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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – א (משחררים)
- 3 – ד (נושמים)
- 4 – ג (דיבור עצמי)
- 5 – ב (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 רגיל

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.

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 ד) מבצעים באתר קניות

2. הודעה כמו 'נשארו 2 יחידות' מופיעה באתר כדי:

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 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

ד) להתעלם מהרגש ולקנות בלי לחשוב

4. המשפט 'אני מאוכזב/ת' שייך לאיזה ערוץ בגש"ר מאח"ד?

א) רגש ב) שכל ג) גוף ד) דמיון

5. מטרת מעש"ה היא לעזור לחבר שמתחרט על קנייה בכך ש:

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.	☐	☐
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.** משחררים

2. ש	____	**ב.** קדימה
3. נ	____	**ג.** דיבור עצמי
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...).

☐	נושמים
☐	קדימה
☐	דיבור עצמי
☐	עוצרים
☐	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? ☹ 😐 🙂 😀