



מהדורה עשרים ושש

14.1.2021

א' שבט תשפ"א

צוות המערכת

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

רקפת גלבוט, נעמה כהן, ענבל לוור



זמן קשב 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, ברזכים הבאים!

על כן **סק;ופ**

מגזין קצר וחדשני בתחום החינוך



”כדי לדבר היטב דרושה השראה; כדי להקשיב היטב דרושה תבונה.” אנדרה ז'יד

”אל תראה – תסתכל. אל תשמע – תקשיב.” לי צ'יילד

ששש... כמה אנו זקוקים לשקט. לכאורה קיבלנו ממנו מנה גדושה לאחרונה, מצד שני יש בוקה ומבולקה סביבנו ורחשים שלא נותנים מנוח.

הצעות למציאות אלטרנטיבית שמגיעות אלינו מכל עבר כאילו מנסות לקרוא לנו לדמיין לאן כל זה הולך – פרסומות לעתיד לבוא. מסיחות את דעתנו מהכאן ועכשיו, מקפצות בתוך ראשנו בצורות שונות: מחשבות, חששות, תקוות, משימות, חלומות... תנועה ערה. רועשת. ואנחנו, עם אוזניים כרויות, קולטים את כל המסרים האלו ומנסים לעבד אותם. לתייק אותם. לארגן את הזרם הבלתי פוסק הזה לכדי משהו הגיוני ומובן – כך המנגנון. קשב. ועלינו להיות בהקשבה מלאה, כדי להגיב, כדי להבין, כדי להתסגל, כדי לחיות.

שקט. כמה אנו זקוקים לו. לכאורה קיבלנו ממנו מנה גדושה – אבל איפה באמת מוצאים אותו? את השקט הנחוץ בתוך כל הרעש שסביבנו? ואיך מווסתים את זה שבתוכנו?

איזון עדין בין קשב והקשבה: שתי אותיות שעוטפות את השורש משני צידיו ומכניסות אותו פנימה, משנות את כיוון הצמיחה.

ואם כבר שורש, ניגע בחינוך – שהקשבה היא ללא ספק שורש העניין בו, נמצאים כולנו בקשב פזור, בעולם מוסח – ומקווים לשקט, לצמיחה פנימית. הקשב.ה.

הקשבה שקטה וסופ"ש נעים, אלון.



*בלחיצה על הסמל
תעברו חזרה לפה

מה זה?

הנושא השבועי

למה יש לו אזניים

מה זה בכלל?

גדולות כל כך?

כל כותרת היא קישור
לעמוד המתאים

רחש בחש

טורדני

מפריע את שלוותי

הפנימית

אז נותרתי קשוב - לי.

דו יו מיינד?

אפשר להצטרף - יש מרחב משותף

ויש איך לפעול:

לחוג במעגל

הקשב, לפי הקצב

שהולך ומתרחב, הולך ומסתעף

כמסע

לגילוי יכולות

עמוקות עמוקות



ATTENTION

קֶשֶׁב



ק.ש.ב

ד"ר איריס פינטו

קָשָׁב או תְּשׁוּמַת לֵב מתייחסים ליכולת האדם להתמקד באופן מתמשך בגירוי/פעילות מסוימת. המכניזם האנושי כולל: מיון המידע הנאסף באמצעות החושים השונים, ובחירה במה להתמקד, מתוך מגוון הגירויים הרלוונטיים.

תהליך עיבוד זה מאפשר להתמודד עם כמויות המידע העצומות, ולזהות בתהליך הבחירה, מהם החלקים שאליהם חשוב לשים לב ושרצוי לזכור מרגע אחד למשנהו. התהליך מאפשר ליצור ולשמר חוט מחשבה פנימי, ללא תלות במציאות החיצונית.

מיקוד קשב מתואר כפעולת כוונון של עדשת מצלמה,, לצורך קבלת תצוגה חדה של המצולם. מאחר והאדם מסוגל למקד קשב רק בחלק זעיר מכמות הגירויים העצומה סביבו, הפניית קשב לתדר מסוים חוסמת את קליטת השדרים משאר התדרים, ומאפשרת מיקוד במטלה מסוימת. מערכת הקשב מעורבת בשליטה על מחשבות, רגשות והתנהגות; ביחסי גומלין בין רגש וקוגניציה לצד יכולת ריסון (אינהיביציה); ובפיתוח אסטרטגיות לפתרון בעיות ובקרה עצמית.



מה בין קשב, כדורסל ודג זהב?

ריבי ארצי, מערך המו"פ

המציאות החדשה בה אנו חיים מתאפיינת, בין השאר, בקצב מהיר ובריבוי גורמים ואירועים המתקיימים יחד. כל זאת בתוספת ההתקדמות הטכנולוגית והנגישות למידע רב בכל רגע נתון, משפיעים מאד על רמת הקשב שלנו, ועל היכולת "להחזיק" אותה לפרקי זמן ארוכים. במחקר שנערך לפני מספר שנים בקרב יותר מ- 2,000 נבדקים, נמצא כי רמת הקשב הממוצעת שלנו עמדה על 8 שניות, ובעוד רמת הקשב של דג זהב היא 12 שניות. 90 אחוזים מאיתנו שוהים בעמוד אינטרנט אחד למשך כ- 10 שניות, ומיד מחליקים לעמוד הבא. אנחנו מוצפים בידע והסבלנות שלנו מתקצרת. אנחנו רוצים להספיק הכל, לא להפסיד דבר ולעבור הלאה. וזה לא רק בחינוך - אפילו ליגת הכדורסל של ה-NBA שוקלת לקצר את אורך המשחק - וזה לא בגלל הכושר של השחקנים!

איך מתמודדים עם התופעה?
האם אנחנו צריכים להתאים עצמנו לקצב המהיר?
או אולי הפוך?

מוצפים? גם אנחנו 



שיעורים בחשבון

יאיר ורן כהן אהרונוב

כמה זה שמונים כפול עשרים ושש

אוי נזכרתי בבדיחה

שבר עשרוני של רבע ועוד וחצי

איך נהיית רעבה

מתי כבר יפסיק הגשם לדפוק על החלון

צריכה עוד להספיק לעשות שיעורים בלשון



מה הקשב ללמידה?

ד"ר איריס פינטו

פעולות חדשות דורשים לרוב הפעלת קשב מלא, שעה שביצוע מטלות מוכרות מצריך פחות משאבי קשב.

חשיפה חוזרת ומתמשכת לגירוי מסוים, מובילה להתרגלות אליו (הביטואציה). כשתגובה לגירוי יורדת, זה סימן לכך שהוא נלמד.

אוטומטיות - נרכשת באופן הדרגתי על ידי למידה ואימון. ככל שפעולה מתורגלת יותר, כך היא מאפשרת ביצוע פעולות נוספות במקביל. כלומר, מידת האוטומטיות נמצאת ביחס ישר לרמת המיומנות בתחום, ומיומנויות שונות של אותו אדם יכולות להיות ברמת אוטומטיות שונה.

הישגים אקדמיים

הקשב חיוני לזכירת החומר הנלמד, ולכן ישפיע לרוב על הנכונות של הלומד לחקור וללמוד, ועל המידה בה ירגיש חוסר יכולת או תסכול.

ככל שמתארך זמן הלמידה, יכולת הריכוז וההפנמה של הנאמר יורדת, בגלל האופי המוגבל של משאבי הקשב האנושיים.



שומעים?

**הקטבה מרוכזת של 20 דק'
מקרב"ת את מטרת הלמידה.**

למדו לקצר 



"הכיתה הפנימית"

הניעו את הקשב

עמוס אבישר, ד"ר נאוה לויט בן נון וד"ר נועה אלבלדה, תכנית "בי"ס סגול, המרכז הבינתחומי הרצליה

ההוראה והחינוך בבית ספר מלמדים אותנו שידע מגיע מבחוץ, ובהתאם, יש להפנות את הקשב החוצה: למורה, ללוח או לספר הלימוד. יחד עם זאת, כל שיעור שמועבר בכיתה החיצונית, פוגש גם את "הכיתה הפנימית" – את החוויה של הילד/ה ביחס אליו. המפגש בין הידע החיצוני לחוויה הפנימית הוא מפגש מהותי, שמייצר למידה המחברת את התלמיד לעולם שסביבו ולעולם שבתוכו, באופן עמוק ומשמעותי.

מחקרי מוח מראים שהיכולת להניע את הקשב באופן גמיש בין החוויה הפנימית (הרגשות, המחשבות והתחושות) לידע חיצוני (כולל ידע על בני אדם אחרים), היא הבסיס לאמפתיה, לגמישות פסיכולוגית, לזוויסות עצמי, לקבלת החלטות מיטיבה וליכולות קוגניטיביות גבוהות.

בתוכנית בית ספר סגול לטיפול רגשי-חברתי מבוסס מיינדפולנס, מורות לומדות לטפח יכולות של גמישות קשב כזו. הן מפתחות יכולות של פדגוגיה מתבוננת, וכך כל שיעור הוא הזדמנות לפתח את "הכיתה הפנימית".

מיומנות הנעת הקשב פנימה והחוצה, בגישה מקבלת סקרנית ואכפתית, מאפשרת למידה חווייתית ועמוקה יותר, לצד אימון אזורי מוח, שמאפשרים טרנספורמציה של מערכת היחסים שלנו עם עצמנו, עם אחרים ועם המציאות.



לא הצלחתי להקשיב לך

טל שריר, מערך המו"פ
כי אני מקשיב ללב שלי

"את לא קשובה, תתרכזי,
בואי נקרא ביחד שוב... אבל
אבא אני בשלב חשוב
במשחק!"
"כל דבר מסיח את דעתך,
תתרכז לכמה דקות... רגע
אמא אני שומע את השיר
שאני אוהב עכשיו"

המחשבות שנודדות, המטלות שמעלות אבק על מדף המחויבות,
ותשומת הלב שמרוכזת בכל דבר אפשרי אחר ממה שאנחנו
רוצים/מבקשים/דורשים...
כשהיינו ילדים פשוט כינו כל קושי בשמות גנאי: הוא "עצלן",

הוא "שובב", הוא "איטי"
והיום - כל קושי נמצא על איזה רצף, ונדמה כי לא נותרו
מביננו כאלו שלא מככבים על אחד הרצפים הללו, לא משנה
באיזה ז'רגון השתמשו כדי לתאר אותו.

אך המנעד והמגוון האנושי רחב ונפלא, ובמקום לצמצם אותו
ולנסות למשוך את תשומת ליבם ל"דברים חשובים":

- הקשיבו לבקשה שלהם - היא מגיעה אלינו בלחש
ובדרכם הייחודית

- תנו להם להיות איפה שתשומת ליבם נמצאת

- היו אתם קשובים להם

כך, בלי לקרוא לאף אחד מהגוונים ב"שמות",

כל צבע מכנב במניפה האנושית.



**קשובים לבקשות
שלכם,**

פתחנו את כללל

ארגז הכלים

להתנסות.

סקרנים?

*** עוד יעמדו לכם האזניים
ממה שתראו שם!**



קשב / ט. כרמי

קשה לשתי קנכיות לשוחח

שיחה של ממש

כל אחת מטה אדן לים שלה.

רק שולה הפנינים או

סוחר העתיקות

יכול לקבוע בלי חשש: אותו ים.



מיינדפולנס והמהפכה השקטה בחינוך

ד"ר אורן אָרגז, חבר סגל בפקולטה לחינוך שבמכללה האקדמית בית ברל, מרצה וחוקר בתחומים של מיינדפולנס ותרגולי התבוננות בחינוך, ובתחום של תודעה, מוח וגוף בחינוך.

וויליאם ג'יימס, אחד מענקי הפסיכולוגיה, כתב פעם ש"היכולת להשיב תשומת לב נודדת פעם אחר פעם, היא ביטוי לאופי, שיפוט ורצון".
חינוך שידע לשפר את היכולת הזאת יהיה החינוך ב- 'ה' הידיעה".

ג'יימס צדק. המציאות של כל אחד ואחת מאיתנו נחוויית על בסיס מה שאנחנו שמים לב אליו. ככל שנשפר את היכולת להפנות את תשומת הלב לדברים מועילים, כך נצליח יותר בליצור חיים משמעותיים שתורמים לנו ולאחרים.

שמונה המילים הראשונות של ג'יימס הן בסיס חשוב בתרגול מיינדפולנס, שהוא תרגול שמתחיל באימון הקשב. אבל שם זה רק מתחיל. מיינדפולנס הוא שער להרבה אפשרויות חינוכיות נוספות. בשנים האחרונות הוא הולך ונכנס לגנים ולבתי ספר יסודיים ותיכוניים. אני קורא לתהליך הזה "המהפכה השקטה בחינוך".

הכירו, שקטה ומדויקת 

מצלצל לכם? הקשיבו לזה 



קשב למרחב החינוכי

ד"ר סא"ל (מיל.) אורלי תורן. בעלת דוקטורט בחינוך מאוניברסיטת תל-אביב, בהתמחות של הפרעות קשב, יועצת ארגונית בכירה ויועצת זוגית ומשפחתית. מרצה במכללה האקדמית אונו בחוג לחינוך בנושא ADHD ולקויות למידה, ומאמנת אישית של אנשים עם ADHD במעגל החיים: לקראת גיוס, סטודנטים.ות ומנהלים.ות.

הפרעת קשב הינה הפרעה נוירולוגית, אשר שכיחותה בקרב ילדים נעה בין 10% 5%, והיא באה לידי ביטוי בקשיים בקשב, קשיים בהיפראקטיביות ואימפולסיביות, או בשילוב ביניהם.

אחד הביטויים המרכזיים של הפרעת הקשב הינה **פגיעה בתפקודים הניהוליים** (Executive Functions – EF), שהם מיומנויות קוגניטיביות, המאפשרות שליטה ובקרה על הרגשות וההתנהגויות, ומסייעות לאדם לנהל, לכוון את מעשיו ולהשיג את מטרותיו.



מהם התפקודים הניהוליים המרכזיים?

תכנון // // לקבוע מטרות ומשימות, ולבנות "מפת דרכים" להשגתן.

הפעלה // // להתחיל משימה באופן עצמאי וללא דחייה, גם כאשר "לא בא לי".

מיקוד במטרה // // להתרכז במשימה לאורך זמן, בלי להיות מוסח.

ויסות רגשות // // למתן רגשות כמו פחד, תסכול ולחץ.

עיכוב תגובה // // "לנהל את האימפולסיביות" - לא להיות מובל על ידי הסביבה או הרגש.

גמישות // // להשתנות נוכח מצב חדש או שינוי בתכנית - לוותר ולהתפשר.

זיכרון עבודה // // גם לזכור וגם לשלוף ידע נחוץ להשלמת משימה.

בקרה עצמית // // להעריך התקדמות על מנת להגיע לתוצאה הטובה ביותר.



אז מה אפשר לעשות כדי להתמודד עם קשיים בתפקודים הניהוליים?

הנה כמה אסטרטגיות להתמודדות עם הפרעות קשב

- ידע /// משמעות /// צ'ופרים ///
- שגרות (רוטינות) /// 30% פלוס ///
- הדברת מזיקים /// שכפול עצמי ///
- התמודדות עם דחיינות /// כלים למנוע
שריפות /// מירקור הצלחות

עדיין קשובים? 

בואו ללמוד עוד על

האסטרטגיות



אז מה עושים עם זה בכיתה

חמישה רעיונות שנמצאים ממש בכף ידינו

וישפרו את יכולת הריכוז בכיתה

ריבי ארצי, מערך המו"פ

עודדו פעולות יצירתיות זו דרך נפלאה לביטוי עצמי ולניתוב היצירתיות המוגברת, המאפיינת הפרעות קשב.

שחקו במשחק הזיכרון זה אמצעי מצויין לאימון הזיכרון לטווח הקצר ולפיתוח הזיכרון החזותי.

קדמו משחקי תפקידים משחקי סימולציה מרחיבים את יכולת הקשב: החליפו תפקידים, היכנסו לדמויות מתוך ספר, בנו משימות שדורשות תנועה ואינטראקציה בינאישית.

ערכו דיבייט (דיונים) בכיתה היפרדו משיטת השאלה תשובה, ובמקומה ערכו דיונים כיתתיים בנושאים מגוונים. מעורבות פעילה לוכדת את קשב המשתתפים.

מופעים כדרך הערכה מבחנים רגילים מעלים את רמת החרדה ומורידים את רמת הקשב. העריכו את הישגי התלמידים ע"י מופעים, חידונים טלוויזיוניים וכדומה.

רוצים להקשיב לעוד רעיונות? 

100 רעיונות שאי אפשר להתווכח 

עליהם, או שכן...?



הקשבה מעגלית

יערה כהן, אשת חינוך ומנחה, חוקרת מעגלים והקשבה

**”אנחנו מתאמנים בהקשבה, זה הכל;
מתאמנים בלהקשיב בצורה הודדית.”**

אימון ההקשבה היה כל חי.

ואז איבדתי את השמיעה באוזן אחת לגמרי: בהתחלה זה קרה לאט, ואחר כך בבת אחת הפסקתי לשמוע בה – שמעתי רק צלילים מתכתיים חזקים, שלא איפשרו לי להיות בכלל בהקשבה לסביבה. חרב עלי עולמי, וההקשבה שלי חרבה איתו. רוב היום הייתי זקוקה לשקט.

התקופה הזו, בה הייתי כלואה בתוך בועה, אפשרה לי ללמוד דברים שלא יכולתי ללמוד אלמלא כל זה היה קורה: למדתי שהקשבה מתחילה קודם כל בהקשבה לעצמי, לצורכי הגוף שלי, לזיהוי הרגשות שעוברים בתוכי וליכולת שלי לתת להם מקום. למדתי שתמיד יש שתי תנועות פנימיות, שקורות במקביל בזמן ההקשבה – אוזן אחת מכוונת החוצה לחברים, לפיתוח האמפתיה שלי כלפיהם, והאוזן השנייה מכוונת פנימה, להבנה מה הדברים שהם אומרים גורמים לי להרגיש, ומה הם מלמדים אותי על עצמי.

ההקשבה היא כמו לב פועם, תמיד יש בה תנועה של הוצאה ויניקה, ובכך שאנחנו מאפשרים לילדים שלנו להכיל את שני המקומות הללו גם יחד, יכולת ההקשבה המורכבת שלהם גדלה.



מחפשים דרך

להקשיב?


זה גם מרפא



בהקשבה מלאה

רקפת גלבוע, מערך המו"פ

המקשיב האוטוביוגרפי אתה מקשר את מה שנאמר לחוויות אישיות שעברת, לדברים שקרו לך או לסיפורים שכבר שמעת, ומעביר את השיחה אליך: "אתה לא מאמין?! קרה לי בדיוק אותו הדבר..." | "ממש לפני שבוע הייתי במצב שלך ו..." | "אצלי זה היה משהו אחר, אתה חייב לשמוע..."

המקשיב הפותר את מנסה למצוא פתרון לדובר ולייעץ לו בהתאם, ומעבירה את השיחה אליך: "במקרה כזה, מה שאת צריכה לעשות זה..." | "זה פשוט, אפשר לפתור את זה על ידי... למה לא תנסי..."

המקשיב השיפוטי כשאתה מקשיב אתה שופט את הנאמר ואת האומר: "באמת, לא היית צריך ל..." | "הטעות שלך היא..." | "איך הגעת למצב הזה בכלל..." | "לך זו לא צריכה להיות בעיה, וזה גם לא כל כך נורא..."

אלו כשלי הקשבה נפוצים (וכולנו נופלים בהם בזמן זה או אחר).

מי הוא המקשיב האולטימטיבי?

ההקשבה שלך משדרת את העניין ואת הרצון להבין את שנאמר: את שומרת על קשר עין, את מהנהנת כשאת מסכימה, תנועות הגוף שלך שקטות; את לא מאיצה בדובר, את מתייחסת למה שהוא מרגיש ומעודדת אותו דרך שאלות שמנסות להבין: "ספר לי עוד על..." | "תסביר לי למה אתה מתכוון כשאתה אומר..."



למי זה מפריע?

רחל יעקובסון, מערך המו"פ

זה רשמי – העתיד כבר כאן, ואיתו הצפה של מידע, ורעיונות, ושיתופים והזדמנויות, והכל בקצב מואץ שקשה לתאר! האנשים שיחיו עם זה בשלום, הם כנראה אלו שיצליחו להתמודד, ואף לשגשג, במציאות החדשה.

אומרים שאנשים אלו חושבים אחרת, חושבים יצירתית... שהם יודעים לרתום את החשיבה הדיפוזיט, להתבונן מזוויות מרובות, להקשיב לכמה קולות בו-זמנית ולשוטט בין רעיונות מפתיעים. אומרים שהם חווים ריבוי רעיונות לא כאיום, אלא כחומר גלם ממריץ ליצירת זוויות ראייה ודרכי פעולה חדשות ומגוונות. כמו כוח-על כמו שיקוי קסמים.

לפני כמה שנים החלטתי לחבק את החשיבה המסתעפת. אחד הכלים שהכרתי – "מפות חשיבה" – מאפשר לחשיבה הרב ממדית ורב כיוונית שלי לקבל ביטוי ויזואלי. דרך המשחק בכלי אפשר להראות חיבורים ומעברים בין רעיונות, ולתת לדברים חדשים להתגלות. זה כלי מעולה ליצירת מסגור מחדש (Reframing):

כל הרעיונות "נשפכים" לתוך המפה, ודרך התנועה – Zoom-In, Zoom-Out, קדימה, אחורה ובמעגלים – נוצרות היררכיות בין רעיונות וניתן לדייק סדרי עדיפויות.

עבור מוח מתפזר כמו שלי, שלא עובד באופן מתודי ומסודר, השיטה הזו מאפשרת לי לראות איך רעיונות שונים "מדברים" זה עם זה, ולגבש את דרכי החשיבה שלי לגישה קצת יותר קוהרנטית.



קשב, 

צריכים להתאמן

על זה

קצב, 

צריכים להקשיב

זה לזה.



במהלך המסע של חיי הבנתי

שקיבלתי מתנה

שרית מצר גינדי, ג'וניט-אשלים

שלושה ילדים - שלושה ADHD* - שלושה מסעות - שלושה התמודדויות - שלושה מתנות.

בהתחלה יש את ההכרה: ההבנה, ההפנמה, ההאשמות העצמיות, האבל, הכאב, החמלה, הבכי והתסכול. ואז מגיעה הלמידה!!! ההתפקחות!!! ו- הפעולה: סנגור, סנגור, סנגור!!! מול מערכות החינוך... מול המשפחה... מול החברה: אין סוף מידע שעובר לכל יועצת ומדריכה וכל דמות חדשה שנכנסת לחיי הילד; שיחות ארוכות מול צוותים חינוכיים בחדר קר ומנוכר, כשאני נדרשת לחזור על הכל מההתחלה שנה אחר שנה; מרוץ מרתוני לסיוע, תרפיה, טיפול אלטרנטיבי, הגנות, רופאים, מכשפים, תזונה, פעולה ומכשור... ויחד עם זה לחיות, ולחיות בטוב!

ההפתעה מגיעה כשהם מתמודדים מול החיים עצמם: הבת הגדולה מתנדבת עם ילדים באפריקה ומצליחה באקדמיה, הבן מצטיין במכינה ועובר שירות קרבי משמעותי, והקטנה חוברת לארגון ילדים בינלאומי, שמקדש את ערך האדם - ושלושתם הוגים רעיונות קסומים ויוזמות ברוכות, ועושים זאת באמצעים קלילים ולא שגרתיים.

כולם עמדו בתנאי הסף לנירמול ולעדר, וקישטו את הקיר גם בתעודות מכל עבר, שברור שהן הבל.

אז מה חשוב? ללמוד את ה ADHD, להכיר את עצמך בתוך זה ולסנגר את עצמך לדעת - ואחרי זה השמיים הם הגבול. במסע של חיי גיליתי אוצרות, גיליתי זכייה שאין לה תאריך תפוגה.

שלושה ילדים - שלושה ADHD - שלושה מסעות - שלושה אוצרות - חיים!

* הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות, היא הפרעה נוירו-התפתחותית שתסמיני הליבה שלה הם קשיי קשב וקשיי ריכוז, היפראקטיביות (פעלתנות יתר), ואימפולסיביות. עם זאת, לא כל התסמינים חייבים להופיע כדי לענות על הקריטריונים של אבחנת הפרעת קשב.



הקשבה לניהול או ניהול הקשב

חני קונפורטס שרמן, יועצת ארגונית, מומחית בתחום הקשב והריכוז, מערך המו"פ

באמצע המאה ה-14, כך מסופר, הייתה לבישוף לן, איש כמורה ממעמד הבורגנות, ספריה גדולה ועשירה, לפי קנה המידה של אותה תקופה. הספרייה הכילה 76 ספרים.

והיום??? בשלושים שנים האחרונות, המין האנושי ייצר יותר מידע מאשר ב-5,000 השנה שקדמו להן! המוח והקשב האנושי נותרו כפי שהיו, אך הטכנולוגיות, הנורמות ומבנה ההתנהלות שלנו בעולם השתנו.

במחקרים שונים נמצא שמנהלים עוסקים במעלה מ-600 פריטי עיסוק שונים במשך יום אחד. עובדה זאת מותירה למנהל פחות מ-10 דקות בממוצע לכל החלטה או נושא, ורק ל-10% מכלל הנושאים הוא מקדיש יותר משעה.

איפה זה פוגש אותנו ביום יום שלנו? בעבודה? בניהול?

קופצנות, תנודתיות, קושי בוויסות, הרגשת עומס, מיקוד ב"בולט" ולא במשמעותי, התנהלות בכמה ערוצים, פיזור מחשבתי, פער בין

יכולות לביצוע, אימפולסיביות וקושי בריכוז לאורך זמן - אלו לא רק מאפיינים המשקפים קשיים בקשב ובריכוז אצל ילדים ואנשים, אלו המאפיינים של העולם הטכנולוגי המודרני, של "הנורמלי החדש". אנו מתנהלים בכמה ערוצי תקשורת במקביל, דבר הדורש מאיתנו לנהל את מורכבות הקשב ולהקשיב לניהול שלנו:

לשים לב לצרכים המשתנים בסביבה; להתאמן בהקשבה פעילה; לנווט בין הצורך בגמישות ובתגובות מהירות לבין עצירה ותכנון; ובעיקר לנהל את הקשר שלנו עם אנשים, תוך מיקוד והבנה של צרכים ומטרות.



בחן את עצמך:

איפה אני על מפת 
הקשב הניהולי?



קשב בלמידה עמוקה

ד"ר איריס פינטו

כבר הבנו שקשב משמעו להפנות את המיקוד למה שחשוב, ולהקדיש לו תשומת לב רבה יותר.

אחד האתגרים של חוקרים ומפתחים של בינה המלאכותית, הוא למידה עמוקה (Deep Learning) הדומה למוח האנושי.

המפתחים מנסים להכשיר מכונות (אפליקציות, מערכות, מחשבים וכד') בניתוח תהליכי לימוד, כך שיהיו דומים ככל האפשר ליכולות החשיבה והניתוח של המוח האנושי.

אפליקציות בתחום הלמידה העמוקה מיועדות לקלוט, להבין תוכן, ולעבד את עיקרי הדברים הכתובים או הנאמרים בטקסט.

קיים גם מנגנון קשב בלמידה עמוקה של בינה מלאכותית, אשר כמו הקשב האנושי, מבוסס על הכוונת המיקוד לגורמים רלוונטיים בעת עיבוד הנתונים ועל סיפוק מענים, למשל:

מצלמה של טלפון חכם - המבינה מה קלטה בצילום: רכב, מספרים, פנים וכדומה.

יישום המקבל פקודות וגם מבין אותן. אתרי חיפוש, דוגמת חיפוש דירות, המסוגלים להמציא למחפש תוצאות נוספות מתאימות.



מחברים רעיון לצלילים

רגע לקראת סיום
האזינו איתנו לשיר
לקראת שבת.

הקשבה

לחן וביצוע

יוני

רכטר

מילים

עלי מוהר

ושלום וינשטיין

לחצו ותהנו...

תהיו בקשב מופתי! 



הגענו.

זה סוף המהדורה

נתראה בשבוע הבא!

אבל היי,

אנחנו ממש פה!

בקבוצת הפייסבוק שלנו נקשיב בשמחה לכל מחשבה

ובוואטספ שלנו אין האזנות...

(כן, ממש זה שקיבלתם ממנו את סק'יפ; ופ')



הקשיבו הקשיבו!

והפיצו את הסק; ופ

שלחו לנו את המילה

קשב

וקבלו הודעה להפצת קישור

ההצטרפות לסק; ופ

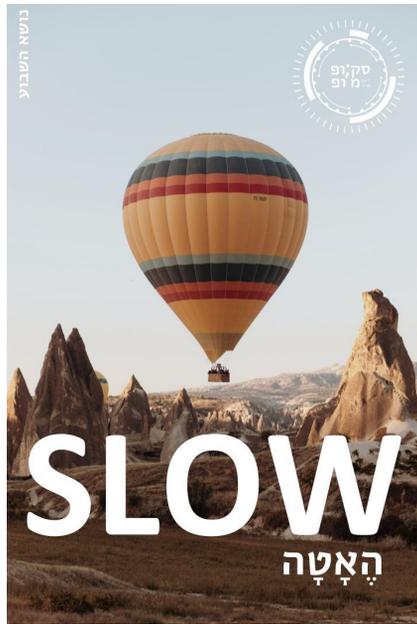
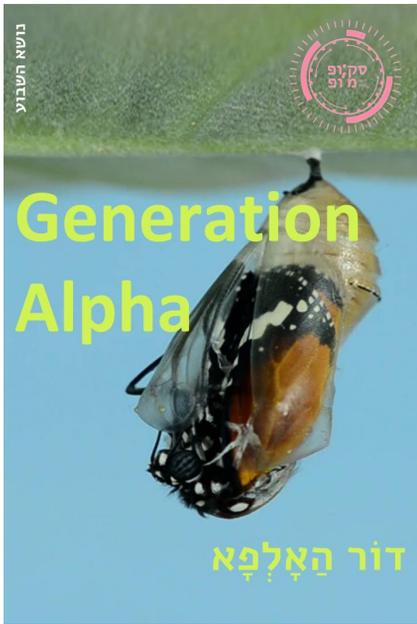
זה מגיע לכוונוולם (;

*קיבלתם לראשונה

את המגזין ורוצים להצטרף

לרשימת התפוצה גם?

לחצו כאן.



הטו אודן למה

שהיה כאן קודם



**אז מה באמת
הסיפור מאחורי
האוזן שלו?**

איזה סרט...



ובשבוע הבא...

מרשתיים!