מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שלבי עש"ן ד"ק לפני קנייה
- להבין איך מתמודדים עם אכזבה מקנייה לפי גש"ר מאח"ד
- לתרגל איך עוזרים לחבר או חברה שהתחרטו על קנייה

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' – הבנת הנקרא

- 1. א – שלבים לפני קנייה
- 2. א – לעצור, לנשום ולחשוב על זה

חלק ב' – נכון או לא נכון

- 1. לא נכון – עש"ן ד"ק הם שלבים לפני קנייה
- 2. נכון – האות ד' בעש"ן ד"ק היא דיבור עצמי

חלק ג' – מתאימים אות לפעולה בעש"ן ד"ק

- 1 – ג (עוצרים)
- 2 – א (משחררים)
- 3 – ב (נושמים)

חלק ד' – השלמת משפטים

- 1. עוצרים
- 2. נושמים

חלק ה' – סדר נכון של השלבים

- 1. עוצרים
- 2. משחררים
- 3. נושמים
- 4. דיבור עצמי

חלק ו' – יישום וכתיבה

- 1. לעצור, לשחרר מתח, לנשום, לדבר עם עצמי ולהחליט בשקט אם לקנות

כרטיס יציאה – מה לחפש

- עוצרים, משחררים, נושמים
- כל ערוץ נכון עם דוגמה מתאימה: גוף, שכל, רגש, אמונה ומשמעות, חברה או דמיון
- משפט תומך כמו 'בוא נבדוק יחד אם אפשר להחזיר' או 'אני כאן איתך'

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל בכיתה את חמש האותיות עש"ן ד"ק כתנועה פיזית לפני שממלאים את הדף
- בחלק הפתוח כדאי לעודד שיתוף בזוגות לפני כתיבה אישית
- אפשר להציג דוגמה אמיתית ומוכרת של הודעת 'נשארו X יחידות' לפני תחילת הדף

דף תרגול: רגע לפני שקונים – עש"ן ד"ק

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

כשרואים הודעה כמו 'נשארו 2 יחידות' באתר קניות, הגוף רוצה לקנות מהר. עש"ן ד"ק עוזר לעצור רגע ולחשוב, וגש"ר מאח"ד עוזר כשכבר קנינו והתחרטנו.

בנק מילים: עוצרים | נושמים

1 חלק א' – הבנת הנקרא

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה ראשי התיבות עש"ן ד"ק מתארים?

(א) שלבים לפני קנייה (ב) רשימת מוצרים לקנייה (ג) שמות של חנויות

2. מה כדאי לעשות כשרואים מבצע שגורם לרצות לקנות מיד?

(א) לעצור, לנשום ולחשוב על זה (ב) לקנות מיד כדי לא לפספס

(ג) לקנות שני פריטים ליתר ביטחון

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עש"ן ד"ק הם שלבים שעושים אחרי שכבר קנינו.	☐	☐
2	דיבור עצמי הוא אחד השלבים בעש"ן ד"ק.	☐	☐

3 חלק ג' – מתאימים אות לפעולה בעש"ן ד"ק

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

1. ע	___	**א.** משחררים
2. ש	___	**ב.** נושמים

3. נ	___	**ג.** עוצרים

4 חלק ד' – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. לפני שקונים מתוך דחף, קודם כל _____ ולא ממשיכים מיד.

2. אחרי שעוצרים, משחררים את המתח ו_____ עמוק כמה פעמים.

5 חלק ה' – סדר נכון של השלבים

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

☐	משחררים
☐	עוצרים
☐	דיבור עצמי
☐	נושמים

6 חלק ו' – יישום וכתיבה

ענו בקצרה.

1. תארו: ראיתם הודעה כמו 'נשארו 2 יחידות' באתר קניות. מה תעשו לפי עש"ן ד"ק?

כרטיס יציאה

מה שלושת הצעדים הראשונים בעש״ן ד״ק?

תנו דוגמה לערוץ אחד מתוך גש״ר מאח״ד.

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️