ב (ממחלף גולני מזרחה, דרך צומת המוביל, אל הירידה לטבריה)
4. א (עובר לאורך הכנרת ומוביל אל תוך טבריה)
5. ד (הנקודה שבה מתמזגים הנתיב מעפולה והנתיב מחיפה לדרך אחת)

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

1. הכביש יורד הפרש גובה גדול במרחק קצר יחסית כי הכנרת נמצאת עמוק מתחת לפני הים. העיקולים מאריכים את הדרך ומפזרים את השיפוע, כך שכל קטע פחות תלול וניתן לנהוג בבטחה יחסית.
2. למשל: שלטי אזהרה, מעקות בטיחות, תאורה, ולעיתים נתיבי עלייה נוספים לרכב כבד או איטי.
3. תשובה פתוחה המבוססת על התוכן, למשל: להאט ולשמור מרחק בעיקולים, להיזהר משדה ראייה מוגבל, להתרכז במיוחד בירידה התלולה אחרי מחלף גולני.

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. ה (מורידים מהירות לפני עיקול או צומת)
4. ב (הרבה עיקולים ברצף, כמו בירידה לכנרת)
5. ו (הדרך יורדת חזק והנהג ממעיט מהירות)
6. א (אסור להיכנס לרחוב הזה מהכיוון שלנו)

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

1. ב – תן זכות קדימה
2. ב – חוצים רק במעבר ומחכים שהרכבים יעצרו
3. א – עצור, האט, סע בזהירות
4. א – תני לי, אני קוראת בשבילך

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

1. ציווי הוא קצר, ברור ומיידי, ולא משאיר מקום לפרשנות - מתאים למצב שדורש תגובה מהירה בכביש
2. כל תשובה עם פועל בציווי המתאים למצב מסוכן, למשל האט כאן או הסתכל לפני המעבר
3. ['מגיעים לשלט ומאטים', 'עוצרים עצירה מלאה', 'מסתכלים לכל הכיוונים', 'מוודאים שאין סכנה וממשיכים']
4. המשפט מסיט את תשומת הלב של הנהגת מהטלפון בחזרה לכביש ומראה שהנוסעת לוקחת חלק באחריות לבטיחות

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
- 2. לא נכון – הטקסט מציין שזה תלוי באווירה – נוסעים יכולים לגרום לזהירות או דווקא לפזיזות

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 – ה (גורם מסיח)
- 2 – ד (גורם מגן)
- 3 – ב (גורם מגן)
- 4 – א (גורם מסיח)
- 5 – ג (גורם מגן)

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

- 1. א – לשחק כדור
- 2. ב – משהו מוזר בבטן
- 3. ב – "שמתי לב שאתה קצת שקט לאחרונה, אני פה"

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

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

- 1. א – פחדה להיות חטטנית ושיואב יכעס

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. לא נכון – התפקיד שלנו הוא לשים לב, לשאול ולגשר למבוגר/ת אחראי/ת - לא לפתור הכול לבד
- 4. נכון – שיתוף מבוגר/ת נועד להבטיח שהחבר/ה לא יישאר/תישאר לבד עם משהו גדול מדי
- 5. נכון – אלה הגורמים שמוזכרים כתובת לפנייה כשקשה

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

- 1. נאמנות
- 2. שלומו/ה
- 3. לגשר
- 4. רחוק/ה
- 5. תלמידים

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
- 2. כי המטרה היא טובת החבר/ה בטווח הארוך, ולא שמירה על סוד שעלול לסכן או לבודד אותו/ה
- 3. לשתף מבוגר/ת אחראי/ת כי מדובר בסיכון, ולהסביר לחבר/ה שזה נובע מדאגה ולא מבגידה
- 4. לדוגמה: האם זה מסכן את החבר/ה, האם זה נמשך לאורך זמן, האם זה גדול עליי מכדי לשאת לבד

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 · רגיל

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 רגיל

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.

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 (ד) כביש 77

2. באיזה כביש מתחילים הנוסעים שיוצאים מחיפה?

(א) כביש 77 (ב) כביש 65 (ג) כביש 75 (ד) כביש 90

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

(א) צומת ישי (ב) צומת המוביל (ג) מחלף גולני (ד) טבריה

4. איזה כביש עובר ליד הכנרת ומוביל לתוך טבריה?

(א) כביש 65 (ב) כביש 75 (ג) כביש 77 (ד) כביש 90

5. מהי הסיבה העיקרית לשיפוע התלול בקטע האחרון של הדרך לטבריה?

(א) יש הרבה תנועה בכביש (ב) הכנרת נמצאת עמוק מתחת לפני הים (ג) הכביש חדש ולא גמור

(ד) יש הרבה רמזורים בדרך

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.** עובר לאורך הכנרת ומוביל אל תוך טבריה
2. כביש 75	___	**ב.** ממחלף גולני מזרחה, דרך צומת המוביל, אל הירידה לטבריה
3. כביש 77	___	**ג.** מעפולה עד מחלף גולני, ליד הר תבור
4. כביש 90	___	**ד.** הנקודה שבה מתמזגים הנתיב מעפולה והנתיב מחיפה לדרך אחת
5. מחלף גולני	___	**ה.** מחיפה עד צומת ישי

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

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. הסבירו מדוע הירידה אל טבריה בנויה מעיקולים חדים רבים, ולא ככביש ישר ותלול.

2. אילו פתרונות הנדסיים מסייעים לנהגים להתמודד עם הירידה התלולה והעיקולים? תנו שתי דוגמאות.

3. דמיינו שאתם כותבים שתי עצות בטיחות לנהג חדש שנוסע בציר עפולה-טבריה, בהתבסס על המידע הגאוגרפי במסלול.

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.** אסור להיכנס לרחוב הזה מהכיוון שלנו
2. שלט תן זכות קדימה	____	**ב.** הרבה עיקולים ברצף, כמו בירידה לכנרת
3. שלט האט	____	**ג.** נותנים לרכבים בדרך הראשית לעבור קודם
4. שלט דרך מפותלת	____	**ד.** עוצרים עצירה מלאה ומסתכלים לכל הכיוונים
5. שלט ירידה תלולה	____	**ה.** מורידים מהירות לפני עיקול או צומת
6. שלט אין כניסה	____	**ו.** הדרך יורדת חזק והנהג ממעיט מהירות

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 ד) אין כניסה

2. מהי הפעולה הנכונה בשלט מעבר חציה?

א) עוצרים עצירה מלאה ב) חוצים רק במעבר ומחכים שהרכבים יעצרו ג) ממשיכים ישר בלי להסתכל ד) מאיצים כדי לעבור מהר

3. אילו מהמילים הן פעלים בלשון ציווי?

א) עצור, האט, סע בזהירות ב) עצר, האט, נסע ג) עוצר, מאט, נוסע ד) עצירה, האטה, נסיעה

4. בטקסט נוסעים בבטחה לצפון, מריה אומרת לדודה משפט בציווי. מה היא אומרת?

א) תני לי, אני קוראת בשבילך ב) אני מפחדת מהכביש ג) בואי נעצור כאן ד) הטלפון שלך מצלצל

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

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. למה שלטי בטיחות כתובים בלשון ציווי, כמו עצור והאט, ולא במשפט רגיל? הסבירו בשתי שורות

2. כתבו משפט ציווי קצר לשלט בטיחות חדש שמתאים לעיקול מסוכן ליד בית הספר

3. סדרו לפי הסדר הנכון את הפעולות הנדרשות בשלט עצור

4. בטקסט לתיכון הנוסעת אומרת לנהגת תני לי, תתרכזי בכביש. איך המשפט הזה עוזר לבטיחות הנסיעה? כתבו 2-3 משפטים

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 ד) אדם, חוק, משטרה

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 ד) שם 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	☐	☐
2	לפי הטקסט, נוכחות נוסעים ברכב תמיד גורמת לנהג/ת לנהוג בזהירות רבה יותר	☐	☐

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 מסיח
2. חגורת בטיחות גם במושב האחורי	___	**ב.** גורם מגן
3. נוסע/ת שעונה להודעות בשביל הנהג/ת	___	**ג.** גורם מגן
4. הראיית סרטון לנהג/ת בזמן עיקול	___	**ד.** גורם מגן
5. שקט ברכב בקטע נסיעה קשה	___	**ה.** 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 ד) לרוץ למגרש

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

א) שמחה ב) משהו מוזר בבטן ג) שעמום ד) כעס

3. מה תמר אמרה ליואב כשהתיישבה לידו על הספסל?

א) "למה אתה עצוב?" ב) "שמתי לב שאתה קצת שקט לאחרונה, אני פה" ג) "ספר לי הכל עכשיו"

ד) "זה לא ענייני"

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

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מדוע תמר פחדה לגשת ליואב ולשאול אותו מה קורה?

(א) פחדה להיות חטטנית ושיואב יכעס (ב) לא היה לה אכפת (ג) פחדה מהמורה לספורט

(ד) היא לא ראתה אותו בכלל

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	חבר/ה טוב/ה צריך/ה לפתור לבד/ה כל משבר של חבר/ה קרוב/ה	☐	☐
4	פנייה למבוגר/ת אחראי/ת כשחבר/ה במצוקה מתמשכת היא דרך לדאוג לשלומו/ה, לא בגידה	☐	☐
5	אפשר לפנות ליועצת, לנאמני חוסן מורים או לנאמני חוסן תלמידים	☐	☐

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. סוד שמבודד את מי שסוחב אותו עלול לפגוע ב _____ שלו/ה לאורך זמן

3. התפקיד שלנו כחברים הוא לשים לב, לשאול ול _____ למבוגר/ת - לא לפתור הכול לבד

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

5. כשקשה אפשר לפנות ליועצת, לנאמני חוסן מורים או לנאמני חוסן _____

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

2. הסבירו במילים שלכם למה שיתוף מבוגר/ת במצב של מצוקה מתמשכת הוא לא בגידה בחבר/ה

3. תארו דילמה: חבר/ה ביקש/ה מכם לשמור בסוד שהוא/היא לא אוכל/ת כראוי. מה הייתם עושים ולמה

4. כתבו שלוש שאלות שהייתם שואלים את עצמכם לפני שמחליטים לשתף מבוגר/ת בסוד של חבר/ה

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 ד) כביש 75

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

ד) כי זה כביש חדש וטרם נסלל כראוי

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

אני יודע/ת להסביר למה לפעמים שיתוף מבוגר/ת הוא דווקא נאמנות

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀