מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את שלבי הטכניקה עש"ן ד"ק לפני קנייה
- להבין איך מתמודדים עם חרטה אחרי קנייה בעזרת גש"ר מאח"ד
- לתרגל איך עוזרים לחבר או חברה שהתחרטו על קנייה

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' – הבנת עש"ן ד"ק

1. א – ע - עוצרים
2. ב – נושמים כדי להירגע

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – המטרה היא לעצור ולחשוב לפני קנייה, לא לקנות מהר
2. נכון – זו דוגמה לקנייה בלי חשיבה אמיתית על המחיר
3. נכון – כך מוגדר בדף

חלק ג' – השלמת מילים

1. קדימה
2. גוף
3. שכל
4. מחויבות

חלק ד' – התאמת ערוצים

1. 1 – ב (שותים מים, הולכים קצת, נושמים)
2. 2 – ג (בודקים מה אפשר לעשות - להחזיר או למכור)
3. 3 – ד (אומרים 'אני מאוכזב/ת', מותר להתבאס)
4. 4 – א (מספרים להורה, למורה או לחבר)

חלק ה' – סדר נכון של הצעדים

1. מקבלים הודעה על מבצע בזק בטלפון
2. עוצרים ולא לוחצים מיד על קנייה
3. נושמים עמוק ובודקים מה באמת המחיר והצורך
4. עושים דיבור עצמי: האם זה מתאים לתוכנית שלי

חלק ו' – כתיבה ויישום

1. תיאור מצב ממשי עם יישום של חמשת השלבים: עוצרים, משחררים, נושמים, דיבור עצמי, קדימה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- עוצרים לפני שקונים
- בודקים אפשרויות מעשיות כמו להחזיר או למכור
- משפט כמו 'אני כאן איתך' או 'נבדוק יחד'

טיפים להפעלה:

- מומלץ לתרגל בכיתה את חמשת הצעדים של עש"ן ד"ק בתנועה פיזית - לעצור, לנשום, לדבר
- אפשר לחלק לקבוצות ולבקש מכל קבוצה להציג תרחיש קנייה ואת שלבי ההתמודדות
- כדאי להדגיש שאסור לבייש מי שכבר קנה וטעה - המטרה היא תמיכה וליווי

דף תרגול: רגע לפני שקונים – עש"ן ד"ק

דף התלמיד/ה חנ"מ

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

כשרואים מבצע מפתה או הודעה שאומרת 'נגמר בעוד כמה דקות', קל לקנות בלי לחשוב. בדף הזה נלמד שיטה שעוזרת לעצור רגע לפני קנייה, ושיטה נוספת להתמודד עם טעות אם כבר קנינו משהו שהתחרטנו עליו.

בנק מילים: קדימה | גוף | שכל | מחויבות

1 חלק א' – הבנת עש"ן ד"ק

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה האות הראשונה בעש"ן ד"ק ומה פירושה?

א) ע - עוצרים ב) ש - שמחים ג) נ - נוסעים

2. מה עושים בשלב 'נושמים'?

א) קונים מהר ב) נושמים כדי להירגע ג) מתקשרים להורה

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	עש"ן ד"ק היא שיטה שמטרתה לעזור לקנות מהר יותר בלי לחשוב	☐	☐
2	קנייה בתשלומים כדי 'שלא ירגיש' היא דוגמה להתנהגות לא רצויה בעש"ן ד"ק	☐	☐
3	גש"ר מאח"ד הוא שם של שישה ערוצים להתמודדות עם אכזבה	☐	☐

3 חלק ג׳ – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. באות ק׳ בעש״ן ד״ק מתכוונים לצעד של _____ - להמשיך לפי התוכנית

2. הערוץ _____ בגש״ר מאח״ד עוסק בשתיית מים והליכה קצרה

3. הערוץ _____ בגש״ר מאח״ד שואל: מה אפשר לעשות עכשיו, להחזיר או למכור

4. כשעוזרים לחבר שהתחרט על קנייה, אפשר להגיד 'אני כאן איתך' - זהו הערוץ של _____

4 חלק ד׳ – התאמת ערוצים

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

1. גוף	___	**א.** מספרים להורה, למורה או לחבר
2. שכל	___	**ב.** שותים מים, הולכים קצת, נושמים
3. רגש	___	**ג.** בודקים מה אפשר לעשות - להחזיר או למכור
4. חברה	___	**ד.** אומרים 'אני מאוכזב/ת', מותר להתבאס

5 חלק ה׳ – סדר נכון של הצעדים

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

☐	עוצרים ולא לוחצים מיד על קנייה
☐	מקבלים הודעה על מבצע בזק בטלפון
☐	עושים דיבור עצמי: האם זה מתאים לתוכנית שלי
☐	נושמים עמוק ובודקים מה באמת המחיר והצורך

6 חלק ו' – כתיבה ויישום

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו מצב שבו קיבלתם הודעה על מבצע מפתה, ותסבירו איך הייתם משתמשים בעש"ן ד"ק כדי להחליט מה לעשות

כרטיס יציאה

מה פירוש האות ע' בעש"ן ד"ק?

מה עושים בערוץ 'שכל' כשמתמודדים עם חרטה על קנייה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀