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

חלק א' – הבנת המודל

1. ג – חמישה
2. ב – מכווצים שרירים ונושמים לאט
3. ב – לחוות בגוף עלייה לשיא וחזרה לשקט
4. ב – קופאים כמו פסלים
5. ב – נשימה עם 4 צלעות של 4 שניות כל אחת
6. ג – לשפשף ידיים או לטפוח על השולחן

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
5. לא נכון – מותר ללכת בקצב המוזיקה, רק לא לרוץ
6. נכון – זהו משפט שקט שאומרים לעצמנו

חלק ג' – השלמת מילים

1. עצור
2. סופה
3. בטן
4. 30
5. קופאים
6. 4

חלק ד' – התאמה בין שלב לפעולה

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

חלק ה' – סדר נכון – פעילות גשם בידיים

1. משפשפים כפות ידיים בשקט
2. נוקשים באצבעות
3. טופחים על הירכיים
4. מוחאים כפיים ורוקעים ברגליים
5. חוזרים אחורה לאט עד לשקט מוחלט

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית - לבדוק שהתלמיד מזהה רגש ומציע משפט מחזק מתאים
2. תשובה אישית - לבדוק הבנה של הקשר בין הפעילות למודל

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 **עולים חדשים**

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

בדף הזה נלמד על חמישה צעדים שעוזרים להירגע. נדבר על משחקים שעוזרים להבין את הצעדים האלה.

מילון קטן:

עש"ן ד"ק	שם המודל: עצור, שרירים ונשימה, דיבור עצמי, קדימה
עצור	הצעד הראשון – לעצור לרגע לפני שממשיכים
שרירים ונשימה	לכווץ שרירים ולנשום לאט כדי להירגע
דיבור עצמי	משפט שקט שאומרים לעצמנו כדי להתחזק
קדימה	הצעד האחרון – להמשיך הלאה אחרי שנרגענו
נשימת בלון	נשימה שבה הבטן מתנפחת כמו בלון
נשימת קופסה	נשימה בצורת ריבוע – שאיפה, עצירה, נשיפה, עצירה
נאמן/ת חוסן	תלמיד/ה או מורה שמוביל/ה פעילויות הרגעה

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה שלבים יש בעש"ן ד"ק?

א) שלושה ב) ארבעה ג) חמישה ד) שישה

2. מה עושים בשלב השני?

א) אומרים משפט מחזק ב) מכווצים שרירים ונושמים לאט ג) מתחילים לזוז מהר

ד) מצלצלים לחבר

3. למה עושים את פעילות הגשם?

א) ללמוד שירה חדשה ב) לחוות בגוף עלייה לשיא וחזרה לשקט ג) לתרגל חשבון ד) לשחק כדורגל

4. מה עושים כששומעים עצור?

א) ממשיכים לרקוד ב) קופאים כמו פסלים ג) יוצאים מהחדר ד) צועקים

5. איך עושים נשימת קופסה?

א) נשימה מהירה מאוד ב) נשימה עם 4 צלעות של 4 שניות כל אחת ג) נשימה דרך הפה בלבד

ד) נשימה תוך כדי ריצה

6. מה עושים אם לא נעים עם רעש?

א) לא להשתתף בכלל ב) לצעוק חזק ג) לשפשף ידיים או לטפוח על השולחן ד) לצאת מהכיתה

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.	☐	☐
5	בפעילות עצור-קפוא-קדימה אסור לזוז בכלל, גם לא ללכת.	☐	☐
6	האות ד' במודל מתייחסת לדיבור עצמי מחזק.	☐	☐

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 _____

5. בפעילות עצור-קפוא-קדימה, כששומעים 'עצור' כולם _____ כמו פסלים

6. בנשימת הקופסה, כל צלע נמשכת _____ שניות

4 חלק ד' – התאמה בין שלב לפעולה

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

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

5 חלק ה' – סדר נכון – פעילות גשם בידיים

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

☐	חוזרים אחורה לאט עד לשקט מוחלט
☐	משפשפים כפות ידיים בשקט
☐	מוחאים כפיים ורוקעים ברגליים

☐	טופחים על הירכיים
☐	נוקשים באצבעות

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?

2. בחרו אחת מהפעילויות שלמדתם (גשם בידיים, 1-30, עצור-קפוא-קדימה, נשימות) והסבירו איך היא מתאימה לחמשת הצעדים של עש״ן ד״ק.

כרטיס יציאה

מהם חמשת הצעדים של עש״ן ד״ק?

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

מתי השבוע תוכלו להשתמש בעצור-נשימה-דיבור-קדימה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀