מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את חמשת צעדי עש"ן ד"ק ואת הסדר שלהם
- לתרגל זיהוי מצבים שבהם כדאי להשתמש בכלי
- לבנות משפט דיבור עצמי מרגיע אישי

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. ג – חמישה
2. א – פחות מדקה

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – זהו כלי שמשתמשים בו על עצמנו
2. לא נכון – לוקחים נשימה איטית, אפשר גם שתיים
3. נכון – זהו הצעד הראשון בכלי

חלק ג' – השלמת מילים

1. עצור
2. אגרופים
3. נשימה

חלק ד' – התאמה בין צעד לפעולה

1 – ג (עוצרים את המחשבות הרצות לרגע)
2 – ד (מכווצים אגרופים ומשחררים)
3 – א (לוקחים נשימה איטית)
4 – ב (אומרים לעצמנו משפט מחזק)

חלק ה' – סדר הצעדים הנכון

1. עצור
2. שרירים
3. נשימה
4. דיבור עצמי מרגיע

חלק ו' – יישום במצבים מהחיים

1. תשובה חופשית הכוללת את חמשת הצעדים בהתאמה למצב המבחן

כרטיס יציאה – מה לחפש

- עצור, שרירים, נשימה, דיבור עצמי מרגיע, קדימה - בסדר הנכון
- משפט אישי חיובי ומרגיע
- מצב ריאלי מחיי התלמיד

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל את הצעדים יחד בקול ובתנועה לפני מילוי הדף
- כדאי לאפשר לתלמידים לבחור משפט דיבור עצמי אישי ולא לכפות משפט אחיד
- בחלקים הדורשים כתיבה, אפשר לעבוד בזוגות ולשתף רק מי שרוצה

דף תרגול: עש"ן ד"ק – חמישה צעדים להרגעה עצמית

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

עש"ן ד"ק הוא כלי קצר שעוזר להירגע כשהרגש מציף, בפחות מדקה. בדף הזה נתרגל את חמשת הצעדים ונחשוב על מצבים מהחיים שבהם אפשר להשתמש בו.

בנק מילים: אגרופים | עצור | נשימה

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה צעדים יש בעש"ן ד"ק?

א) שלושה ב) ארבעה ג) חמישה

2. כמה זמן לוקח לבצע את עש"ן ד"ק?

א) פחות מדקה ב) חצי שעה ג) עשר דקות

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עש"ן ד"ק הוא כלי שמשתמשים בו כדי להרגיע מישהו אחר ולא את עצמנו	☐	☐
2	בצעד 'נשימה' לוקחים נשימה מהירה אחת	☐	☐
3	האות 'ע' בעש"ן מייצגת את המילה 'עצור'	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. האות הראשונה בעש"ן מייצגת את המילה _____

2. בצעד השני מכווצים את ה_____

3. בצעד השלישי לוקחים _____ איטית אחת

4 חלק ד' – התאמה בין צעד לפעולה

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

1. עצור	___	**א.** לוקחים נשימה איטית
2. שרירים	___	**ב.** אומרים לעצמנו משפט מחזק
3. נשימה	___	**ג.** עוצרים את המחשבות הרצות לרגע
4. דיבור עצמי מרגיע	___	**ד.** מכווצים אגרופים ומשחררים

5 חלק ה' – סדר הצעדים הנכון

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

☐	שרירים
☐	נשימה
☐	דיבור עצמי מרגיע
☐	עצור

6 חלק ו' – יישום במצבים מהחיים

ענו בקצרה.

1. דמיינו שאתם דקה לפני מבחן חשוב ומרגישים שהלב דופק. איך ייראה כל אחד מחמשת הצעדים במצב הזה?

כרטיס יציאה

מהם חמשת צעדי עש"ן ד"ק לפי הסדר?

מהו משפט הדיבור העצמי שבחרתם לעצמכם?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀