מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר שלושה כלים להתמודדות עם רגשות כספיים
- לתרגל שימוש בכלי עש״ן ד״ק לפני קבלת החלטה כספית
- להבין איך לתמוך בחבר או בחברה שנפגעו כלכלית

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 הכלים

1. ב – לעצור רגע לפני החלטה כספית אימפולסיבית
2. א – כשרואים כיתוב 'המבצע נגמר בעוד 4 דקות'

חלק ב׳ – נכון או לא נכון

1. נכון – הכלי מתאים גם למצבים כאלה, לא רק לפני קנייה
2. נכון – זהו אחד משישה הערוצים בכלי

חלק ג׳ – התאמה - אותיות עש״ן ד״ק

1. 1 – ג (עוצרים רגע ולא קונים מיד)
2. 2 – א (משחררים שרירים בידיים ובכתפיים)
3. 3 – ד (נושמים עמוק שלוש פעמים)
4. 4 – ב (אומרים לעצמנו 'אני בוחר בחוכמה')

חלק ד׳ – השלמת מילים

1. עש״ן
2. שישה

חלק ה׳ – סדר הפעולות בעש״ן ד״ק

1. עוצרים רגע ולא קונים מיד
2. משחררים שרירים בידיים ובכתפיים
3. נושמים עמוק שלוש פעמים

חלק ו׳ – כתיבה ומחשבה

1. תלמיד יתאר מצב ריאלי ויפרט לפחות שלושה שלבים מתוך הכלי
2. תלמיד יבחר ערוץ אחד או שניים ויסביר בקצרה למה הוא מתאים לו

כרטיס יציאה – מה לחפש

- עצירה לפני החלטה כספית אימפולסיבית
- כל שני ערוצים מתוך: גוף, שכל, רגש, אמונה ומשמעות, חברה, דמיון
- משפט כמו 'אני כאן איתך' שמבטא מחויבות

טיפים להפעלה:

- אפשר לתרגל בכיתה את שלבי עש״ן ד״ק בקול רם, כולל נשימות ושחרור שרירים
- בחלק של מעש״ה כדאי לבקש מהתלמידים לדמות שיחה בזוגות
- להדגיש שבמצבי הונאה אמיתיים יש לפנות למבוגר אחראי

דף תרגול: כסף ורגש – פינת חוסן

דף התלמיד/ה חנ״מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

כסף מעורר אצלנו רגשות חזקים כמו לחץ, בושה, קנאה או התרגשות. בדף הזה נתרגל שלושה כלים שעוזרים להחליט בשקט ולתמוך בחברים כשמשהו לא מסתדר.

בנק מילים: שישה | עש״ן

1 חלק א׳ – הבנת הכלים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה של כלי עש״ן ד״ק?

א) לעזור לזכור רשימת קניות ב) לעצור רגע לפני החלטה כספית אימפולסיבית

ג) לחשב ריבית על הלוואה

2. באיזה מצב הכי מתאים להשתמש בעש״ן ד״ק?

א) כשרואים כיתוב 'המבצע נגמר בעוד 4 דקות' ב) כשממלאים טופס בבנק

ג) כשקוראים ספר

2 חלק ב׳ – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	כלי עש״ן ד״ק יכול לעזור גם אחרי ויכוח על כסף.	☐	☐
2	בכלי גש״ר מאח״ד יש ערוץ שנקרא דמיון, שבו מדמיינים איך מסבירים לאחרים להיזהר.	☐	☐

3 חלק ג׳ – התאמה – אותיות עש״ן ד״ק

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

1. ע	___	**א.** משחררים שרירים בידיים ובכתפיים
2. ש	___	**ב.** אומרים לעצמנו 'אני בוחר בחוכמה'
3. ן	___	**ג.** עוצרים רגע ולא קונים מיד
4. ד	___	**ד.** נושמים עמוק שלוש פעמים

4 חלק ד' – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. לפני קנייה אימפולסיבית כדאי להשתמש בכלי _____ ד״ק.

2. בכלי גש״ר מאח״ד יש _____ ערוצי התמודדות שונים.

5 חלק ה' – סדר הפעולות בעש״ן ד״ק

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

☐	נושמים עמוק שלוש פעמים
☐	עוצרים רגע ולא קונים מיד
☐	משחררים שרירים בידיים ובכתפיים

6 חלק ו' – כתיבה ומחשבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. תארו מצב כספי שבו הרגשתם לחץ, והסבירו איך תשתמשו בכלי עש״ן ד״ק כדי להירגע לפני ההחלטה.

2. איזה ערוץ מתוך גש״ר מאח״ד הכי עוזר לכם כשמשהו לא מסתדר, ואיזה תנסו בפעם הבאה? נמקו בקצרה.

כרטיס יציאה

מהו תפקידו של כלי עש״ן ד״ק?

ציינו שני ערוצים מתוך גש״ר מאח״ד.

איך הרגשתי בשיעור? 😕 😐 🙂 😀