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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – א (מכווצים ומשחררים שרירים)
3 – ד (נושמים לאט)
4 – ה (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 רגיל

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

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

1 חלק א' – הבנת השלבים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה עושים בשלב "ע" (עָצוֹר)?

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

2. מה עושים בשלב "ש" (שְׁרִירִים)?

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

3. מה עושים בשלב "נ" (נְשִׁימָה)?

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

4. מה אומרים בשלב "ד" (דיבור עצמי)?

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 "ק" (קְדִימָה)?

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...).

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

3 חלק ג' – התאמת אות לפעולה

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

1. ע	___	**א.** מכווצים ומשחררים שרירים
2. ש	___	**ב.** עוצרים רגע
3. נ	___	**ג.** מנסים שוב

4. ד	___	**ד.** נושמים לאט
5. ק	___	**ה.** מדברים אל עצמי בעדינות

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? ☹ 😐 🙂 😀