

## "על הבוקר"

### פעילויות המקדמות תנועה, שיח וקשר מתווים וקווים למחשבה למורים

החל מחודש מרץ בו נכנסנו לסגר הראשון בעקבות מגפת הקורונה, אנו עדים לירידה משמעותית בתדירות ובעצימות בה נערים ונערות מפעילים את גופם. יתרה מזאת בשל הלמידה המקוונת מתחילים התלמידים את יומם בישיבה מול מסך המחשב מבלי שהפעילו את גופם בצורה כלשהי. מציאות פסיבית זו משליכה רבות על מצב רוחם, בריאותם ויכולותיהם הלימודיות של התלמידים. מטרת מסמך זה הינו להציע מספר מתווים ועקרונות לעבודה עם תלמידים (הן מרחוק והן פרונטלי) שמטרתם להגביר את החיבור בין המורים לתלמידים ולהניע יחד את הגוף באופן בו יגביר את העוררות, הריכוז ותחושת החיבור בין המורים לתלמידיהם.

#### עקרונות

- « "על הבוקר" - בכדי שהפעילות תיתפס כמרכיב חשוב ובלתי נפרד מהשיעור יש לקבוע לה אורך זמן מוגדר, אנו ממליצים 10-15 ד' בתחילת השיעור הראשון של היום.
- « "פשוט ובטוח" - בשל קיום הפעילות בבית או בכיתה חשוב לוודא כי הפעילות המוצעת מתאפשרת בסביבת התלמיד. כלומר על הפעילות להתקיים ללא צורך בכלים ייעודיים או בשטח גדול סביב התלמיד. בנוסף חשוב להדגיש לתלמידים לבחון את סביבתם בתחילה בכדי שלא ייפגעו מחפצים שסביבם.
- « "מורה-תלמיד, תלמיד-מורה" - מומלץ לערב את התלמידים ככל הניתן בהעברת הפעילות ולא רק בביצועה. בתחילה ניתן לבקש מתלמידים לספור או "להזניק" לתרגילים מסוימים, בהמשך ניתן לבקש מתלמידים להעביר בעצם את הפעילות תוך שהם שואבים השראה מעשייתם הפיזית האישית (ריקוד, אמנות לחימה, יוגה, זומבה, אירובי וכו').
- « "מתאים לכולם" - יש לזכור כי ישנה שונות גדולה בין יכולות התלמידים והצלחתם תלויה במעורבות ולא במדדים אחרים. בבניית הפעילות חשוב לבנות תרגילים מתאימים וכאלה המאפשרים מדרג של רמות קושי.
- « "לחבר לעולם האמיתי" - ככל שהפעילות תהיה מלווה ברציונל ובמטרה כך היא תהיה מושכת ומעניינת יותר. יש צורך בקונטקסט לכל תרגיל שכן כך ברור יותר כיצד לבצעו ולאילו מטרה. תנועות כלליות מביאות לאי בהירות.
- « "כל הגוף" - מומלץ לחשוב על פעילויות המשלבות עשייה של כמה שיותר שרירים, טכניקות ויכולות לשם קבלת הפעלה של כל הגוף. מנגד, ניתן להתמקד באזור מסוים בגוף או באלמנט מסוים (מדיטציה למשל), אך חשוב בהמשך לגוון ולתת מענה משלים (אירובי, עבודה על כוח מתפרץ).
- « "דמיון מודרך, דימויים" - אחת המטרות לפעילות המוצעת היא לאפשר למורים ולתלמידים "לראות" אחד את השני, לתקשר ולהגיע לרמת קשב גבוהה לפני שמתחילים את שלב הלמידה. לשם כך מומלץ להיעזר בדמיון וביצירת סביבה מומצאת שתסייע להצלחת התרגיל. למשל: תרגילי יוגה על צוק ערפילי בהרי סין, שכיבות שמיכה בטירונות לצבא, שמירה על שיווי משקל על גלשן בהוואי, הקלדה מהירה על המקלדת בפענוח קודים סודיים במוסד.
- « "שימוש בסביבה" - בין אם בכיתה או בבית החפצים שסביבנו יכולים לשמש למטרות שונות. באופן זה נכניס גיוון ועניין לפעילות ותרגילים מורכבים יותר. כל אביזר לפי צורתו ומשקלו ישמש אותנו לדברים שונים. בכיתה נוכל לבצע למשל החזקות/ הרמות תיק לצורך משקל, כיסא לתרגילי שכיבות שמיכה או אחיזה לשיווי משקל, ספר על הראש תוך כדי הליכה ועד לתרגילי זריזות לאצבעות בעזרת עט
- « "שיגרה קבועה VS גיוון" - ישנה חשיבות לשני המרכיבים הנ"ל. מצד אחד אנו רוצים ליצור טקס קבוע ומובן, כזה שהתלמידים יכירו וירגישו שאינו זר ומפתיע מידי על הבוקר, מנגד פעילות בה אין גיוון והתקדמות הופכת במהרה למשעממת. לכן אנו מציעים לבנות מסגרת קבועה בתחילת הפעילות ובסופה, אך לגוון בחלקה אמצעי. למשל לפתוח בחימום קבוע וקצר המלווה בשיחת פתיחה, ולסיים בתרגילי שחרור קבועים המכנסים חזרה את התלמידים ומביאים את כל הנוכחים לאותה נקודת סיום.



« קישור למצגת מורי חנ"ג מחוז ת"א "קרובים מרחוק" »