# 🔢 מה בא קודם?

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

## 📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

### 1. ניתוח אפר"ת

| | |
|---|---|
| 4 | בוחרים תגובה מיטיבה |
| 1 | מתארים את האירוע בעובדות |
| 3 | מזהים את הרגש ועוצמתו |
| 2 | מזהים את הפרשנות האוטומטית |

### 2. הודעה מעליבה בקבוצה

| | |
|---|---|
| 4 | מגיבים בכבוד או פונים לחבר בפרטי |
| 1 | מניחים את הטלפון |
| 2 | נושמים ומזהים את הרגש |
| 3 | שואלים אם יש הבנה אחרת |

### 3. תוכנית לחזרה בטוחה בערב

| | |
|---|---|
| 4 | חוצים רק במעברים |
| 1 | מתכננים מסלול מואר |
| 3 | לובשים פריט בולט |
| 2 | מעדכנים את ההורים |

### 4. עמידה בלחץ חברתי

| | |
|---|---|
| 3 | אומרים "לא" ברור ומכבד |
| 1 | שמים לב ללחץ |
| 4 | מציעים חלופה |
| 2 | שואלים: מה אני באמת רוצה? |

# 🔢 מה בא קודם?

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

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

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

### 1. ניתוח אפר"ת

| | |
|---|---|
| ☐ | בוחרים תגובה מיטיבה |
| ☐ | מתארים את האירוע בעובדות |
| ☐ | מזהים את הרגש ועוצמתו |
| ☐ | מזהים את הפרשנות האוטומטית |

### 2. הודעה מעליבה בקבוצה

| | |
|---|---|
| ☐ | מגיבים בכבוד או פונים לחבר בפרטי |
| ☐ | מניחים את הטלפון |
| ☐ | נושמים ומזהים את הרגש |
| ☐ | שואלים אם יש הבנה אחרת |

### 3. תוכנית לחזרה בטוחה בערב

| | |
|---|---|
| ☐ | חוצים רק במעברים |
| ☐ | מתכננים מסלול מואר |
| ☐ | לובשים פריט בולט |
| ☐ | מעדכנים את ההורים |

### 4. עמידה בלחץ חברתי

| | |
|---|---|
| ☐ | אומרים "לא" ברור ומכבד |
| ☐ | שמים לב ללחץ |
| ☐ | מציעים חלופה |
| ☐ | שואלים: מה אני באמת רוצה? |