



בית ספר קפלן בפתח תקווה. מענה לכל סגנון לימוד



בית ספר הר שכניה במשגב. יש חוקים בכאוס



בית ספר כפר שמריהו. פורקים מתחים

### יושבים 85% מהזמן

הארגון StandUpKids שם לו למטרה לקדם את הרעיון של למידה בעמידה בכל בתי הספר הציבוריים בארצות הברית, כדי להילחם במגיפת ה"יושבנות" וחוסר התנועה. תלמיד אמריקאי ממוצע יושב כארבע שעות וחצי בבית הספר, ושבע שעות נוספות מול מסך אחרי הלימודים, נאמר באתר הארגון (standupkids.org). "בשילוב זמן ארוחות, הכנת שיעורי הבית ונסיעות, ילד ממוצע יושב כ-85% מזמן הערות. הדבר פוגע בבריאות מהיבטים רבים, ויש צורך לקדם תנועתיות גם בבתי הספר. שולחי נות עמידה הם דרך טובה ואלגנטית ליצור סביבה שבה ילדים שורפים יותר קלוריות, מפחיתים את מספר הבעיות האורתופדיות, מגיעים להישגים אקדמיים גבוהים יותר וגם מאושרים יותר". באתר אפשר להתרשם מבתי ספר שאימצו את הרעיון ואבזרו את הכיתות בשולחנות עמידה. אנשי הציוות שלהם מספרים על השפעות חיוביות של השינוי על האווירה בכיתה וההישגים הלימודיים.

# תעמדו ופגתו מחברות

בבתי ספר במשגב, פתח תקווה וכפר שמריהו כבר הבינו: לא תמיד צריך לשבת בכיתה רגילה כדי להבין את החומר

מוביל היוזמה "תנועה מקדמת למידה" במסגרת היוזמה הושם דגש על פעילות גופנית רבה והוכנס לכיתות ציוד עזר כמו שולחנות הגבוהים, פופים, כרית וסטיבולרית לאיוון (פיתה) שעליה התלמידים יכולים לעמוד בשיעור תוך כדי צורך לשמור על איזון, וכדור לחיצ' להפגת לחץ. "אנחנו שמים ילדים צעירים בכיתה ומצפים מהם לשבת ולא לזוז במשך שעות. זה לא הגיוני", אומר דקל. "העמידה והתנועתיות חשובות משום ששיבה ממושכת פוגעת בגוף, והילדים של היום יושבים הרבה מול מסכים, גם בבית. כשאנחנו מדברים בטלפון אנחנו הרבה פעמים הולכים באופן טבעי. התנועתיות תורמת לנו". אלמנט נוסף שהוכנס לבית הספר הוא ציורים של כפות ידיים, שתלויים במסדרונות, והילדים רצים ונותנים להם כיפים. "לפעמים מורה שולח ילד שקשה לו בשיעור לתת כיפים במסדרון, והוא חוזר רגוע יותר", אומר דקל. "במקום לבעוט על הילד, נותנים לו דרך לפרוק את המתח".

## ליאת נימרון, משגב: "לי כמורה יותר נוח. אני לא עסוקה בהערות כמו 'שב ישראל', 'לא להתנדנד'. אני פנויה ללמד"

מנהל בית הספר. בכל כיתה יש שולחנות עמידה שמוטאמים בגובהם לגיל הילדים. בתחתית השר' לחן יש רגלית, שהילדים יכולים לשים עליה את הרגל, להניע אותה וכך לפרוק מתח. "יש כיתות שבהן הילדים קמים אל השולחן באופן עצמאי, ויש כיתות שבהן הם מבקשים מהמורה רשות. זה תלוי מורה", אומר איתי דקל, מנהל מחלקת הספורט בכפר שמריהו ורכז הספורט בבית הספר.

חשוב על אחת כמה וכמה לאפשר תנועה, במיוחד לילדים עם הפרעות קשב וריכוז". בקפלן אימצו את הרעיון בשנה שעברה, בשתי כיתות, והשנה הרחיבו אותו לשלוש כיתות נוספות. "מיקדנו את תוכנית הלמידה בסגנונות", אומרת טולרנו. "לא לכל הילדים יש סגנון למידה זהה. בגדול, אנחנו מנסים לאפשר למידה עם תנועה, למידה בחוץ, בחצר ובקהילה. גם בכיתה אנחנו לא מצפים שכולם ישבו וילמדו באותה דרך".

- איך הילדים מתייחסים לשולחן העמידה? "הילדים מאוד מרוצים. המהלך של השינוי קשור גם באסתטיקה של הכיתות, וכשיש סביבה אסתטית ופתח לרצונות של הילדים, זה משפיע על המוטיבציה שלהם. הם גם מכבדים את הסביבה ושומרים עליה".
- גם בבית הספר בכפר שמריהו הכניסו לכיתה תות שולחנות עמידה (בתמיכת ד"ר בוב צ'רניק, פסיכולוג בית הספר וד"ר אלכס שניידר, לשעבר

על פופים. יש בכיתה פינות עם שטיחים, כל אחד בוחר לו את המקום שנוח לו והם יכולים גם להוריד נעליים. "השנה התחלתי ללמד כיתה א', והסברתי לילדים מההתחלה שהם יכולים לבחור. היה מעניין לראות שיש ילדים שזה בא להם טבעי, ויש ילדים שזה נראה להם מוזר - יש ילדים שתקופה ארוכה שאלו 'אפשר לעמוד?'. הם אמנם באו מהגן, אבל הם יודעים שבבית ספר יושבים. אני מאמינה שהיכולת הזאת מאפשרת לילדים להרגיש בבית. הם נמצאים המון זמן בכיתה. למה שלא יהיה להם נוח? אני חושבת שאפשרות כזאת גורמת לתחושת מחויבות גבוהה יותר, למשל, ברצון לשמור על הניקיון והסביבה. מורה אחת אמרה לי: 'נו, באמת, הם לא יודעים מה טוב בשבילם'. זה הקפיץ אותי. בוודאי שהם יודעים".

- אין בלגן בכיתה? ילדים קמים, נעמידים. זה לא מפריע? "לא. כי בתוך הכאוס לכאורה יש חוקים. הם

תברר שלא חייבים "לשבת יפה" כדי ללמוד. בתי ספר בארץ ובעולם משלבים בכיתות אפשרויות נוספות פרט לשיבה לצד שולחנות רגילים - כמו שולחנות גבוהים שמאפשרים לילדים לעמוד בזמן השיעור, לכתוב בעמידה, ולעיתים גם לנדנד את הרגליים. בבית ספר הר שכניה במשגב מוצבים השנה שולחנות עמידה בשתי כיתות, בעקבות יוזמה של ליאת נימרון, מחנכת כיתות א'-ב'. נימרון, שעוסקת בהוראה תשע שנים, החליטה לפני שנה לאפשר לילדים לבחור איך נוח להם ללמוד. "נפל לי האסימון", היא מספרת. "הבנתי שאם לי קשה לשבת זמן ארוך, למה לכוול לכיסא ילדים שהצורך הטבעי שלהם הוא להיות בתנועה? זה התחיל מזה שלא הערתי לילדים שנעמדו ליד השולחן, דבר שקורה לפעמים. בהמשך אפשרתי לילדים לעמוד ליד הדלפקים הגבוהים בכיתה, שמאפשרים עמידה נוחה יותר, לשכב, או לשבת