מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את צעדי עש"ן ד"ק לפני קנייה
- להכיר את ערוצי גש"ר מאח"ד להתמודדות אחרי טעות או אכזבה
- לתרגל קבלת החלטות נבונה בקניות

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 – עש"ן ד"ק

- 1. א – ע – עוצרים
- 2. ג – משחררים את הגוף
- 3. א – נושמים עמוק

חלק ב' – נכון או לא נכון – גש"ר מאח"ד

- 1. לא נכון – זה עוזר כשמתמודדים עם אכזבה או טעות, לא רק בקנייה
- 2. נכון – כך כתוב בדף תחת הערוץ גוף
- 3. לא נכון – מותר להתבאס ולומר אני מאוכזב

חלק ג' – השלמת משפטים

- 1. לפני
- 2. קנינו
- 3. גוף

חלק ד' – התאמה – ערוצי גש"ר מאח"ד

- 1 – ג (שותים מים ונושמים)
- 2 – ד (חושבים מה אפשר לעשות עכשיו)
- 3 – ב (אומרים אני מאוכזב)
- 4 – א (טעות היא שיעור לפעם הבאה)

חלק ה' – סדר נכון – צעדי עש"ן ד"ק

- 1. עוצרים לפני שקונים
- 2. משחררים את הגוף
- 3. נושמים עמוק
- 4. עושים דיבור עצמי ושואלים מה חשוב

חלק ו' – כתיבה – מה הייתי עושה?

- 1. התלמיד מתאר מצב אישי ומסביר שימוש בלפחות שני צעדים מעש"ן ד"ק (לדוגמה: עצרתי, נשמתי, שאלתי את עצמי מה חשוב)

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ציפייה לתשובה: עוצרים, משחררים, נושמים
- כל ערוץ נכון עם הסבר מתאים מהדף
- כדי לחשוב אם זה באמת חשוב וכדי לא להתחרט אחר כך

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל את חמשת הצעדים של עש״ן ד״ק בתנועה אמיתית בכיתה, כולל נשימה משותפת
- מומלץ לתת דוגמה אישית קצרה של המורה לפני בקשה מהתלמידים לשתף
- בגרסה המותאמת אפשר להשמיט את הפריטים המסומנים ולהתמקד בזיהוי בסיסי של הצעדים והערוצים

דף תרגול: רגע לפני שקונים – עש"ן ד"ק וגש"ר מאח"ד

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

כשרוצים לקנות משהו בחנות, טוב לעצור רגע ולחשוב לפני שמוציאים כסף. יש שיטה שעוזרת לעצור ולחשוב, ושיטה אחרת שעוזרת אם כבר קנינו וטעינו.

בנק מילים: גוף | לפני | קנינו

1 חלק א' – הבנה – עש"ן ד"ק

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה האות הראשונה בעש"ן ד"ק ומה פירושה?

א) ע – עוצרים ב) ש – שמחים ג) נ – נוסעים

2. מה עושים בצעד ש בעש"ן ד"ק?

א) שואלים חבר ב) שומרים כסף ג) משחררים את הגוף

3. מה עושים בצעד נ?

א) נושמים עמוק ב) נוסעים לקניון ג) נפגשים עם חברים

2 חלק ב' – נכון או לא נכון – גש"ר מאח"ד

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	גש"ר מאח"ד עוזר רק כשקונים דבר חדש	☐	☐
2	בערוץ גוף אפשר לשתות מים וללכת קצת	☐	☐
3	בערוץ רגש אסור להרגיש מאוכזב	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. עש״ן ד״ק הוא צעד שעושים _____ שקונים

2. גש״ר מאח״ד עוזר כשכבר _____ וקצת התחרטנו

3. בערוץ _____ שותים מים והולכים קצת

4 חלק ד׳ – התאמה – ערוצי גש״ר מאח״ד

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

1. גוף	___	**א.** טעות היא שיעור לפעם הבאה
2. שכל	___	**ב.** אומרים אני מאוכזב
3. רגש	___	**ג.** שותים מים ונושמים
4. אמונה ומשמעות	___	**ד.** חושבים מה אפשר לעשות עכשיו

5 חלק ה׳ – סדר נכון – צעדי עש״ן ד״ק

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

☐	עושים דיבור עצמי ושואלים מה חשוב
☐	נושמים עמוק
☐	משחררים את הגוף
☐	עוצרים לפני שקונים

6 חלק ו׳ – כתיבה – מה הייתי עושה?

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. ספרו על מצב שבו רציתם לקנות משהו מהר, ואיך עש״ן ד״ק יכול היה לעזור לכם לעצור ולחשוב

כרטיס יציאה

מה שלושת הדברים הראשונים שעושים בעש״ן ד״ק?

כתבו שם של ערוץ אחד מגש״ר מאח״ד והסבירו מה עושים בו

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀