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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א' – הבנה כללית

1. ב – רגע לפני חציית כביש כשממהרים או כועסים
2. ב – כשחבר או חברה נבהלו ליד הכביש
3. א – אחרי שראינו או עברנו משהו מפחיד בדרך
4. ב – מרפים שרירים בכתפיים ובידיים
5. ב – קוראים מיד למבוגר
6. א – משפט כמו 'אני יודע/ת לשמור על עצמי'

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
4. לא נכון – מותר ואף רצוי לדבר, לצייר ולבכות
5. נכון – כך מומלץ בדף

חלק ג' – השלמת מילים

1. שאיפה
2. עידוד
3. שכל
4. דיבור
5. מחויבות

חלק ד' – התאמה בין אות למשמעות

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

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
5. מתחילים את צעדי החצייה

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 **רגיל**

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

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

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

(ד) כשמתכננים טיול

2. מתי משתמשים בכלי מעש״ה?

(א) לפני היציאה מהבית (ב) כשחבר או חברה נבהלו ליד הכביש (ג) כשרוצים לשחק כדורגל

(ד) בבוקר לפני בית הספר

3. מתי משתמשים בכלי גש״ר מאח״ד?

(א) אחרי שראינו או עברנו משהו מפחיד בדרך (ב) לפני שינה (ג) כשמשחקים במגרש

(ד) כשלומדים חשבון

4. מה עושים ב-ש׳ של עש״ן ד״ק?

(א) שואפים אוויר מהר (ב) מרפים שרירים בכתפיים ובידיים (ג) שרים שיר (ד) שואלים שאלות

5. מה עושים אם מישהו נפגע בדרך?

(א) ממשיכים ללכת (ב) קוראים מיד למבוגר (ג) מתעלמים (ד) מצלמים

6. מה אומר הגוף במ״א (מערכת אמונות) בגש״ר מאח״ד?

(א) משפט כמו 'אני יודע/ת לשמור על עצמי' (ב) מספר טלפון (ג) שם של רחוב (ד) שם של חבר

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.	☐	☐
4	אחרי בהלה אסור לבכות או לדבר על מה שקרה.	☐	☐
5	אם משהו בדרך מטריד, אפשר לספר להורה או ליועצת.	☐	☐

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. באות ד׳ בעש״ן ד״ק אומרים לעצמנו משפט מעודד, זהו _____ עצמי.

5. באות מ׳ במעש״ה מתכוונים ל- _____ - 'אני כאן איתך'.

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.** לדמיין מקום רגוע
3. ר (בגש״ר מאח״ד)	___	**ג.** נשימות, תנועה וכוס מים
4. ד (בגש״ר מאח״ד)	___	**ד.** מתחילים את 4 צעדי החצייה
5. ג (בגש״ר מאח״ד)	___	**ה.** לדבר על הרגשות, לצייר או לבכות

5 חלק ה׳ – סדר נכון של צעדי עש״ן ד״ק

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

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

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)?

מהו צעד אחד מתוך גש״ר מאח״ד שעוזר אחרי רגע מפחיד?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀