מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את חמשת הצעדים של עש"ן ד"ק
- לתרגל עצירה והרגעה לפני חציית כביש
- לזהות מתי חשוב לעצור ולהירגע לפני שחוצים

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' – מה אומרת כל אות?

1. א – עוצרים
2. א – שרירים

חלק ב' – נכון או לא נכון?

1. נכון – זו כל המטרה של הצעדים
2. לא נכון – צריך לעשות את זה לפני החצייה כדי להיות בטוחים

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. עוצרים
2. נשימה
3. שרירים

חלק ד' – התאימו אות לצעד

- 1 – ג (עוצרים במקום)
- 2 – ב (מותחים שרירים)
- 3 – א (נושמים עמוק)
- 4 – ד (מדברים לעצמנו)

חלק ה' – סדרו את הצעדים הנכונים

1. עוצרים לפני הכביש
2. מותחים את השרירים
3. נושמים נשימה עמוקה
4. אומרים לעצמנו מילה מרגיעה

חלק ו' – כתיבה ושיתוף

כרטיס יציאה – מה לחפש

- התלמיד מזהה שע' פירושה עוצרים
- התלמיד מסביר שנשימה עוזרת להירגע ולחשוב בבהירות
- התלמיד נותן דוגמה הגיונית כמו מיהרות או לחץ מחברים

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל בפועל את חמשת הצעדים בכיתה לפני העבודה על הדף
- מומלץ להדגים מתיחת שרירים ונשימה עמוקה יחד עם התלמידים
- ניתן לקשר את הפעילות לתמרורים נוספים הנלמדים בשכבת הגיל

דף תרגול: רֶגַע שֶׁל עש"ן ד"ק

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

לפני שחוצים כביש, במיוחד כשממהרים או כועסים, כדאי לעצור רגע ולעשות עש"ן ד"ק.
זה עוזר לנו להיות רגועים ובטוחים.

בנק מילים: נשימה | שרירים | עוצרים

1 חלק א' – מה אומרת כל אות?

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה אומרת האות ע' בעש"ן ד"ק?

א) עוצרים ב) עוזרים ג) עושים

2. מה אומרת האות ש'?

א) שרירים ב) שמחה ג) שקט

2 חלק ב' – נכון או לא נכון?

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עש"ן ד"ק עוזר לנו לעצור ולחשוב לפני שחוצים כביש	☐	☐
2	אפשר לעשות עש"ן ד"ק אחרי שכבר חצינו את הכביש	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. לפני שחוצים כביש, קודם כל _____

2. לוקחים _____ עמוקה כדי להירגע

3. אפשר למתוח את ה_____ כדי להרגיש רגוע

4 חלק ד' – התאימו אות לצעד

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

1. ע	___	**א.** נושמים עמוק
2. ש	___	**ב.** מותחים שרירים
3. נ	___	**ג.** עוצרים במקום
4. ד	___	**ד.** מדברים לעצמנו

5 חלק ה' – סדרו את הצעדים הנכונים

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

☐	אומרים לעצמנו מילה מרגיעה
☐	נושמים נשימה עמוקה
☐	עוצרים לפני הכביש
☐	מותחים את השרירים

6 חלק ו' – כתיבה ושיתוף

ענו בקצרה.

כרטיס יציאה

מה האות הראשונה בעש"ן ד"ק ומה היא אומרת?

למה חשוב לנשום עמוק לפני שחוצים כביש?

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️