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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

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.

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 ד) ק – קונים

2. מה עושים בצעד ש בעש"ן ד"ק?

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

3. מה עושים בצעד נ?

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

4. מה הכוונה בצעד ד – דיבור עצמי?

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

5. בדוגמה עם משחק של 48 שקל, מה הבחירה הכי נבונה?

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

ד) לצעוק על המוכר

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

5 חלק ה׳ – סדר נכון – צעדי עש״ן ד״ק

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

☐	עוצרים לפני שקונים
☐	ממשיכים קדימה עם החלטה
☐	משחררים את הגוף
☐	נושמים עמוק
☐	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? ☹ 😐 🙂 😀