

תלמידי כיתות א-ב



אופי: סינכרוני



עזרים - אין



המורה אמרה

מטרה

- פיתוח שליטה וריכוז
- פריקת מתח
- היכרות עם כלי לעזרה עצמית (חיבוק הפרפר)

דרך תרגיל בעל חוקים צפויים ומוכרים, ללא מתח תחרותי.

- המהלך המוצג בנוי על קצב קבוע וידוע מראש ועל החוקיות הבאה:
- רצף פעולות: 3-4 פקודות רצופות של תנועה.
 - עוגן (ויסות): מייד אחריהן תמיד תבוא פקודת "מגן אישי!" כדי לקרקע, לאסוף את הגוף ולהוריד דופק.
 - הטעיה (בדיקת קשב): פעם בכל שלב תופיע פקודה בלי המילים "המורה אמרה" כדי לייצר צחוק, לשבור מתח ולבדוק ריכוז.





א. נציג את חוקי המשחק ואת פקודת העוגן:

"שלום לכולם. כדי לעזור לגוף שלנו להיות חזק ורגוע, אנחנו נעשה משחק של שליטה בגוף. שם המשחק 'המורה אמרה'.

החוק הוא כזה: אתם עושים את התנועה רק אם אמרתי 'המורה אמרה'. אם לא אמרתי, אתם עוצרים במקום.

ויש לנו עוד חוק: בכל פעם שתשמעו אותי אומרת 'המורה אמרה: מגן אישי!' – כולם עוצרים הכול, מחבקים את עצמם הכי חזק שאפשר ונושמים. במשחק הזה אין מפסידים. מי שמתבלבל, פשוט מנער קצת את הידיים כדי לשחרר מתח, וממשיך איתנו. מוכנים? מתחילים."

ב. שלב ראשון פריקת מתח - נבצע יחד עם התלמידים את התנועות באופן נמרץ וברור:

- המורה אמרה: לקפוץ 3 פעמים במקום!
- המורה אמרה: לנער את הידיים חזק חזק למטה!
- המורה אמרה: לרקוע ברגליים על הרצפה כמו פיל כבד!
- המורה אמרה: מגן אישי! (תזכורת: נשלב ידיים בחיבוק עצמי חזק על החזה. 2 שניות שקט). "מעולה, להחזיק חזק... ולשחרר".
- המורה אמרה: למתוח את הידיים הכי גבוה שאפשר לתקרה!
- "לגעת באוזניים!" – "אופס, לא אמרתי 'המורה אמרה'. מי שהתבלבל – לא נורא. לנער קצת ידיים וממשיכים הלאה."





ג. שלב שני הילוך איטי - להאט מאוד את קצב הדיבור. נבצע יחד עם

התלמידים את התנועות באיטיות רבה.

נסביר לתלמידים: עכשיו אנחנו עוברים לשלב של ריכוז ושליטה בגוף. מעכשיו, הכול קורה בהילוך איטי מאוד. בואו נראה למי יש שליטה מלאה.

- המורה אמרה: להרים ידיים למעלה... הכי לאט שאפשר...
- המורה אמרה: לכווץ את הפנים חזק כמו לימון חמוץ... לאט לאט...
- המורה אמרה: לקחת נשימה ארוכה מהאף... ולהוציא אוויר לאט לאט מהפה.
- המורה אמרה: מגן אישי! (חיבוק עצמי חזק. טון שקט). שריון חזק. איזה יופי אתם שולטים בגוף. נשחרר לאט.
- למחוא כפיים! (המורה מוחאת כף רגילה ומהירה) לא אמרתי המורה אמרה. חוזרים לריכוז ולהילוך איטי.
- המורה אמרה: למחוא כפיים פעם אחת, אבל לוקח להן עשר שניות להיפגש. עשר... תשע... שמונה... (לספור לאט ובשקט עד שהידיים נפגשות).

ד. ביסוס המגן - טון דיבור רך, נמוך ונוסף-ביטחון.

שלב אחרון. עכשיו אנחנו נשארים רק עם המגן שלנו, כדי שהגוף יזכור אותו להמשך היום. נעשה יחד את התנועות של חיבוק הפרפר.

- נשלב את כפות הידיים מול החזה בצורת איקס, כך שבוהן אחת נוגעת בשנייה (כמו כנפי פרפר).
- נניח את כפות הידיים על החלק העליון של הזרועות.
- נתופף עם הידיים לסירוגין (פעם ימין, פעם שמאל) בקצב איטי ומרגיע, כמו רפרוף כנפיים.
- תוך כדי נשאף לאט אוויר מהאף ונוציא לאט מהפה. (להדגים נשימה עמוקה)



ה. סיום וסיכום

כל הכבוד לכם. הגוף שלנו עכשיו הרבה יותר משוחרר ונשלט. הכוח הזה שניסינו עכשיו – להזיז את הגוף, לנשום עמוק ולשמור על עצמנו בתוך המגן האישי – הוא כוח שנשאר אצלנו בתוך הגוף, נוכל להשתמש בו בכל פעם כשאנחנו זקוקים להרגעה.