מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את חמשת הצעדים של עש"ן ד"ק
- לתרגל דיבור עצמי מרגיע ונשימה נכונה
- להבין מתי ואיך לפנות למבוגר שיכול לעזור

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' – הבנה בסיסית

1. א – עצור
2. ב – מרפים כתפיים ידיים ולסת
3. ב – משפט שאומרים לעצמנו כדי להירגע

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – זו מטרת השיטה
2. לא נכון – בשלב עצור עוצרים רגע ולא ממהרים להגיב
3. נכון – נשימה 4 פנימה 4 החוצה מרגיעה את הגוף

חלק ג' – השלמת מילים

1. שרירים
2. 4
3. עצור

חלק ד' – התאמה

- 1 – ד (עצור)
- 2 – ג (שרירים)
- 3 – א (נשימה)
- 4 – ב (דיבור עצמי מרגיע)

חלק ה' – סדר נכון

1. עוצרים רגע במקום
2. מרפים שרירים בגוף
3. נושמים לאט 4 פנימה 4 החוצה
4. אומרים משפט מרגיע לעצמנו

חלק ו' – כתיבה

1. תלמיד מתאר מצב מלחיץ ומסביר שימוש בלפחות שני שלבים מהשיטה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ע-עצור ש-שרירים נ-נשימה ד-דיבור עצמי מרגיע ק-קדימה
- 4 שניות פנימה ו-4 שניות החוצה
- מחנך מחנכת יועצת או מבוגר שסומכים עליו

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל בפועל את הנשימה יחד עם הכיתה לפני מילוי הדף
- כדאי לעודד תלמידים לשתף רק אם נוח להם במהלך הכתיבה הפתוחה
- מומלץ לסיים בדיון קצר על דמויות מבוגרות שאפשר לפנות אליהן

דף תרגול: עש"ן ד"ק – חוזרים לשליטה במצב מלחיץ

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

כשמשהו מבהיל אותנו הגוף נדרך והמחשבות רצות. השיטה עש"ן ד"ק עוזרת לעצור רגע ולבחור צעד בטוח.

בנק מילים: 4 | שרירים | עצור

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המשמעות של האות ע בעש"ן ד"ק?

א) עצור ב) עזרה ג) עצב

2. מה עושים בשלב של שרירים?

א) רצים מהר ב) מרפים כתפיים ידיים ולסת ג) קופצים

3. מה זה דיבור עצמי מרגיע?

א) לדבר עם חבר ב) משפט שאומרים לעצמנו כדי להירגע ג) לשיר שיר

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עש"ן ד"ק עוזר לחזור לשליטה במצב מלחיץ	☐	☐
2	בשלב עצור צריך להגיב מיד בלי לחשוב	☐	☐
3	נשימה איטית עוזרת להירגע	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. האות ש בעש״ן ד״ק מסמלת _____

2. בשלב הנשימה נושמים _____ פנימה ו-4 החוצה

3. בשלב _____ עוצרים רגע ולא ממהרים להגיב

4 חלק ד׳ – התאמה

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

1. ע	___	**א.** נשימה
2. ש	___	**ב.** דיבור עצמי מרגיע
3. נ	___	**ג.** שרירים
4. ד	___	**ד.** עצור

5 חלק ה׳ – סדר נכון

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

☐	אומרים משפט מרגיע לעצמנו
☐	נושמים לאט 4 פנימה 4 החוצה
☐	מרפים שרירים בגוף
☐	עוצרים רגע במקום

6 חלק ו׳ – כתיבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו מצב שבו הייתם יכולים להשתמש בעש״ן ד״ק ואיך זה היה עוזר לכם

כרטיס יציאה

מהן חמשת האותיות של עש״ן ד״ק ומה כל אחת מסמלת?

איך נושמים בנשימת קופסה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀