🎨 אדום, צהוב או ירוק?

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

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ 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׳ · רגיל · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

✏️ 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.**