מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את חמשת הצעדים של שיטת עש״ן ד״ק
- להבין איך אפשר להירגע לפני דיבור מול קהל, כמו שבגין עשה כשנאם מול קהלים גדולים
- לתרגל שימוש בשיטה במצב מדומה

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׳ – הבנה בסיסית

1. א – עצור
2. ב – מכווצים אגרופים ומשחררים בנשיפה
3. ג – שלוש

חלק ב׳ – נכון או לא נכון

1. נכון – ד׳ היא דיבור עצמי
2. לא נכון – בדף כתוב לדבר לאט ובקול ברור
3. נכון – עש״ן ד״ק - חמש אותיות, חמישה שלבים

חלק ג׳ – השלמת מילים

1. עצור
2. אגרופים
3. נשימה

חלק ד׳ – התאמה בין השלב למשמעות

1 – ג (לעצור רגע ולומר לעצמנו בשקט)
2 – ד (לכווץ אגרופים ולשחרר בנשיפה)
3 – א (לנשום נשימה איטית אחת או יותר)
4 – ב (לומר לעצמנו משפט מרגיע)

חלק ה׳ – סדר נכון של הצעדים

1. עוצרים ואומרים לעצמנו בשקט עצור
2. מכווצים אגרופים ומשחררים בנשיפה
3. נושמים נשימה איטית אחת
4. אומרים לעצמנו משפט מרגיע

חלק ו׳ – כתיבה ויישום

1. תשובה טובה תכלול תיאור מצב מלחיץ ואת כל חמשת השלבים בסדר הנכון, עם דוגמה אישית לכל שלב

כרטיס יציאה – מה לחפש

- ע-עצור, לעצור רגע ולומר בשקט עצור
- נשימה איטית עוזרת להירגע ולהוריד לחץ
- מבוגר שסומכים עליו כמו מחנך, יועצת או הורה

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל את חמשת השלבים בפועל בכיתה לפני המילוי בכתב
- כדאי לקשר בין הדיבור של בגין מול קהלים גדולים לתחושות שתלמידים מכירים מדיבור מול הכיתה
- לגרסת החינוך המיוחד להשמיט את הפריטים המסומנים כקשים יותר

דף תרגול: עש"ן ד"ק – להירגע לפני שמדברים מול קהל

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

מנחם בגין נאם פעמים רבות מול קהלים גדולים, וגם לו בוודאי היה לפעמים לחץ לפני כן. בדף הזה נלמד שיטה בשם עש"ן ד"ק שעוזרת להירגע לפני שמדברים מול אנשים.

בנק מילים: עצור | נשימה | אגרופים

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המשמעות של האות ע' בשיטת עש"ן ד"ק?

א) עצור ב) עצוב ג) עייף

2. מה עושים בשלב שרירים?

א) קוראים ספר ב) מכווצים אגרופים ומשחררים בנשיפה ג) שותים מים

3. כמה נשימות מוצעות בתרגול הנשימה המודרכת בדף?

א) אחת ב) שתיים ג) שלוש

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	האות ד' בשיטה מסמלת דיבור עצמי מרגיע	☐	☐
2	בשלב קדימה צריך לדבר מהר ובקול רם מאוד	☐	☐
3	השיטה כוללת חמישה צעדים	☐	☐

3 חלק ג' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. בשלב הראשון עוצרים ואומרים לעצמנו בשקט _____

2. בשלב השני מכווצים _____ ומשחררים בנשיפה איטית

3. בשלב השלישי נושמים _____ איטית אחת

4 חלק ד' – התאמה בין השלב למשמעות

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

1. עצור	___	**א.** לנשום נשימה איטית אחת או יותר
2. שרירים	___	**ב.** לומר לעצמנו משפט מרגיע
3. נשימה	___	**ג.** לעצור רגע ולומר לעצמנו בשקט
4. דיבור עצמי	___	**ד.** לכווץ אגרופים ולשחרר בנשיפה

5 חלק ה' – סדר נכון של הצעדים

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

☐	נושמים נשימה איטית אחת
☐	אומרים לעצמנו משפט מרגיע
☐	מכווצים אגרופים ומשחררים בנשיפה
☐	עוצרים ואומרים לעצמנו בשקט עצור

6 חלק ו' – כתיבה ויישום

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו מצב שבו יהיה לכם קשה לדבר מול הכיתה, ותכתבו איך תשתמשו בשיטת עש״ן ד״ק כדי להירגע, שלב אחר שלב

כרטיס יציאה

מה האות הראשונה בשיטה עש״ן ד״ק ומה עושים בה?

למה חשוב לנשום לאט לפני שמדברים מול קהל?

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️