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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנה בסיסית

- 1. א – עצור
- 2. ב – מרפים כתפיים ידיים ולסת
- 3. ב – 4 פנימה 4 החוצה
- 4. ב – משפט שאומרים לעצמנו כדי להירגע
- 5. ב – בוחרים צעד בטוח ופועלים
- 6. ב – מחנך יועצת או מבוגר שסומכים עליו

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
- 4. נכון – זה משפט מרגיע מהרשימה
- 5. לא נכון – מומלץ לפנות למבוגר שסומכים עליו
- 6. לא נכון – קדימה הוא השלב האחרון

חלק ג' – השלמת מילים

- 1. שרירים
- 2. 4
- 3. עצור
- 4. פעם
- 5. בטוח

חלק ד' – התאמה

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

חלק ה' – סדר נכון

- 1. עוצרים רגע במקום
- 2. מרפים שרירים בגוף
- 3. נושמים לאט 4 פנימה 4 החוצה
- 4. אומרים משפט מרגיע לעצמנו
- 5. בוחרים צעד בטוח ופועלים

חלק ו' – כתיבה

- 1. תלמיד מתאר מצב מלחיץ ומסביר שימוש בלפחות שני שלבים מהשיטה
- 2. משפט חיובי קצר שמביע יכולת התמודדות

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 **רגיל**

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

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

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 ד) עייפות

2. מה עושים בשלב של שרירים?

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

3. איך נושמים בתרגול הנשימה?

א) מהר מאוד ב) 4 פנימה 4 החוצה ג) בלי לעצור ד) רק דרך הפה

4. מה זה דיבור עצמי מרגיע?

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

5. מה עושים בשלב קדימה?

א) חוזרים אחורה ב) בוחרים צעד בטוח ופועלים ג) נעצרים לגמרי ד) מתעלמים מהבעיה

6. למי אפשר לפנות כשקשה?

א) רק לחברים ב) מחנך יועצת או מבוגר שסומכים עליו ג) אף אחד ד) רק להורים בלבד

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	☐	☐
4	המשפט אני יכול להתמודד עם זה הוא דוגמה לדיבור עצמי מרגיע	☐	☐
5	כשקשה צריך להישאר לבד ולא לספר לאף אחד	☐	☐
6	קדימה הוא השלב הראשון בעש"ן ד"ק	☐	☐

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. צעד אחד בכל _____ הוא משפט מרגיע

5. בשלב האחרון בוחרים את הצעד ה _____ הבא

4 חלק ד' – התאמה

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

1. ע	____	**א.** דיבור עצמי מרגיע
2. ש	____	**ב.** עצור
3. נ	____	**ג.** קדימה
4. ד	____	**ד.** נשימה
5. ק	____	**ה.** שרירים

5 חלק ה' – סדר נכון

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

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

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

2. כתבו משפט מרגיע משלכם שתוכלו להשתמש בו במצב קשה

כרטיס יציאה

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

איך נושמים בנשימת קופסה?

למי אפשר לפנות כשקשה להתמודד לבד?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀