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

חלק א' – מה אומרת כל אות?

1. א – עוצרים
2. א – שרירים
3. ב – נשימה
4. א – דיבור עצמי
5. א – כשממהרים ולוחצים עלינו לחצות מהר

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
3. נכון – לחץ מחברים הוא בדיוק מצב שבו צריך לעצור
4. לא נכון – העצירה היא הצעד הראשון וההכרחי

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. עוצרים
2. נשימה
3. שרירים
4. עצמי
5. קדימה

חלק ד' – התאימו אות לצעד

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

חלק ה' – סדרו את הצעדים הנכונים

1. עוצרים לפני הכביש
2. מותחים את השרירים
3. נושמים נשימה עמוקה
4. אומרים לעצמנו מילה מרגיעה
5. מסתכלים ימינה ושמאלה והולכים קדימה

חלק ו' – כתיבה ושיתוף

1. לדוגמה: אני יכול לחכות, אני בטוח

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 **עולים חדשים**

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

כשחוצים כביש צריך לעצור רגע. עש"ן ד"ק זה חמישה צעדים קטנים שעוזרים להירגע לפני החצייה.

📖 מילון קטן:

עש"ן ד"ק	רְאשֵׁי תֵּיבוֹת שֶׁעוֹזְרִים לַעֲצוֹר וְלַחְשׁוֹב לִפְנֵי חֲצָיָה
עוֹצְרִים	נֶעֱמָדִים בְּמָקוֹם בְּלִי לָזוּז
שְׁרִירִים	חֲלָקִים בַּגּוּף שֶׁאֶפְשָׁר לְמָתֵחַ
נְשִׁימָה	לִשְׁאוֹף אֲוִיר פְּנִימָה וּלְהוֹצִיא הַחוּצָה
דִּיבּוּר עַצְמִי	לְדַבֵּר לְעַצְמֵנוּ בַּמַּחְשָׁבָה כְּדֵי לְהֵרָגַע
קָדִימָה	לָלֶכֶת אַחֲרֵי שֶׁבָּדַקְנוּ שֶׁבָּטוּחַ
מִדְרָכָה	הַמָּקוֹם הַבָּטוּחַ לָלֶכֶת בּוֹ לְיַד הַכְּבִישׁ
תַּמְרוּר	שֶׁלָּט בַּדֶּרֶךְ שֶׁנּוֹתֵן הוֹרָאָה אוֹ אַזְהָרָה

1 חלק א' – מה אומרת כל אות?

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. האות ע' אומרת...

א) עוצרים ב) עוזרים ג) עושים ד) עולים

2. האות ש' אומרת...

א) שרירים ב) שמחה ג) שקט ד) שינה

3. האות נ' אומרת...

א) נעליים ב) נשימה ג) נדנדה ד) נמר

4. האות ד' אומרת...

א) דיבור עצמי ב) דגים ג) דלת ד) דבש

5. מתי כדאי לעשות את הצעדים?

א) כשממהרים ולוחצים עלינו לחצות מהר ב) כשישנים בלילה ג) כשאוכלים ארוחת צהריים

ד) כשצופים בטלוויזיה

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	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
3	כשחברים לוחצים עלינו למהר, זה זמן טוב לעצור ולנשום	☐	☐
4	אפשר לדלג על הצעד של עצירה ולהתחיל ישר בנשימה	☐	☐

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. בדיבור _____ אנחנו אומרים לעצמנו שאנחנו בטוחים

5. אחרי שבדקנו שבטוח, הולכים _____

4 חלק ד׳ – התאימו אות לצעד

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

1. ע	___	**א.** נושמים עמוק
2. ש	___	**ב.** מדברים לעצמנו
3. נ	___	**ג.** עוצרים במקום
4. ד	___	**ד.** הולכים קדימה בבטחה
5. ק	___	**ה.** מותחים שרירים

5 חלק ה׳ – סדרו את הצעדים הנכונים

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

☐	נושמים נשימה עמוקה
☐	אומרים לעצמנו מילה מרגיעה
☐	עוצרים לפני הכביש
☐	מסתכלים ימינה ושמאלה והולכים קדימה
☐	מותחים את השרירים

6 חלק ו׳ – כתיבה ושיתוף

ענו בקצרה.

1. מה הייתם אומרים לעצמכם (דיבור עצמי) כדי להירגע לפני חציית כביש?

כרטיס יציאה

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

למה חשוב לנשום עמוק לפני שחוצים כביש?

תנו דוגמה למצב שבו כדאי לעצור ולהירגע

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀