



17.39x15	1	עמוד 26	ידיעות השרון - הרצליה	01/2020	71719563-9
הכפר הירוק בית הספר הכפר הירוק פנימי - 90290					

## רמת השרון

# הכיתה הרגועה

במסגרת פיילוט בחטיבה הצעירה פותחים תלמידים כל בוקר את היום בתרגול מדיטציה בשיטת המיינדפולנס • המורים עוברים הכשרה מיוחדת לצורך כך וההשפעות כבר ניכרות: פחות חרדה ומצבי דיכאון בקרב תלמידים

### בני קימרון



בחטיבה הצעירה בכפר הירוק משלבים את שיטת המיינדפולנס במערך הלימודים, ויום הלימודים נפתח בחמש דקות של הקשבה לנשימות ובהירגעות. השנה מדובר בפיילוט, ובעקבות הצלחתו הוא יהפוך לשגרה ויטמע החל מהשנה הבאה בכל בית הספר.

"בכל בוקר, לפני תחילת השיעור הראשון, אנו מכבים את האור בכיתה, משמיעים מוזיקה רגועה בליווי הנחיות לנשימה נכונה, ובמשך חמש דקות עושים תרגילי נשימה, ומקשיבים לגוף שלנו". כך מספרות יעלי פרקש ורוני הראל, תלמידות כיתה ח' בחיטיבת הביניים בכפר הירוק. "זה מנקה לנו את הראש, גורם לנו להתרכז במה שקורה כאן ועכשיו, מרגיע אותנו, ובהמשך היום מגביר את הריכוז בשיעורים ומפחית את הלחץ לפני מבחנים".

מתחילת השנה נערך בחטיבה פיילוט לשילוב תרגולים בשיטת המיינדפולנס –

צילום: הכפר הירוק



הפרוגרמה והחינוכית בבית הספר, מס' בירה מנור. לדבריה, המיינדפולנס תורם לשיפור הקשב והריכוז, לשיפור הזיכרון, לשיפור ביצועים, לשיפור בוויסות הרגשי, להפחתת דאגות ולחץ, ולהפחתת חרדה ודיכאון. "יש מחקרים שמצביעים גם על תרומה לעליית תוחלת החיים".

"למידה היא לא עניין של הראש והמוח בלבד", מוסיפה המחנכת אורנית שור, שכבר מקיימת בכיתה את הפעילות בכל בוקר, "את הראש מחזיק גוף ובתורו כו נמצאת הנפש. בשל כך חשוב לקדם בקרב התלמידים פעילויות שמקדמות מיומנויות רגשיות וחברתיות, שבסופו של דבר יתרמו לשיפור באיכות חייהם. בעבור התלמידים – המיינדפולנס זו מתנה לחיים".

"את השנה הקדשנו ללמידה, להתנסות ולהטמעה", אומרת מנהלת החטיבה, ובי"ש שנת הלימודים הבאה נפתח את יום הלימודים בחטיבת הביניים בתרגול מיינדפולנס באופן קבוע. ■

יזומה של מנהלת החטיבה, דפנה מנור. ביימים אלה משלים הצוות החינוכי את תהליך ההכשרה עם מנחה מאוניברסיטת תל אביב. עוד בטרם הסתיימה ההכשרה, החלו כמה מהמחנכות ליישם את הפעילות בכיתותיהן. יש כיתות שפותחות כל בוקר בתרגול, יש כיתות שמתרגלות רק לפני מבחנים.

"מיינדפולנס הוא כלי בתהליכי הפיתוח למסוגלונס הוא כלי בתהליכי הפיתוח התלמידים, שעליהם מושתתת התפיסה