



משרד החינוך

נפש בריאה בגוף בריא

אתנחתא – תוכנית פדגוגית לפיתוח אקולוגיה חינוכית

שיעור אנגלית הנלמד באמצעות מיומנויות גוף ונפש

א. דוגמה לעיקרי שיעור: זמנים ודקדוק

השיעור המתואר להלן מתקיים כולו בשפה אנגלית, החל ממעגל השיח, דרך התרגול והאימון הגופני. מהלך השיעור בנוי משלושה חלקים:

1. מעגל פתיחת שיעור

בתחילת השיעור נקיים סבב במעגל המבוסס על שיתוף הנוגע 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.

טיפ למורה המלמד/ת: במעגל רצוי לשמור על אלמנט טקסי כדי לאסוף את תשומת הלב. למשל, כל אחד שמסיים לשתף מקיש על קערה טיבטית, או בוחר שמן אתרי ומטפטף טיפה על פרק היד. בכך, אנחנו משלבים גם פעולה ולא רק את הממד המנטלי, ומעירים חושים נוספים (שמיעה, ריח...).

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 לנסח שאיפות ברגע ההווה ממש, ולהגשים אותן בשיעור:

I am learning easily this class

I am focusing right now



משרד החינוך

כדי ללמוד גם שימוש בגופים אחרים, נוכל להציע לתלמידים לאחל משהו בלשון 'הרגע הזה ממש' גם למי שיושב/ת איתי במעגל. נבחר משתתפת/ת ונאחל משפט בזמן זה: you are

בהווה פשוט: נבחר עובדה שהייתי רוצה להנכיח בחיי:

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

בהתאם למה שהתלמידים מעלים. ננסח את המשפט, ונכתוב אותו לעצמנו על פתק שילווה אותנו השבוע. נחזור עליו בהזדמנויות שונות.

רצוי להשתמש בגופים נוספים ולאחל משפטי עובדה גם לחברים/משפחה. זה מפתח היבט של חמלה והתרחבות לצד אימון דקדוקי נוסף:

My mother is healthy, you are relaxed, we are free...

תרגול דמיון מודרך להפנמת החומר הנלמד

נדמיון את עצמנו הלכה למעשה כשאנחנו חיים את המשפט שלנו. איך נראה היום שלי כשאני מאושר/ת? רצוי לדמיון לפרטי פרטים ממש. נדמיון את התרחבות הלב שלנו, ואז נכלול את האנשים הנוספים שאנחנו שולחים להם משפטים, גם אותם נדמיון 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 ובהתאם למצב בכיתה:

- **מתיחות ושחרור מפרקים**

ניתן להזמין את התלמידים להנחות תנועות שיכולות לשחרר ולהיטיב.

- **ניעור הגוף ושימוש בבסיס**

השלכת עומסים שונים וביטויים המילולי באמצעות תנועת ניעור ושימוש בתבניות שפה שונות:

I am shaking off... my anger, the news, fear

I am throwing away...



משרד החינוך

• תרגול נשימה

אם הכיתה מאוד עייפה ורוגשת, ניתן לסיים בתרגיל נשימה: Calm-ease (טיך נהאת האן) ניקח שאיפה – נאמר לעצמנו calm, נשיפה – ease. תשומת הלב תתמקד בנשימה וריכוז בה ובמילה הנלמדת. ניתן לגוון בכל פעם במילים שונות (happy-relax, joy-focus ועוד). במצב אידיאלי תלמידים יבחרו בתחילת התרגיל את המילים המלוות בעת הריכוז בנשימה.

ב. דוגמה לשיעור אנגלית בו מתקיימת קריאת unseen וחיבור

1. מעגל פתיחת שיעור

בתחילת השיעור נקיים סבב במעגל המבוסס על שיתוף בדגש על שיח מתבונן רגשי-חברתי. חיבור לנושאים כגון:

- איך אני ניגש/ת לקריאה?
- מה מסייע לי להתרכז?
- היכן אני מתבלבל/ת?
- מה "מעייף" אותי?

ניתן להשתמש במשפטי הצלחה וכישלון:

- מה אני אומר/ת לעצמי שעוזר לי להצליח? למשל: המשימה היא חלק מהשאיפה שלי לדעת אנגלית, להצליח בבגרות וכו', ולכן אסתכל עליה כעל אבן דרך ולא כמכשול.
 - היכן אני מכשילה/ה את עצמי? למשל: זה קשה מדי, לא בא לי, אני מבולבל/ת, אני עייף/ה...
- נבחן את "רעשי הרקע" שאנחנו מייצרים, ונהיה איתם קצת. יש להדגיש שאנחנו לא מסלקים את הקושי אלא נותנים גם לו מקום, אך בד בבד זורעים גם זרע של חשיבה חיובית.

2. חיבור לתוכן המשימה בזמן הקניית חומר הלימוד

טקסטים שניתנים לתלמידים יכולים לעורר את תשומת לבם אם נעזור להם. רלוונטיות הטקסט לעולם הפנימי והפניית שאלות של הסכמה או אי-הסכמה עם הנאמר בו, עשויות להביא את התלמידים להרהור אמיתי שנוגע בחייהם ואז לשוב לקריאה ולכתיבה.

תרגול להפחתת רעשי רקע בזמן קריאה וכתיבה

מומלץ לתרגל בעיניים פקוחות: מספר נשימות, התבוננות בנקודה מסוימת מחוץ לדף, ובכל נשיפה לנשוף החוצה את ה"באז" שבראש. אחר כך מספר נשימות תוך מיקוד בנקודה חיצונית, ולהרגיש איך אנחנו מוצאים ריכוז פנימי. שימו לב! יש לבחון היטב עצימת עיניים במהלך עבודה, כדי למנוע הירדמות. תרגיל בעיניים עצומות נשמור לסיום.

3. אימון גוף ונפש לסיום השיעור וחזרה על החומר

בדומה לכתוב בשיעור הראשון, התאמת תרגיל גופני לחומר הנלמד.

פרטים נוספים והרחבה: יוזמת [אתגחתא – תוכנית פדגוגית לפיתוח אקולוגיה חינוכית](#)