

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

מהדורה למורה **עולים חדשים**

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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנה – עש"ן ד"ק

- 1. א – ע – עוצרים
- 2. ג – משחררים את הגוף
- 3. א – נושמים עמוק
- 4. ב – לשאול את עצמי מה חשוב לי יותר
- 5. ב – לעצור, לנשום ולשאול מה חשוב יותר
- 6. ב – כדי לגרום לקנות מהר בלי לחשוב

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
- 4. נכון – זה בדיוק מה שכתוב בערוץ חברה
- 5. נכון – זה תפקיד ערוץ השכל
- 6. לא נכון – מדמיינים את הקנייה הבאה, הפעם בתכנון

חלק ג' – השלמת משפטים

- 1. לפני
- 2. קנינו
- 3. גוף
- 4. קדימה
- 5. שיעור

חלק ד' – התאמה – ערוצי גש"ר מאח"ד

- 1 – ה (שותים מים ונושמים)
- 2 – ג (חושבים מה אפשר לעשות עכשיו)
- 3 – ו (אומרים אני מאוכזב)
- 4 – ב (טעות היא שיעור לפעם הבאה)
- 5 – ד (מספרים להורה או לחבר)
- 6 – א (מדמיינים את הקנייה הבאה בתכנון)

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
- 5. ממשיכים קדימה עם החלטה

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)
- 2. התלמיד בוחר ערוץ אחד (גוף/שכל/רגש/אמונה/חברה/דמיון) ומסביר כיצד הוא עוזר במצב של חרטה

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 עולים חדשים

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

לפני שקונים דבר בחנות, טוב לעצור ולחשוב. יש דרך שעוזרת לעצור. ויש דרך שעוזרת אם כבר קנינו וזה לא היה נכון.

📖 מילון קטן:

עוצרים	לא ממשיכים מיד, נותנים לעצמנו רגע
משחררים	מרפים את הגוף, לא מתוחים
נושמים	לוקחים נשימה עמוקה כדי להירגע
דיבור עצמי	לשאול את עצמי שאלה כמו מה חשוב לי
אכזבה	תחושה לא נעימה כשמשהו לא יצא כמו שרצינו
ערוץ	דרך או כיוון להתמודד עם רגש
תכנון	לחשוב מראש מה נעשה בכסף

1 חלק א' – הבנה – עש"ן ד"ק

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה האות הראשונה ומה היא אומרת?

א) ע – עוצרים ב) ש – שמחים ג) נ – נוסעים ד) ק – קונים

2. מה עושים באות ש?

א) שואלים חבר ב) שומרים כסף ג) משחררים את הגוף ד) שרים שיר

3. מה עושים באות נ?

א) נושמים עמוק ב) נוסעים לקניון ג) נפגשים עם חברים ד) נותנים כסף

4. מה עושים באות ד?

א) לדבר עם המוכר ב) לשאול את עצמי מה חשוב לי יותר ג) לדבר בטלפון ד) לכתוב רשימה

5. מה הכי נכון לעשות עם הכסף?

א) לקנות מיד כי כתוב רק היום ב) לעצור, לנשום ולשאול מה חשוב יותר ג) ללוות כסף מחבר

ד) לצעוק על המוכר

6. למה יש שלט כזה בחנות?

א) כדי לעזור לקונים לחסוך ב) כדי לגרום לקנות מהר בלי לחשוב ג) כי החנות נסגרת ד) כי זה חוק

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	☐	☐
4	בערוץ חברה מספרים להורה או לחבר על מה שקרה	☐	☐
5	בערוץ שכל חושבים מה אפשר לעשות עכשיו, כמו להחזיר או למכור	☐	☐
6	בערוץ דמיון חושבים על הקנייה הקודמת בלבד	☐	☐

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. האות האחרונה בעש״ן ד״ק היא ק, והיא אומרת _____

5. בערוץ אמונה ומשמעות אומרים: טעות היא _____

4 חלק ד׳ – התאמה – ערוצי גש״ר מאח״ד

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

1. גוף	___	**א.** מדמיינים את הקנייה הבאה בתכנון
2. שכל	___	**ב.** טעות היא שיעור לפעם הבאה
3. רגש	___	**ג.** חושבים מה אפשר לעשות עכשיו
4. אמונה ומשמעות	___	**ד.** מספרים להורה או לחבר
5. חברה	___	**ה.** שותים מים ונושמים
6. דמיון	___	**ו.** אומרים אני מאוכזב

5 חלק ה׳ – סדר נכון – צעדי עש״ן ד״ק

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

☐	נושמים עמוק
☐	ממשיכים קדימה עם החלטה
☐	משחררים את הגוף

☐	עוצרים לפני שקונים
☐	עושים דיבור עצמי ושואלים מה חשוב

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

2. בחרו ערוץ אחד מגש״ר מאח״ד וכתבו איך הייתם משתמשים בו אחרי קנייה שהתחרטתם עליה

כרטיס יציאה

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

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

למה טוב לעצור לפני שקונים משהו?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀