

תיאור תמציתי של הכלי

שיעור תוכן עיוני הנלמד באמצעות 'כלי אתגרתא' (מיומנויות גוף ונפש) – דוגמא לשיעור אנגלית.

שילוב מיומנויות גוף ונפש במהלך השיעור תומך בהוראה (כאן מתואר שיעור אנגלית), ועשוי לשפר את התפקוד הלימודי של התלמידים ולהגביר את המוטיבציה שלהם ללמידה. הכלי מיועד למורים ותלמידים (חטיבת הביניים ותיכון) כאחד

יישום השימוש בכלי:

תנאים מקדימים נדרשים (ידע, כ"א, ציוד, מבנה ארגוני תומך, מיומנויות ייחודיות להפעלה)

1. הכנת מרחב התכנסות – בכיתה, במרחב פתוח או בכל מרחב התכנסות מתאים.

2. הכנת אלמנטים "טקסיים" לישיבה במעגל, שנועדו לאסוף את תשומת הלב של התלמידים - למשל, קערה טיבטית (כל תלמיד שמסיים לשתף מקיש על קערה) או שמנים אתריים (כל תלמיד בוחר שמן אתרי ומטפטף טיפה על פרק ידו). כך משלבים פעולה בממד המנטלי ומעירים גם את החושים (שמיעה, ריח).

הנחיות פעולה, צעד אחר צעד

השיעור המתואר להלן מתקיים כולו בשפה אנגלית, החל ממעגל השיח, דרך התרגול והאימון הגופני.

מהלך השיעור בנוי משלושה חלקים: חלק ראשון, מעגל פתיחת שיעור, שקיים בכל שיעור ללא קשר לתוכן הנלמד בשיעור; שני חלקים נוספים, שתלויים בתוכן הנלמד.

1. **מעגל פתיחת שיעור** - סבב במעגל, המבוסס על שיתוף בתכני אוצר המילים או הדקדוק שנלמדו לאחרונה בכיתה, בדגש על שיח מתבונן רגשי-חברתי. חיבור לנושאים כגון:

- anxiety and stress
- feelings and emotions
- learning habits
- tests
- social problems

אפשר לפתוח בשאלה: איך אני מרגיש/ה כעת - tired, anxious, happy, calm....

או: מה הייתי רוצה לאחל לעצמי לשיעור או להמשך היום:

- I would like to be calm today
- I would like to feel relaxed....

המורה תעזור למשתתפים לנסח את המשפט האישי שלהם.

**שני המהלכים הבאים (2-3) מהווים דוגמא לשיעור העוסק בלימוד זמנים דקדוקיים:

2. לימוד זמנים דקדוקיים באמצעות חיבור אישי - נשים לב להיבט של present progressive: איך אני ברגע זה ממש, לעומת present simple: עובדה, משהו כללי. ניתן לדבר על החשיבות של ניסוח שאיפות ברגע ההווה ממש, והגשמה שלהן בשיעור:

- I am learning this new material.
- I am focusing right now.

כדי ללמוד שימוש בגופים נוספים, נוכל להציע לתלמידים לאחל משהו בלשון 'הרגע הזה ממש' גם למי שיושב/ת איתי במעגל. נבחר משתתפ/ת ונאחל לו/לה משפט בזמן - present progressive:

- you are....

ב- present simple נבחר עובדה שהייתי רוצה להנכיח בחיי:

- I am happy, I am calm, I am successful, I sleep well every night....

ננסח את המשפט בהתאם למה שהתלמידים מעלים, ונכתוב אותו לעצמנו על פתק שילוה אותנו במהלך השבוע. נחזור אל המשפט בהזדמנויות שונות.

רצוי להשתמש בגופים נוספים, ולאחל "משפטי עובדה" גם לחברים/משפחה. זה מרחיב ומפתח היבט של חמלה לצד אימון דקדוקי נוסף:

- My mother is healthy. You are relaxed. We are free...

תרגול דמיון מודרך להפנמת החומר הנלמד: נדמיין את עצמנו הלכה למעשה, כשאנחנו חיים את המשפט שניסחנו לנו. למשל, איך נראה היום שלי כשאני מאושר/ת? רצוי לדמיין לפרטי פרטים ממש ולדמיין את התרחבות הלב שלנו. נכלול גם את האנשים הנוספים שאליהם אנחנו שולחים משפטים, וגם אותם נדמיין ממש לנגד עינינו.

תרגול תנוחות שיווי משקל להפנמת החומר הנלמד: שימוש בתנוחות שיווי משקל לשם שינון אוצר מילים. אפשר לאתגר תלמידים לבצע תנוחות שיווי משקל תוך כדי חזרה על אוצר מילים, ולהפנות אליהם שאלות תוך כדי עמידות שונות על רגל אחת או על קצות האצבעות. הריכוז הגופני הנדרש לתנוחת שיווי המשקל, מאפשר לשנן טוב יותר את המילים.

3. אימון גוף ונפש לסיום השיעור וחזרה על החומר - תרגולים תנועתיים משחררים, מותאמים לזמני הדקדוק שנלמדו ולמצב בכיתה:

- **מתיחות ושחרור מפרקים** - ניתן להזמין את התלמידים להנחות תנועות שיכולות לשחרר ולהיטיב עמם.
- **ניעור הגוף** - השלכת עומסים שונים וביטויים המילולי, באמצעות תנועת ניעור ושימוש בתבניות שפה שונות:
 - I am shaking off... my anger, the news, fear and anxiety.
 - I am throwing away...
- **תרגול נשימה** - אם הכיתה מאוד עייפה ורוגשת, ניתן לסיים בתרגיל נשימה Calm-ease (טיך נהאת האן): נשאף אוויר ונאמר לעצמנו calm, ננשוף את האוויר ונאמר לעצמינו ease. תשומת הלב והריכוז יתמקדו בנשימה ובמילה הנלמדת. ניתן לגוון עם צמדי מילים שונות (happy-relax, joy-focus ועוד). במצב אידיאלי, תלמידים יבחרו בתחילת התרגיל את המילים המלוות את הריכוז בנשימה.

**שני המהלכים הבאים (4-5) מהווים דוגמא לשיעור העוסק בקריאת unseen וחיבור:

4. חיבור לתוכן המשימה בזמן הקניית חומר הלימוד - אם נעזור לתלמידים, טקסט unseen שניתן להם יכול לעורר את תשומת לבם. רלוונטיות הטקסט לעולם הפנימי, והפניה לשאלות של הסכמה או אי-הסכמה עם הנאמר בו, עשויות להביא את התלמידים להרהור אמיתי בטקסט שנוגע בחייהם, ואז לשוב לקריאה ולכתיבה.

תרגול להפחתת רעשי רקע בזמן קריאה וכתיבה - מומלץ לתרגל בעיניים פקוחות מספר נשימות: התבוננות בנקודה מסוימת מחוץ לדף הקריאה, ובכל נשיפה לנשוף החוצה את ה"באז" שבראש. לאחר מכן, לנשום מספר נשימות תוך מיקוד בנקודה חיצונית לדף, ולהרגיש איך אנחנו מוצאים ריכוז פנימי. שימו לב! יש להקפיד על תרגול בעיניים פקוחות במהלך עבודה כדי למנוע הירדמות. את התרגול בעיניים עצומות נשמור לסיום השיעור.

5. אימון גוף ונפש לסיום השיעור וחזרה על החומר - בדומה לכתוב בסיום השיעור העוסק בלימוד זמנים דקדוקיים (3), התאמת תרגיל גופני לחומר הנלמד.

קישורים לחומרים נלווים

להלן מספר סרטונים הממחישים את התרגול הגופני:

- [תרגילי לחיצות איזומטריות \(להגברת הריכוז ופיתוח כוח וערנות\)](#)
- [תרגילי נשימה \(להפגת מתחים והפחתת חרדה, כדוגמת "נשימת הגל"\)](#)
- [תרגילי תנועה וגמישות](#) (להרגעה ושחרור גוף ומפרקים בנסיבות בעלות פוטנציאל מלחיץ, כמו מבחן או לשחרור אחרי ישיבה ממושכת)

טיפים להפעלה מיטבית

טיפים למורה:

- מומלץ שתחווה את התרגול לפני שאתה מיישם אותו בכיתה.
- בנה אמון וצור שיח עם התלמידים: רצוי לשוחח עם התלמידים ולשתף אותם במשמעות התרגילים והתוצאות הצפויות משילובם במהלך הלמידה לפני יישום בכיתה. הדבר עשוי להגביר את שיתוף הפעולה שלהם, ולתת להם אחריות משותפת לזו של המורה להצלחת השיעור.
- חשוב שתהיה קשוב להלך הרוח של התלמידים – לאילו תרגילים הם מתחברים ולאילו לא, ואל תכפה בשום אופן ביצוע תרגילים שאינם מתקבלים עליהם בטוב.

חסמים ואיך התמודדתם עמם

- התנגדויות: ילדים, כמו מבוגרים, עלולים לגלות התנגדות לשיח רגשי ושיתופי. במקרה זה, יש לאפשר להבשלה ולהטמעה של השיטה זמן, ולתת לתלמיד "הלא פעיל" להמשיך להיות חלק מתהליך הלמידה, עד אשר תבשיל נכונותו להשתתף (למותר לציין כי קושי זה איננו ייחודי לסגנון הוראה זה, והוא מופיע גם בשעורי תוכן "רגילים"). סביר שבהדרגה התלמיד יפתח - קבלת ההתנגדות שלו על ידי המורה מחד והכרתו בתוצרים החיוביים של הלמידה מאידך, יסייעו לו לקחת חלק ולהשתתף.
- "אינטימיות": רצוי שלמידה המשלבת תרגול גוף ונפש תתקיים לאחר בניית אמון בין המורה לתלמידים, ובין התלמידים לבין עצמם. עצימת עיניים ונשימות עלולים תחילה להביך חלק מהמשתתפים. יצירת מרחב פיזי נעים ושקט לפעילות תעלה את הסיכוי לפתיחות התלמידים, כמו גם זמן ומרחב לכל תלמיד להתקדם בתרגול בקצב שלו.