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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

חלק א׳ – הבנת הכלים

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

חלק ב׳ – נכון או לא נכון

1. נכון – הכלי מתאים גם למצבים כאלה, לא רק לפני קנייה
2. נכון – זהו אחד משישה הערוצים בכלי
3. לא נכון – מעש״ה מיועד לתמיכה בחבר שנפגע כלכלית
4. לא נכון – השלב הראשון הוא עצירה רגעית

חלק ג׳ – התאמה - אותיות עש״ן ד״ק

1 – ד (עוצרים רגע ולא קונים מיד)
2 – ג (משחררים שרירים בידיים ובכתפיים)
3 – א (נושמים עמוק שלוש פעמים)
4 – ה (אומרים לעצמנו 'אני בוחר בחוכמה')
5 – ב (מחליטים אם זה צורך או רצון)

חלק ד׳ – השלמת מילים

1. עש״ן
2. שישה
3. מחויבות
4. קדימה

חלק ה׳ – סדר הפעולות בעש״ן ד״ק

1. עוצרים רגע ולא קונים מיד
2. משחררים שרירים בידיים ובכתפיים
3. נושמים עמוק שלוש פעמים
4. אומרים 'אני בוחר בחוכמה'
5. מחליטים: צריך או רוצה?

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 · רגיל

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.

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 ד) לבחור בין שני מוצרים זהים

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

ד) כשישנים

3. כמה ערוצי התמודדות יש בכלי גש״ר מאח״ד?

א) שלושה ב) ארבעה ג) שישה ד) שמונה

4. איזה ערוץ בגש״ר מאח״ד מתאים למשפט 'טעות לא מגדירה אותי'?

א) גוף ב) שכל ג) אמונה ומשמעות ד) חברה

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	מעש״ה הוא כלי שמשמש רק למצבי קנייה אימפולסיבית.	☐	☐
4	השלב הראשון בעש״ן ד״ק הוא דיבור עצמי.	☐	☐

3 חלק ג׳ – התאמה – אותיות עש״ן ד״ק

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

1. ע	___	**א.** נושמים עמוק שלוש פעמים
2. ש	___	**ב.** מחליטים אם זה צורך או רצון
3. ן	___	**ג.** משחררים שרירים בידיים ובכתפיים

4. ד	___	**ד.** עוצרים רגע ולא קונים מיד
5. ק	___	**ה.** אומרים לעצמנו 'אני בוחר בחוכמה'

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.

3. כאשר אומרים לחבר שנפגע כלכלית את המשפט 'אני כאן איתך', זה מבטא _____ .

4. השלב האחרון בעש"ן ד"ק נקרא _____ , ובו מחליטים אם צריך או רוצים.

5 חלק ה' – סדר הפעולות בעש"ן ד"ק

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

☐	משחררים שרירים בידיים ובכתפיים
☐	מחליטים: צריך או רוצה?
☐	נושמים עמוק שלוש פעמים
☐	עוצרים רגע ולא קונים מיד
☐	אומרים 'אני בוחר בחוכמה'

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.

מה אפשר לומר לחבר שנפגע כלכלית כדי להביע תמיכה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀