



אגף יישום חוק החינוך המיוחד,
הכלה והשתלבות
משרד החינוך

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

הופק עבור משרד החינוך על ידי מטח



המפגש יחל בשעה 15:30 בדיוק. לסיוע טכני ניתן לפנות למוקד התמיכה בטלפון 03-6200622.



אגף יישום חוק החינוך המיוחד,
הכלה והשתלבות
משרד החינוך

למידה חברתית רגשית מבוססת מיינדפונס

בהנחיית עמוס אבישר

מנהל תוכנית בית ספר סגול – הבינתחומי הרצליה

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



נעים מאד, עמוס אבישר

- מורה לשעבר בתיכון ומחנך כיתת מב"ר
- מתרגל מיינדפולנס כדרך חיים כבר 14 שנה
- תואר ראשון בביולוגיה ותואר שני בחינוך אלטרנטיבי

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



מה נלמד היום?

- 1 איך מיינדפולנס מיטיב עם חינוך והכלה?
- 2 טעימה של תרגול
- 3 דיון

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



מסרון מתלמידה שלי לשעבר כשהייתה חיילת

"לפני כמה דקות המפקדת שלי הביאה לי
ת'סעיף! רציתי להרוג אותה. שניה לפני
שאמרתי לה מה אני חושבת על האמא שלה ועל
האמא של האמא שלה, בזכרתי שאמרת לי
לשים לב לנשימה שלי כשאני עצבנית.
עשיתי את זה והחלטתי לסתום את הפה וככה
חסכתי לעצמי עוד שבת בבסיס.
תודה על זה..."

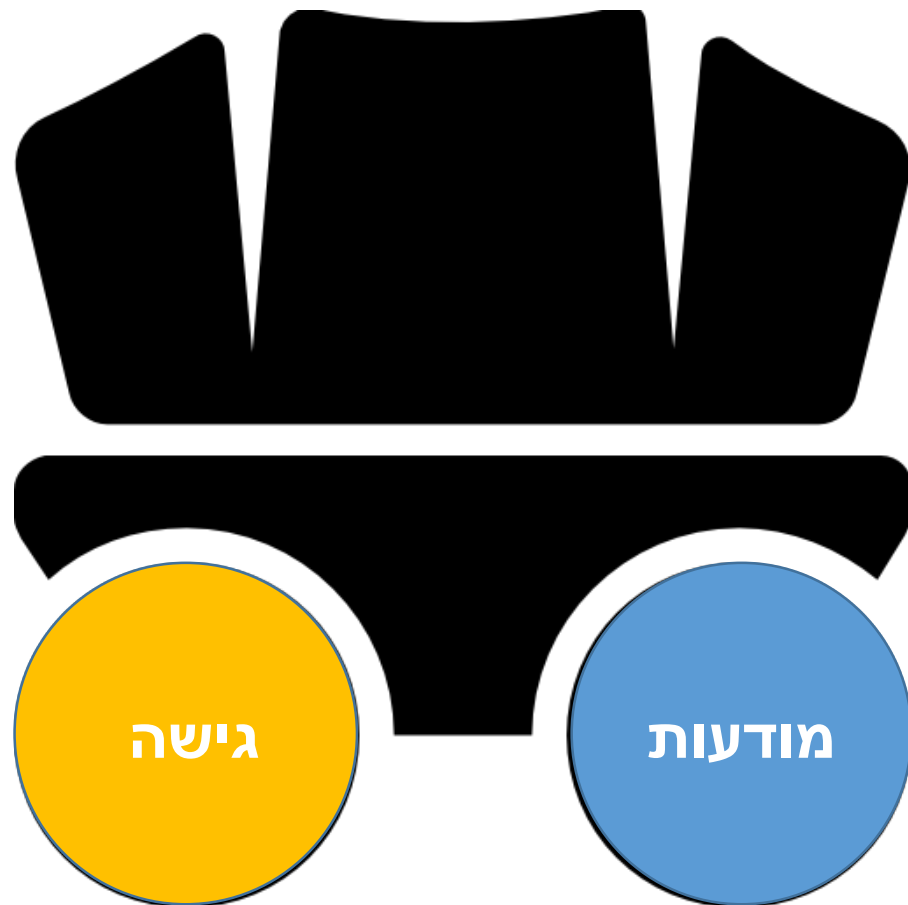
הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

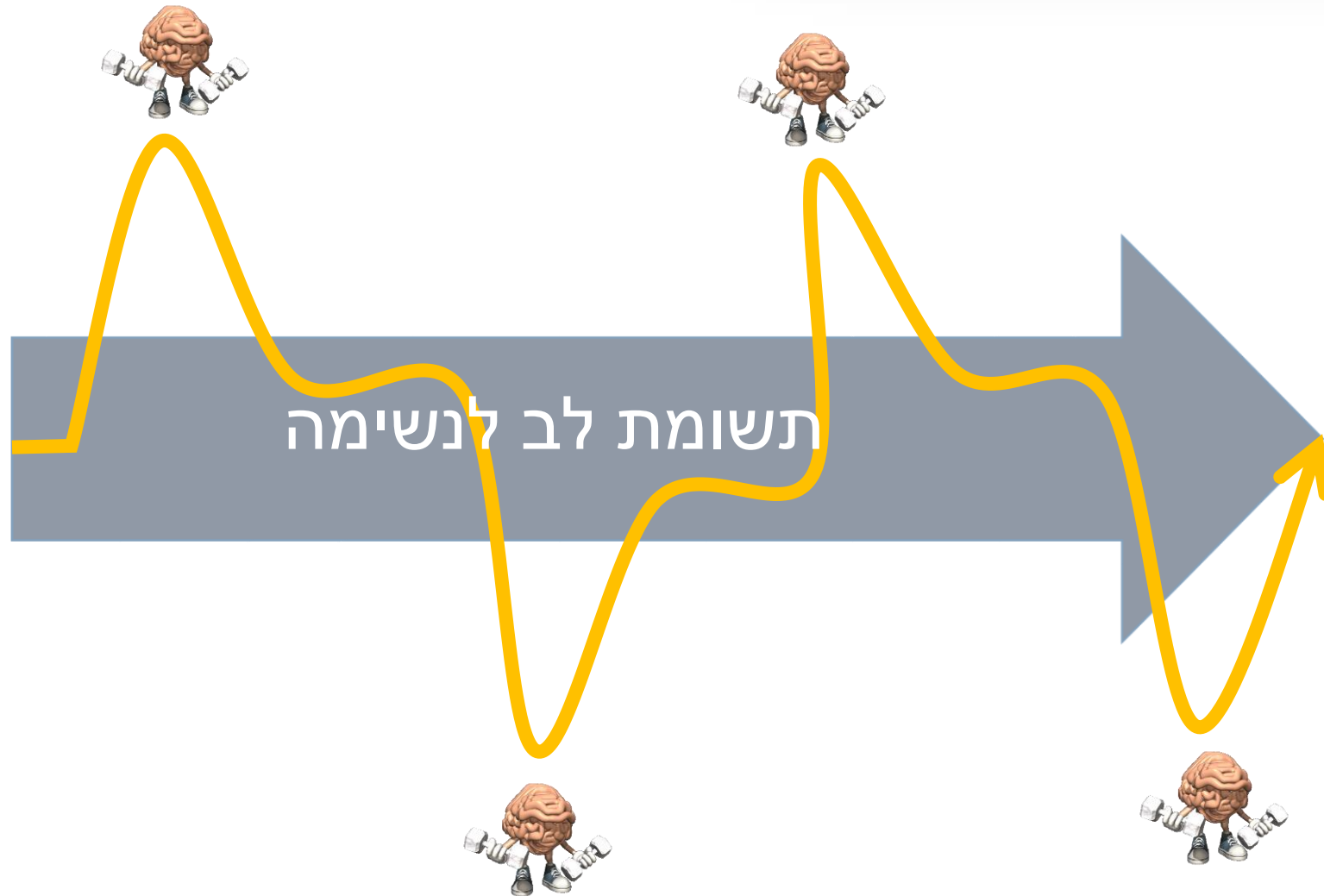


שימת לב לרגע הזה

באופן מכוון בסקרנות ופתיחות

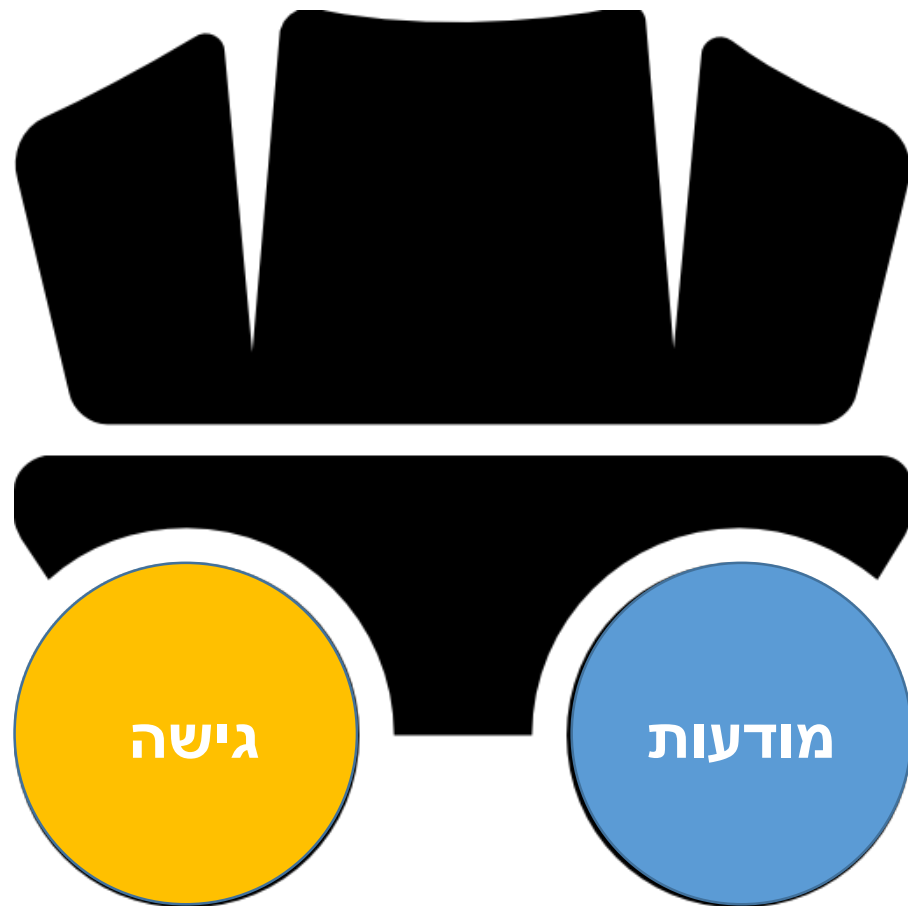


אימון קשב כבסיס למודעות



שימת לב לרגע הזה

באופן מכוון בסקרנות ופתיחות



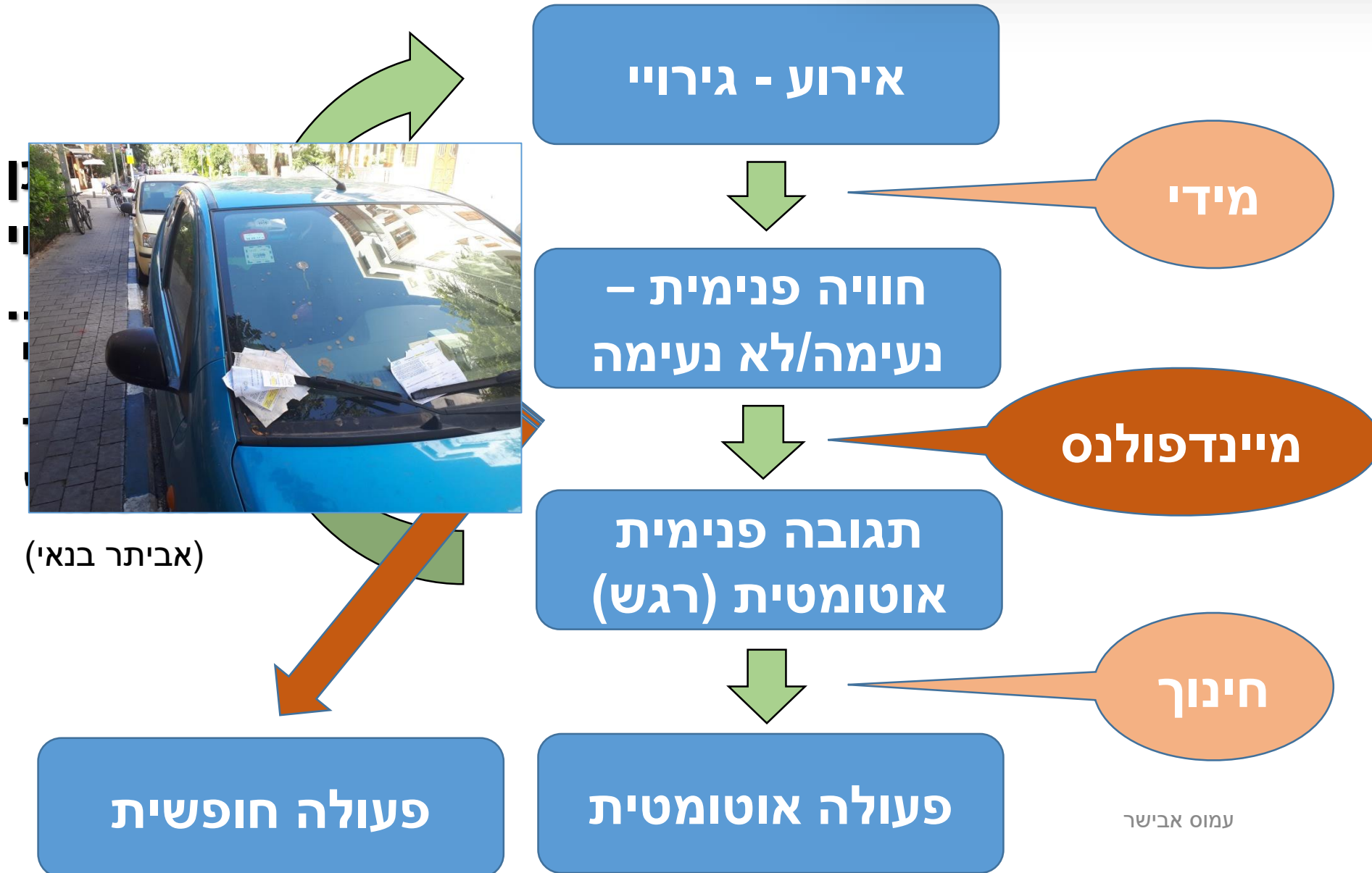
עשייה מוכוונת
תהליך

סקרנות –
תודעת מתחיל

ככה זה עכשיו



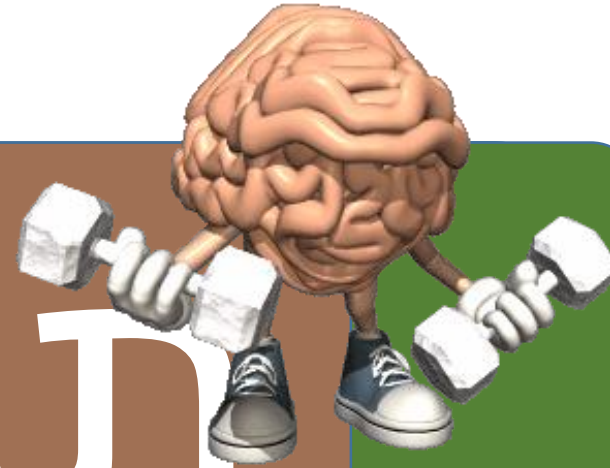
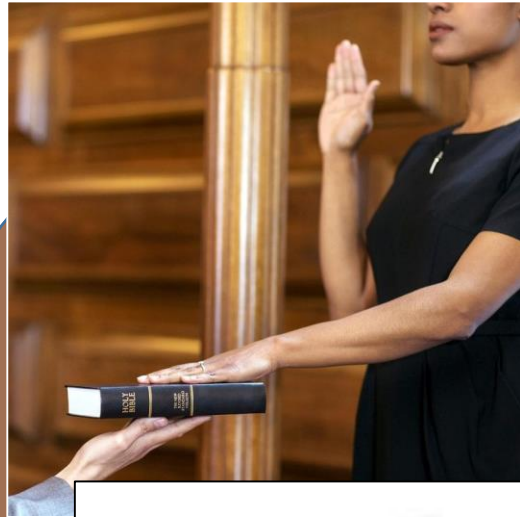
איך מיינדפולנס פועל?



אני כועס/פחד/משועמם וכד'

תגובה
אני
אוטומטית

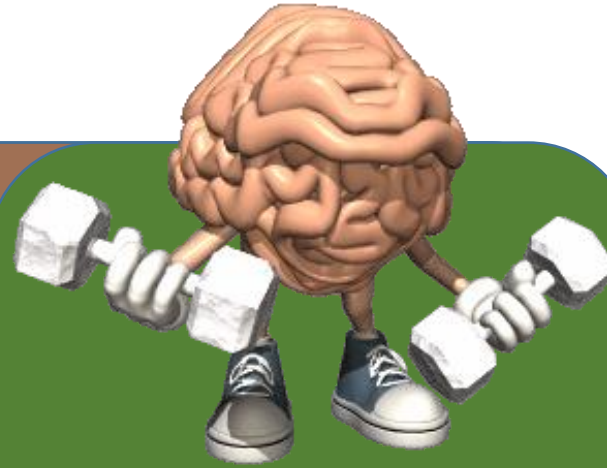
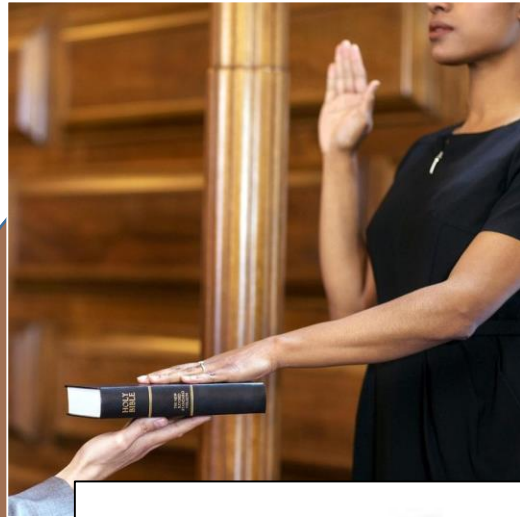
יש בי כעס/פחד/שעמום וכד'



מודעות
קשובה

תגור
א
מוטו

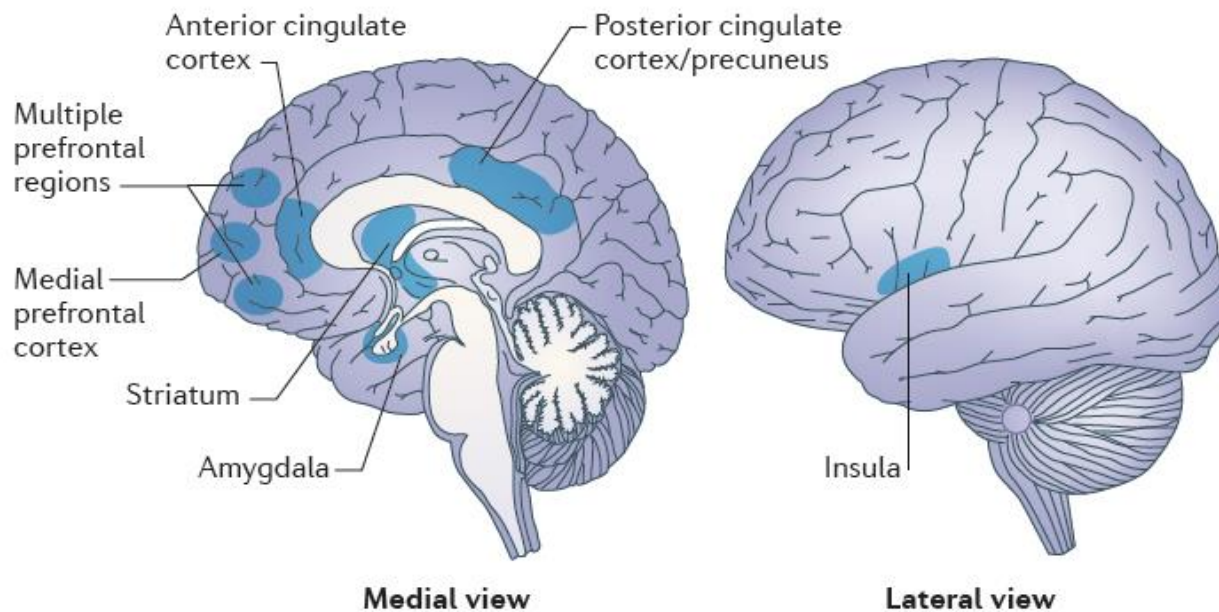
יש בי כעס/פחד/שעמום וכד'



מודעות
קשובה

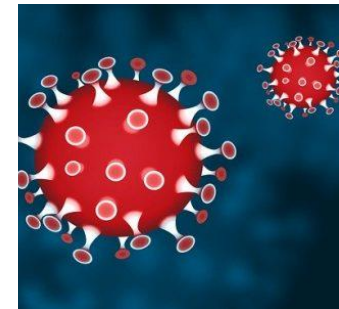
רשתות מוחיות המשתנות בעקבות התרגול

1. קבלת החלטות
 2. מוסר ואמפתיה
 3. יסוֹת רגשי
 4. מוטיבציה
 5. זיכרון
 6. עוררות
 7. כאב
- ועוד...



Tang et al., Nature Neuroscience Reviews, 2015

הכלה פנימית מביא להכלה חיצונית



יצירה בבית ספר מרחב של שגשוג
והתפתחות האדם, באמצעות כלים וגישות של
למידה חברתית רגשית מבוססת מיינדפולנס
וידע אקדמי מתחום חקר המוח.

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



תוכנית
בית ספר סגול

מרכז סגול
למוח ותודעה

הבינתחומי
הרצליה

תרגול התכוונות ב-3 צעדים



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



תוכנית
בית ספר סגול

מרכז סגול
למוח ותודעה

הבינתחומי
הרצליה





הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



תוכנית
בית ספר סגול

מרכז סגול
למוח ותודעה

הבינתחומי
הרצליה



"מנקודת מבט חינוכית, מיינדפולנס הוא מעבדה שבה לומד האדם לא להפריע לעצמו. הוא מלמד את עצמו שיעור בקשב. בשיעור זה הוא התלמיד הסורר, המורה החומל וחומר הלימוד שעשוי מחוויותיו מרגע לרגע. כמה מעניין ששלושתם יכולים לדור במוח אחד."

נאוה לויט בן נון ואורן ארגז, הד החינוך, 2016



תודה על ההקשבה



תוכנית
בית ספר סגול

מרכז סגול
למוח ותודעה

הבינתחומי
הרצליה

תוכנית בית ספר סגול

09-9607362 || sagolschool@idc.ac.il

www.sagolschool.org.il

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

