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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – ד (מכווצים אגרופים ונושפים לאט)
- 3 – ה (אומרים משפט מחזק כמו 'אני סומך על עצמי')
- 4 – א (ממשיכים הלאה בצעד הבא)
- 5 – ב (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 **רגיל**

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.

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה צעדים יש במודל עש"ן ד"ק?

א) שלושה ב) ארבעה ג) חמישה ד) שישה

2. מה קורה בצעד 'שרירים ונשימה'?

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

ד) מצלצלים לחבר

3. מה המטרה של פעילות 'גשם בידיים'?

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

4. בפעילות 'עצור-קפוא-קדימה', מה עושים כששומעים 'עצור'?

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

5. מהי 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 אפשר לעשות במקום רקיעות רגליים למי שרגיש/ה לרעש?

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.** ממשיכים הלאה בצעד הבא
2. ש-נ – שרירים ונשימה	___	**ב.** הבטן מתנפחת כמו בלון באוויר
3. ד – דיבור עצמי	___	**ג.** עוצרים לרגע ובודקים מה קורה בגוף
4. ק – קדימה	___	**ד.** מכווצים אגרופים ונושפים לאט
5. נשימת בלון	___	**ה.** 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
☐	חוזרים אחורה לאט עד לשקט מוחלט
☐	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?

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? 😀 🙂 😐 ☹️