

תנועה מקדמת למידה: התערבות לקידום התגייסות לימודית וקשב לתלמידים, המשלבת תנועה ופעילות
גופנית במהלך יום הלימודים

מאת ד"ר בוב צ'רניק, שפ"ח רעננה bobc@raanana.muni.il

מהם התנאים המקדמים קשב והתגייסות לימודית? איך סביבת הכיתה יכולה לקדם את הלמידה? פעילות מחקר בשפ"ח רעננה, במסגרת תכנית 'אופק מדעי' של אגף פסיכולוגיה בשפ"ח בשיתוף המרכז הבין-תחומי בהרצליה, אפשרה בדיקת שאלות אלה.

מסקנות מהספרות המקצועית מצביעות על כך, שיש צורך טבעי בקרב בני אדם וגם בקרב כל בעלי החיים לנוע. מצב פיזי סטאטי, של היעדר תנועה, אינו מצב טבעי ולא בריא לבני אדם. תנועה מקדמת את תפקודי המוח, משפרת את מצבי הרוח ומקדמת התמודדות טובה יותר במצבי לחץ. תנועה מקדמת שיפור בהתנהגות, מיקוד הקשב והישגים לימודיים. חוסר פעילות גופנית קשורה למחלות רבות (כגון מחלות לב, סרטן, כאבי גב ושרירים, דיכאון, השמנת יתר, סכרת וקשיים מוטוריים). ישיבה ממושכת מהווה סיכון בריאותי. ישיבה סטאטית (ללא תנועה כלל) לאורך זמן הינה מצב לא בריא ולא טבעי, ופוגעת בהתפתחות המוחית הטבעית. רצוי לא לשבת יותר מ- 20 דקות רצוף.

אנו עדים לתופעה גוברת של חוסר שקט בקרב תלמידים (מעבר לתלמידים, אשר אובחנו כבעלי הפרעות קשב וריכוז). הטיפול המוכר כיום מתמקד בהתערבויות פרטניות (כגון תכנית עיצוב התנהגות, טיפול תרופתי, ייעוץ, וכו'). לכן, מתבקשת חשיבה על מענה **מערכתי** לצרכים של לומדים שונים, באמצעות התאמת הסביבה הלימודית. כמו כן, חשוב להכיר בדרכי חשיבה אחרות. מתבקשת חשיבה יצירתית כדי לתת מענה לסגנונות שונים ולהכיר בצורך הבסיסי של ילדים לנוע.

מטרתו העיקרית של המחקר הייתה לבדוק את השפעת הפעילות הגופנית של התלמידים על ההתגייסות הלימודית ויכולת הריכוז שלהם, כמו גם על האקלים והאווירה בכיתה. ההתערבות הועברה במסגרת שעות הלימודים על ידי המורים המלמדים בכיתות.

במסגרת המחקר נעשו שני סוגי התערבות, כל אחד בבית ספר אחר. בבית ספר אחד נבדקה ההשפעה של עיצוב כיתה 'מאפשרת תנועה'. כל הכיתות בשכבה ד' עוצבו כדי לאפשר תנועה בתוך המרחב הלימודי במהלך יום הלימודים. הפעילויות כללו: אפשרות לעמוד במהלך הלמידה (או בחלקה), באמצעות שולחן

עמידה ליחיד ושולחן עמידה לקבוצה קטנה; עבודה לימודית תוך כדי ישיבה על 'פוף'; עמידה על כרית שיווי משקל ('פיתה') לצורך הפגה; הפעלת דוושות אופני כושר עם משטח שולחן וישיבה על כדור פיזיון.

בבית הספר השני נבדקה ההשפעה של פעילות גופנית משולבת עם הלמידה. כל הכיתות בשכבה ד' בבית הספר עסקו בפעילות גופנית יומיומית, שהופעלה מחוץ לכיתה בתחילת יום הלימודים וגם פעילות בתוך הכיתה באמצע יום הלימודים (בסביבות השעה 12:00). כל פעילות ארכה כחמש דקות. במסגרת הפעילות בתחילת יום הלימודים, תלמידים עברו 'מסלול' מחוץ לכיתה, שבמהלכו הם עסקו בריצה, הליכה על קו מסומן ובתוך משבצות וריצה מסביב למכשולים (סלאלום). התלמידים עברו את המסלול בתור, עם רווחים בין התלמידים, ללא אפשרות לעקוף בתור. הייתה תורנות של תלמיד מוביל. בעזרת מורה לחינוך גופני התלמידים למדו איך מבצעים את המסלול. המחנכות השגיוחו על ביצועו. בנוסף, כל כיתה עברה פעילות גופנית יום-יומית בתוך הכיתה במשך חמש דקות, בהובלת סרטון, שהכינה מורה לחינוך גופני. הפעילות כללה מתיחות, התכופפות ופעילות אנרגטית בעמידה ליד השולחן.

נתוני המחקר נאספו איכותנית וכמותית כאחד. המישור האיכותני נבדק על פי דיווחים של מחנכות ותלמידים. על פי הדיווחים של המחנכות, חל שיפור משמעותי ברמת ההתגייסות הלימודית בקרב התלמידים בכיתות 'מאפשרות תנועה'. נצפו התלהבות ועניין רב אצל רוב התלמידים. בשני בתי ספר, שבהם בוצעו ההתערבויות, נצפה כיוון של שיפור במהלך ההתערבות ברמת הקשב בעיקר תלמידים, אשר דורגו בתחילת ההתערבות בשליש הנמוך על ידי המורים, לפי שאלון קונרס. רוב מוחלט של התלמידים דיווח ש'מסלול הבוקר' והפעלת המכשירים בתוך הכיתות עזרו להם להתרכז.

המשוב ממורים ותלמידים מצביע על הגברת המודעות שלהם באשר לתנאים המקדמים למידה, מיקוד הקשב ושיתוף פעולה. מורים הביעו צורך לאפשר מגוון אפשרויות ללמידה (ישיבה על כיסא, ישיבה על כדור פיזיון, עמידה, רכיבה, וכו'), על מנת לקדם את התפקוד בכיתה במקום להסתמך על מודל שכלוני של ישיבה ממושכת בכיסא מול שולחן. נמצאו סימנים להגברת המודעות של תלמידים באשר לתנאים, המאפשרים להם להתמקד וללמוד. האם עדיף לי לעמוד? לשבת? לנוע? להתנדנד? מתקבלת תמונה, שחשיבה זאת משקפת לקיחת יותר אחריות ופיתוח מיקוד שליטה פנימי לגבי התפקוד הלימודי.

במהלך המחקר, הופתענו מרמת ההתעניינות וההשתתפות של קבוצות תלמידים שקטות בדרך כלל (על פי רוב בנות) אשר אינן מגלות קשיי קשב והתגייסות לימודית, בשני סוגי ההתערבות. הופתענו לגלות עד כמה, בנות אלו ניצלו את הזדמנויות לעסוק בתנועה תוך כדי הלמידה, בהנאה רבה.

משוב נרטיבי מהמחנכות וגם מיועצת בית הספר בו התקיימה פעילות גופנית משולבת, הצביע על שינוי חיובי באקלים כיתה וירידה בתופעות של אלימות. ישנם סימנים, שהשתתפות התלמידים במסלול יצרה הזדמנות לפעילות כיתתית מהנה ולא תחרותית. הפעילות, אשר הותאמה מבחינת קצב אחיד, המאפשרת השתתפות של כל תלמידי הכיתה, תרמה לחיזוק הקשרים החברתיים. תפקידים משתנים באופן יום-יומי של מוביל ומאסף, אפשרו לתלמידים לקחת אחריות ולהוביל פעילות כיתתית.

מעבר לדיווחי המורים והתלמידים, הממצא הבולט ביותר במחקרנו משקף עליה במכוונות ובהנעה ללמידה בקרב תלמידים שהתנסו בתנועה תוך כדי הלמידה (בקרב תלמידי בית הספר בו שונתה סביבת הלמידה והתווספו לה אמצעים לתנועה לפי בחירת התלמידים). בקבוצה זו היה גם האתגר הגדול ביותר לצוות להמשיך לקיים למידה במצב בו התלמידים בתנועה תוך כדי השיעור.

נמצא כי היעילות בהתערבויות תלויה בתדירות הפעילות הגופנית ובנגישות של האביזרים. יש חשיבות להכניס את הפעילויות כחלק אינטגרטיבי של יום הלימודים. הכנסת הפעילויות מהווה שינוי משמעותי בסדר היום הכיתתי ושינוי בעמדות צוות המורים. בכיתות עם האביזרים, כבר לא מצפים מהתלמיד לשבת ללא תנועה, אלא משדרים מסר לתלמיד שהוא רשאי לנוע ומצפים ממנו להיות 'פעיל' בלמידה. מדובר בשינוי במרחב הלימודי, אשר דורש רמה גבוהה של מוטיבציה, סובלנות והתמדה על ידי צוות המורים. משום כך, ולצורך הטמעת השינוי, יש צורך בליווי מקצועי לצוות תוך כדי התהליך. יש צורך בהמשך ליווי הצוות גם לאחר השנה הראשונה להפעלת הפעילות לצורך רכישת הרגלים, וכמובן נדרשים במיוחד עידוד ותמיכה על ידי הנהלת בית הספר.