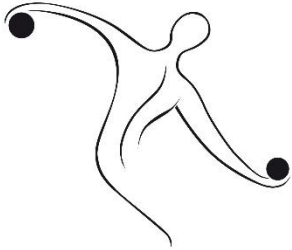


ארז אלון, תנועה בכיתה- כלים לשיפור ישיבה והפעלות למורה.*



מילות הקדמה .

- **ישיבה ממושכת אינה מצב טבעי לנו** . הכסא הינו המצאה אנושית שמטרתה נוחות אך במהותה אינה בריאה. לפכך ישיבה ממושכת על כסא היא מקור לבעיות גופניות רבות במיוחד בהבטי יציבה וכאבי גב
- **צורת הלימוד** המקובלת כיום מכריחה ילדים להתאים עצמם למצב לא בריא ולא טבעי זה והדבר מתבטא בגיל צעיר בבעיות משמעת ובגיל מבוגר בבעיות גב למניהן.
- כל פתרון לבעיה זו חייב **להתאים למסגרת הלימודית הקיימת** .

אני מקווה שאצטרף לשיעור זה נא לא להסס סדנאות ההיקף רחב יותר באצרכת בתי הספר הצמוד!

עקרונות יסוד :

1. **"משחק דוגמא"** – ילדים אינם מפעילים בגיל צעיר מערכת שיקולים ברפואה מניעתית ואינם אוהבים התעמלות מוכתבת . יש להשתדל שתרגול ישיבה נכונה יבוא מהצד המשחקי וגם דרך חיקוי לא מודע של המורים וההורים כשפת גוף !
2. **"תנועה כתזונה"** – יש לבנות התיחסות לישיבה נכונה כ"מזון" לגוף – אם הוא יהיה בריא – נשאר בריאים . ללא מודעות תלמידים לנזקים לא יתרחש שינוי
3. **"שונות"** – כל אחד יושב קצת אחרת בהתאם לנתוני גופו. פעמים רבות זו התגובה הנכונה מבחינה בריאותית . כל זמן שתלמידים קשובים , אין סיבה לבקשם לשבת "ישר"
4. **"איזון"** – ישיבה בשיכול רגל על רגל , השענות על מרפק וישיבה מזרחית הם מנחים שתמיד יעדיפו צד אחד על פני השני ועלולים להקצין עקמת וישיבה לקויה ולכן יש לאזן אותם לצד שני .
5. **"גיוון"** – כל גיוון בישיבה בין אם שינוי יזום של המורה ובין אם יציאה תכופה מישיבה ממושכת אפילו 5 שניות – טוב.
6. **"סוכריה וחוקים"** – הכנסת תנועה בהנחיית המורה לשיעור מערכת רגיל היא בונס כיפי שאין לתת לו להפוך לחוסר משמעת . כל פעילות צריכה להנתן עם חוקים ברורים ומי שאינו נשמע להם- לא מבצע.

משחקים והפעלות :

- **"ישיבה דינמית"** – לא כל הבעיות אבל חלקן הגדול נגרמות כתוצאה מהשענות והחלשת שרירי הגב על משענות . נסו ליצור משכי זמן קצרים שהולכים ומתארכים של ישיבה על קצה הכסא. מצב זה יצור חיזוק מיידי של שרירי זוקפי הגב .
- **"משרוקית"** – עם שריקה פתאומית על התלמידים לעבור מישיבה לעמידה . ניתן לפתח לכיוון תחרותי או יצירתי ולהעצים תלמידים מוחלשים על ידי חיקוי דרך ייחודית שבה יקומו על ידי כל הכיתה .
- **"תנועות בישיבה"** – כל תלמיד מתבקש לחשוב על תנועה אחת בישיבה ללא קימה , המורה מבקש משלושה נבחרים להראות כל אחד את תנועתו ומהכיתה לחבר לפי סדר אחד אחרי השני .
- **"הגבה מוזיקלית"** – עם מוזיקה של המורה או התלמידים (רק לאחר האזנה אישית ובדיקה של המורה) , בונים קטע תנועתי קצר (8-16 ספירות) , .
- **"תרגול גופני ממוקד"** – בסרטון המצורף [בקיזור](#) מופיע תרגול גופני ממוקד בן 3 דקות המיעוד לתת מענה לתגוון תנועתי רחב ובריא בזמן קצר- ניתן לתרגל זאת עם תלמידים

מידע וקישורים :

- [אתר החברה](#)
- [שיעורי יציבה לילדים בבתי ספר א-יא](#)
- [בלוג ומידע כללי לגבי תנועה בריאותית בפייסבוק](#)



- המידע בספח זה הינו תקציר ומיועד רק למי שעבר את ההשתלמות המלאה.
- כל הזכויות שמורות לארז אלון , ארגונומיה בתנועה ושיפור כושר תפקודי.
- לפרטים נוספים וייעוץ : 050-4532312 , info@erezalon.com