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

חלק א' – הבנת השלבים

1. א – עוצרים רגע
2. ב – מכווצים ומשחררים ידיים
3. ג – נושמים לאט
4. ב – "אני לומד/ת, זה בסדר לטעות"
5. ג – מנסים שוב לאט

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)
5. מנסים שוב, לאט (ק)

חלק ג' – התאמת אות לפעולה

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

חלק ד' – השלמת משפטים

1. עוצרים
2. מכווצים
3. לאט
4. מבוגר

חלק ה' – נכון או לא נכון

1. נכון – זו בדיוק המטרה של המודל
2. לא נכון – אומרים לעצמנו דברים מעודדים, כמו שזה בסדר לטעות
3. לא נכון – אפשר לפנות גם למחנך/ת או ליועצת
4. נכון – נשימה איטית מרגיעה את הגוף

חלק ו' – כתיבה אישית

1. משפט חיובי בגוף ראשון, למשל: אני לומד/ת, זה בסדר לטעות
2. תיאור מצב אמיתי ושימוש בשלבים, למשל דיבור מול הכיתה

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 עולים חדשים

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

בדף הזה נלמד חמישה שלבים קטנים שעוזרים כשקשה לדבר עברית.

📖 מילון קטן:

עָצוֹר	לַעֲצוֹר רֶגַע לִפְנֵי שֶׁמְּדַבְּרִים
שְׁרִירִים	לְכַוֵּץ וּלְשַׁחְרֵר אֶת הַיָּדַיִם
נְשִׁימָה	לִנְשֹׁם לְאַט כְּדֵי לְהֵרָגַע
דִּבּוּר עַצְמִי	לְדַבֵּר אֶל עַצְמִי בְּעֲדִינוּת
קָדִימָה	לִנְסוֹת שׁוּב, לְאַט
מַמְצָב קָשֶׁה	רֶגַע שֶׁבּוֹ קָשֶׁה לְדַבֵּר
מְבוּגָר שֶׁסּוֹמְכִים עָלָיו	מִישֶׁהוּ שֶׁאֶפְשָׁר לִפְנוֹת אֵלָיו לְעֶזְרָה

1 חלק א' – הבנת השלבים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה עושים בשלב הראשון?

א) עוצרים רגע ב) רצים מהר ג) צועקים חזק ד) מדברים מהר יותר

2. מה עושים עם הידיים בשלב השני?

א) שותים מים ב) מכווצים ומשחררים ידיים ג) קופצים גבוה ד) עוצמים עיניים חזק

3. איך נושמים בשלב השלישי?

א) נושמים מהר מאוד ב) עוצרים את הנשימה ג) נושמים לאט ד) לא נושמים כלל

4. מה אומרים לעצמנו בשלב הרביעי?

א) "אני לא מסוגל/ת" ב) "אני לומד/ת, זה בסדר לטעות" ג) "אני מפחד/ת מאוד"

ד) "לא אנסה יותר"

5. מה עושים בשלב האחרון?

א) מפסיקים לגמרי ב) מתעלמים מהקושי ג) מנסים שוב לאט ד) מדברים מהר מאוד

2 חלק ב' – סדר נכון של השלבים

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

☐	מכווצים ומשחררים שרירים (ש)
☐	נושמים לאט (נ)
☐	אומרים לעצמי מילים טובות (ד)
☐	מנסים שוב, לאט (ק)

☐	עוצרים רגע (ע)

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.** מנסים שוב
4. ד	____	**ד.** מכווצים ומשחררים שרירים
5. ק	____	**ה.** 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.

3. בשלב הנשימה חשוב לנשום _____ .

4. כשקשה אפשר לפנות ל _____ שסומכים עליו או עליה.

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	בשלב הדיבור העצמי אומרים לעצמנו דברים לא נעימים	☐	☐
3	אפשר לפנות רק להורה כשקשה	☐	☐
4	נשימה לאטית עוזרת להירגע	☐	☐

6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו משפט עידוד שתוכלו להגיד לעצמכם כשקשה לדבר עברית

2. תארו מצב אחד שבו תוכלו להשתמש במודל עש"ן ד"ק

כרטיס יציאה

מהם חמשת השלבים של מודל עש"ן ד"ק?

מה אומרים לעצמנו בשלב הדיבור העצמי?

למי אפשר לפנות כשקשה מאוד?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀