מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר כלים לניהול לחץ לפני ראיון: נשימה, עש"ן ד"ק וגש"ר מאח"ד
- לתרגל דיבור עצמי מחזק
- לדעת איך לעזור לחבר/ה שנתקע/ת בתרגול

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' – הבנה בסיסית

1. ב – לנהל את הלחץ כך שיעזור לנו להיות ערניים
2. ב – 6

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – הדף מציין שזו תגובה טבעית לרגע חשוב
2. נכון – כך מתואר תרגיל הנשימה בדף

חלק ג' – התאימו: אותיות עש"ן ד"ק למשמעותן

1. א (עצור) – 1
2. ב (שרירים - לכווץ ולשחרר) – 2
3. ג (נשימה עמוקה ונשיפה ארוכה) – 3

חלק ד' – השלימו את המשפט

1. 4
2. קדימה

חלק ה' – סדרו את שלבי עש"ן ד"ק לפי הסדר הנכון

1. עוצרים רגע לפני שנכנסים
2. מכווצים כפות ידיים ומשחררים שרירים
3. שואפים עמוק ונושפים ארוך

חלק ו' – כתיבה אישית

1. משפט חיובי ומעודד, עם הסבר קצר כיצד הוא תורם להרגעה או לביטחון

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה מדויקת התואמת אחת מחמש האותיות
- כל ערוץ סביר (גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה, דמיון) עם הסבר קצר
- משפט חיובי ומעודד הקשור להתמודדות עם לחץ

טיפים להפעלה:

- כדאי לתרגל בפועל את תרגיל הנשימה (4-4-6) בכיתה לפני מילוי הדף
- אפשר לחלק לזוגות לתרגול מעש"ה - עזרה לחבר/ה שנתקע/ת
- להדגיש שאין תשובה נכונה אחת לערוץ המועדף בגש"ר מאח"ד - כל תלמיד/ה בוחר/ת מה מתאים לו/לה

דף תרגול: מתמודדים עם לחץ לפני ראיון

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

לחץ לפני ראיון הוא תגובה טבעית וגם מועילה. בדף זה נתרגל כלים להרגעה: נשימה, עש"ן ד"ק, דיבור עצמי מחזק וגש"ר מאח"ד.

בנק מילים: קדימה | 4

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה בניהול לחץ לפני ראיון?

א) להעלים את הלחץ לגמרי ב) לנהל את הלחץ כך שיעזור לנו להיות ערניים

ג) להתעלם מהלחץ ולא לחשוב עליו

2. בתרגיל הנשימה המוצע, כמה שניות נושפים?

א) 4 ב) 6 ג) 3

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	לחץ לפני ראיון הוא תגובה טבעית של הגוף	☐	☐
2	בתרגיל הנשימה שואפים 4 שניות, מחזיקים 4 שניות ונושפים 6 שניות	☐	☐

3 חלק ג' – התאימו: אותיות עש"ן ד"ק למשמעותן

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

1. ע	___	**א.** עצור

2. ש	___	**ב.** שרירים - לכווץ ולשחרר
3. נ	___	**ג.** נשימה עמוקה ונשיפה ארוכה

4 חלק ד' – השלימו את המשפט

השלימו את המילה החסרה.

1. בתרגיל הנשימה שואפים באף במשך _____ שניות

2. האות ק באות עש"ן ד"ק מסמלת _____

5 חלק ה' – סדרו את שלבי עש"ן ד"ק לפי הסדר הנכון

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

☐	מכווצים כפות ידיים ומשחררים שרירים
☐	שואפים עמוק ונושפים ארוך
☐	עוצרים רגע לפני שנכנסים

6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו משפט דיבור עצמי מחזק משלכם שתוכלו להגיד לעצמכם לפני ראיון, והסבירו למה הוא עוזר לכם

כרטיס יציאה

כתבו שלב אחד מעש״ן ד״ק ומה עושים בו

מהו ערוץ אחד מגש״ר מאח״ד שמתאים לכם באופן אישי?

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️