

## איך לשבת בכיתה במהלך יום הלימודים תוך שמירה על ערנות מירבית ובלי להזיק לגוף

שלומית רייפמן לויצקי

[www.shlomit.com](http://www.shlomit.com) [shlomit@013.net](mailto:shlomit@013.net) 050-8802201

צריך להתייחס אל הילדים כאל יצורים תנועתיים ולא כאל פסלים  
אי אפשר לצפות מהם – בקבוצות הגיל השונות – לחוסר תזוזה  
יש הבדל בין ילדי ביה"ס היסודי, חטיבת הביניים והתיכון

### ילדי היסודי

- יותר צורך בתנועה - לא לצפות מהם לישיבה ללא תזוזה במהלך כל השיעור.
- אין לצפות מהם לשבת בגב זקוף – לאפשר להם להתנועע.
- לדאוג לכסא המתאים לגובה השולחן – כפות רגליים נוגעות ברצפה. (קשה לצפות שבביה"ס יהיו כסאות ארגונומיים...)
- לדאוג שלא "ישכבו על השולחן" כאשר כותבים במחברת – **הקניית הרגלי ישיבה** נכונה תוך כתיבה
- אם ישובים בכיתה בקבוצות עבודה – לדאוג שכאשר ניתן הסבר ע"י המורה יסובבו את הכיסאות וישבו עם הפנים אליה
- להשתדל להחליף להם מקומות ישיבה - פעם בחודש/חודשיים.

### ילדי חטיבה – גיל ההתבגרות

- **תנועה מסורבלת - יחסים בין חלקי הגוף משתנים.**
- **נמצאים בתהליך התחברות לגוף המשתנה – לפעמים מנסים להסתיר/להבליט.**
- **הרבה אי נוחויות, עייפות, לפעמים אפילו כאב בגלל הגדילה המואצת.**
- לפעמים זקוקים לתנועה כדי להרגיש טוב יותר עם הגוף.
- הבדלים גדולים בין הילדים בגלל קצב וזמן כניסה לתהליך ההתבגרות – דורש התייחסות פרטנית מתאימה לגובה שולחן וכיסא אליו מצמידים את התלמיד.
- לאפשר להם ישיבה שיוכלו "לחיות איתה בשלום" – אי נוחות פיזית תפריע לריכוז (לא תמיד גב כפוף אומר שהם לא מאזינים. פעמים רבות נובע מעייפות של הגוף).
- לאפשר להם הישענות (ידיים על השולחן זה בסדר).

### ילדי חטיבה עליונה

- מבוגרים קטנים – **מתחילים להשלים עם הגוף המשתנה.**
- פחות תנועתיים מהצעירים.
- לאפשר להם לזוז כדי "לחלץ עצמות" ולשמור על ערנות לימודית.

## **ישיבה מול מחשב**

- לדאוג לסביבת עבודה נוחה – מסך מחשב מול הפנים ולא בצד, מסך לא רחוק או קרוב מדי – כזה המאפשר ישיבה זקופה תוך הישענות עם הגב למשענת הכיסא וללא מאמץ גדול מדי של הגב.
- יד המשתמשת בעכבר שעונה על השולחן.
- מדי פעם להתנתק ממסך המחשב ולהתמתח – לא פעם מדובר בשיעורים ארוכים במיוחד (מקנה גם הרגלי עבודה נכונים בבית עם המחשב האישי).

### **כדאי לתת כמה תרגילי התעמלות לריענון הגוף ואיתו גם המחשבה:**

- מתאימים להתחלת שיעור וגם באמצעיתו.
- מכניסים לריכוז.
- מעוררים נרדמים.
- משפרים את התחושה הגופנית.