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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – ד (לעצור רגע ולומר לעצמנו בשקט)
- 2 – א (לכווץ אגרופים ולשחרר בנשיפה)
- 3 – ה (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 רגיל

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.

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 ד) עליז

2. מה עושים בשלב שרירים?

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

3. כמה נשימות מוצעות בתרגול הנשימה המודרכת בדף?

א) אחת ב) שתיים ג) שלוש ד) ארבע

4. מה אפשר לומר לעצמנו בשלב דיבור עצמי?

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

5. למי אפשר לפנות כשקשה, לפי הדף?

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	☐	☐
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.** לכווץ אגרופים ולשחרר בנשיפה
2. שרירים	___	**ב.** לומר לעצמנו משפט מרגיע
3. נשימה	___	**ג.** להתחיל לדבר לאט ובקול ברור
4. דיבור עצמי	___	**ד.** לעצור רגע ולומר לעצמנו בשקט
5. קדימה	___	**ה.** לנשום נשימה איטית אחת או יותר

5 חלק ה' – סדר נכון של הצעדים

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

☐	מכווצים אגרופים ומשחררים בנשיפה
☐	אומרים לעצמנו משפט מרגיע
☐	עוצרים ואומרים לעצמנו בשקט עצור
☐	מתחילים לדבר לאט ובקול ברור
☐	נושמים נשימה איטית אחת

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? ☹ 😐 🙂 😀