

חוברת תרגול – שומרי הדרך: זהירות בדרכים לחטיבת ביניים

מהדורה למורה חנ"מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר ולהסביר את עקרונות הפיזיקה של מרחק העצירה והקשר למהירות
- לזהות מצבי הסחת דעת וסיכון בדרך ולהציע דרכי התמודדות
- לתרגל כלים להתמודדות עם לחץ חברתי ודילמות בדרך
- ליישם את הידע בבניית מסר קצר למודעות (קמפיין)

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 • יסודות הדרך: משתמשי הדרך וחציית כביש בטוחה – זכרון ויסודות

1. לא נכון – משתמש דרך הוא כל מי שנמצא בדרך: הולכי רגל, נוסעים, רוכבים ונהגים
2. נכון – האתר מציין שרוב התאונות נגרמות מהתנהגות, ולכן אפשר למנוע אותן

חלק ב' – פרק 1 • יסודות הדרך: משתמשי הדרך וחציית כביש בטוחה – השלמה ובחירה

1. שפת
2. 459

חלק ג' – פרק 1 • יסודות הדרך: משתמשי הדרך וחציית כביש בטוחה – הבנה ויישום

1. ג – ארבעה
2. ב – כרבע

חלק ד' – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ומרחק בלימה – הבנת המושגים

1. נכון – כך מוסבר באתר – הדרך הכוללת היא סכום שני המרחקים
2. לא נכון – זהו תיאור מרחק הבלימה; מרחק תגובה הוא הדרך עד שהנהג לוחץ על הבלם

חלק ה' – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ומרחק בלימה – תרגול והשלמה

1. בלימה
2. תגובה
3. 4

חלק ו' – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ומרחק בלימה – יישום והבנה

1. ב – מרחק הבלימה
2. ג – מתארך משמעותית

חלק ז' – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ומרחק בלימה – התאמה

1. ג – 1 (הדרך עד שהנהג לוחץ על הבלם)
2. ד – 2 (הדרך מלחיצת הבלם ועד העצירה המלאה)
3. ב – 3 (סכום מרחק התגובה ומרחק הבלימה)
4. א – 4 (מאריכה את זמן התגובה ואת כל הדרך הכוללת)

חלק ח' – פרק 3 • קשב, הסחות דעת ונראות בחושך – הבנה בסיסית

1. א – מצטמצם
2. א – טלפון בכיס, אוזניות מוסרות

חלק ט' – פרק 3 • קשב, הסחות דעת ונראות בחושך – עובדות ומושגים

1. לא נכון – ההפך נכון – הסחת דעת מאריכה את זמן התגובה
2. נכון – בגלל שהם שקטים אי אפשר להישען רק על השמיעה בביטחון מלא, וגם חשוב שלא יהיו אוזניות שחוסמות את השמיעה

חלק י' – פרק 3 • קשב, הסחות דעת ונראות בחושך – השלמה וחיבור

1. זוהר או מחזיר אור
2. מהירות

חלק י"א – פרק 3 • קשב, הסחות דעת ונראות בחושך – התאמה

1 – ד (נראים ממרחק קצר מאוד)
2 – ג (מגדיל את המרחק שבו רואים אותנו)
3 – א (אור לבן)
4 – ב (אור אדום)

חלק י"ב – פרק 4 • לחץ חברתי, דילמות וכלים להתמודדות (עש"ן ד"ק, מעש"ה) – הכרת הכלים

1. נכון – זה בדיוק התפקיד של הכלי - לעצור רגע לפני ההחלטה.
2. נכון – ש' = שרירים, מרפים כתפיים וידיים.
3. לא נכון – ק' מסמלת קדימה - רק אז מתחילים את צעדי החצייה.

חלק י"ג – פרק 4 • לחץ חברתי, דילמות וכלים להתמודדות (עש"ן ד"ק, מעש"ה) – זיהוי דילמות

1. ב – לא נימוק - צריך לבדוק אם זה בטוח
2. ב – מסרבים ומסבירים שזה מסוכן מדי

חלק י"ד – פרק 4 • לחץ חברתי, דילמות וכלים להתמודדות (עש"ן ד"ק, מעש"ה) – יישום וכתיבה

1 – ג (לסרב - רוכב אחד בלבד מגיל 16)
2 – ד (לא להשתתף ולהסביר לחברים שזה מסכן חיים)
3 – ב (להמשיך לחצות בבטחה ולבדוק רק בצד השני)
4 – א (להישאר לידו, לדבר איתו ולהרגיע (מעש"ה))

חלק ט"ו – פרק 4 • לחץ חברתי, דילמות וכלים להתמודדות (עש"ן ד"ק, מעש"ה) – חשיבה ויישום

1. עוצרים - עומדים על המדרכה ולא זזים
2. שרירים - מרפים כתפיים וידיים
3. נשימה - שאיפה ארוכה מהאף, נשיפה איטית מהפה
4. דיבור עצמי - אומרים לעצמנו משפט מרגיע

חלק ט"ז – פרק 5 • חוק ואחריות: כלים חשמליים ונסיעה ברכב – זוכרים את הכללים

1. ג – 16
2. ב – רוכב אחד בלבד
3. ג – בכל גיל, בכל רכיבה

חלק י"ז – פרק 5 • חוק ואחריות: כלים חשמליים ונסיעה ברכב – משלימים את הכלל

1. אסורה
2. הרוכב או הרוכבת

חלק י"ח – פרק 5 • חוק ואחריות: כלים חשמליים ונסיעה ברכב – חושבים וכותבים

1. לדוגמה: כי רכיבה בטוחה דורשת שיקול דעת ויכולת לזהות סכנות, שמתפתחים עם הגיל.

חלק י"ט – פרק 6 • יוצרים קמפיין זהירות בדרכים – זיהוי מסרים ונתונים

1. ג – גדל פי 4
2. ג – 16

כרטיס יציאה – מה לחפש

- הסבר נכון מזכיר שמרחק הבלימה גדל בריבוע המהירות, לא ביחס ישר
- תשובה טובה כוללת סירוב ברור ורגוע, בלי להשפיל את החבר
- תשובה מלאה כוללת לפחות שניים מ: גיל 16, קסדה, רוכב אחד, איסור מדרכה

טיפים להפעלה:

- אפשר לפרוס את החוברת על פני 3-4 מפגשים: יסודות ופיזיקה, קשב ולחץ חברתי, חוק וקמפיין
- לתלמידים מתקשים אפשר להתמקד בפרקים 1 ו-3 בלבד ולדלג על החישוב הכמותי בפרק 2
- כדאי לשלב דיון קבוצתי סביב דילמות מפרק 4 לפני המענה האישי בכתב
- פרק הקמפיין מתאים כמשימת סיכום קבוצתית או שיעורית בית

חוברת תרגול – שומרי הדרך: זהירות בדרכים לחטיבת ביניים

שומרי הדרך – זהירות בדרכים לכל הגילים

חט״ב · חנ״מ

תוכן החוברת

1. פרק 1 – יסודות הדרך: משתמשי הדרך וחציית כביש בטוחה
2. פרק 2 – הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ומרחק בלימה
3. פרק 3 – קשב, הסחות דעת ונראות בחושך
4. פרק 4 – לחץ חברתי, דילמות וכלים להתמודדות (עש״ן ד״ק, מעש״ה)
5. פרק 5 – חוק ואחריות: כלים חשמליים ונסיעה ברכב
6. פרק 6 – יוצרים קמפיין זהירות בדרכים

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוברת תרגול – שומרי הדרך: זהירות בדרכים לחטיבת ביניים

חוברת התלמיד/ה חנ"מ

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

בחוברת זו תעברו על עקרונות הזהירות בדרכים כפי שהם מופיעים באתר, מהבטיחות הבסיסית ועד דילמות וחוק. עבדו פרק אחר פרק, ענו בעצמכם לפני שבודקים תשובה, ונסו להסביר את התשובות בקול רם לחבר או חברה.

בנק מילים: שפת | הרוכב או הרוכבת | בלימה | מהירות | 4 | 459 | זוהר או מחזיר אור | תגובה | אסורה

1 חלק א' – פרק 1 • יסודות הדרך: משתמשי הדרך וחציית כביש בטוחה – זכרון ויסודות

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	"משתמש דרך" הוא רק מי שנוהג ברכב	☐	☐
2	ברוב התאונות בדרכים יש גורם התנהגותי שניתן למנוע	☐	☐

2 חלק ב' – פרק 1 • יסודות הדרך: משתמשי הדרך וחציית כביש בטוחה – השלמה ובחירה

השלימו את המילה החסרה.

1. לפני החצייה עוצרים לפני _____ המדרכה

2. ב־2025 נהרגו בתאונות דרכים בישראל כ־ _____ בני אדם

3 חלק ג' – פרק 1 • יסודות הדרך: משתמשי הדרך וחציית כביש

בטוחה – הבנה ויישום

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה צעדים כוללת החצייה הבטוחה שהוצגה באתר?

א) שניים ב) שלושה ג) ארבעה

2. מתוך ההרוגים בתאונות דרכים ב־2025, איזה חלק בערך היו הולכי רגל?

א) כמעט כולם ב) כרבע ג) כעשירית

4 חלק ד' – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ומרחק בלימה – הבנת המושגים

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מרחק העצירה הכולל של רכב מורכב משני חלקים: מרחק תגובה ומרחק בלימה	☐	☐
2	מרחק תגובה הוא הדרך שהרכב עובר מרגע לחיצת הבלם ועד שהוא עוצר לגמרי	☐	☐

5 חלק ה' – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ומרחק בלימה – תרגול והשלמה

השלימו את המילה החסרה.

1. מרחק _____ הוא הדרך שהרכב עובר מרגע שהנהג לוחץ על הבלם ועד שהרכב עוצר

2. מרחק _____ הוא הדרך שהרכב עובר מרגע שהנהג מבחין בסכנה ועד שהוא לוחץ על הבלם

3. כשהמהירות גדלה פי 2, מרחק הבלימה גדל פי _____

6 חלק ו' – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ומרחק בלימה – יישום והבנה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה גדל פי 4 כשהמהירות של הרכב גדלה פי 2?

(א) מרחק התגובה (ב) מרחק הבלימה (ג) זמן התגובה בלבד

2. נהג שמביט בטלפון לשתי שניות בזמן נהיגה – מה קורה לזמן התגובה שלו?

(א) מתקצר (ב) לא משתנה כלל (ג) מתארך משמעותית

7 חלק ז' – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ומרחק בלימה – התאמה

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

1. מרחק תגובה	___	**א.** מאריכה את זמן התגובה ואת כל הדרך הכוללת
2. מרחק בלימה	___	**ב.** סכום מרחק התגובה ומרחק הבלימה
3. מרחק עצירה כולל	___	**ג.** הדרך עד שהנהג לוחץ על הבלם
4. הסחת דעת	___	**ד.** הדרך מלחיצת הבלם ועד העצירה המלאה

8 חלק ח' – פרק 3 • קשב, הסחות דעת ונראות בחושך – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה קורה לשדה הראייה שלנו כשמסתכלים בטלפון בזמן הליכה?

(א) מצטמצם (ב) מתרחב (ג) נשאר אותו דבר

2. לפני חצייה, מה נכון לעשות עם הטלפון והאוזניות?

(א) טלפון בכיס, אוזניות מוסרות (ב) טלפון ביד, אוזניות באוזניים

(ג) ממשיכים לדבר בטלפון תוך כדי חצייה

9 חלק ט׳ – פרק 3 • קשב, הסחות דעת ונראות בחושך – עובדות ומושגים

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	כשמסתכלים בטלפון, זמן התגובה שלנו מתקצר.	☐	☐
2	אופניים חשמליים וקורקינטים חשמליים כמעט שקטים, ולכן חשוב לשמוע אותם מגיעים.	☐	☐

10 חלק י׳ – פרק 3 • קשב, הסחות דעת ונראות בחושך – השלמה וחיבור

השלימו את המילה החסרה.

1. בחושך, פריט _____ מגדיל מאוד את המרחק שבו נהגים רואים אותנו.

2. מרחק התגובה גדל ביחס ישר ל _____ ולזמן התגובה.

11 חלק י״א – פרק 3 • קשב, הסחות דעת ונראות בחושך – התאמה

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

1. בגדים כהים בלילה	___	**א.** אור לבן
2. פריט זוהר או מחזיר אור	___	**ב.** אור אדום
3. פנס קדמי ברכיבה בלילה	___	**ג.** מגדיל את המרחק שבו רואים אותנו
4. פנס אחורי ברכיבה בלילה	___	**ד.** נראים ממרחק קצר מאוד

12 חלק י״ב – פרק 4 • לחץ חברתי, דילמות וכלים להתמודדות (עש״ן ד״ק, מעש״ה) – הכרת הכלים

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עש״ן ד״ק הוא כלי שעוזר לעצור רגע ולבחור, במקום להיגרר ללחץ.	☐	☐
2	האות ש׳ בעש״ן ד״ק מסמלת הרפיית שרירים - כתפיים וידיים.	☐	☐
3	האות ק׳ בעש״ן ד״ק מסמלת קשב לחברים.	☐	☐

13 חלק י״ג – פרק 4 • לחץ חברתי, דילמות וכלים להתמודדות (עש״ן ד״ק, מעש״ה) – זיהוי דילמות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חבר אומר: 'כולם עושים את זה'. מה נכון להגיד על הטיעון הזה?

(א) נימוק מצוין לכל החלטה (ב) לא נימוק - צריך לבדוק אם זה בטוח

(ג) חוק שחייבים לשמור עליו

2. בקבוצה מתגלגל אתגר לצלם 'חצייה ברגע האחרון'. מה התגובה הבטוחה?

(א) משתתפים כדי לא להיראות פחדנים (ב) מסרבים ומסבירים שזה מסוכן מדי

(ג) מצלמים בלי לחצות באמת

14 חלק י״ד – פרק 4 • לחץ חברתי, דילמות וכלים להתמודדות (עש״ן ד״ק, מעש״ה) – יישום וכתיבה

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

1. טרמפ על קורקינט חשמלי	___	**א.** להישאר לידו, לדבר איתו ולהרגיע (מעש״ה)

2. אתגר צילום חצייה ברגע האחרון	___	**ב.** להמשיך לחצות בבטחה ולבדוק רק בצד השני
3. הודעה חשובה באמצע חצייה	___	**ג.** לסרב - רוכב אחד בלבד מגיל 16
4. חבר נבהל אחרי כמעט-תאונה	___	**ד.** לא להשתתף ולהסביר לחברים שזה מסכן חיים

15 חלק ט"ו – פרק 4 • לחץ חברתי, דילמות וכלים להתמודדות (עש"ן ד"ק, מעש"ה) – חשיבה ויישום

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

☐	שרירים - מרפים כתפיים וידיים
☐	עוצרים - עומדים על המדרכה ולא זזים
☐	דיבור עצמי - אומרים לעצמנו משפט מרגיע
☐	נשימה - שאיפה ארוכה מהאף, נשיפה איטית מהפה

16 חלק ט"ז – פרק 5 • חוק ואחריות: כלים חשמליים ונסיעה ברכב – זוכרים את הכללים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מגיל כמה מותר לרכוב על קורקינט חשמלי או אופניים חשמליים?

(א) 12 (ב) 14 (ג) 16

2. כמה רוכבים מותר שיהיו על קורקינט חשמלי אחד?

(א) עד שניים (ב) רוכב אחד בלבד (ג) עד שלושה אם הם ילדים

3. מתי חובה לחבוש קסדה ברכיבה על כלי חשמלי?

(א) רק מתחת לגיל 16 (ב) רק בלילה (ג) בכל גיל, בכל רכיבה

17 חלק י"ז – פרק 5 • חוק ואחריות: כלים חשמליים ונסיעה ברכב –

משלימים את הכלל

השלימו את המילה החסרה.

1. רכיבה על קורקינט חשמלי עם אוזניות או עם טלפון ביד היא _____ לפי החוק.

2. כאשר רכיבה מסוכנת פוגעת בהולך רגל, האחריות העיקרית היא של ה _____ .

18 חלק י"ח – פרק 5 • חוק ואחריות: כלים חשמליים ונסיעה ברכב – חושבים וכותבים

ענו בקצרה.

1. כתבו משפט אחד שמסביר למה נקבע גיל מינימלי של 16 לרכיבה על קורקינט חשמלי.

19 חלק י"ט – פרק 6 • יוצרים קמפיין זהירות בדרכים – זיהוי מסרים ונתונים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה קורה למרחק הבלימה כשהמהירות גדלה פי 2?

(א) נשאר אותו דבר (ב) גדל פי 2 (ג) גדל פי 4

2. מגיל כמה מותר לרכוב על קורקינט חשמלי, לפי הטקסט?

(א) 12 (ב) 14 (ג) 16

כרטיס יציאה

תוכלו להסביר במילים שלכם למה פי 2 מהירות גורם לפי 4 מרחק בלימה?

תוכלו לתת דוגמה למצב לחץ חברתי בדרך ולהציע תגובה בטוחה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀