

חוברת תרגול

🚲🚲 עצמאים בשטח – אחריות בדרכים

מסלול: 🟢 ז'–ט' חנ"מ

יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____

🧭 איך עובדים עם החוברת?

- 📖 קוראים את דף התזכורת.
- 🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים · 🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים · 🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים.
- 🔁 חזרה מסכמת ו־✅ בדיקה עצמית בסוף.
- 🎮 רוצים עוד? המשחקים באתר: atzmaim-bashetach.sites.tab.bot

📖 תזכורת – מה למדנו?

🛠️ ציוד ובדיקה לפני יציאה

- כלי תקין וגוף מוגן הם התנאי הראשון. בדיקה של דקה לפני כל יציאה חוסכת את רוב התקלות שמובילות לנפילה.
- במקום: הקסדה יושבת ישר על הראש, כשתי אצבעות מעל הגבות, ולא נוטה לאחור.

🔦 לראות ולהיראות

- נהג לא נזהר ממי שהוא לא רואה. הנראות שלכם היא האחריות שלכם.
- בגד בהיר או צבעוני בולט יותר מבגד שחור על רקע כביש אפור.

🚦 קריאת צומת

- הצומת הוא המקום שבו הכי הרבה דרכים נפגשות – וגם הכי הרבה טעויות. קוראים אותו לפני שנכנסים אליו.
- עוצרים לפני הקו או לפני שפת המדרכה – לא על מעבר החצייה.

⚠️ זיהוי סכנות – לקרוא את המרחב

- רוכבת או רוכב מנוסים לא רק רואים מה קורה עכשיו – הם שואלים "מה עלול לקרות עוד שתי שניות?"
- רואים אותה: בור, שלולית, רכב שנוסע לאחור, הולך רגל בכביש.

😐 שטחים מתים – איפה לא רואים אותי

- "שטח מת" הוא אזור סביב רכב שהנהג/ת לא רואים – לא במראות ולא דרך החלונות. ככל שהרכב גדול יותר, השטח המת גדול יותר.
- צד ימין – השטח המת הגדול ביותר. משאית שפונה ימינה "סוחפת" את כל מה שלצידה.

⏱️ רגע ההחלטה

- רוב התאונות לא קורות בגלל שלא ידענו את הכלל – אלא בגלל החלטה מהירה מדי ברגע אחד. את הרגע הזה אפשר לאמן.
- עוצרים רגע – מאטים או נעצרים. מוח שממהר לא רואה.

📵 הסחות דעת: טלפון, אוזניות וחברים

- המוח לא באמת עושה שני דברים בבת אחת – הוא קופץ ביניהם. בכל קפיצה למסך, הדרך נשארת בלי נהג/ת.
- מבט של שתי שניות במסך במהירות 20 קמ"ש = בערך 11 מטרים "בעיניים עצומות".

⚖️ יסודות החוק – מה מותר ומה אסור

- החוק בנושא כלים חשמליים מתעדכן לעיתים קרובות. הכללים כאן נכונים לפי מה שבדקנו בנובמבר 2026; לפני השיעור כדאי לוודא אותם מול האתר הממשלתי הרשמי לבטיחות בדרכים.
- עד גיל 18 – חובה לחבוש קסדה בכל רכיבה. ⚠️ לוודא

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🛠️ ציוד ובדיקה לפני יציאה

✏️ כתבו ליד כל פריט את האות של בן הזוג המתאים.

פריט	האות	בן הזוג
1. קסדה רכוסה	____	א. מגינה על הראש בנפילה
2. פנס לבן קדמי	____	ב. מאיר את הדרך ומראה לאחרים שאני מגיע/ה
3. פנס או מחזיר אדום אחורי	____	ג. עוצרים את הכלי בזמן
4. בלמים תקינים	____	ד. מאפשר לנהגים מאחור לראות אותי
5. צמיגים מנופחים	____	ה. אחיזה טובה בכביש ופחות פנצ'רים
6. פעמון	____	ו. מודיע להולכי רגל שאני מתקרב/ת

תרגיל 2: 🔦 לראות ולהיראות

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: אפוד זוהר · חולצה צהובה · מחזיר אור על הגלגל · פנס לבן קדמי דולק · רכיבה בקו ישר ובצד ימין · קשר עין עם הנהג/ת

👀 עוזר להיראות	🙈 מקשה להיראות

תרגיל 3: ⚠️ זיהוי סכנות

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: בור בשביל האופניים · רכב שנוסע לאחור עם אורות לבנים · חצץ בפנייה · הולך רגל שהולך בכביש · שלולית גדולה ליד המדרכה · רכב שעומד

באמצע הכביש עם מהבהבים

👁️ סכנה גלויה	🕵️ סכנה נסתרת (יש סימן)

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 4: 😐 שטחים מתים

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. איפה נמצא השטח המת הגדול ביותר של משאית?

א. מאחורי הנהג בתא ב. על הגג ג. בצד ימין

2. משאית עומדת ברמזור. איפה כדאי לעצור עם האופניים?

א. צמוד לצד ימין שלה ב. ממש לפני החזית ג. מאחוריה

3. מהו "כלל הזהב" של שטחים מתים?

א. ביום אין שטחים מתים

ב. אם אני לא רואה את עיני הנהג/ת במראה – הם לא רואים אותי

ג. אם יש לי פנס – כולם רואים אותי

תרגיל 5: 📵 הסחות דעת

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה מטרים בערך עוברים ב־2 שניות של מבט במסך, במהירות 20 קמ"ש?

א. חצי מטר ב. מטר אחד ג. בערך 11 מטרים

2. למה אוזניות בשתי האוזניים מסוכנות ברכיבה?

א. לא שומעים צפירות, צלצולים ואזהרות ב. הן מחממות את הראש

ג. הן כבדות מדי

3. חייבים לענות להודעה דחופה בזמן רכיבה. מה עושים?

א. עונים ביד אחת ב. עוצרים בצד במקום בטוח ורק אז עונים

ג. מקליטים הודעה קולית ברכיבה

תרגיל 6: מסבירים במילים שלנו

✏️ לכל שאלה כתובה התשובה הנכונה. הסבירו במשפט אחד או שניים למה היא נכונה.

1. כמה מטרים בערך עוברים ב־2 שניות של מבט במסך, במהירות 20 קמ"ש? ← התשובה: בערך 11 מטרים. למה?

_____

_____

תרגיל 7: ⚖️ יסודות החוק

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מאיזה גיל מותר לרכוב על אופניים חשמליים?

א. 14 ב. 12 ג. 16

2. מתי חובה לחבוש קסדה על אופניים חשמליים?

א. בכל גיל ובכל דרך ב. רק מחוץ לעיר ג. רק מתחת לגיל 14

3. תלמיד בן 15 על אופניים רגילים. קסדה?

א. לא חובה ב. חובה ג. רק בכביש בין עירוני

תרגיל 8: 🧐 נכון או מיתוס?

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. "אני מכיר/ה את הדרך בעל פה, אז אין צורך לבדוק."

א. ❌ מיתוס – לא נכון ב. ✅ נכון

2. קסדה צריכה להיות רכוסה כדי להגן.

א. ❌ מיתוס – לא נכון ב. ✅ נכון

3. "ביום לא צריך להיראות, רק בלילה."

א. ❌ מיתוס – לא נכון ב. ✅ נכון

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 9: 🚦 קריאת צומת

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. חצייה במעבר חצייה עם אופניים

☐	מחכים לירוק או לרווח בטוח
☐	יורדים מהאופניים
☐	מסתכלים ימינה ושמאלה ובודקים מי פונה
☐	מגיעים לשפת המדרכה ועוצרים

תרגיל 10: ⏱️ רגע ההחלטה

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. ארבעת צעדי רגע ההחלטה

☐	עוצרים רגע ומאטים
☐	פועלים בצורה ברורה
☐	שוקלים מה האפשרות הבטוחה ביותר
☐	סורקים רחוק, קרוב ומאחור

תרגיל 11: 🗣️ קלפי דיון לכיתה

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (🤔 דילמות) חבר/ה רוכב/ת בלי קסדה. אומרים משהו? איך?

2. (💬 מה דעתך?) האם צריך להעלות את הגיל לרכיבה על כלים חשמליים? למה?

תרגיל 12: 🔍 קוראים סצנה: בוקר ליד בית הספר

✏️ 7:45 בבוקר. מאיה רוכבת על אופניים ברחוב של בית הספר. משמאל לה משאית חלוקה עומדת ברמזור ומאותתת ימינה. מימין למאיה שורת מכוניות חונות, ובאחת מהן יושב נהג. מעבר החצייה מלא בתלמידים, ובאוזן של מאיה אוזנייה אחת. קראו וענו.

1. מנו שלוש סכנות בסצנה.

2. איפה מאיה נמצאת ביחס למשאית, ולמה זה מסוכן?

3. מה מאיה צריכה לעשות עכשיו? כתבו שני צעדים.

תרגיל 13: ⏱️ רגע ההחלטה: עוצרים, חושבים, בוחרים

✏️ לכל מצב כתבו מה הייתם עושים ולמה.

1. חבר מציע: "קפוץ/י מאחוריי על הקורקינט, זה רק שתי דקות".

2. הרמזור להולכי רגל מהבהב, והאוטובוס שלכם עומד בצד השני של הכביש.

3. מתחיל לרדת גשם, והבלמים של האופניים חורקים.

תרגיל 14: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. תכננו "תחנת בדיקה" ליד הכניסה לבית הספר: מה יהיה בה ואיך תשכנעו תלמידים לעצור בה דקה?

2. למה לדעתכם "רק עד הפינה" הוא המשפט המסוכן ביותר כשמדובר בנוסע על אופניים?

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. "ביום לא צריך להיראות, רק בלילה."

א. ❌ מיתוס – לא נכון ב. ✅ נכון

2. "אוזנייה אחת זה כמו כלום."

א. ✅ נכון ב. ❌ מיתוס – לא נכון

3. לרכב גדול יש שטחים מתים גדולים יותר.

א. ❌ מיתוס – לא נכון ב. ✅ נכון

4. "רוב התאונות קורות רחוק מהבית."

א. ✅ נכון ב. ❌ מיתוס – לא נכון

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. צמיגים מנופחים + אחיזה טובה בכביש ופחות פנצ'רים

_____

_____

✅ בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

נושא	😀 אני יודע/ת	🙂 כמעט	🤔 צריך עוד תרגול
🛠️ ציוד ובדיקה לפני יציאה			
🔦 לראות ולהיראות			

🚦 קריאת צומת			
⚠️ זיהוי סכנות – לקרוא את המרחב			
😐 שטחים מתים – איפה לא רואים אותי			
⏱️ רגע ההחלטה			
📵 הסחות דעת: טלפון, אוזניות וחברים			
⚖️ יסודות החוק – מה מותר ומה אסור			

💭 מה למדתי? מה עדיין קשה לי?

🔑 מפתח תשובות למורה – ז׳–ט׳ חנ״מ

🌱 שלב א׳ – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🛠️ ציוד ובדיקה לפני יציאה

פריט	האות	בן הזוג
1. קסדה רכוסה	א	א. מגינה על הראש בנפילה
2. פנס לבן קדמי	ב	ב. מאיר את הדרך ומראה לאחרים שאני מגיע/ה
3. פנס או מחזיר אדום אחורי	ד	ג. עוצרים את הכלי בזמן
4. בלמים תקינים	ג	ד. מאפשר לנהגים מאחור לראות אותי
5. צמיגים מנופחים	ה	ה. אחיזה טובה בכביש ופחות פנצ׳רים
6. פעמון	ו	ו. מודיע להולכי רגל שאני מתקרב/ת

תרגיל 2: 🔦 לראות ולהיראות

👀 עוזר להיראות	🙈 מקשה להיראות
אפוד זוהר	
חולצה צהובה	
מחזיר אור על הגלגל	
פנס לבן קדמי דולק	
רכיבה בקו ישר ובצד ימין	
קשר עין עם הנהג/ת	

תרגיל 3: ⚠️ זיהוי סכנות

👁️ סכנה גלויה	🕵️ סכנה נסתרת (יש סימן)
בור בשביל האופניים	
רכב שנוסע לאחור עם אורות לבנים	
חצץ בפנייה	
הולך רגל שהולך בכביש	
שלולית גדולה ליד המדרכה	
רכב שעומד באמצע הכביש עם מהבהבים	

🌿 שלב ב׳ – מבינים ובוחרים

תרגיל 4: 😐 שטחים מתים

1. איפה נמצא השטח המת הגדול ביותר של משאית?
✔ ג. בצד ימין

2. משאית עומדת ברמזור. איפה כדאי לעצור עם האופניים?
✔ ג. מאחוריה

3. מהו "כלל הזהב" של שטחים מתים?
✔ ב. אם אני לא רואה את עיני הנהג/ת במראה – הם לא רואים אותי

תרגיל 5: 📵 הסחות דעת

1. כמה מטרים בערך עוברים ב־2 שניות של מבט במסך, במהירות 20 קמ״ש?
✔ ג. בערך 11 מטרים

2. למה אוזניות בשתי האוזניים מסוכנות ברכיבה?
✔ א. לא שומעים צפירות, צלצולים ואזהרות

3. חייבים לענות להודעה דחופה בזמן רכיבה. מה עושים?
✔ ב. עוצרים בצד במקום בטוח ורק אז עונים

תרגיל 6: מסבירים במילים שלנו

1. כמה מטרים בערך עוברים ב־2 שניות של מבט במסך, במהירות 20 קמ״ש? ← התשובה: בערך 11 מטרים. למה?
💡 5.6 מטרים בשנייה × 2 שניות ≈ 11 מטרים.

תרגיל 7: ⚖️ יסודות החוק

1. מאיזה גיל מותר לרכוב על אופניים חשמליים?
✔ ג. 16

2. מתי חובה לחבוש קסדה על אופניים חשמליים?
✔ א. בכל גיל ובכל דרך

3. תלמיד בן 15 על אופניים רגילים. קסדה?
✔ ב. חובה

תרגיל 8: 🧐 נכון או מיתוס?

1. "אני מכיר/ה את הדרך בעל פה, אז אין צורך לבדוק."
✔ א. ❌ מיתוס – לא נכון

2. קסדה צריכה להיות רכוסה כדי להגן.
✔ ב. ✅ נכון

3. "ביום לא צריך להיראות, רק בלילה."
✔ א. ❌ מיתוס – לא נכון

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 9: 🚦 קריאת צומת

1. חצייה במעבר חצייה עם אופניים

4	מחכים לירוק או לרווח בטוח
2	יורדים מהאופניים
3	מסתכלים ימינה ושמאלה ובודקים מי פונה
1	מגיעים לשפת המדרכה ועוצרים

תרגיל 10: ⏱️ רגע ההחלטה

1. ארבעת צעדי רגע ההחלטה

1	עוצרים רגע ומאטים
4	פועלים בצורה ברורה
3	שוקלים מה האפשרות הבטוחה ביותר
2	סורקים רחוק, קרוב ומאחור

תרגיל 11: 🗣️ קלפי דיון לכיתה

1. (🤔 דילמות) חבר/ה רוכב/ת בלי קסדה. אומרים משהו? איך?
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (💬 מה דעתך?) האם צריך להעלות את הגיל לרכיבה על כלים חשמליים? למה?
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 12: 🔍 קוראים סצנה: בוקר ליד בית הספר

1. מנו שלוש סכנות בסצנה.
💡 משאית שפונה ימינה לתוך הדרך שלה; דלת של רכב חונה שעלולה להיפתח; אוזנייה שמסיחה ומסתירה צלילים; תלמידים שחוצים.

2. איפה מאיה נמצאת ביחס למשאית, ולמה זה מסוכן?
💡 מימין למשאית, צמוד לצד שלה – בשטח המת. הנהג לא רואה אותה, והמשאית עומדת לפנות בדיוק לכיוון שלה.

3. מה מאיה צריכה לעשות עכשיו? כתבו שני צעדים.
💡 לעצור מאחורי המשאית ולא לידה, ולחכות שתסיים לפנות; להוציא את האוזנייה.

תרגיל 13: ⏱️ רגע ההחלטה: עוצרים, חושבים, בוחרים

1. חבר מציע: "קפוץ/י מאחוריי על הקורקינט, זה רק שתי דקות".
💡 מסרבים. הכלי בנוי לאדם אחד: נוסע משנה את שיווי המשקל ומאריך את הבלימה. מציעים ללכת יחד ברגל.

2. הרמזור להולכי רגל מהבהב, והאוטובוס שלכם עומד בצד השני של הכביש.
💡 מחכים לירוק הבא. עדיף לפספס אוטובוס מאשר לחצות כשהרמזור מתחלף.

3. מתחיל לרדת גשם, והבלמים של האופניים חורקים.
💡 מאטים, שומרים מרחק גדול יותר ובולמים מוקדם. אם הבלמים לא אמינים, יורדים והולכים עם האופניים ביד.

תרגיל 14: ✍️ אתגרי כתיבה

1. תכננו "תחנת בדיקה" ליד הכניסה לבית הספר: מה יהיה בה ואיך תשכנעו תלמידים לעצור בה דקה?
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. למה לדעתכם "רק עד הפינה" הוא המשפט המסוכן ביותר כשמדובר בנוסע על אופניים?
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

1. "ביום לא צריך להיראות, רק בלילה."
✔ א. ❌ מיתוס – לא נכון

2. "אוזנייה אחת זה כמו כלום."
✔ ב. ❌ מיתוס – לא נכון

3. לרכב גדול יש שטחים מתים גדולים יותר.
✔ ב. ✅ נכון

4. "רוב התאונות קורות רחוק מהבית."
✔ ב. ❌ מיתוס – לא נכון

✍️ משפט משלי

1. צמיגים מנופחים + אחיזה טובה בכביש ופחות פנצ'רים
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.