מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר שלושה כלים לשמירה על ביטחון רגשי בדרכים
- לדעת מתי ואיך משתמשים בכל כלי
- לתרגל את סדר הצעדים בכל שיטה

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 כללית

1. ב – רגע לפני חציית כביש כשממהרים או כועסים
2. ב – כשחבר או חברה נבהלו ליד הכביש
3. ב – מרפים שרירים בכתפיים ובידיים

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – עוצרים על המדרכה ולא זזים עדיין
2. לא נכון – משתמשים בו כשחבר נבהל ליד הכביש
3. נכון – כך כתוב בדף

חלק ג' – השלמת מילים

1. שאיפה
2. עידוד
3. שכל

חלק ד' – התאמה בין אות למשמעות

1 – ד (מתחילים את 4 צעדי החצייה)
2 – א (הבניית רצף - קודם, עכשיו, אחר כך)
3 – ב (לדבר על הרגשות, לצייר או לבכות)
4 – ג (לדמיין מקום רגוע)

חלק ה' – סדר נכון של צעדי עש"ן ד"ק

1. עוצרים על המדרכה ולא זזים
2. מרפים את השרירים בכתפיים ובידיים
3. נושמים שאיפה ארוכה מהאף ונשיפה איטית מהפה
4. אומרים לעצמנו משפט מעודד

חלק ו' – כתיבה אישית

1. התלמיד/ה מתאר/ת מצב מתאים (חציית כביש, חבר נבהל, או אחרי בהלה) ומסביר/ה את הבחירה בכלי המתאים בהתאם לתיאור בדף.

כרטיס יציאה – מה לחפש

- רגע לפני חציית כביש כשממהרים, כועסים או לחוצים
- למשל להישאר לידו, לעודד משימה קטנה, לשאול שאלה או לבנות רצף פעולות
- למשל נשימות, לדבר על הרגש, לצייר, או לדמיין מקום רגוע

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל בפועל את צעדי עש"ן ד"ק עם כל הכיתה לפני יציאה למגרש
- מומלץ לדון בכבוד ברגשות של פחד ובהלה ולהדגיש שזה טבעי ומותר
- ניתן לחלק לקבוצות ולתרגל משחקי תפקידים של מעש"ה

דף תרגול: שומרי הדרך גם בלב

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

בדף הזה נלמד שלושה כלים שעוזרים לנו להישאר רגועים ובטוחים בדרך - לפני חציית כביש, כשחבר נבהל, ואחרי רגע מפחיד.

בנק מילים: עידוד | שאיפה | שכל

1 חלק א' – הבנה כללית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מתי משתמשים בכלי עש"ן ד"ק?

א) אחרי שראינו תאונה ב) רגע לפני חציית כביש כשממהרים או כועסים

ג) כשחבר נבהל מאוד

2. מתי משתמשים בכלי מעש"ה?

א) לפני היציאה מהבית ב) כשחבר או חברה נבהלו ליד הכביש

ג) כשרוצים לשחק כדורגל

3. מה עושים ב-ש' של עש"ן ד"ק?

א) שואפים אוויר מהר ב) מרפים שרירים בכתפיים ובידיים ג) שרים שיר

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	האות ע' בעש"ן ד"ק מסמלת 'עוצרים'.	☐	☐
2	מעש"ה משתמשים בו רק בכיתה.	☐	☐
3	האות ח' בגש"ר מאח"ד מסמלת 'חברה' - לספר למשפחה או לחברים.	☐	☐

3 חלק ג׳ – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. באות נ׳ בעש״ן ד״ק עושים _____ ארוכה מהאף ונשיפה איטית מהפה.

2. באות ע׳ במעש״ה נותנים לחבר _____ לפעילות קטנה, כמו להחזיק תיק.

3. באות ש׳ בגש״ר מאח״ד מתכוונים ל- _____ - להבין מה קרה ולתכנן מסלול בטוח.

4 חלק ד׳ – התאמה בין אות למשמעות

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

1. ק (בעש״ן ד״ק)	___	**א.** הבניית רצף - קודם, עכשיו, אחר כך
2. ה (במעש״ה)	___	**ב.** לדבר על הרגשות, לצייר או לבכות
3. ר (בגש״ר מאח״ד)	___	**ג.** לדמיין מקום רגוע
4. ד (בגש״ר מאח״ד)	___	**ד.** מתחילים את 4 צעדי החצייה

5 חלק ה׳ – סדר נכון של צעדי עש״ן ד״ק

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

☐	אומרים לעצמנו משפט מעודד
☐	נושמים שאיפה ארוכה מהאף ונשיפה איטית מהפה
☐	מרפים את השרירים בכתפיים ובידיים
☐	עוצרים על המדרכה ולא זזים

6 חלק ו׳ – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו מצב שבו הייתם יכולים להשתמש באחד משלושת הכלים (עש״ן ד״ק, מעש״ה או גש״ר מאח״ד). הסבירו איזה כלי בחרתם ולמה.

כרטיס יציאה

מתי משתמשים בכלי עש״ן ד״ק?

מהי פעולה אחת שיכולה לעזור לחבר שנבהל (מעש״ה)?

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️