מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את חמשת הצעדים של שיטת עש״ן ד״ק
- לתרגל שימוש בשיטה לפני החלטת קנייה
- להבדיל בין צורך לרצון בזמן פיתוי לקנייה

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. ב – לעצור ולהירגע לפני החלטת קנייה
2. ב – עוצרים
3. ג – שלוש פעמים

חלק ב׳ – נכון או לא נכון

1. נכון – כל אות מייצגת צעד בשיטה
2. לא נכון – הצעד הראשון הוא לעצור ולא לקנות מיד

חלק ג׳ – השלמת מילים

1. עוצרים
2. שלוש
3. משחררים

חלק ד׳ – התאמה בין הצעד לפעולה

1 – ד (לא קונים מיד)
2 – ג (מרפים ידיים וכתפיים)
3 – ב (נושמים עמוק שלוש פעמים)
4 – א (אומרים אני בוחר בחוכמה)

חלק ה׳ – סידור השלבים לפי הסדר הנכון

1. עוצרים רגע ולא קונים מיד
2. משחררים ידיים וכתפיים
3. נושמים עמוק שלוש פעמים
4. אומרים לעצמנו אני בוחר בחוכמה

חלק ו׳ – יישום אישי

1. תלמידים מתארים מצב קנייה אמיתי ומסבירים איך השימוש בצעדים (עצירה, נשימה, שאלת צריך-רוצה) היה עוזר לקבל החלטה שקולה יותר

כרטיס יציאה – מה לחפש

- עש״ן ד״ק, חמישה צעדים
- צריך או רוצה
- כל תשובה שמתארת נכון אחד מהצעדים: עצירה, שחרור שרירים, נשימה, דיבור עצמי או קדימה

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל בפועל בכיתה - לעצור, לנשום ולדבר בקול את המשפט האישי
- מומלץ לקשר את התרגול לדוגמאות קנייה מהחיים האמיתיים של התלמידים, כמו קנייה ברשת

דף תרגול: עוצרים לפני שקונים - עש״ן ד״ק

דף התלמיד/ה חנ״מ

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

לפני שקונים משהו בלחץ רגעי, אפשר לעצור ולהשתמש בחמישה צעדים פשוטים שעוזרים לקבל החלטה חכמה.

בנק מילים: משחררים | שלוש | עוצרים

1 חלק א׳ – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה של שיטת עש״ן ד״ק?

א) לקנות מהר יותר ב) לעצור ולהירגע לפני החלטת קנייה ג) לחסוך בזמן קנייה

2. מהו הצעד הראשון בשיטה?

א) נושמים ב) עוצרים ג) דיבור עצמי

3. כמה פעמים מומלץ לנשום עמוק בשלב הנשימה?

א) פעם אחת ב) פעמיים ג) שלוש פעמים

2 חלק ב׳ – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עש״ן ד״ק הוא ראשי תיבות של חמישה צעדים	☐	☐
2	הצעד הראשון הוא לקנות מיד כדי לא לפספס הזדמנות	☐	☐

3 חלק ג׳ – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. האות הראשונה בעש״ן מייצגת את המילה _____

2. לפני שמחליטים, נושמים עמוק _____ פעמים

3. בשלב השני _____ שרירים כמו ידיים וכתפיים

4 חלק ד' – התאמה בין הצעד לפעולה

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

1. ע - עוצרים	___	**א.** אומרים אני בוחר בחוכמה
2. ש - משחררים שרירים	___	**ב.** נושמים עמוק שלוש פעמים
3. נ - נושמים	___	**ג.** מרפים ידיים וכתפיים
4. ד - דיבור עצמי	___	**ד.** לא קונים מיד

5 חלק ה' – סידור השלבים לפי הסדר הנכון

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

☐	אומרים לעצמנו אני בוחר בחוכמה
☐	עוצרים רגע ולא קונים מיד
☐	משחררים ידיים וכתפיים
☐	נושמים עמוק שלוש פעמים

6 חלק ו' – יישום אישי

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו מצב שבו ראיתם משהו ברשת או בחנות ורציתם לקנות אותו מיד. איך עש״ן ד״ק היה יכול לעזור לכם שם?

כרטיס יציאה

מה שם השיטה וכמה צעדים יש בה?

מה השאלה החשובה שנשאלת בצעד האחרון?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀