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

חלק א' – הבנת הנקרא

- 1. א – שלבים לפני קנייה
- 2. א – ליצור תחושת דחיפות כדי שנקנה מהר
- 3. א – לעצור, לנשום ולחשוב על זה
- 4. א – רגש
- 5. א – עוזרים לו להתמודד ולתכנן קדימה

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
- 3. נכון – כך מתואר בדף
- 4. לא נכון – אחד הערוצים הוא חברה - לספר להורה, מורה או חבר

חלק ג' – מתאימים אות לפעולה בעש"ן ד"ק

- 1 – ה (עוצרים)
- 2 – ג (משחררים)
- 3 – ד (נושמים)
- 4 – ב (דיבור עצמי)
- 5 – א (קדימה)

חלק ד' – השלמת משפטים

- 1. עוצרים
- 2. נושמים
- 3. מעש"ה
- 4. מחויבות

חלק ה' – סדר נכון של השלבים

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

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 **עולים חדשים**

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

לפעמים רואים הודעה שאומרת שנשאר מעט מהמוצר. אז רוצים לקנות מהר. יש דרך לעצור ולחשוב לפני שקונים. ויש דרך לעזור כשכבר קנינו וטעינו.

📖 מילון קטן:

עש"ן ד"ק	שלבים שעושים לפני קנייה כדי לא לקנות מתוך דחף
עוצרים	לעצור רגע ולא לקנות מיד
משחררים	לשחרר את המתח בגוף
נושמים	לנשום עמוק כמה פעמים
דיבור עצמי	לדבר עם עצמי במילים מרגיעות
גש"ר מאח"ד	שישה ערוצים שעוזרים להתמודד עם אכזבה
מעש"ה	דרך לעזור לחבר או חברה שהתחרטו על קנייה

1 חלק א' – הבנת הנקרא

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. עש"ן ד"ק זה שלבים שעושים... מתי?

א) שלבים לפני קנייה ב) רשימת מוצרים לקנייה ג) שמות של חנויות ד) מבצעים באתר קניות

2. למה כותבים 'נשארו רק 2' באתר?

א) ליצור תחושת דחיפות כדי שנקנה מהר ב) להודיע בדיוק כמה יש במחסן ג) לעזור לנו לחשוב בשקט

ד) להציע לנו הנחה אמיתית

3. מה עושים לפני שקונים מתוך דחף?

א) לעצור, לנשום ולחשוב על זה ב) לקנות מיד כדי לא לפספס ג) לקנות שני פריטים ליתר ביטחון

ד) להתעלם מהרגש ולקנות בלי לחשוב

4. איפה אומרים 'אני מאוכזב'?

א) רגש ב) שכל ג) גוף ד) דמיון

5. איך עוזרים לחבר שהתחרט על קנייה?

א) עוזרים לו להתמודד ולתכנן קדימה ב) משכנעים אותו שזו הייתה טעות שלו ג) מתעלמים מהבעיה

ד) קונים בשבילו עוד פעם

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.	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	דיבור עצמי הוא אחד השלבים בעש"ן ד"ק.	☐	☐
3	גש"ר מאח"ד הם שישה ערוצים להתמודדות עם אכזבה מקנייה.	☐	☐
4	לפי הדף, כשמתחרטים על קנייה הכי טוב להתעלם ולא לספר לאף אחד.	☐	☐

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

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

1. ע	___	**א.** קדימה
2. ש	___	**ב.** דיבור עצמי
3. נ	___	**ג.** משחררים
4. ד	___	**ד.** נושמים
5. ק	___	**ה.** 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.

3. כשחברה מתחרטת על קנייה, אפשר לעזור לה בעזרת _____ .

4. המשפט 'אני כאן איתך' שייך לערוץ ה _____ במעש"ה.

5 חלק ה' – סדר נכון של השלבים

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

☐	דיבור עצמי
☐	עוצרים
☐	קדימה
☐	נושמים
☐	משחררים

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.

מה אפשר להגיד לחבר שמתחרט על קנייה, לפי מעש״ה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀