



שיפור וטיפול יציבה לילדים *

80% מהאוכלוסייה הבוגרת סובלת מכאבי גב ולקויות יציבה .
בשנים האחרונות עם שעות מסך רבות יותר, חלה עליה תלולה בבעיות יציבה גם אצל ילדים ונוער .

טיפול מודעות והרגלי יציבה נכונים בגיל צעיר יצמצם את הבעיה ויבטיח שהגב של ילדינו יישא אותם בבטחה גם בגיל מבוגר .

בתוך מערכת החינוך אין היום התיחסות יסודית הנותנת כלים לטיפול יציבה כחלק ממה שהיינו רוצים לתת לילדנו בחייהם.
זו מטרת התוכנית.



איך ?

הוראה נכונה צריכה לשלב תוכן נכון עם חווית למידה מהנה ומעניינת .
מתוך הנסיון הרב שלי בהוראה לאורך כ 20 שנה במסגרות חינוך רבות מתוכננות רמות שונות של מעורבות כמתואר לעיל.
המפגשים אינם עומדים בסתירה לכל פעילות גופנית או תכנית רגילה בבי"ס דוגמת חינוך גופני .

התוכנית כוללת 3 מרכיבים שניתן לשלבם או להפרידם :

1. תלמיד-

מפגשים כיתתיים בהם מועברים שיעורי תנועה הכוללים הסברים עיוניים ובעיקר תרגול מעשי .

ההוראה משלבת משחקי תנועה , ריקוד ותרגול גופני ממוקד .

2. סגל-

הרצאה והתנסות מעשית לסגל בית הספר – גם כהנחיה לישיבה נכונה בכיתה וגם כהתייחסות לבעיות גב אצל המורים עצמם . למרכיב זה חשיבות רבה בהטמעת התוכנית לטווח ארוך .

3. נאמני תנועה-

הדרכת סגל נבחר במטרה לחנוך בהמשך את התלמידים

דנאות שהתקיימו:

- גנים וגיל רך – גן קאמי , תל-אביב , נירית .
- בתי ספר יסודיים – "מודיעין" , "אילנות" , נופי-ים, הרצליה .
- בתי ספר תיכוניים- אורט רמת יוסף בת-ים, אורט טכניקום גבעתיים.
- מפגשי סגל- השתלמות מורות פסגה , מודיעין



הייחודיות בתוכנית:

- מפגשים חווייתיים ודרך העברה אטרקטיבית .
- שיטה פשוטה, שאינה דורשת מרחב גדול או מכשירים ייחודיים.
- לקחים מיידים וישומיים מותאמים למערכת בית- ספרית .
- גמישות מגדרית לקבוצות של בנים ובנות, ללקויי למידה ולגילאים שונים.

*כל הזכויות שמורות לארז אלון. לפרטים נוספים: 050-4532312, www.erezalon.com, info@erezalon.com