מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שלבי שיטת עש״ן ד״ק להרגעה
- לדעת מתי ואיך להשתמש בשיטה כשמתרגשים או כועסים
- לקשר בין שליטה עצמית לרוגע של מנהיג

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׳ – שלבי השיטה

1. א – עוצרים
2. ב – משחררים שרירים מכווצים
3. א – נושמים לאט

חלק ב׳ – נכון או לא נכון

1. לא נכון – נושמים לאט, לא מהר
2. נכון – זה בדיוק מה שכתוב באות ש

חלק ג׳ – השלמת המילה החסרה

1. עוצרים
2. שרירים
3. נושמים

חלק ד׳ – התאמה בין אות לפעולה

1 – ב (עוצרים לרגע)
2 – ד (משחררים שרירים)
3 – א (נושמים לאט)
4 – ג (אומרים אני בסדר)

חלק ה׳ – סדר נכון של הצעדים

1. עוצרים לרגע
2. משחררים שרירים מכווצים
3. נושמים לאט 1, 2, 3
4. אומרים לעצמנו אני בסדר

חלק ו׳ – כתיבה אישית

1. תשובה אישית: לתאר רגש, ואז לבחור צעד אחד או יותר משיטת עש״ן ד״ק

כרטיס יציאה – מה לחפש

- עוצרים לרגע
- תשובה אישית מתוך חמשת הצעדים
- מבוגר שסומכים עליו כמו מחנך, יועצת או הורה

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל בפועל את הנשימה המודרכת בכיתה יחד עם התלמידים
- מומלץ להשתמש בתמונות או כרטיסיות לכל אות כדי לחזק את הזיכרון
- לתלמידי חינוך מיוחד אפשר לדלג על הפריטים המסומנים ולהתמקד בזיהוי הבסיסי של הצעדים

דף תרגול: עש"ן ד"ק – רגע של רוגע

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

כשאנחנו מתרגשים או כועסים, אפשר להשתמש בשיטה בשם עש"ן ד"ק כדי להירגע בכמה צעדים פשוטים.

בנק מילים: נושמים | שרירים | עוצרים

1 חלק א' – שלבי השיטה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה עושים באות ע'?

א) עוצרים ב) קוראים ג) קופצים

2. מה עושים באות ש'?

א) שרים שיר ב) משחררים שרירים מכווצים ג) שותים מים

3. מה עושים באות נ'?

א) נושמים לאט ב) נוסעים הביתה ג) נושכים ציפורניים

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בשיטת עש"ן ד"ק נושמים מהר מאוד.	☐	☐
2	באות ש' משחררים שרירים מכווצים.	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. באות ע' _____ לרגע.

2. באות ש׳ משחררים _____ מכווצים.

3. באות נ׳ _____ לאט, 1 2 3.

4 חלק ד׳ – התאמה בין אות לפעולה

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

1. ע׳	___	**א.** נושמים לאט
2. ש׳	___	**ב.** עוצרים לרגע
3. נ׳	___	**ג.** אומרים אני בסדר
4. ד׳	___	**ד.** משחררים שרירים

5 חלק ה׳ – סדר נכון של הצעדים

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

☐	נושמים לאט 1, 2, 3
☐	אומרים לעצמנו אני בסדר
☐	עוצרים לרגע
☐	משחררים שרירים מכווצים

6 חלק ו׳ – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. ספרו על פעם שהרגשתם מתרגשים או כועסים. איך אפשר להשתמש בעש"ן ד"ק כדי להירגע?

כרטיס יציאה

מה עושים באות ע' בשיטת עש"ן ד"ק?

כתבו צעד אחד מהשיטה שעוזר לכם במיוחד.

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀