



מהדורה עשרים וחמש

07.01.2021

כ"ג טבת תשפ"א

צוות המערכת

אלון שורץ, ריבי ארצי, ד"ר איריס פינטו, רקפת

גלבוץ, נעמה כהן, ענבל לוור

מומחיות תוכן נורית רון, פזית ראובני



זמן קריאה 60 שניות

אמ; לק הוא ביטוי סלנג באינטרנט, ראשי תיבות של
"ארוך מדי; לא קראתי".

שימוש רב נעשה בו על מנת להציג את חוסר רצונם של
הקוראים להתאמץ בקריאה ובקשתם ל**תקציר הדברים**.

סקופ הוא מונח בעיתונאות המציין ידיעה חדשותית
מקורית, **חשובה**, **מפתיעה** או מרעישה שנחשפה
באופן בלעדי על ידי גורם עיתונאי כלשהו.

מדובר בחדשות אשר סביר להניח שיעניינו מספר רב של
אנשים ועשויות להיות כאלו המלמדות על **הבט חדש** לגבי
אירוע חדשותי אשר ידוע זה מכבר

scope הוא **תחום**, אזור הנמצא בתוך גבול מוגדר
מסוים מוחשי או תיאורטי כמו תחום ידע - ובמקרה שלנו,
חינוך.

לטובת המצטרפים החדשים, ברוכים הבאים!

על כן **סקופ**

מגזין קצר וחדשני בתחום החינוך



”מי שמתחיל את המירוץ

הוא לא אותו אדם שמסיים את המירוץ” לא ידוע

אני אוהב לרוץ. תוך כדי ריצה, כשהרגליים נעות על הקרקע והראש לאט לאט מתחיל להתנתק ממנה, מהכאן ועכשיו אל כיוון העננים – אני מתחיל להרגיש איך היא, הריצה הזו, היא לא רק התנועה הפיזית שמתקיימת בשטח, אלא תנועה של חיים. כן, זה נשמע בנאלי – אבל אין נכון מזה. יש ביכולתה לשחרר מקומות אחרים, ולהניע מהלכים שמתקיימים במימד זמן אחר. כמו זרימת דם שמגיעה אל הלב ממקום אחד, ומחיה בפעימות אנרגיה במקום אחר. וכך, בזמן שהגוף נע לו ממקום למקום במהירות כזו או אחרת, מתרחש לו תהליך מקביל של שחרור מחשבתית: מה שעד כה היה חסום או תקוע, נמצא עכשיו בתנועה במרחב, אל עבר תובנה אחרת שתאפשר לו להיפתח – וזה יכול לקרות רק בתנועה.

יש את הרגע שבו הגוף כבר בעצמו מנותק – נע לו בכוחות עצמו, כאילו מעט מרחף, והקושי שמתלווה אליו, שהוא כביכול פיזי ונראה בלתי אפשרי – על סף ייאוש, שכשצולחים אותו מתברר שבפעם זה היה רגע שחרור החסימות. פריצה אל מעבר לגבולות היכולת הגופנית, הנפשית, המחשבתית. תנועה במימד חדש. יכולת.

ננוע בריצה אל עולם החינוך, שבימים אלו נמצא בתנועה, שהיא אולי מעבר לגבולות היכולת שלו? אבל אולי לא? בטוח שלא! זו כנראה תחושת השחרור שנחוש בסופה. אז לא משנה אם אתם רצים או הולכים, העיקר שתנועו.

תנועה, מה היא מזיזה לנו? ואיך היא מניעה את הסובבים אותנו?

קראו בהנעה. סופ”ש נעים, אלון.



*בלחיצה על הסמל
תעברו חזרה לפה

מה זה?

לאן נעים פה?

הנושא השבועי

מה זה בכלל?

כל כותרת היא קישור
לעמוד המתאים

למדתי לנענע בגופי

את המערכות

באופן שפותח דלתות למחשבות

גם אם הן משוננות, או משושות

פתאום אפשר לנוע בין שדות

ופריחות מעוררות

למדתי לנוע

ולנשוויווים (וואו זה נעים)

ואז היא הופיעה

מה ששנים חיכיתי לה

והתברר שהיתה שם עוד מילדות

בכל משחק ורוח שטות

ובעיקר בהעדרה היא נכחה עוד יותר

התנועה בין הגוף והנפש – זה כה משחרר!



MOVEMENT

תנועה



תנועה ד"ר איריס פינטו

מושג מרכזי בפיזיקה, שמשמעותו שינוי מיקום של גוף במהלך הזמן ביחס לסביבה.

מהותה של התנועה העסיקה כבר במאה החמישית לפנה"ס את היוונים הקדמונים. הפרדוקסים של זנון, עסקו בתנועה, בזמן, במרחב ובאינסופיות שלהם, והוכיחו שאין לסמוך על החושים, מאחר והם עלולים להטעות. ניוטון במאה ה-17 תיאר

תנועת גופים ותלותם בכוחות, ושלושת חוקי התנועה שלו היוו בסיס למכניקה הקלאסית. וכאשר חוקיו של ניוטון כבר לא סיפקו תוצאות מהימנות במהירויות גבוהות, פיתח איינשטיין את תורת היחסות, הטוענת שמרכיבי התנועה, המרחב והזמן הם יחסיים, ושהם מובילים לתנועה שאף היא יחסית.

תנועה מוטורית - היא היכולת של בעלי חיים ובני אדם לשנות מיקום במרחב, על ידי זחילה, הליכה וריצה, והיכולת של חלקי גוף שונים לשנות מיקום אחד ביחס לשני. היכולת המוטורית של האדם משתפרת לאורך התפתחותו, ומאפשרת רכישת מיומנויות חיוניות להישרדות והשתלבות בחברה, כמו שמירה על שיווי משקל וכתיבה.

[חוק\(ים\) וסדר](#)

[נעים לעבר ההגיון](#)



בין תנועה ללמידה

ד"ר איריס פינטו

הקשר בין תנועה ללמידה הוא רעיון עתיק יומין, אך לצידו קיימת הפרדה מסורתית בין ה'מנטלי' לבין 'הגופני', המבוססת על תפיסה סוציולוגית, לפיה הפעילות הגופנית נחותה מהפעילות המנטלית. ואכן, בתי ספר נוטים להתמקד בעיקר באינטליגנציה הלשונית והמתמטית, ולא באינטליגנציה התנועתית-גופנית.

שילוב תנועת הגוף בהקשר ללמידה מתחזק, לאור ממצאים שמראים שתיאום חושי-תנועתי הוא מאבני היסוד לבניית יציבות רגשית והתנהגותית, ותנאי הכרחי ללמידה תקינה:

במחקרים שנעשו בישראל נבדק הקשר בין פעילויות לימודיות המתרחשות תוך כדי תנועה של הגוף, לבין שיפור בהישגים לימודיים. הממצאים הראו שההישגים ורמת ההבנה של הנושא בקרב תלמידים שלמדו באמצעות תנועה, היו גבוהים במובהק משל התלמידים בקבוצת הביקורת שלמדה את הנושא בדרך המקובלת.



תנועת החינוך

גיא דגן, המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני

מטרת העל של החינוך הגופני היא לעצב, לפתח ולטפח אצל התלמיד דפוסי פעילות והתנהגות גופנית וספורטיבית – במסגרת עבודת צוות ובגבול הפוטנציאל האישי שלו – לשם הבטחת איכות חייו, בריאותו ואישיותו.

החינוך הגופני הינו מקצוע המחנך לפעילות גופנית, כחלק מאורח חיים פעיל ובריא וניצול נבון של שעות הפנאי, תוך הקניית ערכים כגון סובלנות, הגינות, שיתוף פעולה, עזרה הדדית וכבוד לזולת.

מטרתנו היא לשנות את דפוסי ההתנהגות ואורח החיים היושבני המאפיין את התלמידים כיום. ילד פעיל גופנית יהיה בריא יותר בגופו ובנפשו, ויסגל אורח חיים בריא וערכי גם כמבוגר, משמע, החינוך הגופני מכשיר את הילדים ובני הנוער לחיים.

המורים לחינוך גופני מחנכים לפעילות גופנית בריאה במסגרת השיעורים בנושא, באירועי הספורט, בהפסקות הפעילות, וביוזמות שונות הנערכות בבית הספר ומחוצה לו.

במסגרת החינוך הגופני פועלות תכניות רבות נוספות: מקצוע מוגבר לבגרות 5 יחידות לימוד | כיתות ספורט | לימודי שחייה | לימודי חינוך וספורט ימי | מועדוני ספורט בית ספרים | נבחרות ספורט בתי הספר בענפי ספורט שונים | תכניות "זוזו-מפעילים את הגוף" | "פכ"ל – פעילות כושר גופני לחיים".

[שעת כושר](#)

[תחנת עגינה](#)



לנוע

ללמידה

ד"ר רוני זהר, המחלקה
לנוירוביולוגיה, מכון ויצמן למדע

דניסון טען ש"התנועה היא הדלת ללמידה",
ובעיניי התנועה היא הלמידה.
התנועה משפיעה על הגוף ועל הנפש, והיום
יותר מתמיד היא הכרחית ומומלצת בחיי
היומיום.

Embodiment היא פרדיגמה קוגניטיבית,
הרואה בגוף ובמוח יחידה אחת: אנחנו
חושבים עם הגוף, ולכן ניתן להשתמש
בתנועה ובמחוות גוף לצרכי למידה.

במחלקה להוראת המדעים במכון ויצמן*,
פיתחנו וחקרנו גישה בשם 'פדגוגיה מעוגנת
גוף' עבור לימודי פיזיקה ומדעים.

עיקרון מרכזי בגישה הוא "Experience"
"first, signify later", קודם מתנסים
בתרגילים תנועתיים ואח"כ מגיעים
ההסברים המילוליים.

הראינו שמעבר לחוויה האישית/הקבוצתית,
התנועה הפיזית יכולה לקדם הבנה של מושגים
מדעיים, ויכולה להשפיע גם על היצירתיות.

* פותח במסגרת לימודי דוקטורט במחלקה להוראת
המדעים במכון ויצמן, בהנחייתה של פרופ' בת שבע
אילון, ובשיתוף עם המחלקה לחינוך בברקלי שבארה"ב
בהנחייתו של פרופ' דור אברהמסון.

ניסוי והצלחה 

תרקדו את זה 



הפסקה פעילה

לפנות לנו 5 דקות

1 - 17 שניות

רמקולים בפול ווליום

ולנוע!

או קצת פחות רגוע (;

ברגוע...



”על פי תנועת הרכבות,

אני תיכף

אתחיל לרוץ

לעבר

הרכבת...”

**בזמן הנסיעה בבקרים, כשהתנועה ערה
במיוחד בהאזנה לרדיו - דיווחים
תכופים על מצב התנועה: העומסים,
משך הפקקים, זמני ההגעה...**

**אי אז לפני כמעט שנה, נכנסו
לסגר ויחד איתנו, נעצרה גם
תנועת כלי הרכב. זו היתה תמונה
מוחשית להפסקה הזו שנכפתה
עלינו.**

**התנועה פסקה. הכל נעצר.
להביט בכביש שמבטא לרוב
את קצב התנועה המואצת של
החיים פה - ופתאום הכל עומד
מלכת. נשארנו בבתים, לזמן
ארוך יותר או פחות, וחלקנו
עשינו מאמץ להניע את הרכב
מדי פעם כדי שהמצבר לא ילך.**

**חלק גדול מהאוכלוסיה נשאר
לעבוד בבתים גם אחרי
שחזרנו לשגרות חלקיות.
ותנועת הרכבים, מה איתה?
ומה היא מעידה על המצב?
אם כמו בנסיעה יכולנו לבדוק
את מצב התנועה לפני
היציאה גם בחיים עצמם...**

(: No waze

אז מה באמת מצב התנועה?



(שווה לדעת, לחצו לעיון במקור הביטוי) 

”ואף על פי כן, נוע תנוע...”

**אנחנו שוב נעצרים,
ובכל זאת מוכרחים להיות בתנועה.
איך צולחים את האתגר הזה?**



יש מי שמצליחים

ומשתפים!

ראינו את זה מגיע
ומיהרנו לאסוף הצלחות
משמעויות של בתי
ספר בשנה החולפת.



רוצה להתרשם וליישם?

כן, בואו נניע את זה!

לחצו להרשמה ופרטים,

מספר הנרשמים מוגבל



154 מילים על **תנועה גיאומטרית**

ד"ר אליק פלטניק – בית הספר לחינוך ע"ש שלמה (סימור) פוקס,
האוניברסיטה העברית בירושלים

דמיינו את עצמכם הולכים בתוך משושה ומבינים איך הוא בנוי....

צורות גאומטריות מקיפות אותנו מכל עבר. אנחנו כל הזמן רואים גופים תלת מימדיים, משתמשים בהם, הולכים ביניהם ונמצאים בתוכם. למידת גיאומטריה מתרחשת תוך כדי אינטראקציה עם העולם, תוך שינוי מתמיד של נקודות המבט, הפרספקטיבות ושילובם של חושים רבים. עם זאת, בלמידה בבית הספר העל יסודי יש נטייה לזנוח את ההיבט המוחשי של המתמטיקה בכלל ושל הגיאומטריה בפרט, דבר הגורם לכך שגיאומטריה נתפסת בעיני רבים כמקצוע לא מושך ומנותק מהמציאות.

למידה מעוגנת גוף (embodied learning) היא תיאוריה פדגוגית, שלפיה החשיבה היא בלתי נפרדת מהקשר הפיזי, ומהסביבה החברתית, ומושגים קונקרטיים ומופשטים (כולל מושגים מתמטיים), קשורים לדרך בה אנשים חווים את גופם. עקרונות התיאוריה באים לידי ביטוי בסביבות למידה בהן תלמידים מגלים את תכונותיהם של אובייקטים גיאומטריים, באמצעות פתרון בעיה מוטורית או דרך יצירת חוויה פיזית, כמו בניית דגמים בגדלים שונים, שילוב טכנולוגיות חדישות (למשל עט שרטוט תלת מימדי), וניסוח וייצוג של פתרונות אלה.



נעים בין שדות לימודיים

טל בלזם, מורה לחינוך גופני ורכזת פדגוגית בבי"ס יסודי עליזה בגין באריאל. תואר שני בניהול וארגון מערכות חינוך

הילדים לא האמינו שניתן ללמוד אחרת, בלי ספר ומחברת, ובעזרת אביזרים שונים.

אנו לומדים שפה באמצעות: "מחבואים" – המחפש ימצא את הילד באמצעות תיאור המקום והמתחבא, ומשחק "תופסת" בעזרת מילות ניגוד וסיבה ותוצאה

אנו לומדים מתמטיקה באמצעות:

מציאת הזוויות ומטרותיהן בקירות בי"ס, והבנת הכפל דרך מעבר ב"תחנות": קליעה לסל – אם כל קליעה שווה 2 נקודות או יותר, כמה נקודות הקבוצה קלעה? קפיצות בדלגית – בקבוצה בת 6 ילדים, כמה צריך לקפוץ כל ילד, אם כולם יחד צריכים לקפוץ 36 קפיצות? הילדים מתחלקים לקבוצות שוות – מה עושים כשיש שארית – אבל זה בן אדם?

לפרטים ורעיונות ניתן לפנות אישית אל: talbalzo@gmail.com

במדעים אנו חוקרים ומפתחים מוצרי כושר.

באנגלית אנו שרים ורוקדים תוך אימון כושר תנועתי, ומתאימים משפטים להתחלה וסוף, ותוך כדי חיפוש חלקים מתאימים.

הילדים מחכים ומצפים למפגשים אלו. וכולנו נהנים יחד.



**”הגוף והנפש קשורים זה
בזה. תן לגופך ללכת
בשבילים לא ידועים
ונפשך תשאף לעשות דבר
דומה”**

(סריני פילאי)



פדגוגיית תנועה

נורית רון ופזית ראובני, מערך המו"פ

עולם החינוך מצוי בימינו בטלטלה: כולם מדברים על הצורך בהתחדשות, ובשינוי דפוסי החשיבה, הלמידה והעבודה, שהשתרשו בבתי הספר. אנשי חינוך, חוקרים, הורים, תלמידים, ועוד רבים וטובים שהחינוך יקר לליבם, מאמינים בתנועה ככלי מקדם הוראה ולמידה איכותיים, שיאפשר לצעירים היום לרכוש את הכישורים והערכים שיסייעו להם בחייהם העצמאים בעולם.

פדגוגיה מבוססת תנועה, פועלת מתוך הבנת יחסי הגומלין בין גוף לנפש: היא מאפשרת ביטוי למגוון רחב של אינטליגנציות, ומענה הוליסטי לצרכים הגופניים והנפשיים של הלומדים, בנוסף למענים הקוגניטיביים הקיימים בתוכניות הלימודים. תוכניות לימוד שמשלבות התנסויות חוויתיות רב חושיות שמבוססות על תנועה, תורמות על פי מחקרים להעמקת ההבנה, לשיפור מצב הרוח ולפיתוח כשירויות חברתיות גופניות ופסיכולוגיות, שישמשו את הלומדים בחיי היום יום בהווה ובעתיד.



אחרי כל התנועה הזו... מגיעה לכם אתנחתא קלה.

**הנה כמה פרקטיקות הוליסטיות לשילוב בין
עולמות פנימיים וחיצוניים של תלמידים
ומורים בתהליך הלמידה.**



זמן קריאה 33 שניות 

117 מילים על

”נשימה ונשמה”

חבי גבע, מפקחת על הייעוץ, מחוז תל אביב

התכנית מבוססת על התפישה שהאדם השלם מורכב מגוף, נפש ורוח, והיא מביאה לידי ביטוי פיתוח של כל אחד מהחלקים אלו דרך תשומת לב לנשימה ולגוף, ופיתוח הכרת תודה, חמלה עצמית וחמלה לאחר, המובילים לרווחה נפשית.

תפישה זו מהווה תשתית לתהליכי הלמידה והתרגול בשיעורים ומחוצה להם, כחלק מאורח החיים של התלמידים והמורים, וכאמצעי לפיתוח וויסות עצמי.

הטמעת התכנית בבית הספר דורשת עבודה בקווים מקבילים: צוות הייעוץ מנחה את המורים בקבוצה, לפני שהם מעבירים את תהליכי הלמידה והתרגול לתלמידים. התוכנית כוללת חומרים המתאימים לתהליך של למידה מרחוק או מקרוב.

התכנית ”נשימה ונשמה” מופעלת בכיתות א' בבתי הספר היסודיים בפתח תקווה, במטרה ליצור אווירה אכפתית וקשובה כבר בשנה הראשונה בבית הספר (ניתן להרחיבה לכיתות נוספות על פי בחירת בית הספר).

התוכנית פותחה על ידי המפקחת על הייעוץ במשרד החינוך מחוז תל אביב, חבי גבע, אחרי שנים של תרגול מדיטציה ולמידת לוחי רוחני על ידי הג'וניט, בצוות בין משרדי של משרד הרווחה, החינוך והבריאות. המדריכה בינת צופן לדר, פיתחה וערכה את חומרי הלמידה, בשיתוף צוות היועצות של פתח תקווה



זמן קריאה 25 שניות 

72 מילים על

ריקוד הגוף והנפש

רקפת גלבוע, מערך המו"פ

דמיינו מוזיקה שמניעה את הגוף ומפעילה את החושים, כזו שסוחפת אתכם אחריה. **דמיינו** שאיש לא רואה אתכם רוקדים, משוחררים וחופשיים, מטיילים בקצב הדמיון למחוזות פנימיים ללא תחושת זמן או מקום. **דמיינו** את גופכם מתמלא בכוח ובעוצמה, **דמיינו** את עצמכם נעים בשלווה ובזרימה.

כשהגוף מוביל את התנועה והתנועה יוצאת מבפנים החוצה, התודעה יכולה לנוח והלב להתמלא שמחה.

הריקוד מאפשר לנו להעז להיות ולחיות במלואנו.

יום שבו העזתי לנוע ולרקוד,

הוא יום בו בחרתי לחיות. (שרלין)

לדמיין ולרקוד, לא רק לבת שבע 

לדמיין ולהגשים, הרבה אחרי גיל שבע 



תנועה מדור לדור

נועה זמיר, יוצרת ומורה לאימפרוביזציה וניתוח תנועה. נעה במרחבים שבין יצירה משפחה וקהילה.

הפרויקט הבינדורי הוא פרוייקט נדיר, המפגיש נשים גימלאיות מהקהילה עם תלמידות כיתה י' ממגמת המחול בתיכון "אלון" ברמת השרון. יחד הן עוברות תהליך יצירה משותף עם כוריאוגרפית מקצועית, ששיאו מופע במסגרת ערב מגמה. במהלך הפרויקט נוצר קשר וחיבור חזק בין המשתתפות. עבור הנשים זוהי הזדמנות להעצמה, והריקוד המשותף תורם לתחושת שייכות ומשמעות בקהילה, ועבור הנערות זוהי הזדמנות לתרגל קבלה ונתינה, ולהיות חלק חשוב בתהליך יצירה.

התכנית היא שת"פ בין תיכון אלון, מנהל גיל הזהב, ומנהל חינוך בעיריית רמה"ש. נועה מנחה וכוריאוגרפית.

תנועה בינדורית, איך זה נראה?

נעים להכיר, נועה



אכפת לך לזוז?

ד"ר רוני ברגר, המכון לחינוך קשוב ואכפתי, אונ' תל אביב, Bergerrony@Gmail.com

התכנית "הזמנה לנתינה אכפתית" מבוססת על שילוב של מיינדפולנס וחמלה, עם למידה חברתית רגשית ופיתוח כישורים פרו-חברתיים.

איך אנחנו מזמינים את ילדי הגן לנתינה אכפתית? דרך שימוש בתנועות:
מיינדפולנס הילדים לומדים דרך "נשימה וואגלית" (כשהם נעזרים בתנועות הידיים), השהיית תגובה (כשהם הולכים כמו אסטרונואוטים או עוברים בין תנועות מהירה לקיפאון), ואימון קשב (כשהם מדמים את גופם לזרע שצומח לעץ יציב).

על בסיס מיינדפולנס, לומדים הילדים בתכנית לקבל אכפתיות מאחרים, לטפח אכפתיות-עצמית ולהעניק אכפתיות לאחר, וגם מיומנויות אלו נלמדות דרך תנועות: חיזוק תחושת המוגנות באמצעות הגוף, מלמדת קבלת אכפתיות מאחרים; תנועות ספונטנית ומהנה מחזקת אכפתיות עצמית; וקשיבות בתרגיל המראה, מסייעת להעניק אכפתיות לאחר.

תנועות ועבודת גוף הם כלים מצוינים עבור ילדי הגן לטיפוח מודעות רגשית וחברתית, שליטה עצמית ומיומנויות חברתיות. במחקר שערכנו בגני ילדים, נמצאה עליה ברמת הקשב ובהתנהגות הפרו-חברתית, לצד ירידה באגרסיביות.



יש תנועה ישירה, מנקודה אל
נקודה - ומיד מגיעים אל היעד.
יש תנועה שהיא הנאה פשוטה,
ללא מטרה ברורה.

והיא לעיתים, זו שמניעה את
התקווה.



לשבת, לקום, לשבת, לקום...

יעל טרנר גרוסמן, עמותת גנ"ת

כמה פעמים אמרת לעצמך בסוף היום בבית הספר:
"לא ישבתי אפילו דקה?"

צוותי ההוראה נמצאים בשגרה בתנועה מתמדת - הם עומדים בשיעורים, יוצאים מהכיתות, עולים במדרגות, שומרים בהפסקות....

ואז, ביום אחד בחודש מרץ, התיישבנו מול המסכים למשך שעות בהוראה מרחוק. איך ההרגשה? 'דיכאון קורונה'. תנועה משפיעה על הלכי-רוח, על היכולות הקוגניטיביות, על איכות החיים - על כל ה- well being שלנו!

אז למה לא להרים את המחשב וללמד את שיעור הזום בעמידה?

רובנו, פשוט לא חשבנו על האפשרות הזו. החינוך המערבי מדיר את הגוף מתהליכי הלמידה. על אף המחקרים המוכיחים את מה שכולנו יודעים, שלא יכולה להיות הפרדה בין הגוף לקוגניציה, **שכחנו שיש לנו גוף בכיתה.**

וכשנחזור לשגרה? התקופה הזו היא הזדמנות נדירה להבין את מערכות הגוף בתהליכי ההוראה והלמידה, ולהפנים שינוי דרך שימוש בכלים מעשיים ופשוטים **שעושים את כל ההבדל.**

היוזמה פותחה בליווי ענף החממו"פ במחלקת הפיתוח של מערך המו"פ

בואו נפגש! 

עמותת גנ"ת מפתחת תוכניות 'אסטרטגיות בתנועה' ומפעילה בימים אלה **קורסי הכשרה מרוכזת אונליין** - המעניקים כלים מעשיים פשוטים שעושים את כל ההבדל.

* צוות העמותה נמצא בעיצומו של תהליך מחקרי הכולל מעורבות מגוון תחומי גוף בתהליכים קוגניטיביים ורגשיים - אם אתם משלבים את הגוף, **נשמח שתספרו לנו.**



אי תנועה

ריבי ארצי, מערך המו"פ

הוראה היא ג'אגלינג - הימים מלאים ברשימת מטלות בלתי פוסקות של שיעורים, הערכות, מפגשים, טיפול ותשומת לב - שאנו מעניקים לעשרות ילדים והוריהם מדי יום. אחת הדרכים לשמור על עצמנו בתוך דרישות התפקיד, היא בניית שגרת הפסקות קצרות וממוקדות לאורך כל היום לתרגול מיינדפולנס.

אנו לוחצים בכוונה על כפתור ההשהייה, ומפנים את תשומת ליבנו לשום דבר מלבד לרגע הנוכחי.

על סדר היום [🔗](#)

יש לכם גב [🔗](#)

**קבלו 4 דרכים פשוטות
להגניב תודעת תנועה ומיינדפולנס
לסדר יום ההוראה.**



לנשום

זה נשמע מוזר, אבל
לפעמים אנחנו כל כך
עסוקים שאנחנו ממש
שוכחים לנשום, או
נקלעים למצב בו הנשימה
רדודה ואינה מאפשרת
תפקוד בצורה מיטבית.

כאשר אתם מוצאים את עצמכם במצב הזה, עצרו
להפסקה: **עצמו עיניים, נשמו פנימה והחוצה,**
לאט ולעומק, חמש פעמים.
זה יקח פחות מדקה, אבל יחולל פלאים!



לייצב

**עמדו זקופים, כשידיכם מונחות
בנחות לצדי גופכם. מקמו את כפות
הרגליים ברוחב הכתפיים, והתרכזו
בכפות הרגליים המקורקות על הרצפה.**

**עצמו את עיניכם
וסרקו את גופכם
מלמטה למעלה -
נסו לנשום לאזורים
הנוקשים, ושחררו כל
מתח מורגש.**



להקשיב

מדי פעם יש רגעים נדירים של שקט.
אל תתנו לרגעים האלה לחלוף על פניכם!

התמקדו בשקט

והרגישו את הנשימה מתעמקת,

ואת הדופק שהופך לאיטי ויציב יותר.



להתרכז

בכל פעם שאתם עוזבים את
הכיתה, במקום לרוץ עם
מיליון מחשבות,
נסו להאט את הקצב,
ופשוט להתמקד
בפעולת ההליכה עצמה,
רגל אחר רגל,
סיפרו צעדים בשקט.

השתמשו בתנועה כהזדמנות

להסדיר נשימה, וכדי לנקות את הראש

כשאתם עוברים ממרחב אחד למשנהו.



תנועה, זרועות רבות לה

ד"ר איריס פינטו

תנועה ומגמה – חד הן?

מגמה (Trend)

נטייה לכיוון מסוים

תנועה (Movement)

תנועה פיזית בין נקודות בחלל.

ומה לגבי...

תנועות חברתיות, פוליטיות
וסביבתיות מובילות מגמות
עולמיות.

אומנותנועה

יש תנועה באמנות כמו
האימפרסיוניסטים ויש גם אמנות
בתנועה כמו פסל קינטי.

ואיך זה נע?

את מורתי התמנונית כבר פגשת?

ומה עם הגרסה הישראלית?

ויש גם תנועה לאורך ההיסטוריה



**יופיו של אדם ניכר בתנועתו.
בגופו פוגש האדם בגבולותיו,
בתנועתו, נזכר הוא בחופש.**

(מיכל בראון, מאמנת באומנויות לחימה, כותבת ושרה)



מחברים רעיון לצלילים

רגע לקראת סיום
האזינו איתנו לשיר
לקראת שבת.

מזמינים אתכם לזוז

מילים, לחן וביצוע

הדג נחש

לחצו ותהנו...



תניעו את עצמכם!

הפיצו את הסק;ופ

שלחו לנו את המילה

תנועה

וקבלו הודעה להפצת קישור

ההצטרפות לסק;ופ

זה מגיע לכוונוולם ;)

*קיבלתם לראשונה

את המגזין ורוצים להצטרף

לרשימת התפוצה גם?

לחצו כאן.



הגענו.

זה סוף המהדורה

נתראה בשבוע הבא!

אבל היי,

אנחנו ממש פה!

בקבוצת הפייסבוק שלנו אפשר לשתף במחשבות,

ולוואטספ שלנו אין גבולות...

(כן, ממש זה שקיבלתם ממנו את סק;ופ)



בואו ננוע בין הגליונות



רוצה את כל הגליונות? לחצו על המילה ארכיון וקבלו גישה
אל גליונות הסקיפ;ופ



ובשבוע הבא...

קשובים!