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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

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

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

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

ד) לבחור את המוצר הזול ביותר

2. מהו הצעד הראשון בשיטה?

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

3. כמה פעמים מומלץ לנשום עמוק בשלב הנשימה?

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

4. מה עושים בשלב משחררים שרירים?

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

5. מהי השאלה שנשאלת בצעד האחרון?

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

5 חלק ה' – סידור השלבים לפי הסדר הנכון

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

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

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? ☹ 😐 🙂 😀