מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את חמשת הצעדים של עש"ן ד"ק
- לתרגל עצירה לפני קנייה מהירה
- לדעת מה עושים כשרוצים לקנות משהו שלא תכננו

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – שאלות הבנה

1. א – ע - עוצרים
2. ב – נושמים
3. א – 3 שקלים
4. ב – לחמנייה
5. ג – לדבר בשקט לעצמנו

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – כל אות היא צעד אחד בשיטה
2. לא נכון – האות ש' היא 'משחררים'
3. נכון – אחרי כל הצעדים ממשיכים הלאה
4. לא נכון – עדיף לעצור ולחשוב לפני שקונים
5. נכון – זה בדיוק המקום שבו השיטה עוזרת

חלק ג' – השלימו את המשפט

1. עוצרים
2. משחררים
3. לאט
4. קדימה
5. בשקט

חלק ד' – התאימו אות לפעולה

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

חלק ה' – סדרו את הצעדים לפי הסדר הנכון

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

חלק ו' – מה הייתם עושים?

1. תשובה טובה תכלול: עצירה לפני לקיחת הסוכרייה, נשימה עמוקה, דיבור עצמי כמו 'אני קונה מה שביקשו', והמשך לקניית הלחמנייה כמתוכנן
2. תשובה אישית שמתארת מצב וקושרת לפחות שני צעדים מהשיטה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- התלמיד/ה מזהה את האות ע' ואת הפעולה 'עוצרים'
- התשובה מסבירה שעצירה עוזרת לחשוב ולא להתחרט
- דוגמה הגיונית כמו חנות, קופה, או מקום עם ממתקים

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל את חמשת הצעדים פיזית בכיתה - לעצור, לנשום, לדבר בקול
- מומלץ לדמות מצב קנייה אמיתי עם כסף מדומה לתרגול מעשי
- לחזק את ההבנה שהשיטה עוזרת גם במצבים אחרים חוץ מקניות

דף תרגול: עש"ן ד"ק – עוצרים לפני שקונים

דף התלמיד/ה **רגיל**

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

לפעמים בחנות או ליד הקופה רואים דברים שרוצים לקנות מהר, בלי לחשוב. השיטה עש"ן ד"ק עוזרת לעצור ולחשוב לפני שקונים.

1 חלק א' – שאלות הבנה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה האות הראשונה בשיטה עש"ן ד"ק?

א) ע - עוצרים ב) ק - קדימה ג) נ - נושמים ד) ד - דיבור עצמי

2. מה עושים באות נ'?

א) קונים מהר ב) נושמים ג) צועקים ד) רצים

3. כמה כסף היה לילד/ה בסיפור ליד הקופה?

א) 3 שקלים ב) 10 שקלים ג) 1 שקל ד) 5 שקלים

4. מה אמא ביקשה לקנות?

א) סוכרייה ב) לחמנייה ג) משחק ד) עיתון

5. מה זה 'דיבור עצמי' בשיטה?

א) לדבר עם חברים ב) לדבר בטלפון ג) לדבר בשקט לעצמנו ד) לצעוק

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עש"ן ד"ק זה שם של חמישה צעדים	☐	☐
2	האות ש' אומרת 'שומעים מוזיקה'	☐	☐
3	הצעד האחרון הוא 'קדימה'	☐	☐
4	כדאי לקחת סוכרייה מהר בלי לחשוב	☐	☐
5	אפשר לעשות את הצעדים גם ליד הקופה בחנות	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המשפט

השלימו את המילה החסרה.

1. האות הראשונה בשיטה היא _____

2. אחרי שעוצרים, _____ את הגוף

3. כשנושמים, לוקחים אוויר _____

4. בסוף הצעדים ממשיכים _____

5. כדי לחשוב לפני קנייה, מדברים לעצמנו _____

4 חלק ד' – התאימו אות לפעולה

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

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

5 חלק ה' – סדרו את הצעדים לפי הסדר הנכון

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

☐	משחררים
☐	קדימה
☐	דיבור עצמי
☐	עוצרים
☐	נושמים

6 חלק ו' – מה הייתם עושים?

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. ליד הקופה יש סוכריות נוצצות. יש לכם 3 שקלים ואמא ביקשה לקנות לחמנייה. מה תעשו ואיך תשתמשו בעש"ן ד"ק?

2. ספרו על פעם שרציתם לקנות משהו מהר. מה הייתם יכולים לעשות אחרת עם עש"ן ד"ק?

כרטיס יציאה

מה האות הראשונה בעש"ן ד"ק ומה עושים בה?

למה חשוב לעצור לפני שקונים משהו?

תנו דוגמה למקום שבו אפשר להשתמש בשיטה

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️