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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – ד (עוצרים במקום)
2 – ה (מותחים שרירים)
3 – ב (נושמים עמוק)
4 – א (מדברים לעצמנו)
5 – ג (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 **רגיל**

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

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

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 ד) עולים

2. מה אומרת האות ש'?

א) שרירים ב) שמחה ג) שקט ד) שינה

3. מה אומרת האות נ'?

א) נעליים ב) נשימה ג) נדנדה ד) נמר

4. מה אומרת האות ד'?

א) דיבור עצמי ב) דגים ג) דלת ד) דבש

5. מתי כדאי לעשות עש"ן ד"ק?

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

5 חלק ה' – סדרו את הצעדים הנכונים

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

☐	אומרים לעצמנו מילה מרגיעה
☐	עוצרים לפני הכביש
☐	מסתכלים ימינה ושמאלה והולכים קדימה
☐	נושמים נשימה עמוקה
☐	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? ☹ 😐 🙂 😀