

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

מהדורה למורה עולים חדשים

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

חלק א' – הבנה בסיסית

1. א – עצור
2. ב – מכווצים אגרופים ומשחררים בנשיפה
3. ג – שלוש
4. ב – אני יכול/ה, זה רק כמה דקות
5. ב – מבוגר שסומכים עליו, כמו מחנך או הורה

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
4. לא נכון – בגין נאם הרבה פעמים מול קהלים גדולים
5. לא נכון – בדף כתוב שאפשר עוד נשימה

חלק ג' – השלמת מילים

1. עצור
2. אגרופים
3. נשימה
4. מרגיע
5. ברור

חלק ד' – התאמה בין השלב למשמעות

- 1 – ה (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)
- 5 – ג (להתחיל לדבר לאט ובקול ברור)

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
5. מתחילים לדבר לאט ובקול ברור

חלק ו' – כתיבה ויישום

1. תשובה טובה תכלול תיאור מצב מלחיץ ואת כל חמשת השלבים בסדר הנכון, עם דוגמה אישית לכל שלב
2. תשובה יכולה לכלול הכנה מראש, תרגול, נשימות, ביטחון עצמי ותמיכה מאנשים קרובים

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 עולים חדשים

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

בגין דיבר הרבה פעמים מול הרבה אנשים. גם ככה יש לפעמים פחד. נלמד שיטה שעוזרת להירגע לפני שמדברים מול כיתה.

📖 מילון קטן:

עש"ן ד"ק	שם של שיטה עם חמישה צעדים להרגעה
עצור	לעצור רגע ולומר לעצמנו בשקט עצור
שרירים	לכווץ אגרופים ואז לשחרר בנשיפה
נשימה	לנשום נשימה אחת איטית, ואפשר עוד
דיבור עצמי	לומר לעצמנו משפט מרגיע
קדימה	להתחיל לדבר לאט ובקול ברור
לחץ	תחושה לא נעימה שבאה לפני משהו מלחיץ

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה האות ע׳ אומרת לנו לעשות?

א) עצור ב) עצוב ג) עייף ד) עליז

2. מה עושים בשלב שרירים?

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

3. כמה נשימות יש בתרגול?

א) אחת ב) שתיים ג) שלוש ד) ארבע

4. מה אומרים לעצמנו כדי להירגע?

א) אני לא מסוגל/ת ב) אני יכול/ה, זה רק כמה דקות ג) בואו נדבר אחר כך ד) אני רעב/ה

5. למי פונים כשקשה מדי?

א) חבר מהכיתה בלבד ב) מבוגר שסומכים עליו, כמו מחנך או הורה ג) אף אחד ד) רק יועצת

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	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
3	השיטה כוללת חמישה צעדים	☐	☐
4	בגין מעולם לא נאם מול קהל גדול	☐	☐
5	אפשר לעשות רק נשימה אחת ולא יותר	☐	☐

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. בשלב הרביעי אומרים לעצמנו משפט _____

5. בשלב החמישי מתחילים לדבר לאט ובקול _____

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.** להתחיל לדבר לאט ובקול ברור
4. דיבור עצמי	___	**ד.** לכווץ אגרופים ולשחרר בנשיפה
5. קדימה	___	**ה.** לעצור רגע ולומר לעצמנו בשקט

5 חלק ה' – סדר נכון של הצעדים

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

☐	מתחילים לדבר לאט ובקול ברור
☐	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

2. בגין נאם מול קהלים גדולים פעמים רבות. איך לדעתכם מנהיג מתכונן נפשית לפני נאום חשוב?

כרטיס יציאה

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

למה חשוב לנשום לאט לפני שמדברים מול קהל?

מי אפשר לפנות אליו כשקשה מדי להתמודד לבד?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀