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

חלק א׳ – הבנה בסיסית

1. ב – לעצור ולהירגע לפני החלטת קנייה
2. ב – עוצרים
3. ג – שלוש פעמים
4. ב – מרפים ידיים וכתפיים
5. ג – צריך או רוצה?

חלק ב׳ – נכון או לא נכון

1. נכון – כל אות מייצגת צעד בשיטה
2. לא נכון – הצעד הראשון הוא לעצור ולא לקנות מיד
3. נכון – כך כתוב בשיטה
4. לא נכון – השיטה עוזרת להירגע לפני כל החלטה, גם קנייה קטנה
5. נכון – זו בדיוק השאלה בצעד קדימה

חלק ג׳ – השלמת מילים

1. עוצרים
2. שלוש
3. משחררים
4. בוחר/ת
5. רוצה

חלק ד׳ – התאמה בין הצעד לפעולה

1. – 1 ד (לא קונים מיד)
2. – 2 ג (מרפים ידיים וכתפיים)
3. – 3 א (נושמים עמוק שלוש פעמים)
4. – 4 ה (אומרים אני בוחר בחוכמה)
5. – 5 ב (מחליטים אם צריך או רוצה)

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
5. מחליטים אם צריך או רוצה וממשיכים קדימה

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
2. משפט אישי ומעודד שמבטא בחירה מודעת, למשל אני יכול לחכות ולחשוב

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 **עולים חדשים**

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

יש חמישה צעדים קטנים. הם עוזרים לנו לעצור לפני שקונים משהו, ולחשוב אם באמת צריך את זה.

📖 מילון קטן:

עש״ן ד״ק	שם השיטה - ראשי תיבות של חמשת הצעדים
עוצרים	לא קונים מיד, עוצרים רגע לפני ההחלטה
משחררים שרירים	מרפים ידיים וכתפיים כדי להירגע
נושמים	נושמים עמוק כמה פעמים כדי להירגע
דיבור עצמי	אומרים לעצמנו משפט מעודד לפני ההחלטה
קדימה	השלב האחרון - מחליטים אם צריך או רוצה
צריך	דבר שחייבים כדי לתפקד
רוצה	דבר שהיינו שמחים לקבל אבל אפשר בלעדיו

1 חלק א׳ – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. למה משמשת השיטה?

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

ד) לבחור את המוצר הזול ביותר

2. מה עושים ראשון?

א) נושמים ב) עוצרים ג) דיבור עצמי ד) קדימה

3. כמה נשימות עמוקות?

א) פעם אחת ב) פעמיים ג) שלוש פעמים ד) חמש פעמים

4. מה עושים עם הגוף בשלב הזה?

א) קופצים במקום ב) מרפים ידיים וכתפיים ג) הולכים לישון ד) שותים מים

5. מה שואלים בסוף?

א) כמה זה עולה? ב) איפה אפשר לקנות? ג) צריך או רוצה? ד) מה הצבע?

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	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
3	דיבור עצמי הוא אמירת משפט כמו אני בוחר בחוכמה	☐	☐
4	השיטה מתאימה רק לקניות גדולות ויקרות	☐	☐
5	בשלב האחרון מחליטים בין צריך לרצוי	☐	☐

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. המשפט שאומרים לעצמנו הוא אני _____ בחוכמה

5. בצעד האחרון שואלים צריך או _____

4 חלק ד׳ – התאמה בין הצעד לפעולה

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

1. ע - עוצרים	___	**א.** נושמים עמוק שלוש פעמים
2. ש - משחררים שרירים	___	**ב.** מחליטים אם צריך או רוצה
3. ן - נושמים	___	**ג.** מרפים ידיים וכתפיים
4. ד - דיבור עצמי	___	**ד.** לא קונים מיד
5. ק - קדימה	___	**ה.** אומרים אני בוחר בחוכמה

5 חלק ה׳ – סידור השלבים לפי הסדר הנכון

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

☐	אומרים לעצמנו אני בוחר בחוכמה
☐	נושמים עמוק שלוש פעמים
☐	עוצרים רגע ולא קונים מיד
☐	מחליטים אם צריך או רוצה וממשיכים קדימה
☐	משחררים ידיים וכתפיים

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?

2. כתבו משפט דיבור עצמי משלכם שיכול לעזור לכם לפני החלטת קנייה

כרטיס יציאה

מה שם השיטה וכמה צעדים יש בה?

מה השאלה החשובה שנשאלת בצעד האחרון?

תנו דוגמה לפעולה אחת מתוך חמשת הצעדים

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️