מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את חמשת שלבי מודל עש"ן ד"ק
- לתרגל נשימה ודיבור עצמי חיובי בזמן קושי
- לדעת למי אפשר לפנות כשקשה לדבר בשפה חדשה

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' – הבנת השלבים

1. א – עוצרים רגע
2. ב – מכווצים ומשחררים ידיים

חלק ב' – סדר נכון של השלבים

1. עוצרים רגע (ע)
2. מכווצים ומשחררים שרירים (ש)
3. נושמים לאט (נ)
4. אומרים לעצמי מילים טובות (ד)

חלק ג' – התאמת אות לפעולה

- 1 – ב (עוצרים רגע)
- 2 – ג (מכווצים ומשחררים שרירים)
- 3 – ד (נושמים לאט)
- 4 – א (מדברים אל עצמי בעדינות)

חלק ד' – השלמת משפטים

1. עוצרים
2. מכווצים

חלק ה' – נכון או לא נכון

1. נכון – זו בדיוק המטרה של המודל
2. לא נכון – אפשר לפנות גם למחנך/ת או ליועצת

חלק ו' – כתיבה אישית

1. משפט חיובי בגוף ראשון, למשל: אני לומד/ת, זה בסדר לטעות

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ע-ש-נ-ד-ק: עצור, שרירים, נשימה, דיבור עצמי, קדימה
- משפט מעודד כמו אני לומד/ת, זה בסדר לטעות
- מחנך/ת, יועצת או הורה

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל בפועל את שלבי הנשימה והשרירים יחד בכיתה לפני מילוי הדף
- כדאי לעודד תלמידים לשתף רגעים שבהם קשה להם לדבר עברית, בלי לחץ
- ניתן לקצר את הדף לגרסה עם הפריטים הקלים בלבד לתלמידים המתקשים

דף תרגול: מודל עש"ן ד"ק – כשקשה לדבר בעברית

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

בדף זה נתרגל את מודל עש"ן ד"ק – שיטה פשוטה שעוזרת להתמודד עם רגעים שקשה לדבר בהם בשפה חדשה.

בנק מילים: מכווצים | עוצרים

1 חלק א' – הבנת השלבים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה עושים בשלב "ע" (עָצוֹר)?

א) עוצרים רגע ב) רצים מהר ג) צועקים חזק

2. מה עושים בשלב "ש" (שְׁרִירִים)?

א) שותים מים ב) מכווצים ומשחררים ידיים ג) קופצים גבוה

2 חלק ב' – סדר נכון של השלבים

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

☐	נושמים לאט (נ)
☐	אומרים לעצמי מילים טובות (ד)
☐	עוצרים רגע (ע)
☐	מכווצים ומשחררים שרירים (ש)

3 חלק ג' – התאמת אות לפעולה

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

1. ע	___	**א.** מדברים אל עצמי בעדינות
2. ש	___	**ב.** עוצרים רגע

3. נ	___	**ג.** מכווצים ומשחררים שרירים
4. ד	___	**ד.** נושמים לאט

4 חלק ד' – השלמת משפטים

השלימו את המילה החסרה.

1. כשקשה לדבר בעברית, קודם כל אנחנו _____ רגע.

2. בשלב השרירים אנחנו _____ ומשחררים את הידיים.

5 חלק ה' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מודל עש"ן ד"ק עוזר כשקשה לדבר בשפה חדשה	☐	☐
2	אפשר לפנות רק להורה כשקשה	☐	☐

6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו משפט עידוד שתוכלו להגיד לעצמכם כשקשה לדבר עברית

כרטיס יציאה

מהם חמשת השלבים של מודל עש"ן ד"ק?

מה אומרים לעצמנו בשלב הדיבור העצמי?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀