מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את חמשת הצעדים של מודל עש"ן ד"ק
- לזהות איך המודל מופיע בפעילויות גוף שונות
- לתרגל דרכים להירגע כשהרגש מציף

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 המודל

1. ג – חמישה
2. ב – מכווצים שרירים ונושמים לאט

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – הפעילות מבוססת על חיקוי בעיניים ולא על דיבור
2. לא נכון – הכלל הוא שמרגע ההתחלה אין מילים
3. נכון – הצעד האחרון הוא להמשיך הלאה
4. לא נכון – נשימת הבלון היא נשימה איטית ועמוקה

חלק ג' – השלמת מילים

1. עצור
2. סופה
3. בטן
4. 30

חלק ד' – התאמה בין שלב לפעולה

1. 1 – ב (עוצרים לרגע ובודקים מה קורה בגוף)
2. 2 – ג (מכווצים אגרופים ונושפים לאט)
3. 3 – ד (אומרים משפט מחזק כמו 'אני סומך על עצמי')
4. 4 – א (ממשיכים הלאה בצעד הבא)

חלק ה' – סדר נכון – פעילות גשם בידיים

1. משפשפים כפות ידיים בשקט
2. נוקשים באצבעות
3. טופחים על הירכיים
4. מוחאים כפיים ורוקעים ברגליים

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית - לבדוק שהתלמיד מזהה רגש ומציע משפט מחזק מתאים

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ציפייה לרשימת חמשת הצעדים בסדר הנכון
- תשובה אישית עם נימוק קצר הקשור לפעילות שנלמדה
- דוגמה מהחיים האמיתיים של התלמיד/ה

טיפים להפעלה:

- אפשר להדגים בפועל אחת מהפעילויות (כמו נשימת בלון) לפני שממלאים את הדף
- כדאי להדגיש שהסדר של האותיות עש"ן ד"ק חשוב ומסייע לזכור את השלבים
- פריטי skip_n מתאימים להשמטה בגרסה המותאמת לחינוך מיוחד

דף תרגול: עש"ן ד"ק – פעילויות חווייתיות

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

בדף זה נתרגל את מודל עש"ן ד"ק דרך פעילויות חווייתיות כמו גשם בידיים, סידור מספרים בשקט, עצור-קפוא-קדימה ונשימות מרגיעות.

בנק מילים: בטן | סופה | עצור | 30

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה צעדים יש במודל עש"ן ד"ק?

א) שלושה ב) ארבעה ג) חמישה

2. מה קורה בצעד 'שרירים ונשימה'?

א) אומרים משפט מחזק ב) מכווצים שרירים ונושמים לאט

ג) מתחילים לזוז מהר

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	פעילות 'גשם בידיים' מתבצעת בלי מילים.	☐	☐
2	בפעילות 1-30 על הרצפה מותר לדבר כל הזמן.	☐	☐
3	האות ק' במודל מסמלת 'קדימה'.	☐	☐
4	נשימת בלון נעשית דרך נשימה מהירה וקצרה.	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. האות הראשונה במודל עש״ן ד״ק מסמלת את המילה _____

2. בפעילות גשם בידיים, השלב האחרון לפני השיא נקרא _____

3. בנשימת הבלון, היד מונחת על ה_____

4. בפעילות 1-30, הכרטיסים מכילים את המספרים מ-1 עד _____

4 חלק ד׳ – התאמה בין שלב לפעולה

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

1. ע – עצור	___	**א.** ממשיכים הלאה בצעד הבא
2. ש-נ – שרירים ונשימה	___	**ב.** עוצרים לרגע ובודקים מה קורה בגוף
3. ד – דיבור עצמי	___	**ג.** מכווצים אגרופים ונושפים לאט
4. ק – קדימה	___	**ד.** אומרים משפט מחזק כמו 'אני סומך על עצמי'

5 חלק ה׳ – סדר נכון – פעילות גשם בידיים

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

☐	נוקשים באצבעות
☐	משפשפים כפות ידיים בשקט
☐	מוחאים כפיים ורוקעים ברגליים
☐	טופחים על הירכיים

6 חלק ו׳ – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו רגע שבו הרגשתם 'סופה' בפנים (כעס, לחץ או התרגשות גדולה). איזה משפט דיבור עצמי היה יכול לעזור לכם להירגע?

כרטיס יציאה

מהם חמשת הצעדים של עש״ן ד״ק?

איזו פעילות עזרה לכם הכי הרבה להבין את המודל, ולמה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀