

פרויקט שולחן עמידה בשכבת ה'-בית ספר רמז כפר סבא

רוב שעות יום הלימודים "סביבת הלימוד" של התלמיד היא השולחן והכיסא בכיתה. בנוסף, תלמידים נמצאים בפעילות הכוללת ישיבה מרובה לאורך כל שעות היום גם בבית מול מסכי המחשב והטלוויזיה.

לאור זאת ולאחר קריאה מרובה של מחקרים, ראינו לנכון, להכניס אלינו לבית הספר שולחנות עמידה. לילדים ניתנת האפשרות והבחירה לעמוד ליד שולחן גבוה ולאפשר לגוף להשתחרר, ולהיות במצב של עמידה בזמן העתקה מהלוח ולמידה בזמן שיעור.

על פי המחקרים האחרונים בתחום הארגונומיה, התנועה משפרת קוגניציה, מפחיתה הפרעות קשב ואלימות ואף תורמת רבות לריכוז.

בניסוי שנערך בימים אלו בארה"ב בבתי ספר, מתברר כי על מנת לאפשר קליטה טובה יותר של התכנים תלמידים צריכים להיות בתנועה דינאמית ולכן אפשרו לתלמידים לנוע בחופשיות בכיתה ולעמוד ליד שולחנות גבוהים. התלמידים שאפשרו להם תנועה ועמידה דינאמית ליד שולחנות גבוהים שיפרו את איכות למידתם והתעניינותם בחומר הלימודי בהשוואה לתלמידים רגילים היושבים כל היום בצורה סטאטית בכיתה. התלמידים העומדים בכיתה ליד שולחן מוגבה, מפיקים ומוציאים יותר אנרגיה, מפריעים פחות ומסוגלים להתרכז יותר במהלך השיעור.

בשיחת משוב עם התלמידים שמענו מהם שהם מחכים לתורם במהלך השיעורים כדי להגיע לשולחן העמידה וכי הוא עוזר לכל אחד ואחד מהם באופן אישי מסיבותיו שלו.

תמר: "שולחן העמידה מאפשר לי להזיז את הגוף ולהיות יותר קשובה למורה"

מאיה: "שולחן עמידה עוזר לי בזמן העתקה מהלוח.. אני מאוד אוהבת לעמוד בזמן העתקה זה מקל עלי"

רועי: "זה עוזר לי להיות יותר קשוב ומרוכז למורה.."

לאחר דברי התלמידים וההבנה עד כמה השולחן עוזר להם בלמידה נשמח להרחיב את הפרויקט גם לשכבות נוספות.

