

חוברת תרגול – שומרי הדרך: זהירות בדרכים לנהגים צעירים ולבני נוער

מהדורה למורה חנ"מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להבין את הקשר בין מהירות, זמן תגובה ומרחק בלימה ולהשתמש בו בניתוח מצבים
- לזהות גורמי סיכון עיקריים לנהגים צעירים ולהולכי רגל: הסחת דעת, עייפות, לחץ חברתי, אלכוהול
- לתרגל קבלת החלטות מושכלת בדילמות אמיתיות ולהשתמש בכלי עש"ן ד"ק
- להכיר את העקרונות המשפטיים הבסיסיים (כלים חשמליים, חגורה, נהג מלווה) ולנסח מסר למודעות

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 • נתונים וסיכון: למה דווקא בגיל הזה – הבנת הנתונים

1. נכון – כך על פי הנתונים שהוצגו
2. לא נכון – המספר עלה - מ-439 ל-459 לפי הנתונים

חלק ב' – פרק 1 • נתונים וסיכון: למה דווקא בגיל הזה – השלמות

1. ארבעה
2. 20

חלק ג' – פרק 1 • נתונים וסיכון: למה דווקא בגיל הזה – ניתוח ויישום

1. ב – החלק במוח ששוקל סיכונים עדיין מתפתח
2. ב – חוסר ניסיון בזיהוי סכנות מוקדם

חלק ד' – פרק 1 • נתונים וסיכון: למה דווקא בגיל הזה – חשיבה והתאמה

חלק ה' – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ובלימה – הבנת המושגים הבסיסיים

1. ב – ממרחק תגובה ומרחק בלימה
2. ג – גדל פי 4

חלק ו' – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ובלימה – יסודות

1. לא נכון – מרחק התגובה הוא הדרך שהרכב עובר מרגע ראיית הסכנה ועד הלחיצה על הבלם, לפני תחילת הבלימה בפועל
2. נכון – כך פי 2 מהירות יוצר פי 4 מרחק בלימה, ולא רק פי 2

חלק ז' – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ובלימה – השלמה

1. בלימה

חלק ח' – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ובלימה – תרגול חישובים והשוואות

1. 40

חלק ט' – פרק 3 • הסחות דעת, עייפות וטלפון בדרך – הבנה בסיסית

1. א – מצטמצם
2. א – פיהוקים ועפעפיים כבדים

חלק י' – פרק 3 • הסחות דעת, עייפות וטלפון בדרך – עובדות נוספות

1. נכון – כך נכתב באתר לגבי מבט קצר בטלפון במהירות גבוהה
2. לא נכון – עייפות מאטה את זמן התגובה בדומה לשתיית אלכוהול

חלק י"א – פרק 3 • הסחות דעת, עייפות וטלפון בדרך – השלמה

1. טלפון

חלק י"ב – פרק 3 • הסחות דעת, עייפות וטלפון בדרך – יישום

1. 4

חלק י"ג – פרק 4 • לחץ חברתי, קבלת החלטות ודילמות בדרך – מושגי יסוד וזיהוי עקרונות

1. נכון – זה בדיוק תפקיד הכלי - לעצור, להירגע ולבחור במודעות לפני פעולה
2. נכון – זהו השלב השני בכלי, לפני הנשימה
3. לא נכון – זה לא נימוק אמיתי - כל אחד אחראי באופן אישי להחלטותיו

חלק י"ד – פרק 4 • לחץ חברתי, קבלת החלטות ודילמות בדרך – יישום בדילמות מהחיים

1. ב – לסרב בנחישות ולהציע לחצות במעבר החצייה
2. ב – אסור - על קורקינט חשמלי מותר רוכב אחד בלבד

חלק ט"ו – פרק 4 • לחץ חברתי, קבלת החלטות ודילמות בדרך – התאמת מצב ותגובה

1. ב (נוסע אחראי אומר: תאט/י רגע, אני לא מרגיש/ה בנוח)
2. ד (מסרבים בנחישות ומציעים לחצות במעבר)
3. א (מסרבים ומסבירים שהסיכון לא שווה לייק)
4. ג (ממשיכים לחצות בלי להביט בטלפון)

חלק ט"ז – פרק 5 • חוק ואחריות: כלים חשמליים, אלכוהול ונהג מלווה – מה אומר החוק

1. ב – 16
2. א – 1
3. ב – קסדה

חלק י"ז – פרק 5 • חוק ואחריות: כלים חשמליים, אלכוהול ונהג מלווה – השלמת כללים

1. מדרכה
2. אוזניות

חלק י"ח – פרק 5 • חוק ואחריות: כלים חשמליים, אלכוהול ונהג מלווה – חושבים לעומק

1. לדוגמה: "תאט/י רגע, אני לא מרגיש/ה בנוח" – משפט ברור שאינו מאשים

חלק י"ט – פרק 6 • יוצרים קמפיין זהירות בדרכים – הכרת הנתונים והעקרונות

1. ג – אחד מכל ארבעה
2. א – מסר, קהל יעד ואמצעי

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה טובה מזכירה שמרחק הבלימה תלוי בריבוע המהירות, לא ביחס ישר
- תשובה טובה כוללת משפט קצר, רגוע ומכבד, ולא ויכוח או התעלמות
- תשובה טובה מקשרת בין חוסר ניסיון, זמן תגובה מושפע מאלכוהול/עייפות, וסיכון מוגבר בנוכחות נוסעים צעירים

טיפים להפעלה:

- אפשר לפרוס את החוברת על פני 3-4 שיעורים: פרק 1-2 בשיעור ראשון (נתונים ופיזיקה), פרק 3-4 בשני (הסחות ודילמות), פרק 5-6 בשלישי (חוק וקמפיין)
- לתלמידים שמתקשים בחישוב - לתת טבלת ערכים מוכנה של מהירות ומרחק בלימה ולבקש להשלים דפוס במקום לחשב מאפס
- לדיון בדילמות אפשר לחלק לקבוצות קטנות ולהציג שתי עמדות שונות לאותה דילמה, ואז להצביע בכיתה
- למשימת הקמפיין בפרק 6 אפשר לאפשר בחירה בין פוסטר, סקריפט לסרטון קצר או נאום - כדי לתת ביטוי ליכולות שונות

חוברת תרגול – שומרי הדרך: זהירות בדרכים לנהגים צעירים ולבני נוער

שומרי הדרך – זהירות בדרכים לכל הגילים

תיכון · חנ״מ

תוכן החוברת

1. פרק 1 – נתונים וסיכון: למה דווקא בגיל הזה
2. פרק 2 – הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ובלימה
3. פרק 3 – הסחות דעת, עייפות וטלפון בדרך
4. פרק 4 – לחץ חברתי, קבלת החלטות ודילמות בדרך
5. פרק 5 – חוק ואחריות: כלים חשמליים, אלכוהול ונהג מלווה
6. פרק 6 – יוצרים קמפיין זהירות בדרכים

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי



חוברת תרגול – שומרי הדרך: זהירות בדרכים לנהגים צעירים ולבני נוער

חוברת התלמיד/ה חנ"מ

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

עבדו בחוברת לפי סדר הפרקים, מפרק לפרק - כל פרק בונה על הקודם. בכל פרק יש משימת חישוב או ניתוח, דילמה לדיון, ומשימת כתיבה קצרה. סמנו את התשובות בעט ואל תמהרו - חלק מהשאלות דורשות חשיבה ולא תשובה אחת נכונה.

בנק מילים: טלפון | 20 | 40 | ארבעה | בלימה | אוזניות | 4 | מדרכה

1 חלק א' – פרק 1 • נתונים וסיכון: למה דווקא בגיל הזה – הבנת הנתונים

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בשנת 2025 נהרגו בתאונות דרכים בישראל 459 בני אדם	☐	☐
2	מספר ההרוגים בתאונות דרכים ירד בין 2024 ל-2025	☐	☐

2 חלק ב' – פרק 1 • נתונים וסיכון: למה דווקא בגיל הזה – השלמות

השלימו את המילה החסרה.

1. בערך אחד מכל _____ הרוגים בתאונות דרכים הוא הולך רגל

2. החלק במוח ששוקל סיכונים ותוצאות ממשיך להתפתח עד שנות ה- _____

3 חלק ג' – פרק 1 • נתונים וסיכון: למה דווקא בגיל הזה – ניתוח ויישום

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מדוע בגיל ההתבגרות קיימת נטייה גבוהה יותר לקיחת סיכונים בדרכים?

(א) אין חוקי תנועה לבני נוער (ב) החלק במוח ששוקל סיכונים עדיין מתפתח

(ג) בני נוער אינם יודעים לזהות תמרורים

2. מהי הסיבה העיקרית לכך שנהגים חדשים נמצאים בסיכון גבוה יותר בשנים הראשונות אחרי קבלת הרישיון?

(א) הם צעירים מדי מבחינת גיל (ב) חוסר ניסיון בזיהוי סכנות מוקדם

(ג) הרכבים שלהם ישנים יותר

4 חלק ד' – פרק 1 • נתונים וסיכון: למה דווקא בגיל הזה – חשיבה והתאמה

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

5 חלק ה' – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ובלימה – הבנת המושגים הבסיסיים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. ממה בנוי מרחק העצירה הכולל של רכב?

(א) רק ממרחק הבלימה (ב) ממרחק תגובה ומרחק בלימה (ג) רק ממהירות הרכב

2. מה קורה למרחק הבלימה כאשר המהירות מוכפלת (פי 2)?

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

6 חלק ו' – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ובלימה – יסודות

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מרחק התגובה הוא הדרך שהרכב עובר אחרי שהנהג כבר לחץ על הבלם	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	מרחק הבלימה גדל ביחס לריבוע המהירות	☐	☐

7 חלק ז׳ – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ובלימה – השלמה

השלימו את המילה החסרה.

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

8 חלק ח׳ – פרק 2 • הפיזיקה של העצירה: מרחק תגובה ובלימה – תרגול חישובים והשוואות

השלימו את המילה החסרה.

1. אם מרחק הבלימה במהירות מסוימת הוא 10 מטר, באותו כביש במהירות כפולה מרחק הבלימה יהיה בערך _____ מטר

9 חלק ט׳ – פרק 3 • הסחות דעת, עייפות וטלפון בדרך – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה קורה לשדה הראייה כשמביטים בטלפון בזמן הליכה או נהיגה?

א) מצטמצם ב) מתרחב ג) נשאר אותו דבר

2. אילו מהבאים הם סימני עייפות שצוינו באתר?

א) פיהוקים ועפעפיים כבדים ב) צמא גדול ג) כאב בטן

10 חלק י׳ – פרק 3 • הסחות דעת, עייפות וטלפון בדרך – עובדות נוספות

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מבט של שתי שניות בהודעה במהירות 90 קמ"ש שווה לנסיעה של עשרות מטרים בלי לראות את הכביש	☐	☐
2	עייפות לא משפיעה על זמן התגובה של נהג	☐	☐

11 חלק י״א – פרק 3 • הסחות דעת, עייפות וטלפון בדרך – השלמה

השלימו את המילה החסרה.

1. לפני חצייה יש להכניס את ה _____ לכיס ולהוריד את האוזניות

12 חלק י״ב – פרק 3 • הסחות דעת, עייפות וטלפון בדרך – יישום

השלימו את המילה החסרה.

1. פי 2 מהירות שווה פי _____ מרחק בלימה

13 חלק י״ג – פרק 4 • לחץ חברתי, קבלת החלטות ודילמות בדרך – מושגי יסוד וזיהוי עקרונות

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	כלי עש"ן ד"ק נועד לעזור לעצור רגע ולבחור החלטה במקום להיגרר ללחץ	☐	☐
2	האות ש בעש"ן ד"ק מסמלת שרירים - הרפיית כתפיים וידיים	☐	☐
3	'כולם עושים את זה' נחשב נימוק מספיק כדי לקבל החלטה מסוכנת בדרך	☐	☐

14 חלק י״ד – פרק 4 • לחץ חברתי, קבלת החלטות ודילמות בדרך –

יישום בדילמות מהחיים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חבר אומר לכם: 'בוא נחצה פה, זה יותר קצר מהמעבר' - מהי התגובה הנכונה ביותר?

(א) להסכים כדי לא להתווכח (ב) לסרב בנחישות ולהציע לחצות במעבר החצייה

(ג) לחצות לבד במקום אחר בלי להגיב

2. חבר מציע לכם טרמפ על קורקינט חשמלי 'רק עד הקניון' - מה נכון לפי החוק?

(א) מותר כי המרחק קצר (ב) אסור - על קורקינט חשמלי מותר רוכב אחד בלבד

(ג) מותר בלי קסדה אם זה קרוב

15 חלק ט"ו – פרק 4 • לחץ חברתי, קבלת החלטות ודילמות בדרך – התאמת מצב ותגובה

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

1. חברים ברכב מעודדים 'לתת גז'	___	**א.** מסרבים ומסבירים שהסיכון לא שווה לייק
2. חבר מציע לחצות שלא במעבר חצייה	___	**ב.** נוסע אחראי אומר: תאט/י רגע, אני לא מרגיש/ה בנוח
3. אתגר ברשת לצלם חצייה מסוכנת	___	**ג.** ממשיכים לחצות בלי להביט בטלפון
4. הודעה חשובה מגיעה באמצע חצייה	___	**ד.** מסרבים בנחישות ומציעים לחצות במעבר

16 חלק ט"ז – פרק 5 • חוק ואחריות: כלים חשמליים, אלכוהול ונהג מלווה – מה אומר החוק

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מגיל כמה מותר לרכוב על אופניים חשמליים או קורקינט חשמלי, עם רישיון מתאים?

(א) 14 (ב) 16 (ג) 17

2. כמה רוכבים מותר שיהיו בו־זמנית על קורקינט חשמלי אחד?

א) 1 ב) 2 ג) 3

3. מה חובה לכל רוכב/ת על כלי חשמלי, בכל גיל?

א) כפפות ב) קסדה ג) אפוד זוהר

17 חלק י״ז – פרק 5 • חוק ואחריות: כלים חשמליים, אלכוהול ונהג מלווה – השלמת כללים

השלימו את המילה החסרה.

1. אסור לרכוב על כלי חשמלי (אופניים או קורקינט) על ה _____

2. ברכיבה על כלי חשמלי אסור להשתמש ב _____ או להחזיק טלפון ביד

18 חלק י״ח – פרק 5 • חוק ואחריות: כלים חשמליים, אלכוהול ונהג מלווה – חושבים לעומק

ענו בקצרה.

1. נסחו משפט קצר ורגוע שנוסע/ת יכול/ה לומר לנהג/ת שנוהג/ת מהר מדי

19 חלק י״ט – פרק 6 • יוצרים קמפיין זהירות בדרכים – הכרת הנתונים והעקרונות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. לפי הנתונים שנלמדו, בערך איזה חלק מהרוגי תאונות הדרכים הם הולכי רגל?

א) אחד מכל עשרה ב) אחד מכל שמונה ג) אחד מכל ארבעה

2. מהם שלושת המרכיבים שחשוב לתכנן בבניית קמפיין זהירות בדרכים?

א) מסר, קהל יעד ואמצעי ב) צבע, גודל ומחיר ג) זמן, מקום ותקציב

כרטיס יציאה

האם אני יודע/ת להסביר למה הכפלת המהירות מגדילה את מרחק הבלימה פי ארבע ולא פי שתיים?

האם אני יכול/ה לתאר שתי דרכים לומר לא ללחץ חברתי בלי להשפיל אף אחד?

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️