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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – שלבי השיטה

1. א – עוצרים
2. ב – משחררים שרירים מכווצים
3. א – נושמים לאט
4. ב – אומרים לעצמנו 'אני בסדר'
5. א – ממשיכים קדימה

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – נושמים לאט, לא מהר
2. נכון – זה בדיוק מה שכתוב באות ש
3. נכון – זה חלק מהשיטה
4. לא נכון – השיטה מיועדת לרגעי התרגשות או כעס
5. נכון – כך כתוב בשיטה

חלק ג' – השלמת המילה החסרה

1. עוצרים
2. שרירים
3. נושמים
4. בסדר
5. ממשיכים

חלק ד' – התאמה בין אות לפעולה

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

חלק ה' – סדר נכון של הצעדים

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

חלק ו' – כתיבה אישית

1. תשובה אישית: לתאר רגש, ואז לבחור צעד אחד או יותר משיטת עש"ן ד"ק
2. כדי לקבל החלטות נכונות, לא לפעול מתוך כעס ולשמור על יחס מכבד לאחרים

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 רגיל

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

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

1 חלק א' – שלבי השיטה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה עושים באות ע'?

א) עוצרים ב) קוראים ג) קופצים ד) צועקים

2. מה עושים באות ש'?

א) שרים שיר ב) משחררים שרירים מכווצים ג) שותים מים ד) שוכבים לישון

3. מה עושים באות נ'?

א) נושמים לאט ב) נוסעים הביתה ג) נושכים ציפורניים ד) נוגעים בראש

4. מה עושים באות ד'?

א) דוחפים חפצים ב) אומרים לעצמנו 'אני בסדר' ג) דולגים ד) דופקים בדלת

5. מה עושים באות ק'?

א) ממשיכים קדימה ב) קופאים במקום ג) קוראים לכולם ד) קוטפים פרחים

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	אם קשה מאוד, אפשר לפנות למבוגר שסומכים עליו.	☐	☐
4	השיטה מיועדת רק לשימוש כשכולם ישנים.	☐	☐
5	באות ד' אומרים לעצמנו משפט מרגיע כמו 'אני בסדר'.	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. באות ע' _____ לרגע.

2. באות ש' משחררים _____ מכווצים.

3. באות נ' _____ לאט, 3 2 1.

4. באות ד' אומרים לעצמנו: אני _____ .

5. באות ק׳ _____ הלאה.

4 חלק ד׳ – התאמה בין אות לפעולה

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

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

5 חלק ה׳ – סדר נכון של הצעדים

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

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

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?

2. למה חשוב שגם מנהיג ידע לשמור על רוגע ושליטה עצמית, בדיוק כמו בשיטת עש״ן ד״ק?

כרטיס יציאה

מה עושים באות ע׳ בשיטת עש״ן ד״ק?

כתבו צעד אחד מהשיטה שעוזר לכם במיוחד.

למי אפשר לפנות כשקשה מאוד להירגע לבד?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀