

# הפסקה פעילה בבית הספר – דוגמאות להפסקה פעילה במגוון נושאים

## מאת: אריאלה שחר, בי"ס "זכרון יוסף" בחיפה

פעילות לימודית אינטנסיבית – ריכוז מרבי ומאמץ מחשבתי הם המאפיינים את השיעור הפורמלי. ההפסקה הקיימת בבית הספר בין שיעור לשיעור משמשת להתרעננות ולהכנה לקראת המאמץ המחשבתי המושקע בשיעור. ההפסקה היא גם פסק זמן בו משוחררים התלמידים מהשגחה יתרה ומשמעת כיתתית רשמית. מאפיינים אלה של ההפסקה הופכים אותה לכר נרחב לפעילויות מסוכנות, להתחככויות ולמריבות העלולים להסתיים לעיתים באסונות.

ההפסקה כהגדרתה, היא ה"רווח" שבין שיעור לשיעור. מכאן, שההפסקה היא חלק מסדר היום של בית – הספר, ולכן הפעילות הנעשית בה היא פועל יוצא של התפיסה החינוכית של בית הספר לגבי המתרחש בין כתליו.

**מטרות ההפסקה הפעילה** - חינוך להתנהגות בשעת פנאי. פרק הזמן בסדר היום בבית הספר המכונה "הפסקה", נתפס כשעת פנאי, והמטרה החינוכית ביחידת זמן זו היא חינוך להתנהגות בשעת פנאי. בשעת פנאי על התלמיד לבחור את עיסוקו ולאפשר גם לאחרים לממש את בחירתם. על-כן בית הספר צריך להציע מבחר פעילויות להפסקה. הפעילות בהפסקה מעודדת את הפרט לעשייה שונה מזו שהוא עושה בזמן השיעורים. בהיותה מגוונת, היא מאפשרת הצטרפות חופשית, יוצרת גרוי להתנסויות חדשות המזמנות אפשרויות להצלחה, להפגת מתח ולהנאה. כמו כן נותנת הזדמנויות לגילויי מנהיגות, לגילויי כישרונות ועוד. ההפסקה הפעילה מכוונת לשיפור בהתנהגויות הרצויות, להגברת תחושת השייכות לבית הספר, לאהבת המקום ולאהבת המתרחש בו.

אורח החיים ה"יושבני" שמאפיין אותנו, מונע מהילדים לקום מהכיסא, ללכת ברגל, לטפס וכו'. הילדים מוצפים בשפע של תכניות טלוויזיה, משחקי מחשב מחד, ומאידך מתמעטות האפשרויות לפעילות גופנית. משום כך הפסקה פעילה מעודדת את הילדים לפעילות גופנית שתסייע במניעת השמנה ומחלות בעתיד, ותשפר את הכושר וצפיפות העצם. ההמלצות כיום מדברות על צבירת פעילות גופנית של 60 דק' לפחות מדי יום. מבחינה זו הפעלת הפסקה פעילה במסגרת בית הספר מגבירה את החשיפה של הילדים לפעילויות במהלך היום. מלבד זאת, ילדים פעילים חוזרים לכיתות רגועים יותר, לאחר שפרקו מתחים ולחץ בחצר המשחקים. כמו כן, להפסקה הפעילה יש ערך חברתי פסיכולוגי, זאת הזדמנות מצוינת לעידוד הקשרים החברתיים בין הילדים.

## תיאור דרכי הפעולה להפסקה פעילה

שלב	תיאור דרכי הפעולה להפסקה פעילה
א	בחירת מפעילים להפסקה, יידוע מחנכת הכיתה.
ב	הכנת המפעילים – מפגש עם המפעילים שבו מעלים לפניהם את נושא הפעילויות שהמורה בחר . מתקיים דיון בו המפעילים יכולים להוסיף רעיונות נוספים.
ג	המורה לחינוך גופני מידע את המפעילים לגבי מידת האחריות והמחויבות שהם לוקחים על עצמם וגם מוסיף להם ידע מקצועי, ארגוני והתנהגותי הרלוונטי להפעלת המוקדים (תחנות) עליהם הם מופקדים. פיזור, איסוף ואחסון הציוד הנדרש לפעילויות השונות.
ד	המפעילים דואגים לעבור בכיתות ולידע את התלמידים על מועד פעילות ההפסקה הפעילה.
ה	תאום עם האחראים על ההגברה – ליווי מוסיקלי.

## הפסקה פעילה בנושא "משחקים של פעם"

שם הפעילות	הציוד הנחוץ	היכן תתבצע הפעילות	כמה אנשים נחוצים להפעלה
חבל ארוך	2 חבלים ארוכים	מגרש עליון קרוב לבמה	2
גומי קפיצה	8 יח גומי קפיצה	מגרש עליון	2
קלאס	ציור קלאס	במגרש המשבצות	1
חמש אבנים	5 חבילות של 5 אבנים	על הבמה	1
משחק דג מלוח		גדר תחתונה במגרש עליון	1
משחק דוק	5 חבילות דוקים	פינה של גל	1
"3 מקלות"	5 חבלים רגילים (מטעמי בטיחות)	מגרש עליון באמצע	2

### הפסקה פעילה ליום גשום

שם הפעילות	הציוד הנחוץ	היכן תתבצע הפעילות	כמה אנשים נחוצים להפעלה
הרכבת פזאל	3 פזאל רצפה ענקיים	בספריה	2
משחקי קופסא		חדר משחקים	2
באולינג	6 בקבוקים גדולים מלאים	מסדרון כיתות א'-ב'	2
תשבצים , תפזורת דפי צביעה	דפי עבודה	קומת כניסה	1
בניית מגדל ממכלים ריקים של מעדנים	30 מכלי מעדנים ריקים	מסדרון כיתות ג'	2
בניית מגדל מקופסאות ריקות של קורנפלקס	30 קופסאות ריקות של קורנפלקס	מסדרון כיתות ד'	2
פינת סיפור	ספר קריאה	בספריה	1

### הפסקה פעילה בנושא "נופש פעיל"

שם הפעילות	הציוד הנחוץ	היכן תתבצע הפעילות	כמה אנשים נחוצים להפעלה
קביים	12 זוגות קביים	מגרש "משבצות"	1
כפות מחוררות	20 זוגות כפות מחוררות, 10 כדורים	מגרש עליון שמאלי	1
מצנח	1 מצנח + 1 כדור גומי	מגרש תחתון שמאלי	2
משוכות	16 קונוסים + 8 מקלות	מגרש עליון ימני	2
צלחת מעופפת	10 יח'	מגרש עליון	1
שק קפיצות	4 שקים	חצר אחורית	2
לימבו	2 חבלים	במה	2

### הפסקה פעילה בנושא קליעות/השחלות/בעיטה

מספר מפעילים	היכן תתבצע הפעילות	הציוד הנחוץ	שם הפעילות
2	במה	2 דליים 6 שקיות תחושה	קליעת "שקיות תחושה" לדלי
2	ליד עצי הברוש	2 חישוקים תלויים 6 צלחות מעופפות	זריקת צלחת מעופפת דרך חשוק
2	ליד המקלט	2 פה ליצן, 6 כדורי טניס	זריקת כדור טניס ל"פה ליצן"
2	מגרש עליון	2 מתקנים (חרוטים), 6 טבעות גומי	השחלת טבעת גומי למתקן
1	עמודי הכדור סל במגרש עליון	2 סלים 6 כדורים	קליעת כדור גומי לסלים
2	חצר אחורית	4 פילו פולו, 2 כדורים	פילו פולו – קליעה לשער
2	מגרש תחתון	2 כדורי רגל	בעיטה לשער

### הפסקה פעילה בנושא קואורדינציה ושיווי משקל

מספר מפעילים	היכן תתבצע הפעילות	הציוד הנחוץ	שם הפעילות
2	מגרש משבצות	9 חישוקים מחוברים	חישוקים מחוברים
1	במה	1 סולם רצפתי	סולם רצפתי
2	מגרש עליון קרוב לבמה	16 קונוסים 6 כדורי סל	קונוסים – כדרור בין קונוסים
2	הספסלים מונחים על קצה הבמה	2 ספסלים 8 מזרונים לריפוד	הליכה על ספסל אלכסון
2	הקיר ליד הספרייה	3 כריות 3 כדורי ספוג	עמידה על כריות שווי משקל וזריקה ותפיסה של כדור אל הקיר
2	מגרש עליון	1 ספסל, 4 מזרנים לריפוד, 1 שקית תחושה, 1 כדור ספוג	הליכה על ספסל הפוך עם שקית על הראש וכדור ביד

## סיכום

ההפסקה הפעילה מתקיימת בבית ספרנו פעם בשבוע בימי שני. בהפסקות פעילות המחייבות סחיבה של ציוד כבד, אנו נעזרים בתלמידי כיתות ה'ו' (קבוצת עבודה והפעלה), ובילדי מועצת התלמידים. בהפסקות הפעילות האחרות המפעילים הם תלמידי כיתות ג' אשר עושים זאת בשמחה רבה. ברוב התחנות, כל תחנה מורכבת משתי עמדות - על מנת שילדים לא יעמדו ויחכו בתור ארוך. כך התחנה זמינה, מהירה וזורמת. מניסיון, גיוון בנושאי ההפעלות טוב לילדים, הם מסוקרנים ומחכים לפעם הבאה. כמו – כן, חשיפת הילדים למגוון פעילויות גורמת להם להכיר ללמוד ולפעול באופן עצמאי בשאר הימים (התלמידים מביאים לביה"ס ציוד אישי להפסקה: כדור ספוג, דלגית, גומי קפיצה, עבודות יצירה וכו'). ישנם תלמידים המדווחים שהם משחקים אחה"צ במגרש השכונתי במשחקים שהם לומדים בביה"ס.

תגובות התלמידים, המורים והמפעילים, מצביעות על כך שהמאמץ המושקע בקיום ההפסקה הפעילה הוא רב אך כדאי. התלמידים שמחים ונהנים בכל פעם שמתקיימת הפסקה פעילה. בכל מצע של הנציגים למועצת התלמידים מופיעה "ההפסקה הפעילה", והבטחה להמשיך ולפעול לקיומה. תפקידי המפעילים מבוקשים מאד ואין כמעט מקרים של תחלופה באמצע תקופה, הנמשכת כחצי שנה. זהו אחד המפעלים הנמשך ברציפות להנאת כל קהילת התלמידים והמורים, ואין ספק שזהו מפעל יפה וחשוב התורם לרבים.