

# מרכזי הדרכה לבטיחות בדרכים

## תוכנית הדרכה לגילאי גן - ג'



הרשות הלאומית  
לבטיחות בדרכים



# מרכזי הדרכה לבטיחות בדרכים תוכנית הדרכה לגילאי גן - ג'

## כתיבה ועריכה:

הצוות הדידקטי בע"מ

## ועדת היגוי וליווי:

**נורית אור בוריה**, מנהלת אגף קהילה וחינוך, הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים,  
**נירה עדן**, אגף זה"ב, משרד החינוך **ריקי ניאזוף**, מנהלת תחום אופניים ומרכזי הדרכה, הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים

## תצפיות וראיונות בוצעו עם צוותי ההדרכה במרכזים הבאים:

**צפייה:** ירושלים, בת ים, רמת השרון, אשקלון  
**ראיונות: מירי פישוב**, מרכז הדרכה רמת השרון | **אופיר דנינו ואיציק בן שמחון**, מרכז הדרכה נתניה

## תוכן העניינים

4	מבוא
5	רציונל התוכנית
5	התאמה לגיל התלמידים
6	התאמת תוכנית ההדרכה
7	הנחות יסוד
7	ספרות מומלצת להרחבה
8	מטרות התוכנית
9	תוכנית ההדרכה: גן-כיתה א'
10	דגשים לביצוע תוכנית ההדרכה לגן-כיתה א'
11	יחידה 1: פתיחה
12	יחידה 2: חצייה נכונה בליווי מבוגר
16	יחידה 3: תרגול חצייה נכונה עם מלווה
18	יחידה 4: סימנים בדרך, קריאת סימנים וזיהוי סימנים
21	יחידה 5: אמצעי מיגון ברכיבה
24	יחידה 6: רכיבה חווייתית באופניים
25	יחידה 7: תקליטור בחירה של זה"ב
26	יחידה 8: סיכום
27	תוכנית ההדרכה: כיתות ב'-ג'
28	דגשים לביצוע תוכנית ההדרכה לכיתות ב'-ג'
29	יחידה 1: פתיחה
30	יחידה 2: התנהגות בטוחה הולכי רגל
33	יחידה 3: תרגול התנהגות נכונה הולכי רגל
35	יחידה 4: סימנים בדרך
37	יחידה 5: רכיבה נכונה
41	יחידה 6: תרגול רכיבה נכונה
42	יחידה 7: כיסא בטיחות
44	יחידה 8: סיכום

## מבוא

ביולי 2005 אימצה ממשלת ישראל את ההמלצות הוועדה הציבורית להכנת תוכנית לאומית רב-שנתית לבטיחות בדרכים (דו"ח שיינין). בשנת 2006 חוקקה כנסת ישראל את חוק הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים (הוראת שעה), התשס"ו - 2006. ההחלטה על הקמת הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים מצביעה על הכרתה של הממשלה וכנסת ישראל כי נדרשת תוכנית אסטרטגית מעשית לטיפול מעמיק במטרה לשנות את מצב הבטיחות בדרכים בישראל.

תפקידי הרשות הלאומית:

- להוביל את האסטרטגיה והמדיניות הלאומית לבטיחות בדרכים
- להוות מרכז מידע ומחקר לאומי
- להפעיל מערך הסברה לבטיחות בדרכים
- להכין תוכניות התערבות, חינוך וקידום הכשרת הנהג
- לכוון, לתאם ולבקר את פעילויות השותפים המתוקצבים
- לקדם רגולציה וחקיקה

בהתאם לכך הגדירה הרשות נושאים שעליהם לקדם וביניהם, בין היתר, אוכלוסיות בסיכון - הולכי רגל, ילדים, קשישים, נהגים צעירים (עד גיל 24), רוכבי אופנוע ורוכבי אופניים והתנהגויות - מהירות הנסיעה בדרכים עירוניות ולא עירוניות, היסח דעת, עייפות, נהיגה תחת השפעת אלכוהול ושימוש בהתקני ריסון - חגורות בטיחות ומושבי בטיחות.

כאמור, אוכלוסיית הילדים הוגדרה כאוכלוסייה בסיכון, ועל כן פיתחה הרשות וממשיכה לפתח עבורם תוכניות עבודה ייעודיות. מרכזי ההדרכה לבטיחות בדרכים, הפרוסים ברחבי הארץ, מהווים זרוע נוספת בפעולות החינוך לבטיחות בדרכים של אוכלוסיית הילדים.

תוכנית זו, המיועדת לגילאי גן חובה עד כיתה ג', מהווה השלמה לתוכנית לתלמידי כיתות ד' עד ו', שיצאה לאור בשנת 2010. התוכנית נועדה לחשוף את התלמידים למרחב התנועה ולסימני הדרך, להקנות מיומנות חצייה בטוחה, תוך הבנה כי ילד עד גיל תשע לא חוצה כביש לבד, להקנות ידע בסיסי על-אודות חגירה נכונה ברכב של חגורת הבטיחות ורכיבה בטוחה באופניים.

התוכנית המובאת בחוברת זו נכתבה בעקבות תצפיות שנערכו בימי הדרכה במרכזים ברחבי הארץ, שמפעילים תוכניות הדרכה לגילאי גן-ג', שיחות עם צוותי הדרכה ועם מנהלי מרכזים, ולאחר בחינה מעמיקה של התכנים הרלוונטיים ותוכניות ההדרכה הקיימות בחינוך הפורמלי.

בחוברת שני חלקים:

חלק א': רציונל התוכנית, לרבות תקציר ובו מיפוי התכנים הנדרשים ללימוד.

חלק ב': תוכנית הדרכה מפורטת, ובה המלצות לפעילויות שונות בהתאם לגילאי התלמידים, והנחיות למדריכות ולמדריכים שיפעילו את התוכנית.

## רציונל התוכנית

מרכזי ההדרכה לבטיחות בדרכים ייחודיים בכך שיש בהם סביבת תרגול מדומה: מחד גיסא המגרשים דומים למרחב התנועה האמיתי, ומאידך גיסא היקף התנועה במגרש נשלט על-ידי צוות ההדרכה, דבר שהופך את המגרש לסביבת לימוד בטוחה. השליטה נעשית על-ידי מספר הילדים הפועלים במגרש במקביל, מספר האופניים ומכוניות הדמה, וכן מספר הרמזורים, התמרורים וסימני הדרך, שהתלמידים נדרשים להתייחס אליהם. ייחוד זה מקבל ביטוי בתוכנית ההדרכה בשני היבטים:

- ראשית, תוכנית ההדרכה מנצלת את מגרש התרגול ושואפת לכך שהתלמידים יפעלו במגרש במרבית הזמן העומד לרשות התוכנית. ההתנסות של התלמידים במגרש המדמה מציאות, בשונה מסביבת הלימוד בכיתה, מאפשר תהליך למידה חווייתי משמעותי. התלמידים חווים את הדברים, ולא רק לומדים על-אודותיהם.
- שנית, בהתאמה לגיל התלמידים, התוכנית מציעה תחילה תרגול של מצבים פשוטים, שיש בהם התייחסות למספר קטן של גורמים במרחב התנועה. ככל שגיל התלמידים עולה, כך אפשר לחשוף אותם ולדרוש מהם להתייחס למספר רב יותר של משתמשי דרך, סימני דרך ומצבים מורכבים.

## התאמה לגיל התלמידים

מגיל הגן (גיל חמש) ועד כיתה ג' (גיל תשע) עוברים הילדים תהליך התפתחות משמעותי, ולכן אי-אפשר להתייחס לכל קבוצת הגיל של התוכנית כאל מקשה אחת. בנוסף, תהליך ההתפתחות הוא אישי, ולכן גם עבור קבוצת ילדים הומוגנית מבחינת גילם אי-אפשר להתייחס באופן שווה. להלן מובאים עיקרי הדברים, והרחבה תוכלו למצוא ברשימת הספרות המקצועית בהמשך. בכל הקשור להתפתחות הקוגניטיבית, התכונה המרכזית, שנוגעת לחינוך לזהירות בדרכים של הילדים הצעירים, היא ראיית העולם האגוצנטרית. תכונה זו בולטת יותר בגיל הגן, והיא הולכת ומשתכללת עד גיל תשע. ילד בעל תפיסה אגוצנטרית רואה את העולם מנקודת מבטו בלבד ומתקשה לראות את המצב שבו הוא נמצא מנקודת מבט אחרת, חיצונית לו. בנוסף, ילד בעל תפיסה אגוצנטרית מבין את העולם כאילו רצונו וכוחותיו שלו הם אלה המניעים את ההתרחשויות סביבו. מכאן, שהילד יתקשה לזהות את רצון הפעולה של שותפי הדרך האחרים ואת השפעתם עליו.

לכך יש להוסיף את מגבלות ההתפתחות הפיזית והמוטורית של ילדים צעירים, ובהן: תפיסת גבולות הגוף וגבולות היכולת, תפיסה חזותית מוגבלת, קושי שמיעתי בזיהוי הכיוון שממנו הצלילים מגיעים, קושי בוויסות תנועת הגוף, קואורדינציה חלקית הגורמת לתנועה מגושמת וגפיים קצרות המונעות תנועה מהירה. כל אלה מקשים על הצעירים לקלוט מידע מהסביבה ולהגיב באופן מהיר ונכון. ולבסוף, גם ההתפתחות החברתית של הילדים משפיעה על התנהגותם. הצורך להשתייך לקבוצה החברתית מניע את הילדים להתנהג לפעמים בדרך קיצונית מבחינת התעוזה והסיכון.

מידת התפתחותם של הילדים מקשה עליהם את התפקוד במרחב התנועה בשלושה שלבים:

- א. זיהוי המצב וההתרחשויות - הילד מתקשה לקלוט את כל הגורמים השותפים למצב: משתמשי הדרך האחרים ותנאי הדרך והסביבה. ככל שהמרחב סואן יותר, כלומר יש בו יותר שותפים, כך משימת הזיהוי הופכת לקשה ומורכבת.

- ב. שקלול והבנה של המצב ובחירת תגובה - גם כשהילד מזהה את כל הגורמים השותפים למצב הוא מתקשה לשקלל את השפעתם ואת תוצאותיהם. למשל, ילד יכול לזהות רכב מתקרב,

אך יתקשה להעריך את מהירות ההתקדמות של הרכב, ויתרה מכך - להעריך אם הוא יספיק לחצות את הכביש בטרם יגיע הרכב למעבר החצייה.

ג. ביצוע הפעולה - לאחר שזיהה הילד את מצב הדרך ובחר בדרך תגובה מתאימה, הוא נדרש לבצע את הפעולה. בשלב זה עלול הילד הצעיר להתקשות בביצוע הפעולה בצורה המהירה והמדויקת ביותר עקב מגבלות של גודל הגוף ושליטה באבריו.

### התאמת תוכנית ההדרכה

- ההתייחסות למגבלות ההתפתחות של התלמידים מתקיימת בשני מישורים:
- יש פעולות שהילדים הצעירים אינם מוכשרים לבצע כלל, ולכן אנו מונעים זאת מהם. בראשן: ילד עד גיל תשע לא חוצה כביש לבד.
  - בפעולות אחרות אנו נוקטים גישה שונה: לא מניעה, אלא תרגול מודרך או חלקי. זאת אפשר לעשות בכמה דרכים:
- א. צמצום מספר הגירויים שהתלמידים הצעירים נחשפים אליהם בכל מצב. למשל, כיבוי האורות ברמזורים והקטנת מספר הולכי הרגל הפועלים בה-בעת.
- ב. פירוק הפעולה המורכבת למספר פעולות משנה עצמאיות. למשל, בעת תרגול של חציית כביש עם מבוגר, נבצע בנפרד כל שלב בשרשרת הפעולות, ורק בשלב מתקדם נדרוש מהתלמידים לבצעם ברצף אחד.
- ג. חזרה על התרגול שוב ושוב. התרגול החוזר משכלל את יכולת הביצוע ומביאה לידי כך, שהגוף נעזר בזיכרון המוטורי בביצוע שרשרת הפעולות ונדרש פחות לחשיבה מודעת על כל פעולה ופעולה.
- ד. חיזוק הזיכרון של שרשרת הפעולות הנדרשות בביצוע על-ידי קישורן למספרים, לצבעים, למשפטי מפתח, למוזיקה, לתנועה וכדומה. הזיכרון של השיר, או של רצף התנועות, מסייע לשחזר את רצף הפעולות הנדרש.
- בכל הדרכה של ילדים צעירים יש לזכור, כי תפקיד המדריך הוא לתמוך בהבניית התוכן הנלמד. כלומר הילד אמנם מתקשה להבין את מקומו במרחב, את גבולות יכולותיו ואת השפעתם של משתמשי דרך אחרים, אולם כל תרגול במגרש מסייע לשכלל פעולות אלה ומקדם את התפתחותו.

## הנחות יסוד

התוכנית מבוססת על התכנים הנלמדים במערכת החינוך, בגני ילדים ובבתי-הספר, ומציעה המשך של הלמידה במרחב המחשה ובהתנסות חווייתית. במרכז ההדרכה יש מרחב תנועה שהוא קרוב ככל האפשר למציאות, ועם זאת זהו מרחב בטוח ונשלט. התוכנית בנויה על עיקרון של שימוש מרבי במגרש ההדרכה, כסביבת התנסות השונה מהמרחב הכיתתי בגנים ובבתי-הספר. התוכנית מבוססת על שימוש בתרגילי התנסות שונים, תוך שימוש בכלי הוראה והדרכה המתאימים לגיל התלמידים. בכלל אלה שימוש בתנועה, בגוף ובקול, וכן שימוש באמצעי המחשה, כגון דרמה, סיפור ושיר. פשטות וחזרה: התוכנית מבוססת על לימוד תוכני בסיס והימנעות מהעמסת תכנים על התלמידים. כמו כן תתבצע חזרה על תוכני הבסיס ועל משפטי מפתח במהלך ההדרכה ולאורך השנים.

## ספרות מומלצת להרחבה

אייזקס, ס' (1975). התפתחות חברתית של ילדים קטנים. תל אביב: ספרית פועלים.  
אריקסון, א' (1960). ילדות וחברה. תל אביב: ספרית פועלים.  
בר-אל, צ', נוימאיר, מ' (1992). מפגשים עם הפסיכולוגיה. פסיכולוגיה התפתחותית. אבן יהודה: רכס.  
דיל, ד' (תשנ"ט). על ילדים חושבים ותנועה. ירושלים: מעלות.  
האן-מרקוביץ, ג' (1993). ילד מה הוא צריך? תל אביב: אחיאסף.  
וגמן, א'. למידה מוטורית. וינגייט: עמנואל גיל.  
ויניקוט, ד' (1998). הילד, משפחתו וסביבתו. תל אביב: ספרית פועלים.  
לידור, ר' (1994). התפתחות מוטורית בגיל הצעיר. וינגייט: עמנואל גיל.  
לדאן, א' (1997). הבשלות הנפשית. תל אביב: ידיעות אחרונות.  
מאסן, קונגר, קאגאן, הסטון (1998). התפתחות הילד ואישיותו. (כרך א') תל אביב: הוצאה לדורי.  
מהדורה 1: תשנ"ד. הדפסה חוזרת: תשנ"ה, תשנ"ז.  
סרוף, א', קופר, ר', דהארט, ג' (1998). התפתחות הילד, טבעה ומהלכה. רמת אביב: אוניברסיטה פתוחה.  
קורין ד', (ללא שנה) פסיכולוגיה התפתחות. עומר: הוצ' שרה בץ.  
רצון, מ' (1993). התפתחות מוטורית תחושתית ותהליכי למידה. תל אביב: סמינר הקיבוצים.

## מטרות התוכנית

### מטרות-על

- יצירת שינוי בתפיסות ובעמדות בהקשר של בטיחות בדרכים - פיתוח אחריות אישית בקרב התלמידים להתנהגות בטוחה במרחב התנועה.
- יצירת שינוי התנהגותי בהקשר של בטיחות בדרכים - היכרות עם כלים והקניית הרגלי התנהגות בטוחה ואחראית להתנהלות במרחב התנועה.

### גן חובה-כיתה א'

- התלמידים יכירו את גבולות יכולותיהם בעת הימצאות במרחב התנועה.
- התלמידים יכירו את מרחב התנועה, לרבות סימני דרך, תמרורים ורמזורים.
- התלמידים יכירו את הקשיים והסכנות הכרוכות בחציית כביש.
- התלמידים יכירו את כללי היסוד לחצייה נכונה בליווי מבוגר מוכר.
- התלמידים יפתחו מיומנות חצייה בטוחה, תוך הבנה כי עד גיל תשע הם אינם חוצים כביש לבד, אלא עם מבוגר מוכר בלבד.
- התלמידים יכירו את אמצעי המיגון המשמשים את רוכבי האופניים.

### כיתה ב'-כיתה ג'

- התלמידים יכירו את מרחב התנועה, לרבות סימני דרך, תמרורים ורמזורים.
- התלמידים יכירו את הסכנות והקשיים הכרוכים בחציית הכביש. התלמידים יכירו את משמרות הזה"ב והדרך הבטוחה לבית-הספר.
- התלמידים יכירו את כללי היסוד להליכה נכונה ולחצייה נכונה בליווי מבוגר מוכר.
- התלמידים יפתחו מיומנות חצייה בטוחה, תוך הבנה כי עד גיל תשע הם אינם חוצים כביש לבד, אלא עם מבוגר מוכר בלבד.
- התלמידים יכירו את חוקי הרכיבה באופניים ויבינו את כללי הרכיבה הבטוחה, בהתייחס למרכיבי מרחב התנועה ולשאר משתמשי הדרך.
- התלמידים יכירו את התקני הריסון ברכב המתאימים לגילם ויתרגלו שימוש נכון בהם.



תוכנית ההדרכה: גן-כיתה א'

יחידה	נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות ודגשים
1	פתיחה	10	חדר	היכרות בין צוות ההדרכה והתלמידים. היכרות עם המרכז ועם תוכנית היום.	שיחה
2	כללי חצייה נכונה	15	חדר	1. <b>בוחרים</b> את המקום הבטוח ביותר לחצות. 2. <b>עוצרים</b> צעד או שניים לפני שפת המדרכה ואוחזים בידו של מבוגר מוכר. 3. <b>מביטים</b> לכל הכיוונים ובודקים את התנועה מסביב. 4. <b>מקשיבים</b> היטב לקולות התנועה וממתינים שהכביש יתפנה. 5. <b>חוצים</b> את הכביש בקו ישר בזריזות ובביטחון. 6. <b>ממשיכים להקשיב ולהביט</b> לצדדים גם בזמן החצייה.	הסבר באמצעות כרזות. הדגמה באמצעות שטיח מעבר חצייה, תנועה, מילה ושיר. משחקי זיכרון. דגש: חצייה רק בליווי מבוגר.
3	תרגול חצייה נכונה ובטוחה	15	מגרש	היכרות קצרה עם המגרש תרגול החצייה בשילוב חזרה על השלבים והשיר.	חצייה בזוגות רק עם מלווה מבוגר: תרגול בשני חצאי כיתה.
-	הפסקה קצרה לרענון	5		הסבר לקראת ביצוע היחידה הבאה.	ריכוז הילדים בספסלי הישיבה בחוץ.
4	סימנים בדרך	15	מגרש	בגן: רמזור, רמזור הולכי רגל, מעבר חצייה. בכיתה א' בנוסף: תמרור מעבר חצייה ותמרורים להולכי רגל	זיהוי במגרש, הסבר ומשחק זיהוי: בשני חצאי כיתה.
-	הפסקה	20			
5	אמצעי מיגון בעת רכיבה	20	חדר	בגן: חבישת קסדה, גלגלי עזר, אפוד זוהר. בכיתה א', בנוסף: גובה כיסא, מגני פרקים. תיאור כללי ההתנהגות בעת רכיבה חווייתית במגרש.	הסבר ותרגול הדגמה על ילד אחד.
6	רכיבה	20	מגרש	רכיבה חווייתית	תרגול עם חצי כיתה, מתחלפת עם יחידה 7.
7	בחירה של זה"ב	20	חדר	הקרנת סרטונים בנושא הולכי רגל, חגורות בטיחות ורכיבה על אופניים	פעילות עם חצי כיתה, מתחלפת עם יחידה 6.
8	סיכום	10	חדר	חזרה ודגשים בנושא חצייה נכונה.	שיחה.

## דגשים לביצוע תוכנית ההדרכה לגן-כיתה א'

### מטרות ההדרכה

- חשיפת הילדים למורכבותו של מרחב התנועה ולגבולות יכולותיהם בעת הימצאות במרחב התנועה.
- לימוד כללי החצייה הנכונה, בדגש על כך שהם אינם חוצים ללא ליווי מבוגר מוכר.
- תרגול מיומנות חצייה בטוחה בליווי מבוגר מוכר.
- לימוד סימני דרך, תמרורים ורמזורים ברמה בסיסית.
- לימוד אמצעי המיגון המשמשים את רוכבי האופניים.

### הנחיות כלליות

התוכנית מותאמת לפעילות של שעתיים וחצי, כולל הפסקות. יש לזכור כי משך הריכוז של ילדים צעירים הוא קצר, ולכן התוכנית מורכבת מכמה יחידות קצרות בנות 15 עד 20 דקות כל אחת. אפשר לנצל את המעבר בין יחידות ההדרכה כהפסקה קצרה. בנוסף, בתוכנית משולבת הפסקה מרכזית בת 20 דקות. התוכנית תופעל בשתי קבוצות הדרכה. לכל קבוצה יהיו לפחות שני מבוגרים: מדריך של מרכז ההדרכה ואיש צוות מהגן או מבית-הספר. יש לתאם מראש עם הגננת או המורה את חלוקת הכיתה לשתי קבוצות, כך שהתלמידים יהיו מוכנים לכך מראש.

## יחידה 1: פתיחה

### תמצית

ביחידה זו ייחשפו התלמידים לראשונה למרכז ההדרכה, יכירו את המדריכים, את מבנה המרכז ואת הנושאים שיילמדו ויתורגלו במהלך היום.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
פתיחה	10	בדרך לחדר ובחדר	היכרות בין מדריך ותלמידים. היכרות עם המרכז ועם תוכנית היום.	שיחה.

### 1. היכרות

צוות ההדרכה יציג את עצמו בשם ובתפקיד.  
תוך כדי הליכה מהכניסה למרכז ההדרכה ועד לחדר הכיתה יש להציג את חלקי מרכז ההדרכה.  
דבר זה ירגיע את חששותיהם של התלמידים באשר למקום החדש שאליו הגיעו.  
יש להצביע על מגרש ההדמיה של מרחב התנועה ולשאול עד כמה הוא דומה למרחב התנועה האמיתי בסביבת המגורים. בהמשך יסביר המדריך את תפקיד המגרש: לאפשר תרגול בסביבה בטוחה, ויוסיף, כי בהמשך נשהה במגרש ונתרגל את הדברים שנלמד.

### 2. הצגת תוכנית ההדרכה

שתי הקבוצות יתכנסו יחד בחדר הלימוד שבמרכז ההדרכה.  
המדריכים יברכו את התלמידים, ויציגו את עצמם שוב.  
מומלץ לרשום על הלוח את תוכנית ההדרכה בראשי פרקים. המדריך יציג את סדר היום: יחידות הפעילות בכיתה, התרגול במגרש וההפסקות.  
לסיכום, המדריך ישאל את התלמידים אם יש להם שאלות, וישיב בהתאם.

## יחידה 2: חצייה נכונה בליווי מבוגר

### תמצית

ביחידה זו נתמקד בחצייה בטוחה ונכונה. התלמידים ילמדו וישננו את ששת כללי החצייה הנכונה בליווי מבוגר. בהתאם לגיל הילדים, העיגון בזיכרון ייעשה באמצעות שלושה ערוצים מקבילים: תנועה, איור ומילה.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
כללי חצייה נכונה	15	חדר	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>בוחרים</b> את המקום הבטוח ביותר לחצות.</li> <li><b>עוצרים</b> צעד או שניים לפני שפת המדרכה ואוחזים בידו של מבוגר מוכר.</li> <li><b>מביטים</b> לכל הכיוונים ובודקים את התנועה מסביב.</li> <li><b>מקשיבים</b> היטב לקולות התנועה וממתינים שהכביש יתפנה.</li> <li><b>חוצים</b> את הכביש בקו ישר בזריזות ובביטחון.</li> <li><b>ממשיכים להקשיב ולהביט</b> לצדדים גם בזמן החצייה.</li> </ol>	<p>הסבר באמצעות כרזות. הדגמה באמצעות שטיח מעבר חצייה, תנועה, מילה ושיח.</p> <p>משחקי זיכרון.</p> <p>דגש: חצייה רק בליווי מבוגר</p>

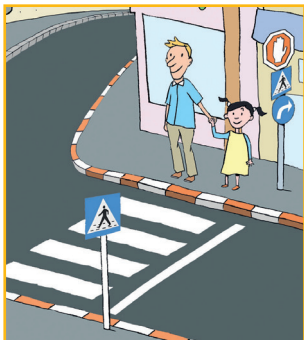
### עזרים

- שש כרזות (כרטיסיות), שבכל אחת מהן איור של הסימן המזהה לפעולה ואיור של המצב המדגים את הפעולה.
- שטיח מעבר חצייה לחדר, להדגמה ולתרגול החצייה הבטוחה.

### 1. כללי החצייה הנכונה עם מלווה

המדריכה תלמד את כללי החצייה הנכונה בשני שלבים: הראשון, הסבר באמצעות כרזות. והשני, הדגמה על גבי שטיח מעבר החצייה או מעבר החצייה המודבק על הרצפה. לאחר מכן יבוצעו תרגול ומשחקי זיכרון.

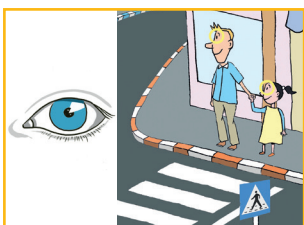
הסבר על כללי החצייה הנכונה באמצעות כרזות עבור כל כלל תציג המדריכה את הכרזה, ותסביר בקצרה מה משמעות הכלל. הכרזות מופיעות בתקליטור המצורף לערכה וניתן להקרין אותן באמצעות המקרן הקיים בכיתה. בכל כרזה מופיע איור של סימן שיסייע לעיגון בזיכרון ואיור של המצב אותו מתאר הכלל.



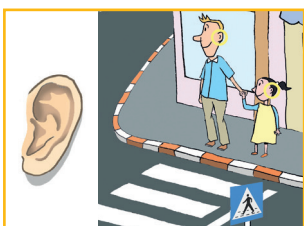
## 1. בחרים את המקום הבטוח ביותר לחצות.

יש להדגיש את החשיבות שבהפעלת שיקול הדעת ולאפשר לילדים לבחור את הבטוח ביותר, תוך הכוונה למעבר חצייה מרומזר ו/או ללא רמזור. יש לקבל החלטה איפה חוצים (גם עם מבוגר). אפשר להעיר למבוגר שמקום החצייה מסוכן, לא בטוח ולא מתאים.

2. **עוצרים צעד או שניים לפני שפת המדרכה ואוחזים בידו של מבוגר מוכר.** המדריך ישאל את התלמידים מהי שפת המדרכה. כדי למנוע נפילה לא מכוונת לכביש, יש לעצור לפני שפת המדרכה ולא עליה.

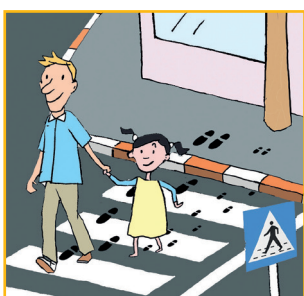


## 3. מביטים לכל הכיוונים ובודקים את התנועה מסביב.



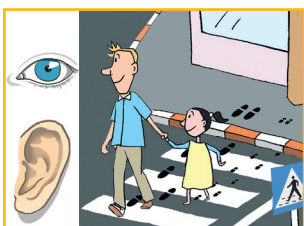
## 4. מקשיבים היטב לקולות התנועה וממתינים שהכביש יתפנה.

לאחר שמצאנו את המקום המתאים לחצייה, עצרנו צעד לפני המדרכה והסתכלנו היטב לכל הכיוונים ואנחנו לא רואים מכוניות, אולי אפשר כבר לחצות? לא! אולי מתקרב אופנוע? אולי באה משאית? אם מתקרב כלי רכב שאיננו רואים אנחנו יכולים לבקש מחוש אחר שיעזור לנו. המדריכה תשאל, באיזה איבר מקשיבים? האוזניים, בואו נחدد את חוש השמיעה ונקשיב - שקט?



## 5. חוצים את הכביש בקו ישר בזריזות ובביטחון.

יש להדגיש, כי למרות שהוא מיועד להולכי-רגל, מעבר החצייה נמצא בשטח הכביש (המיועד למכוניות). לכן אין להתעכב בזמן החצייה. כמו כן, אין להתחרט תוך כדי מעבר ולחזור לאחור, דבר שעלול לבלבל את הנהגים באשר לכוונותיכם. הולכים מהר כדי להשלים את החצייה, אולם לא רצים. בריצה עלולים להיתקל וליפול, ואז משך החצייה יהיה ארוך יותר.



## 6. ממשיכים להקשיב ולהביט לצדדים גם בזמן החצייה.

גם במהלך החצייה חייבים לשמור על ערנות ולהמשיך להפעיל את כל החושים: להמשיך להקשיב ולהסתכל לצדדים לבדוק כל הזמן שאנחנו בטוחים. וכמובן, לא רצים!

## הדגמה ותרגול על-גבי שטיח מעבר החצייה

יש להיעזר בשטיח מעבר החצייה. ההדגמה תתבצע על-ידי שני ילדים מתנדבים ומבוגר מלווה (גננת או מדריך). במהלך ההדגמה יש להדגיש את המילה המתאימה ולבצע את התנועה המתוארת.

מילה	תנועה	כללי החצייה הנכונה
בוחרים.	תנועה אופקית באצבע המורה (כסריקה של אפשרויות)	1. <b>בוחרים</b> את המקום הבטוח ביותר לחצות.
עוצרים.	רקיעה של הרגל ועמידה במקום. יד מושטת לאחידה.	2. <b>עוצרים</b> צעד או שניים לפני שפת המדרכה ואוחזים בידו של מבוגר מוכר.
מביטים.	אצבע מורה על העין, ותנועה אופקית לכל הכיוונים (כסריקה).	3. <b>מביטים</b> לכל הכיוונים ובודקים את התנועה מסביב.
מקשיבים.	אצבע מורה על האוזן, ותנועה אופקית לכל הכיוונים (כסריקה).	4. <b>מקשיבים</b> היטב לקולות התנועה וממתינים שהכביש יתפנה.
חוצים.	זרוע מושטת קדימה בקו ישר ושתי האמות בתנועה של גלגול.	5. <b>חוצים</b> את הכביש בקו ישר בזריזות ובביטחון.
ממשיכים.	מבט לכל הכיוונים והצבעה על האוזן.	6. <b>ממשיכים להקשיב ולהביט</b> לצדדים גם בזמן החצייה.

## 2. תרגילי זיכרון

- חשוב לבצע לפחות שני תרגולים, שנועדו לשנן בזיכרון התלמידים את כללי החצייה עם מלווה:
- המדריך ישמיע את השיר של כללי החצייה הנכונה והבטוחה שבתקליטור המצורף לערכה. אפשר להשמיע את השיר גם לפני היציאה למגרש ולשיר אותו יחד עם הילדים.
  - המדריך מצביע על אחת משש הכרזות, ומציע שאחד התלמידים יזכיר לכולם מה הוא הכלל ומה חשיבותו.
  - המדריך מציג רק את הסמל החזותי של הכלל: אוזן, עין וכו' - ומבקש מהתלמידים לזהות באיזה כלל מדובר.
  - תרגול ושינון באמצעות שש מילים מרכזיות שמייצגות את הכללים: בוחרים; עוצרים; מביטים; מקשיבים; חוצים; ממשיכים.
  - התלמידים אומרים ביחד בקול את המילה האחת, והמדריך משלים את הכלל.
  - בשלב שני אומרים התלמידים ביחד בקול את המילה האחת, והמדריך מבקש מאחד התלמידים להשלים את המשפט.
  - תרגול ושינון באמצעות תנועה:
- המדריך אומר את הכלל, והתלמידים מתבקשים לעמוד ולבצע את התנועה המתאימה:
- בוחרים: תנועה אופקית באצבע המורה (כסריקה של אפשרויות).
  - עוצרים: רקיעה ברגל ועמידה במקום.
  - מביטים: אצבע מורה על העין, ותנועה אופקית (כסריקה).

4. מקשיבים: אצבע מורה על האוזן, ותנועה אופקית (כסריקה).
  5. חוצים: כמה צעדים של הליכה במקום, תוך הרמת פרקים נמרצת.
  6. ממשיכים: תנועה משולבת של צעידה במקום יחד עם אצבע יד ימין על העין ואצבע יד שמאל על האוזן.
- בשלב הבא המדריך יאמר מילה מרכזית, לאו דווקא לפי הסדר של ששת הכללים, והתלמידים יתבקשו לבצע את התנועה המתאימה.
- אפשר לשלב עם משחק, כאשר מי שמתבלבל יושב במקומו, עד אשר נותר תלמיד אחד שהצליח במשימה.

## 3. תרגול נוסף - כיתה א'

### אם נותר זמן אפשר להפעיל בכיתה א' את המשחק הבא:

- המדריך יפזר את שש הכרזות של הכללים לחצייה נכונה באופן אקראי על רצפת הכיתה.
- התלמידים יתבקשו לסדר את הכללים בסדר הפעולות הנכון.
- אפשר לבקש מתלמידים להסביר מדוע לדעתם כלל מסוים צריך להתבצע לפני כלל אחר.

## 4. התארגנות

המדריך יסביר כי כעת יוצאים אל המגרש על-מנת לתרגל חצייה נכונה עם מלווה. לפני היציאה למגרש יתאר המדריך את כללי ההתנהגות במגרש ואת ההנחיות לתרגול שיבוצע.

אפשר לתת לתלמידים כמה דקות הפסקה לחילוץ אברים ולשתייה ולקבוע מקום התכנסות מחוץ לחדר.

### יחידה 3: תרגול חצייה נכונה עם מלווה

#### תמצית

ביחידה זו יתרגלו התלמידים חצייה נכונה עם מלווה, לפי מה שנלמד ביחידה הקודמת. הכיתה תפעל בשתי קבוצות, כל קבוצה במעבר חצייה נפרד במגרש.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
תרגול חצייה נכונה ובטוחה	15	מגרש	היכרות קצרה עם המגרש. תרגול החצייה תוך חזרה על השלבים ועל השיר.	חצייה בזוגות רק עם מלווה מבוגר: תרגול בשני חצאי כיתה.

#### 1. התארגנות

הכיתה תתכנס בשתי קבוצות נפרדות מחוץ לחדר. כל קבוצה תצעד עם המדריך והמורה אל אחד ממעברי החצייה במגרש. יש לבחור מעבר חצייה ללא רמזור, או לכבות את פעולת הרמזורים בזמן התרגול. מחצית הקבוצה תתמקם בצד אחד של המגרש, סמוך למעבר חצייה לא מרומזר, עם מדריך ומלווה (או מורה) והמחצית השנייה של הקבוצה תתמקם בצד אחר של המגרש, סמוך למעבר החצייה הלא מרומזר עם מורה (או מלווה). בכל קבוצה יעמדו התלמידים על המדרכה בשורה, כך שכל התלמידים יוכלו לראות את המתרחש במעבר החצייה. חשוב לבחור שני מעברי חצייה, שבסיום חצייתם התלמידים מגיעים לאי תנועה או לאזור שיש בו די מקום לכולם. המדריך יהיה עם התלמידים החוצים, המורה או המלווה יקלוט את התלמידים שחצו את המעבר בצד השני וידאג שלא יסתובבו במגרש בעת שהם מחכים לחבריהם.



## 2. תרגול

המדריך יבחר שני תלמידים, יאחז אחד בכל יד ויבקש מהם להדגים בעזרתו את החצייה הנכונה. עליהם לחצות יחד מצד א' לצד ב'.  
הזוג הראשון והמדריך יאמרו בקול רם את כללי החצייה, תוך שהם מבצעים את הפעולה הנדרשת. הזוגות הבאים יאמרו רק את המילה המציינת את הכלל.

התלמידים והמדריכה אומרים בקול	התלמידים מבצעים
1. בוחרים את המקום הבטוח ביותר לחצות.	התלמיד ניגש לכיוון מעבר החצייה.
2. עוצרים צעד או שניים לפני שפת המדרכה ואוחזים בידו של מבוגר מוכר.	התלמיד עוצר במקום המתאים ואוחז בידה של המדריכה.
3. מביטים לכל הכיוונים ובודקים את התנועה מסביב.	התלמיד המתרגל והמדריכה מביטים כנדרש.
4. מקשיבים היטב לקולות התנועה וממתינים שהכביש יתפנה.	התלמיד המתרגל והמדריכה מקשיבים כנדרש.
5. חוצים את הכביש בקו ישר בזריזות ובביטחון.	התלמיד המתרגל והמדריכה צועדים לעבר הצד השני של מעבר החצייה.
6. ממשיכים להקשיב ולהביט לצדדים גם בזמן החצייה.	התלמיד והמדריכה מביטים ומקשיבים כנדרש.

בסיום התרגול חשוב לאפשר לילדים הפסקה קצרה לצורך שתייה ורענון ולרכז אותם על הספסלים בחוץ כדי להסביר את ההנחיות ליחידת התרגול הבאה.

## יחידה 4: סימנים בדרך, קריאת סימנים וזיהוי סימנים

### תמצית

יחידה זו תתמקד בסימנים המוסכמים הבסיסיים. באמצעות היכרות והסבר על מעבר החצייה, הרמזור והתמרורים במגרש יוכלו התלמידים לעשות העברה וקישור של ההתנהגויות והכללים הנלמדים אל הרחוב במציאות.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
סימנים בדרך	15	מגרש	בגן: רמזור, רמזור הולכי רגל, מעבר חצייה. בכיתה א', בנוסף: תמרור מעבר חצייה ותמרורים להולכי רגל.	זיהוי במגרש, הסבר ומשחק זיהוי, בשני חצאי כיתה.

### 1. התארגנות

פעילות זו נערכת במגרש בשתי קבוצות נפרדות, כהמשך ישיר לפעילות הקודמת. עם סיום תרגול החצייה הנכונה, ובהתאם למזג-האוויר, חשוב לתת לתלמידים הפסקה קצרה לשתיית מים.

יש להפעיל את פעולת הרמזורים במגרש.

**ילדי הגן** - התוכנית כוללת שלושה סימנים בסיסיים: מעבר חצייה, רמזור הולכי-רגל ורמזור לכלי תחבורה.

**ילדי כיתה א'** - יש להוסיף את התמרור הכחול, המסמן את מקומו של מעבר החצייה. כמו כן אפשר להוסיף תמרורים נוספים הקשורים להולכי רגל אם יש במגרש: רחוב משולב, שביל להולכי רגל או מגרש משחקים.

### 2. הכרת הסימנים

בפתיחה יסביר המדריך כי במרחב התנועה יש סימנים רבים, המגדירים למשתמשי הדרך מה מותר ומה אסור לעשות, והיכן.

המדריך ישאל: מי מזהה סימן? תלמידים, לפי תור, יצביעו על סימנים בסביבתם. אין צורך להסביר כל סימן, אלא רק לשפר את יכולת האבחנה של התלמידים, כך שיהיו ערים לעובדה שיש סימנים.

המדריך יסביר לפי הדוגמאות, כי יש שלושה סוגים עיקריים של סימנים:

- כאלה המצוירים על הכביש.
- כאלה המצוירים בתמרורים.
- כאלה הנמצאים ברמזורים.

המדריך ידגיש כי התלמידים ילמדו להכיר את הסימנים העיקריים החשובים להולכי-הרגל. בשלב הבא תצעד הקבוצה יחד אל עבר כל אחד הסימנים, והמדריך יסביר את משמעותו ואת חשיבותו.

לחלופין, אפשר להחזיק ביד שלט עם התמרור ולהשיב עם הילדים על שלוש שאלות:  
מה מצויר? (זיהוי הסימן).  
היכן נמצא במגרש? (זיהוי התמרור במרחב).  
מהי הפעולה שהתמרור מורה לנו לבצע?

## לילדי הגן:

**מעבר חצייה:** מסומן על ידי פסים לבנים וכהים. חשיבותו בכך שהוא מורה לנהגים שבמקום זה יש זכות חצייה להולכי-רגל, ולכן עליהם להיזהר בנסיעתם בקרבת מעבר החצייה, לעצור ולאפשר להולכי-הרגל להשלים את החצייה.

להסב את תשומת-לבם של הילדים לתמרור המורה לנהג להאט בשל מעבר חצייה להולכי-רגל.  
**רמזור להולכי-רגל:** במעבר חצייה ללא רמזור מותר לחצות על-פי הכללים שלמדנו ותרגלנו קודם לכן. במעבר חצייה עם רמזור מותר לחצות רק כאשר האור ירוק. גם אז צריך לשים לב לכל כללי החצייה הבטוחה. המדריך יציג את הדמות האדומה העומדת ואת הדמות הירוקה הצועדת, ויסביר את משמעותם.

המדריך מצביע על רמזור הולכי-רגל ושואל: מה זה? איך נראה האיש האדום ברמזור? איך נראה האיש הירוק? מה עושים אם צבעו של הרמזור מתחלף באמצע החצייה?

**משחק:** המדריך נותן את ההנחיות הבאות: כשאני אומר "אדום" - כולם עומדים עם ידיים צמודות לגוף. כשאני אומר "ירוק" - כולם צועדים במקום.

**תרגול:** מחלקים את הקבוצה למבוגרים וילדים, מתרגלים חצייה ברמזור (אפשר בקבוצות של כמה ילדים יחד, ובתנאי שאחד מהם משמש כ"מבוגר"), ומתרגלים חצייה ברמזור.

## תוספת לכיתה א':

**תמרור מעבר חצייה:** תמרור בצבע כחול ובו ציור של אדם חוצה במעבר חצייה. תמרור זה מוצב לצד מעבר החצייה, ותפקידו לסמן את מקום המעבר ולהדגיש את קיומו.

**תמרור שביל משולב:** אם יש במגרש, ואם יש באזור המגורים של התלמידים. המדריך יציג את התמרור ויסביר, כי בציור יש שילוב של מכוניות והולכי-רגל וכי מדובר ברחוב שבו אין הפרדה בין כביש ובין מדרכה. המדריך ידגיש את הסכנות שבמצב זה ואת חובת הזהירות.

**תמרור שביל הולכי-רגל או תמרור מגרש משחקים:** לפי הקיים במגרש ובאזור המגורים של התלמידים. שני התמרורים מסמנים כי זהו שטח המותר להולכי-רגל בלבד, ללא מכוניות, ולכן זהו מרחב בטוח. גם במרחב הזה יש להישמר מפני כלי-רכב שעלולים להגיע!

**רמזור כלי-רכב:** כדי להתאים בין הזמן שמותר לחצות לזמן שאסור לחצות, יש רמזורים גם למכוניות. המדריך יציג את שלושת הצבעים ברמזור ואת משמעותם.

### 3. תרגול

בהתאם לסימנים שנלמדו, המדריך ינקוב בשמו של תמרור ויבקש מאחד התלמידים להוביל את הקבוצה למקום המתאים במגרש. מומלץ לקיים משחק תחרותי: הקבוצה תסתדר בשני תורים; המדריך יאמר את שם הסימן; התלמיד הראשון מכל תור ייגש אל הסימן במגרש, ייגע בו ויחזור; הילד הבא בתור יחפש סימן אחר, וכך הלאה. המנצחים הם אלה שגם הגיעו ראשונים לסימן וגם הלכו במגרש על-פי כללי החצייה הנכונה. בסיום התרגול ירכז המדריך את הקבוצה ויחזור על עיקרי הדברים שנלמדו. התלמידים ייצאו להפסקה, על-פי הנחיות המדריכה.

## יחידה 5: אמצעי מיגון ברכיבה

### תמצית:

יחידה זו תתקיים בכיתה, שתי הקבוצות יחד. ביחידה יציגו המדריכים את אמצעי המיגון לרכיבה על אופניים.  
בגן: חבישה נכונה של הקסדה, גלגלי עזר ואפוד זוהר.  
בכיתה א', בנוסף: גובה הכיסא ומגני פרקים.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
אמצעי מיגון ברכיבה	20	חדר	בגן: חבישת קסדה, גלגלי עזר, אפוד זוהר. בכיתה א', בנוסף: גובה כיסא, מגני פרקים.	הסבר ותרגול הדגמה על ילד אחד.

### עזרים

- קסדות.
- אפודים זוהרים.
- זוג אופניים אחד להדגמה: עם גלגלי עזר וכיסא שאפשר לכוון את גובהו.
- מגני פרקים.

### 1. חשיבות אמצעי ההגנה

התלמידים יישבו על הכיסאות סביב, כשהם יכולים לראות את המדריך מולם.  
לצד המדריך יהיה זוג אופניים אחד, עם גלגלי עזר וכיסא שאפשר לכוון את גובהו בקלות.  
המדריך יסביר וידגיש כי נסיעה על אופניים מותרת רק בשטחו של מגרש משחקים או בשבילי פארק, שהם מקומות שאין בהם תנועת כלי-רכב.  
גם ללא מפגש עם כלי-רכב, רכיבה על אופניים עדיין עלולה להיות מסוכנת. המדריך ישאל את התלמידים על סכנות אפשריות: נפילה מהאופניים, היתקלות בהולך-רגל או ברוכבי אופניים אחרים, התנגשות בחפץ בצד השביל, כגון פח אשפה, שלט או עץ.  
כדי להגן על עצמנו מפני סכנות אלה, עלינו להשתמש באמצעי ההגנה. המדריך ישאל אילו אמצעים התלמידים מכירים: בגיל הגן אפשר להסתפק בקסדה, בגלגלי עזר ובאפוד זוהר.  
בכיתה א' יש להזכיר גם את גלגלי העזר, גובה הכיסא ומגני הפרקים. אם התלמידים מזכירים זאת, אפשר להתייחס גם למחזירי-אור.

## 2. הסבר והדגמה

יש להסביר את חשיבותו של כל אחד מאמצעי ההגנה ולתאר את השימוש הנכון בו. על המדריך להדגים על אחד התלמידים את השימוש באמצעי ההגנה בפני יתר התלמידים.

### א. קסדה

חלק מן הפגיעות של רוכבי אופניים הן פגיעות ראש. שימוש בקסדות אופניים מפחית את הסיכון לפגיעת ראש ולפגיעת מוח של רוכבי האופניים בכל הגילאים. עם זאת, מדובר באמצעי הגנה מוגבל, המיועד להגן על "קופסת" המוח מפגיעה ברכיבה במהירות נמוכה.

**מבנה הקסדה:** שלד הקסדה עשוי מפוליאסטר מוקצף (קלקר) המצופה במעטפת קשיחה, ויש בה פתחי אוורור ורפידות התאמה. יש צורך בפתחי האוורור משום שהראש נוטה להתחמם במהלך הרכיבה, הנתפסת כפעילות ספורטיבית. הקלקר שממנו עשויה הקסדה משמש בולם זעזועים. הקסדה "מרפדת" את ראשו של הרוכב וסופגת את המכה שרוכב האופניים עלול לקבל בעת נפילה או התנגשות ואף מונעת חדירת עצמים חדים לראש. רפידות ההתאמה נועדו להתאים את גודל הקסדה לראש הרוכב. קסדה שנרכשה עבור ילד, למשל, ניתנת להתאמה על-ידי הסרת הרפידות כשראשו גדל. רצועות הקסדה מייצבות אותה על ראש הרוכב. באמצעות כונון הרצועות אפשר לכוון את מיקומה ותנוחתה של הקסדה על הראש.

**אופן חבישת הקסדה:** הקסדה אמורה לכסות את המצח מבלי להסתיר את העיניים ולהיות מונחת באופן יציב וישר על הראש. הקסדה חייבת להתאים להיקף הראש ולהיות צמודה אליו באמצעות רצועות הסנטר, כדי שלא תזוז לצדדים או למעלה ולמטה ולא תישמט במקרה של תאונה. בחבישה נכונה, החלק הקדמי של שולי הקסדה נמצא כסנטימטר אחד מעל גבות העיניים.

**יש לזכור:** קסדה שנפלה או ספגה מכה חזקה אינה שמישה עוד!  
**הדגמה -** התאמת קסדה לראש ילד/ה ורכיסה נכונה של הרצועות.

### ב. אפוד זוהר

האפוד נועד להבליט את הנראות שלנו בעיני אחרים. במגרש המשחקים יש ילדים רבים ותנועה רבה, ואנשים אחרים עלולים שלא להבחין ברוכב האופניים בשל עומס הגירויים במגרש. כדי להבליט את רוכב האופניים כך שאנשים לא יחסמו את דרכו ולא ייתקלו בו, הרוכב לובש אפוד בצבע זוהר.

**הדגמה -** לבישת אפוד וכיבוי אורות להדגשת הנראות.

### ג. גלגלי עזר

גלגלי העזר מורכבים על האופניים באופן קבוע, כך שהם נוגעים ברצפה כמו גלגלי האופניים. הגלגלים נועדו לייצב את האופניים במצב עומד גם כאשר הרוכב אינו מתקדם. עבור ילדים, שטרם רכשו מיומנות וניסיון ברכיבה על אופניים, מבטיחים גלגלי העזר את יציבות האופניים, כך שלא ייפלו לאחד הצדדים בזמן שיפסיקו לדווש, יעצרו בפתאומיות, או יתבלבלו בהכוונת הכידון.

**הדגמה -** ילד יושב על אופניים יציבים כשאינו מדווש.

## ד. גובה הכיסא

גובה הכיסא נקבע לפי אורך הרגליים של מי שרוכב על האופניים. הכיסא צריך להיות בגובה כזה, שהרוכב יכול לגעת בכפות-רגליו ברצפה לא רק עם קצות האצבעות - מצב שעלול להיות בלתי יציב - אלא בכף-רגל מלאה. במצב כזה, כאשר הרוכב מפסיק לדווש הוא מוריד את כפות-רגליו אל הרצפה וכך תומך בגופו ומבטיח עמידה יציבה, ללא חשש מפילה.

## הדגמה:

- (1) כיסא גבוה מדי - קצות האצבעות מתקשות לגעת ברצפה.
- (2) הורדת הכיסא לגובה המתאים כך שכפות-הרגליים מונחות במלואן על הרצפה.

## ה. מגני פרקים

מלבד הראש, אזורים נוספים בגופנו שרגישים מאוד לחבלות הם הפרקים: הברכיים ברגליים, המרפקים בידיים ושורש כף-היד. לשם הגנה עליהם, רצוי להיעזר במגני פרקים. מגני הפרקים עוטפים את הפרקים ובכך מחזקים אותם. דומה הדבר להוספת שריר פנימי הפועל בפרק. בנוסף, מגני הפרקים סופגים את המכות והשפשופים ומונעים פציעה של העור באזור הפרקים.

**הדגמה -** הלבשת המגנים על המרפקים ועל הברכיים.

## 3. התארגנות להמשך

ביחידה הבאה תצא מחצית הכיתה אל המגרש לתרגל חבישת קסדה ורכיבה על אופניים עם גלגלי עזר (להלן יחידה 6). מחצית הכיתה תישאר בחדר לפעילות העשרה (להלן יחידה 7). לאחר 20 דקות הקבוצות תתחלפנה.

## הסבר על כללי הרכיבה החווייתית

לפני הפיצול לשתי קבוצות, על המדריך להסביר את כללי ההתנהגות בשעת הרכיבה החווייתית שתתקיים בחוץ. ההסבר יינתן בעת הישיבה על הספסלים. יש להדגיש את הכללים הבאים:

- כל ילד מקבל אפודה עם מספר, ובמהלך הרכיבה זהו "שמו". כך יזהה אותו המדריך ויקרא לו. חשוב לומר לכל ילד את מספרו בעת חלוקת האפודות, שכן מפאת גילם הצעיר לא כל הילדים יודעים לזהות מספרים.
- יש לרכוב בזהירות ולשים לב לרוכבים האחרים.
- נסו לשים לב לתמרורים: רמזור ועצור, ולרכוב על-פיהם.
- יש להקשיב להוראות המדריך בכריזה: כאשר המדריך קורא לילד במספר האפודה שלו, על הילד לעצור בצד.

**הערה למדריך:** זכרו, כי ילדי גן-א' אינם נדרשים ללמוד רכיבה על-פי חוקי התנועה. לכן אין מקום להגדיר את הכללים הקבועים שמגדירים לילדי ד'-ו'.

## יחידה 6: רכיבה חווייתית באופניים

### תמצית:

יחידה זו תתקיים במגרש. התלמידים יתנסו בחבישת קסדה, בשימוש אמצעי מיגון אחרים וברכיבה על אופניים עם גלגלי עזר.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
רכיבה	20	מגרש	רכיבה חווייתית	תרגול בחצי כיתה מתחלפת עם יחידה 7.

### עזרים:

- אפוד זוהר לכל תלמיד. יש לומר לילדים את מספרם, משום שילדים בגיל צעיר לא תמיד יודעים לזהות את המספרים.
- קסדה מתאימה לכל תלמיד/ה.
- אופניים בגודל מתאים, כולל גלגלי עזר, לכל תלמיד/ה.

### 1. חבישת קסדה ואפוד זוהר

התלמידים יעמדו בשורה, כך שכולם רואים את כולם. המדריך יעבור מילד לילד, יבחר עבורו אפוד וקסדה בגודל מתאים ויעזור לו לרכוס את הרצועות. לאחר מכן יקרא המדריך לכל ילד בתורו ויבחר עבורו אופניים המתאימים לגודלו, וכן יתאים את גובה הכיסא. בכיתה א', תוך כדי הפעולות האלה יש לשוב ולהסביר את הדגשים שנלמדו: התאמת האופניים והכיסא לגודל הגוף ואורך הרגליים ובדיקה ששתי כפות-הרגליים מונחות ביציבות על הרצפה.

### 2. רכיבה חווייתית

- לאחר שכל התלמידים מוכנים לרכיבה, יינתן להם אישור לרכוב במגרש. המדריך יסתובב במגרש ויסייע לתלמידים המתקשים.
- תזכורת: רכיבה חווייתית שונה מתרגילי הרכיבה המסודרים המתקיימים לתלמידי ד'-ו', לכן ההערות שעליך לתת במהלך הרכיבה צריכות להיות בהתאמה למטרות התוכנית לגילאים הצעירים. הערות מתאימות לרכיבה החווייתית:
- להכריז בקול רם על התנהגות נכונה וזהירה של תלמידים, למשל בעת עצירה לפני מעבר חצייה, הימנעות מהתנגשות וכדומה.
- שימו לב לתמרורים: רמזור ועצור, ולרכוב על פיהם.
- רכבו בכיוון אחד, לפי כיון החצים המסומנים על הכביש.
- רכבו לאט.



## יחידה 7: תקליטור בחירה של זה"ב

### תמצית:

יחידה זו תתקיים בכיתה. התלמידים יצפו בסרטונים מתוך תקליטור "בחירה של זה"ב" המדגישים את הנושאים שנלמדו במהלך הפעילות.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
הקרנת סרטונים	20	חדר	מתקליטור "בחירה של זה"ב" בנושאים: חצייה בטוחה, חגורות בטיחות ורכיבה בטוחה על אופניים	פעילות בחצי כיתה מתחלפת עם יחידה 6.

### סרטונים בנושא חצייה בליווי מבוגר, חגורות בטיחות ורכיבה בטוחה על אופניים

המדריך יקרין את הסרטונים, הכלולים בתקליטור בערכה. אפשר לשאול שאלות שיעוררו את מעורבות התלמידים. למשל: האם הוא התנהג נכון? מה למדנו בקשר לזה? וכדומה.

יחידה 8: סיכום

תמצית:

יחידה זו תתקיים בכיתה, שתי הקבוצות יחד. המדריך יזכיר את כללי החצייה הנכונה עם מלווה, שמהווה את הנושא המרכזי.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
סיכום	10	חדר	חזרה ודגשים בנושא חצייה נכונה.	שיחה.

בשיחת הסיכום יש לחזור על הנושא המרכזי של התוכנית - כללי החצייה הנכונה. בנוסף, יש לבקש מהתלמידים לבטא את החוויה המרכזית שעברו, או את הנושא המרכזי שלמדו במהלך היום. יש לחזק את תשובות התלמידים. בסיום הפעילות יש למסור לגננת עלונים המיועדים להורים, המתארים את הפעילות שביצעו הילדים במרכז ההדרכה לבטיחות בדרכים.

תוכנית ההדרכה: כיתות ב'-ג'

יחידה	נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
1	פתיחה	10	חדר	היכרות בין מדריך ותלמידים. היכרות עם המרכז (לאן הגענו) ועם תוכנית היום.	שיחה.
2	כללי חצייה נכונה	20	חדר	חזרה על כללי החצייה הנכונה וההליכה הבטוחה בדרכים. מפגעים בדרך והתמודדות איתם. מדרג מקומות החצייה הבטוחה ואבחנה בין מעברים שונים ומידת בטיחותם. התייחסות לתפקיד משמרות הזה"ב.	דיון באמצעות מדרש תמונות.
3	חצייה נכונה	15	מגרש	תרגול, כולל משחק תפקידים שבו ילדים מייצגים משמרות זה"ב ומבוגרים מלווים.	ב': חצייה בזוגות בליווי מבוגר. ג': חצייה בזוגות ללא מלווה מבוגר.
4	סימנים בדרך	15	מגרש	מוכר: רמזור, רמזור הולכי רגל, מעבר חצייה, שביל הולכי-רגל, רחוב משולב. תוספת: קו עצירה, עצור, תן זכות קדימה, כביש חד-סטרי	פעילות בשני חצאי כיתה. זיהוי במגרש, הסבר ומשחק זיהוי.
-	הפסקה	20			
5	רכיבה נכונה	20	חדר	מוכר: קסדה, גלגלי עזר, גובה כיסא, מגני פרקים, אפוד זוהר, מחזירי-אור. כיתה ב': בדיקת תקינות האופניים לפני רכיבה, שמירה על שיווי משקל, מקומות רכיבה בטוחים לילדים. כיתה ג': כללי רכיבה בטוחה על אופניים, התנהגות במעבר חצייה עם אופניים.	הסבר, תרגול חבישה וחלוקה לקבוצות.
6	רכיבה	20	מגרש	רכיבה וציות לסימני דרך.	תרגול בחצי כיתה מתחלפת עם יחידה 7.
7	כיסא בטיחות	20	חדר	הסבר על חשיבותן של חגורות הבטיחות וכיסא הבטיחות והתנסות בחגירתן.	שיחה ותרגול בחצי כיתה מתחלפת עם יחידה 6.
8	סיכום	10	חדר	חזרה ודגשים בנושא הליכה נכונה ורכיבה נכונה.	שיחה.

## דגשים לביצוע תוכנית ההדרכה לכיתות ב'-ג'

### מטרות ההדרכה

- חשיפת הילדים למורכבות של מרחב התנועה ולגבולות יכולותיהם בעת הימצאות במרחב התנועה.
- לימוד כללי החצייה הנכונה והסכנות בדרך.
- לימוד סימני דרך, תמרורים ורמזורים ברמה מתקדמת.
- תרגול מיומנות של חצייה בטוחה בהתייחסות לתפקיד משמרות זה"ב.
- לימוד רכיבה נכונה על אופניים ברמה בסיסית.

### הנחיות כלליות

התוכנית מותאמת לפעילות של שעתיים וחצי, לרבות הפסקות. יש לזכור כי משך הריכוז של ילדים צעירים הוא קצר, ולכן התוכנית מורכבת מכמה יחידות קצרות בנות 15-20 דקות כל אחת. אפשר לנצל את המעבר בין יחידות ההדרכה כהפסקה קצרה. בנוסף, בתוכנית משולבת הפסקה מרכזית בת 20 דקות. התוכנית תופעל בשתי קבוצות הדרכה. בכל קבוצה יהיו לפחות שני מבוגרים: מדריך של מרכז ההדרכה ואיש צוות מהגן או מבית-הספר. רצוי לתאם מראש עם המורה את חלוקת הכיתה לשתי קבוצות, כך שהתלמידים יהיו מוכנים לכך מראש.

## יחידה 1: פתיחה

### תמצית

ביחידה זו ייחשפו התלמידים לראשונה למרכז ההדרכה, יכירו את המדריכים, את מבנה המרכז ואת הנושאים שיילמדו ויתורגלו במהלך היום.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
פתיחה	10	בדרך לחדר ובחדר	היכרות בין מדריך ותלמידים. היכרות עם המרכז ועם תוכנית היום.	שיחה

### 1. היכרות

המדריך יציג את עצמו בשמו ובתפקידו.  
תוך כדי הליכה מהכניסה למרכז ההדרכה ועד לחדר הכיתה יש להציג את חלקי מרכז ההדרכה.  
דבר זה ירגיע את חששותיהם של התלמידים באשר למקום החדש שאליו הגיעו.  
יש להצביע על מגרש ההדמיה של מרחב התנועה ולשאול עד כמה הוא דומה למרחב התנועה האמיתי בסביבת מגוריהם. בהמשך יסביר המדריך את תפקיד המגרש: לאפשר תרגול בסביבה בטוחה, ויוסיף כי בהמשך נשהה במגרש ונתרגל את הדברים שנלמד.

### 2. הצגת תוכנית ההדרכה

הכיתה תתכנס בחדר הלימוד.  
המדריכים יברכו את התלמידים ויציגו עצמם שוב.  
מומלץ לרשום על הלוח את תוכנית ההדרכה בראשי פרקים. המדריך יציג את סדר היום: יחידות הפעילות בכיתה, התרגול במגרש והפסקות.  
לסיכום, המדריך ישאל את התלמידים אם יש להם שאלות, ויענה בהתאם.

## יחידה 2: התנהגות בטוחה הולכי רגל

### תמצית

ביחידה זו תעשה חזרה על כללי החצייה הנכונה שנלמדו בשנים קודמות. בעזרת איורים המדגימים מצבים אמיתיים בכביש, תתפתח רמת ההבנה של התלמידים ויכולתם לבצע העברה של הכללים למצבים במציאות.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
חצייה והליכה נכונות	20	חדר	חזרה על כללי החצייה הנכונה וההליכה הבטוחה בדרכים, מפגעים בדרך והתמודדות איתם. מדרג מקומות החצייה הבטוחה ואכחנה בין מעברים שונים ומידת בטיחותם. הסבר על תפקיד משמרות הזה"ב	דיון באמצעות מדרש תמונות

### עזרים

- שש כרזות של מדרשי תמונה, שבכל אחת איור של מצב במרחב התנועה, המדגים התנהגות נכונה או שגויה בהתאמה לכללי החצייה הנכונה.

### 1. חזרה על כללי החצייה הבטוחה

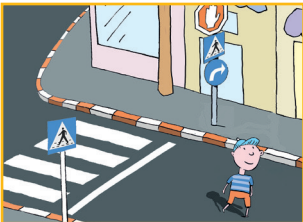
המדריך ישאל: האם מי מהתלמידים זוכר את ששת כללי היסוד לחצייה נכונה? אם הכיתה ביקרה במרכז ההדרכה בשנים קודמות, אפשר לחזור גם על העוגנים לזיכרון: מילות המפתח והתנועות. בהתאם לתשובות התלמידים ישחזר המדריך את ששת הכללים:

- בוחרים** את המקום הבטוח ביותר לחצות. מילה: בוחרים. תנועה: אופקית באצבע המורה (כסריקה של אפשרויות) ועצירה.
- עוצרים** צעד או שניים לפני שפת המדרכה ואוחזים בידו של מבוגר מוכר. מילה: עוצרים. תנועה: הושטת יד אוחזת לאחד או אחת התלמידים.
- מביטים** לכל הכיוונים ובודקים את התנועה מסביב. מילה: מביטים. תנועה: אצבע מורה על העין, ותנועה אופקית (כסריקה).
- מקשיבים** היטב לקולות התנועה וממתינים שהכביש יתפנה. מילה: מקשיבים. תנועה: אצבע מורה על האוזן, ותנועה אופקית (כסריקה).
- חוצים** את הכביש בקו ישר בזריזות ובביטחון. מילה: חוצים. תנועה: כמה צעדי הליכה במקום, תוך הרמת פרקים נמרצת.
- ממשיכים להקשיב ולהביט לצדדים** גם בזמן החצייה. מילה: ממשיכים. תנועה: צעידה במקום, אצבע על העין ואצבע על האוזן.

## 2. ניתוח מצבים

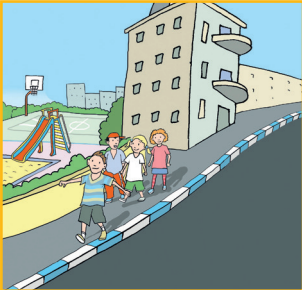
בפעולה זו נעלה את דרגת הלמידה מרמת זיכרון של ששת הכללים לרמה של הבנה ויכולת זיהוי הכללים במצבים אמיתיים במרחב התנועה. המדריך יציג בפני התלמידים אחד ממדרישי התמונה וישאל: מה שגוי בהתנהגות שאנו רואים? מדוע? מה ההתנהגות הנכונה? בהתאם לתשובות התלמידים, ידגיש המדריך את משמעותם של כללי החצייה הנכונה ואת ההתנהגות הבטוחה של הולכי-הרגל במרחב התנועה. מדרישי התמונה הם:

1. ילד חוצה כביש שלא במעבר חצייה, כאשר במרחק לא רב ממנו יש מעבר חצייה. ילד אחר חוצה את הכביש בין שתי מכוניות חונות. המדריך יסביר את הסכנות הכרוכות בחצייה בצורה כזאת. מעבר החצייה הוא סימן מוסכם לכולם שזהו המקום לחצייה. נהג ברכב אינו מצפה שמישהו יחצה שלא במעבר חצייה, ולכן חצייה שלא במעבר חצייה עלולה להפתיע את הנהג.

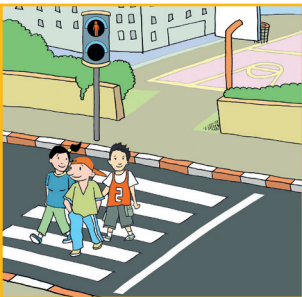


2. ילדים משחקים במגרש משחקים, הכדור מתגלגל מהמגרש לכיוון הכביש, ואחד הילדים מתחיל לרוץ אחריו. המדריך יסביר, שהילד מרוכז בהשגת הכדור ועלול שלא לשים לב לתנועה בכביש. אסור בשום אופן להתפרץ לכביש, כיוון שהנהגים לא יספיקו לבלום. בהזדמנות זו אפשר להדגיש את חשיבות נשיאת הכדור בשקית/סל למגרש המשחקים. בנוסף, יסביר המדריך, שאסור לשחק בקרבת הכביש מכיוון שהילדים מרוכזים במשחק ועלולים לא לשים לב לתנועה בכביש. כמו כן, אסור לשחק בין מכוניות חונות (גם בחנייה ביתית) כיוון שאחת המכוניות יכולה להתחיל לנוע מבלי שהנהג יבחין בילד המתחבא.

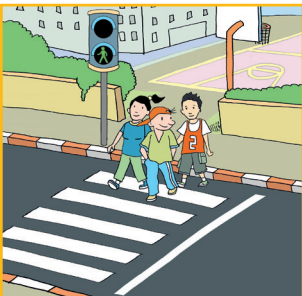




3. חבורת ילדים הולכים על המדרכה, אחד הילדים הולך ממש על שפת הכביש. המדריך יסביר, כי מסוכן מאד לעמוד או ללכת על שפת המדרכה. אם עומדים קרוב כל-כך, עלולים לאבד את שיווי המשקל ולמעוד לשטח הכביש.



4. צומת מרומזר. ילדים חוצים ברמזור ירוק, הרמזור מתחלף באמצע לאדום. המדריך יסביר, שגם אם הרמזור מתחלף לאדום באמצע החצייה - חובה להמשיך ולחצות לצד השני. בנוסף, יסביר המדריך, כי בזמן חציית הכביש יש ללכת ישר ובאופן נמרץ, עד סיום החצייה. השיחה מאטה את ההליכה ומאריכה את זמן שהות הילדים בכביש. כמו כן, הילד שמרוכז בשיחה או בכדור אינו ער להתרחשות בכביש, כגון התקרבות מכוניות.



## 3. התארגנות

המדריך יסביר, כי כעת נצא אל המגרש על-מנת לתרגל חצייה נכונה. אפשר לתת לתלמידים כמה דקות הפסקה לחילוץ אברים ולשתייה, ולקבוע מקום התכנסות מחוץ



### יחידה 3: תרגול התנהגות נכונה הולכי רגל

#### תמצית

ביחידה זו יתרגלו התלמידים חצייה נכונה עם מלווה, לפי מה שנלמד ביחידה הקודמת. הכיתה תפעל בשתי קבוצות, כל קבוצה במעבר חצייה נפרד במגרש.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
חצייה נכונה	15	מגרש	תרגול, כולל משחק תפקידים שבו ילדים מייצגים משמרות זה"ב ומבוגרים מלווים.	כיתה ב': חצייה בזוגות בליווי מבוגר. כיתה ג': חצייה בזוגות ללא מלווה מבוגר.

#### עזרים

- ארבעה אפודים של משמרות זה"ב.
- ארבעה מוטות "עצור".

#### 1. התארגנות

הכיתה תתכנס בשתי קבוצות נפרדות מחוץ לחדר. קבוצה א' תצעד עם המדריך והמורה אל אחד ממעברי החצייה במגרש. קבוצה ב' תצעד עם המדריך השני ואחד המלווים אל מעבר חצייה בצד אחר של המגרש. יש לבחור מעבר חצייה ללא רמזור, או לכבות את פעולת הרמזורים בזמן התרגול. כל ילדי הקבוצה יתמקמו בצד אחד של מעבר החצייה עם המדריך, ובצד השני יחכה המורה/המלווה לקבל את התלמידים לאחר שסיימו את חצייתם. התלמידים יעמדו על המדרכה בשורה, כך שכל התלמידים יוכלו לראות את המתרחש במעבר החצייה. חציית הכביש תתבצע בזוגות יחד עם מבוגר. אם יש ברשות המרכז ציוד של משמרות הזה"ב: אפוד עם סמל ושלט "עצור" לעצירת המכוניות, ייבחרו שני תלמידים, שידגימו את פעולת משמרות הזה"ב. במהלך התרגול יש להחליף את המדגימים.

## 2א. תרגול כיתה ב'

**תרגול ראשון:** חלוקת ילדי הקבוצה ל"ילדים" ול"מבוגרים" בעת החצייה, "מבוגר" ו"ילד" אוחזים ידיים וחוצים יחד על-פי כללי החצייה שנלמדו. אפשר לבקש מן הילדים לומר בקול רם את כללי החצייה, תוך שהם מבצעים את הפעולה הנדרשת.

התלמיד אומר בקול	התלמיד מבצע
1. <b>בוחרים</b> את המקום הבטוח ביותר לחצות	התלמיד ניגש לכיוון מעבר החצייה.
2. <b>עוצרים</b> צעד או שניים לפני שפת המדרכה ואוחזים בידו של מבוגר מוכר.	התלמיד עוצר במקום המתאים ואוחז בידו של המדריך.
3. <b>מביטים</b> לכל הכיוונים ובודקים את התנועה מסביב.	התלמיד המתרגל והמדריך מביטים כנדרש.
4. <b>מקשיבים</b> היטב לקולות התנועה וממתנים שהכביש יתפנה.	התלמיד המתרגל והמדריך מקשיבים כנדרש.
5. <b>חוצים</b> את הכביש בקו ישר בזריזות ובביטחון.	התלמיד המתרגל והמדריך צועדים לעבר הצד השני של מעבר החצייה.
6. <b>ממשיכים להקשיב ולהביט לצדדים</b> גם בזמן החצייה.	התלמיד והמדריך מביטים ומקשיבים כנדרש.

**הסבר על משמרות זה"ב:** תפקיד משמרות הזה"ב הוא לאפשר ולסייע להולכי הרגל ובעיקר לילדי בית הספר, לחצות בבטחה כבישים במעברי חציה הסמוכים לבית הספר תוך שימוש בתמרוך "עצור" ובהתחשב בתנאי הדרך ובתעבורה. תלמידי משמרות זה"ב פועלים בשעות הקריטיות שבהן תלמידי בית הספר היסודיים נמצאים בדרך, לפני תחילת הלימודים ובסיומם. את משמרות הזה"ב מפעילים תלמידי הכיתות הבוגרות בבית הספר, על פי והכשרה והנחיה של שוטרות הזה"ב.

**תרגול שני:** המדריכה תשאל את הילדים האם בסביבת בית-הספר שלהם יש משמרות זה"ב. מה התפקיד של המשמרות? האם הם עומדים ליד מעברי החצייה של ביה"ס או גם ברחובות מרוחקים יותר?

שני תלמידים ייבחרו כדי להדגים את פעילות משמרות הזה"ב. תלמיד אחד (המפקד) ישרוק או יקרא לפתיחת המעבר; תלמיד שני יניף את שלט ה"עצור" לרוחב מעבר החצייה. עתה יחצו כל זוג תלמידים את הכביש. התרגול מסתיים לאחר שכל התלמידים מצד א' הגיעו לצד ב'.

יש להדגיש בפני התלמידים, שגם כאשר יש משמרות זה"ב – עד גיל תשע לא חוצים לבד.

## 2ב. תרגול כיתה ג'

התלמידים יתחלקו לשתי קבוצות: קבוצה א' עם מדריך ומורה וקבוצה ב' עם מדריך ומלווה. התלמידים יתרגלו מעבר חצייה ללא מלווה. בכל קבוצה ייבחרו שני תלמידים, שישמשו כמשמרות זה"ב, והמדריך ימקם אותם במעבר החצייה המיועד להם.

התלמידים יידרשו לעבור מסלול של מעברי חצייה. המסלול מורכב ממעבר חצייה ללא רמזור, מעבר חצייה עם רמזור ומעבר חצייה עם שני תלמידים המדמים את תפקיד משמרות הזה"ב. התלמידים ייצאו לדרכם זה אחר זה ויעברו בשלושת מעברי החצייה. המורה/המלווה יעמדו עם קבוצת התלמידים במעבר הראשון וישלחו בכל פעם שני תלמידים לחצייה. באמצע המסלול, או בסוף המסלול, ליד משמרות הזה"ב, יעמוד מדריך המרכז, יחזק בקול רם התנהגויות נכונות ויעיר לגבי התנהגויות שאינן בטוחות.

## יחידה 4: סימנים בדרך

### תמצית

ביחידה זו ילמדו התלמידים במגרש סימנים מוסכמים. תהיה חזרה על סימנים שנלמדו בשנים קודמות ותוספת כמפורט להלן. באמצעות היכרות עם הסימנים יוכלו התלמידים לעשות העברה וקישור של ההתנהגויות והכללים הנלמדים אל הרחוב במציאות.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
סימנים בדרך	15	מגרש	מוכר: רמזור, רמזור הולכי-רגל, מעבר חצייה. כיתה ב': חצי כיוון, נתיבים. כיתה ג': קו עצירה, עצור, תן זכות קדימה.	פעילות בשני חצאי כיתה. זיהוי במגרש, הסבר ומשחק זיהוי.

### 1. התארגנות

פעילות זה נערכת במגרש, בשתי קבוצות נפרדות, כהמשך ישיר לפעילות הקודמת. עם סיום תרגול החצייה הנכונה, ובהתאם למזג-האוויר, אפשר לתת לתלמידים הפסקה קצרה לשתיית מים.  
יש להפעיל את פעולת הרמזורים במגרש.  
סימנים שנלמדו בשנים קודמות: מעבר חצייה, רמזור הולכי-רגל, רמזור.  
סימנים נוספים בכיתה ב': חצי כיוון נסיעה בנתיבים.  
סימנים נוספים בכיתה ג': קו עצירה, עצור, תן זכות קדימה.

### 2. הכרת הסימנים

בפתיח התרגול יזכיר המדריך סימנים שנלמדו בשנים קודמות ואמורים להיות מוכרים לתלמידים. המדריך ישאל: מי מזהה סימן שלמדנו בשנים קודמות? תלמידים, לפי תור, יצביעו על הסימנים בסביבתם.

המדריך ישאל למשמעות של כל סימן ויחזק את תשובות התלמידים. יש לתת דגשים לגבי הסימנים שנלמדו בגן ובכיתה א' (ראו בתוכנית ההדרכה לכיתות אלה).  
בשלב הבא תצעד הקבוצה יחד אל עבר כל אחד מהסימנים החדשים. המדריך יסביר את משמעותו ואת חשיבותו של כל סימן.

**חצי כיוון נסיעה בנתיבים:** שטח הכביש מופרד לנתיבים, שמצוירים עליהם חצים גדולים, המסמנים את כיוון התנועה. החצים משמשים לא רק את הנהגים ברכב, אלא גם את הולכי-הרגל: באמצעותם יכול הולך הרגל לדעת מאיזה כיוון עשויים להגיע כלי הרכב. אפשר לצעוד עם התלמידים על המדרכה במקביל לנתיבי הנסיעה בכביש, ולשאול אותם לאיזה כיוון מותר לכלי-רכב לנסוע על-פי חצי הכיוון.

**קו עצירה:** קו לבן המצויר על הכביש לרוחב הנתיב. הקו מסמן לנהגים את מקום העצירה בטרם הם חוצים צומת. הקו משמש את הנהגים כסימן לעצירה, אולם הוא חשוב גם להולכי הרגל: הוא

מסמן להם את המקום שבו מיועד הרכב לעצור, למשל לפני מעבר חצייה שבצומת. התייחסות לחציית כביש שיש בו שני נתיבים, כאשר רכב עוצר והשני עלול לעקוף אותו.

**תמרור עצור:** התמרור מסמן לנהגים שחובתם לעצור במקום זה. הוא חשוב להולכי-רגל, משום שהוא מסמן את המקום שבו מיועד הרכב לעצור ואת עצם חובתו לעצור. חשוב להדגיש, כי אין להסתמך רק על התמרור, אלא להמתין בסבלנות עד שכלי-הרכב אכן יעצור במקום המיועד.

**תמרור האט ותן זכות קדימה:** התמרור מסמן לנהגים שחובתם להאט את נסיעתם ולתת זכות קדימה לכלי-רכב או להולכי-רגל. התמרור חשוב להולכי-רגל משום שהוא מסמן שכלי-הרכב אינם חייבים לעצור, אלא רק להאט במידת הצורך. מכאן, שנדרשת זהירות רבה בהבנה של התנהגות הנהגים בכלי-הרכב.

### 3. תרגול

בהתאם לסימנים שנלמדו, המדריך ינקוב בשמו של תמרור ויבקש מאחד התלמידים להוביל את הקבוצה למקום המתאים במגרש.

בהגיע הקבוצה לסימן, יבקש המדריך מאחד התלמידים להסביר מה משמעותו ומה חשיבותו. בהמשך אפשר לקיים משחק תחרותי: הקבוצה תסתדר בשני תורים; המדריך יאמר את שם הסימן; התלמיד הראשון מכל תור ייגש אל הסימן במגרש, ייגע בו ויחזור; הילד הבא בתור יחפש סימן אחר, וכך הלאה.

בסיום התרגול המדריך ירכז את הקבוצה ויחזור על עיקרי הדברים שנלמדו. התלמידים ייצאו להפסקה, על-פי הנחיות המדריכה.

## יחידה 5: רכיבה נכונה

### תמצית

יחידה זו תתקיים בכיתה, שתי הקבוצות יחד. היחידה כוללת חזרה על אמצעי המיגון שנלמדו בשנים קודמות: קסדה, אפוד זוהר, גלגלי עזר, גובה הכיסא ומגני פרקים. בנוסף, היחידה כוללת לימוד של כל כללי הרכיבה הבטוחה על אופניים.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
רכיבה נכונה	20	חדר	מוכר: קסדה, גלגלי עזר, גובה כיסא, מגני פרקים, אפוד זוהר, מחזירי-אור. כיתה ב': בדיקת תקינות האופניים לפני רכיבה, שמירה על שיווי משקל, מקומות רכיבה בטוחים לילדים. כיתה ג': כללי רכיבה בטוחה באופניים, התנהגות במעבר חצייה עם אופניים.	הסבר, תרגול חבישה וחלוקה לקבוצות.

### עזרים

- קסדות.
- אפודים זוהרים.
- זוג אופניים אחד להדגמה: עם גלגלי עזר וכיסא שאפשר לכוון את גובהו.
- מגני פרקים.

### 1. חזרה: אמצעי ההגנה

התלמידים יישבו על הכיסאות סביב, כשהם יכולים לראות את המדריך בחזית הקבוצה. לצד המדריך יהיה זוג אופניים אחד, עם כיסא שאפשר לכוון את גובהו בקלות. המדריך יסביר וידגיש, כי נסיעה על אופניים מותרת רק בשטח מגרש משחקים או בשבילי פארק, שהם מקומות שאין בהם תנועת כלי-רכב. גם ללא מפגש עם כלי רכב, נסיעה על אופניים עדיין עלולה להיות מסוכנת. המדריך ישאל את התלמידים על סכנות אפשריות: נפילה מהאופניים, היתקלות בהולך-רגל או ברוכב אופניים אחר, התנגשות בחפץ בצד השביל, כגון פח אשפה, שלט או עץ. כדי להגן על עצמנו מפני סכנות אלה, עלינו להשתמש באמצעי ההגנה. המדריך ישאל אילו אמצעים התלמידים מכירים, וישלים את תשובותיהם: קסדה, אפוד זוהר, גלגלי עזר, גובה הכיסא ומגני פרקים.

## 2. הסבר והדגמה

עבור כל אחד מאמצעי ההגנה, יש להדגים על תלמיד אחד שעומד בחזית הכיתה את השימוש באמצעי ההגנה ולהסביר את חשיבות אמצעי ההגנה ודרך השימוש הנכונה בו.

יש להסביר את חשיבותו של כל אחד מאמצעי ההגנה ואת דרך השימוש הנכון בו. על המדריך להדגים על אחד התלמידים את השימוש באמצעי ההגנה בפני שאר התלמידים.

### א. קסדה

30% מפגיעות של רוכבי אופניים הן פגיעות ראש. שימוש בקסדות אופניים מפחית ב-63% עד 88% את הסיכון לפגיעת ראש ולפגיעת מוח של רוכבי האופניים בכל הגילאים. עם זאת, מדובר באמצעי הגנה מוגבל, המיועד להגן על "קופסת" המוח מפגיעה בעוצמה של עד כ-20 קמ"ש.

**מבנה הקסדה:** שלד הקסדה עשוי מפוליאסטר מוקצף (קלקר) המצופה במעטפת קשיחה, ויש בה פתחי אוורור ורפידות התאמה. יש צורך בפתחי האוורור משום שהראש נוטה להתחמם במהלך הרכיבה, הנתפסת כפעילות ספורטיבית. הקלקר שממנו עשויה הקסדה משמש בולם זעזועים. הקסדה "מרפדת" את ראשו של הרוכב וסופגת את המכה שרוכב האופניים עלול לקבל בעת נפילה או התנגשות ואף מונעת חדירת עצמים חדים לראש. רפידות ההתאמה נועדו להתאים את גודל הקסדה לראש הרוכב. קסדה שנרכשה עבור ילד, למשל, ניתנת להתאמה על-ידי הסרת הרפידות כשראשו גדל. רצועות הקסדה מייצבות אותה על ראש הרוכב. באמצעות כונון הרצועות אפשר לכוון את מיקומה ותנוחתה של הקסדה על הראש.

**אופן חבישת הקסדה:** הקסדה אמורה לכסות את המצח מבלי להסתיר את העיניים ולהיות מונחת באופן יציב וישר על הראש. הקסדה חייבת להתאים להיקף הראש ולהיות צמודה אליו באמצעות רצועות הסנטר, כדי שלא תזוז לצדדים או למעלה ולמטה ולא תישמט במקרה של תאונה. בחבישה נכונה, החלק הקדמי של שולי הקסדה נמצא כסנטימטר אחד מעל גבות העיניים.

**יש לזכור:** קסדה שנפלה או ספגה מכה חזקה אינה שמישה עוד!  
**הדגמה -** התאמת קסדה לראש ילד/ה ורכיסה נכונה של הרצועות.

### ב. אפוד זוהר

האפוד נועד להבליט את הנראות שלנו בעיני אחרים. במגרש המשחקים יש ילדים רבים ותנועה רבה, ואנשים אחרים עלולים שלא להבחין ברוכב האופניים בשל עומס הגירויים במגרש. כדי להבליט את רוכב האופניים כך שאנשים לא יחסמו את דרכו ולא ייתקלו בו, הרוכב לובש אפוד בצבע זוהר.

הדגמה - לבישת אפוד וכיבוי אורות להדגשת הנראות.

### ג. גלגלי עזר

גלגלי העזר מורכבים על האופניים באופן קבוע, כך שהם נוגעים ברצפה כמו גלגלי האופניים. הגלגלים נועדו לייצב את האופניים במצב עומד גם כאשר הרוכב אינו מתקדם. עבור ילדים צעירים, שטרם רכשו מיומנות וניסיון ברכיבה על אופניים, מבטיחים גלגלי העזר את יציבות האופניים, כך שלא ייפלו לאחד הצדדים בזמן שיפסיקו לדווש, יעצרו בפתאומיות, או יתבלבלו בהכוונת הכידון.

**הדגמה -** ילד יושב על אופניים יציבים כשאינו מדווש.

#### ד. גובה הכיסא

גובה הכיסא נקבע לפי אורך הרגליים של מי שרוכב על האופניים. הכיסא צריך להיות בגובה כזה, שהרוכב יכול לגעת בכפות-רגליו ברצפה לא רק עם קצות האצבעות - מצב שעלול להיות בלתי יציב - אלא בכף-רגל מלאה. במצב כזה, כאשר הרוכב מפסיק לדווש הוא מוריד את כפות-רגליו אל הרצפה וכך תומך בגופו ומבטיח עמידה יציבה, ללא חשש מנפילה.

#### הדגמה

- (1) כיסא גבוה מדי - קצות האצבעות מתקשות לגעת ברצפה.
- (2) הורדת הכיסא לגובה המתאים כך שכפות-הרגליים מונחות במלואן על הרצפה.

#### ה. מגני פרקים

מלבד הראש, אזורי נוספים בגופנו שרגישים מאוד לחבלות הם הפרקים: הברכיים ברגליים, המרפקים בידיים ושורש כף-היד. לשם הגנה עליהם, רצוי להיעזר במגני פרקים. מגני הפרקים עוטפים את הפרקים ובכך מחזקים אותם. דומה הדבר להוספת שריר פנימי הפועל בפרק. בנוסף, מגני הפרקים סופגים את המכות והשפשופים ומונעים פציעה של העור באזור הפרקים.

**הדגמה** - הלבשת המגנים על המרפקים ועל הברכיים.

#### ו. מחזירי-אור

מחזירי-אור קבועים בתוך הגלגלים וכן בצד האחורי של האופניים. הם נועדו להבליט את האופניים והגביר את נראותם מרחוק.

### 3. כללי רכיבה נכונה

המדריך יסביר כל אחד מהכללים הבאים:

#### א. בדיקת האופניים בטרם נסיעה:

שימוש באופניים תקינים הוא כלל ראשון לרכיבה בטוחה. בטרם רוכבים יש לבדוק:

- הכיסא יציב (לא משוחרר) ובגובה המתאים - ייבדק על-ידי ניסיון הזזת הכיסא.
- בגלגלים יש אוויר - ייבדק על-ידי לחיצה באצבעות על הצמיג.
- אין חפץ תפוס בחלקים הנעים: גלגלים ושרשרת - ייבדק במבט.

#### ב. שמירה על שיווי משקל:

נסיעה בטוחה על אופניים מחייבת יציבות ושמירה על שיווי משקל בעת הנסיעה, ובייחוד בעת העצירה. מי שמתקשה לשמור על שיווי המשקל ישתמש באופניים עם גלגלי עזר. שמירה על שיווי המשקל בעת נסיעה היא קלה יחסית, אולם הדבר דורש מיומנות רבה בתחילת הנסיעה ובעת עצירה, כאשר המהירות נמוכה.

#### ג. מקומות לרכיבה בטוחה

השטח שבו מותר לילדים לרכוב על אופניים הוא מגרש שעשועים, מגרש ספורט, גינה ציבורית, שבילים בפארק או שבילים מיוחדים לרכיבה, המסומנים על המדרכה. הנסיעה באופניים בכבישים המיועדים לכלי-רכב היא מסוכנת ביותר. יש להזכיר את התמרוקים שנלמדו בהקשר זה ביחידה הקודמת.

### תוספת לכיתה ג':

**ד. נסיעה בהתאם לכיוון התנועה בנתיבים** – יש להזכיר כי נסיעה על הכביש לא מומלצת בגיל זה.

אם נוסעים בכביש המיועד לכלי-רכב יש לשמור על הכללים הבאים:  
נסיעה בכיוון התנועה, על-פי חצי הכיוון של הנתיבים.  
נסיעה בצד ימין של הדרך.

### ה. עצירה לפני מעבר חצייה:

רוכב אופניים המתקרב למעבר חצייה יאט את נסיעתו ויעצור לפני מעבר החצייה. זאת על-מנת לאפשר להולכי-רגל לעבור במעבר החצייה בבטחה.  
עצירה מוחלטת פירושה, ששתי כפות-הרגליים מונחות על הדרך.

**ו. חציית כביש עם אופניים:** יש לרדת מן האופניים ולהוביל אותם בהליכה במעבר החצייה.

### 4. התארגנות להמשך

ביחידה הבאה תצא מחצית הכיתה אל המגרש לתרגל חבישת קסדה ורכיבה על אופניים (להלן יחידה 6), והמחצית השנייה של הכיתה תישאר בחדר ותלמד על שימוש בכיסא בטיחות והתקני ריסון (להלן יחידה 7).  
לאחר 20 דקות תתחלפנה הקבוצות.



## יחידה 6: תרגול רכיבה נכונה

### תמצית

יחידה זו תתקיים במגרש. התלמידים יתנסו בחבישת קסדה, בשימוש באמצעי מיגון אחרים וברכיבה באופניים.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
רכיבה	20	מגרש	רכיבה וציות לסימני דרך.	תרגול בחצי כיתה, מתחלף עם יחידה 7.

### עזרים:

- אפוד זוהר לכל תלמיד/ה.
- קסדה מתאימה לכל תלמיד/ה.
- אופניים בגודל מתאים לכל תלמיד/ה.

### 1. חבישת קסדה, אפוד זוהר והתאמת האופניים

התלמידים יעמדו בשורה, כך שכולם רואים את כולם. המדריך יעבור מילד לילד, יבחר עבורו אפוד וקסדה בגודל מתאים ויעזור לו לרכוס את הרצועות. תוך כדי הפעולה יש לחזור על הדגשים לחבישת הקסדה בקול רם: התאמה לגודל הראש, חבישה במרכז הראש ורכיסה יציבה של הרצועות. לאחר מכן יקרא המדריך לכל ילד בתורו ויבחר עבורו אופניים המתאימים לגודלו, וכן יתאים את גובה הכיסא.

### 2. רכיבה נכונה

לאחר שכל התלמידים מוכנים לרכיבה, יינתן להם אישור לרכוב במגרש. המדריך יסתובב במגרש וייתחם לנושאים שנלמדו: בכיתה ב': הערות לגבי שיווי משקל, תרגול שמירה על שיווי משקל בעת האטה. בכיתה ג': שמירה על תנועה בכיוון התואם את חצי הכיוון בנתיבים, ועל תנועה בצד ימין של הנתיב. שמירה על רכיבה בטוחה תוך עצירה לפני מעברי החצייה במגרש. כמו כן, אפשר להכריז בקול רם על התנהגות נכונה וזהירה של תלמידים, למשל בעת עצירה לפני מעבר חצייה, הימנעות מהתנגשות וכדומה.

## יחידה 7: כיסא בטיחות

### תמצית

ביחידה זו יכירו התלמידים את כיסא ההגבהה (בוסטר), תפקידו וחשיבותו וילמדו חגירה נכונה. כל התלמידים יתרגלו ישיבה על כסא הגבהה וחגירה נכונה.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
כיסא הגבהה (בוסטר) וחגירה נכונה	20	חדר	הסבר על החשיבות של כיסא מגביה וחגירת חגורות בטיחות בעת נסיעה, ותרגול.	שיחה ותרגול, חצי כיתה מתחלפת עם יחידה 6.

### עזרים

- כיסא המדמה מושב ברכב (כולל חגורות בטיחות).
- כיסא הגבהה, המדגים התאמה לגובה.
- הסרט "ד"ר איקס".

### הסבר והדגמה

המדריך ישאל את התלמידים כיצד הם דואגים לבטיחותם בזמן נסיעה ברכב:

שאלה	הבהרה/תשובה
מי יודע מהי חגורת בטיחות?	חגורת הבטיחות נמצאת ברכב, וחשוב לחגור אותה בכל נסיעה. מלפנים ומאחור!
מי רוצה לנחש מדוע היא נקראת כך?	החגורה שומרת על הבטיחות שלנו כנוסעים. במקרה של תאונה, חלילה, בגלל ההדף והמכה שהרכב סופג, ללא חגורה יש חשש להיזרק מחוץ לרכב, או להיפגע קשה יותר ממכה בתוך הרכב.
היכן אתם יושבים ברכב המשפחתי, מלפנים או מאחור?	הכוונה חופשית של המדריך.
היכן אתם צריכים לשבת?	המקום הבטוח לישיבה ברכב באופן כללי הוא המושב האחורי. לילדים בייחוד בטוח יותר לשבת מאחור, מאחר שמרבית התאונות הן תאונות חזית (הרכב סופג את המכה בקדמתו).
האם אתם יושבים במושב מיוחד?	חשוב לשבת במושב בטיחות מתאים, הנקרא מושב מגביה או בוסטר.
מי אחראי לכך שכולם ברכב יהיו חגורים, אבא או אימא או כל אחד לעצמו?	הכוונה חופשית לדיון, ולאחר מכן להבהיר שהאחריות היא של ההורה או מבוגר אחר שנוהג ברכב, אך גם אתם כילדים יכולים להזכיר להורים שחשוב לחגור אתכם, ואם אתם יכולים, תחגרו בעצמכם את החגורה.
למי שיש אח צעיר ממנו - היכן הוא יושב? האם יש לו מושב מיוחד?	הכוונה של המנחה (אפשר להיעזר במידע על מושבי הבטיחות המצורף למערך).
מי יודע באיזה שלב חייבים לחגור את חגורת הבטיחות?	מתחילת הנסיעה ועד סופה, גם אם זו נסיעה קצרה וגם אם הנסיעה היא בקרבת הבית.

**חגורת בטיחות רגילה:** חגורת הבטיחות ברכב מותאמת לאדם מבוגר ולא לילד. ניתן לעבור ממושב מגביה (בוסטר) לחגורת הרכב רק כאשר מתקיימים חמשת התנאים הבאים: הילד יושב זקוף במושב, רגליו יורדות בזווית של 90 מעלות כלפי מטה, חגורת האגן מונחת במקביל לעצמות האגן, חגורת הכתף עוברת בהצלבה במרכז הכתף, הילד אינו מחליק במושב.

**מושב מגביה (Booster):** מיועד לילדים שגובהם עד 1.45 מ' לפחות, או עד גיל 8-9, בהתאם לממדי הילד. המושב המיוחד מגביה את הילד למצב שבו חגורת הבטיחות של הרכב (המיועדת באופייה למבוגרים) מתאימה לממדיו. הילד יושב במושב המגביה, וחגורת הבטיחות עוטפת אותו ואת המושב יחדיו. חגורת האגן עוברת על ובמקביל לעצמות האגן, וחגורת הכתף עוברת במרכז עצם הבריח (מרכז הכתף).

**חגירה כהלכה:** נוסעים חגורים תמיד. בכל נסיעה - גם בנסיעה קצרה, בכל מושב, מלפנים ומאחור, ולכל אורך הנסיעה - "לא זזים עד שכולם חגורים" חוגרים את החגורה בצמוד לגוף, אבל כך שלא תלחץ. אין לשחרר את החגורה או למקמה מתחת לבית השחי. חוגרים את החגורה לפני תחילת הנסיעה ומשחררים אותה רק בתום הנסיעה, לאחר שהרכב עצר. לאחר חגירת החגורה - חשוב לוודא שגם הנוסע היושב לידך חגר.

## תרגול

כל ילד יישב על כיסא ללא מושב ועם מושב, כך שיחוש את ההבדל במיקום החגורה על גופו ומשמעות המיקום להגנה עליו במצבי חירום שיש בהם בלימה פתאומית של הרכב.

## 2. צפייה בסרט - אם נותר זמן

לפני תחילת הצפייה יסביר המדריך לתלמידים, שכל הילדים בסרט מעל גיל תשע וגובהם יותר מ-1.45 מ', ולכן אינם זקוקים למושב מגביה.

המדריך יצפה עם התלמידים בסרט וידריך אותם ולחפש בו תשובה לשאלות:

- איך התנהגו הילדים בסרט?
- אילו התנהגויות סיכנו את בטיחותם?
- מדוע חשוב לחגור חגורת בטיחות בזמן נסיעה ברכב?

יחידה 8: סיכום

תמצית

יחידה זו תתקיים בכיתה, שתי הקבוצות יחד. המדריך יזכיר את הנושאים המרכזיים שנלמדו במהלך הפעילות: הליכה נכונה ורכיבה נכונה.

נושא	דקות	מקום	תוכן	פעילות
סיכום	10	חדר	חזרה ודגשים בנושא הליכה נכונה ורכיבה נכונה.	שיחה.

בשיחת הסיכום יש לחזור על הנושא המרכזי של התוכנית - כללי החצייה הנכונה. בנוסף, יש לבקש מהתלמידים לבטא את החוויה המרכזית שעברו או את הנושא המרכזי שלמדו במהלך היום. יש לחזק את תשובות התלמידים.