מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את חמשת הצעדים של מודל עש"ן ד"ק
- לדעת מתי ואיך להשתמש בכלי כדי להירגע
- לתרגל את סדר הצעדים ואת המשפטים המרגיעים

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 – זה כלי שמשתמשים בו לעצמנו
2. נכון – זה בדיוק מה שכתוב על הצעד הראשון
3. לא נכון – אפשר להשתמש בו גם במריבה, בלחץ ביטחוני ובעוד מצבים

חלק ג' – השלמת מילים

1. עצור
2. שרירים
3. נשימה

חלק ד' – התאמה בין צעד לפעולה

1. 1 – ב (עוצרים את המחשבות ואומרים 'רגע')
2. 2 – ד (מכווצים אגרופים ומשחררים)
3. 3 – א (שאיפה דרך האף ונשיפה דרך הפה)
4. 4 – ג (אומרים משפט מחזק בלב)

חלק ה' – סידור הצעדים לפי הסדר הנכון

1. עצור - עצירת המחשבות
2. שרירים - כיווץ ושחרור אגרופים
3. נשימה - שאיפה ונשיפה איטית
4. דיבור עצמי מרגיע - משפט מחזק

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית - מצב של התרגשות או לחץ, עם הסבר קצר

כרטיס יציאה – מה לחפש

- עש"ן ד"ק: עצור, שרירים, נשימה, דיבור עצמי מרגיע, קדימה
- כדי שברגע הלחץ זה יבוא כמעט מעצמו
- כל מצב של פחד, לחץ, כעס או דאגה - למשל לפני מבחן

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל את הצעדים בפועל בכיתה לפני מילוי הדף
- כדאי להדגיש שזה כלי אישי לשימוש עצמי, לא רק ידע תי
- בחלק הפתוח אפשר לשתף בזוגות או במליאה לפי אווירת הכיתה

דף תרגול: עש"ן ד"ק

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

עש"ן ד"ק הוא כלי קצר בן חמישה צעדים שעוזר להירגע כשרגש כמו פחד, לחץ או כעס מציף אותנו. בדף הזה נתרגל את הצעדים ואת השימוש בהם.

בנק מילים: עצור | שרירים | נשימה

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה צעדים יש במודל עש"ן ד"ק?

א) שלושה ב) ארבעה ג) חמישה

2. כמה זמן בערך 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 לעזור לחברים בלבד, לא לעצמנו.	☐	☐
2	בצעד 'עצור' עוצרים את המחשבות שרצות בראש.	☐	☐
3	אפשר להשתמש בעש"ן ד"ק רק לפני מבחן.	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. האות הראשונה במודל מסמלת את המילה _____

2. בצעד השני מכווצים ומשחררים את ה _____

3. בצעד השלישי לוקחים _____ איטית אחת, ואפשר גם שתיים

4 חלק ד' – התאמה בין צעד לפעולה

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

1. עצור	___	**א.** שאיפה דרך האף ונשיפה דרך הפה
2. שרירים	___	**ב.** עוצרים את המחשבות ואומרים 'רגע'
3. נשימה	___	**ג.** אומרים משפט מחזק בלב
4. דיבור עצמי מרגיע	___	**ד.** מכווצים אגרופים ומשחררים

5 חלק ה' – סידור הצעדים לפי הסדר הנכון

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

☐	דיבור עצמי מרגיע - משפט מחזק
☐	נשימה - שאיפה ונשיפה איטית
☐	עצור - עצירת המחשבות
☐	שרירים - כיווץ ושחרור אגרופים

6 חלק ו' – כתיבה אישית

ענו בקצרה.

1. תארו בקצרה מצב אחד שבו הייתם יכולים להשתמש בעש״ן ד״ק (למשל לפני מבחן או הופעה).

כרטיס יציאה

מהן חמשת האותיות של המודל ומה כל אחת מסמלת?

למה כדאי לתרגל את המודל גם כשרגועים?

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️