

דף הבית אודות המכללה מאמרים

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **אם את רוצה ילדים רגועים נינוחים ושלווים זה בשבילך**

גננות או מורות רוצות תמיד ילדים חכמים שקטים נינוחים ושלווים. שאיפה שכל מי שעוסקת בתחום ההוראה רוצה לעצמה ולכיתה בכלל.

זה יכול להיות, וזה יכול לקרות כל מה שאת צריכה לעשות הוא מספר קטן של דברים על מנת שזה יקרה.

אתחיל בסיפור קטן לשם המחשה והבנה.

בתחילת שנות ה-90 הגעתי למחוזות יפים ביותר במדינת יפן הרחוקה. אז לא היה לי שום מושג על עולם המזרח ועל הטכניקות שיש בו. קמתי בבוקר ויצאתי לרחוב והדבר הראשון שראיתי הוא קבוצה של ילדים הולכים לבית הספר לבושים באותה תלבושת ואותם נעליים בסדר מופתי ובשקט. לצידם צעדה מורתם ואף אחד לא דיבר.

הייתי כל כך מופתע מהמראה שהחלטתי לעקוב אחריהם עד הגיעם לבית הספר. לכשהגיעו לבית הספר נעמדו כולם יחד והחלו לתרגל בסדר מופתי תרגילים שנראו מאוד פשוטים אך מה שהיה יפה הוא המראה של כולם יחד עושים באותו הקצב. סקרנותי גברה עוד יותר ולכן פניתי לאדם מקומי שעמד לידי והוא הסביר לי שבמשך שנים רבות מבצעים תרגילים אלו הנקראים **DO-IN** ומטרתם לשפר את גמישות הגוף ויכולת החשיבה שלו בשעת הלימודים.

נפעם מהמראה המשכתי בדרכי עד שהגעתי חזרה לישראל ופניתי ללמוד את הרפואה הסינית והיפנית בה אני עוסק ב-15 השנים האחרונות.

בהיותי מרצה במשך 11 השנים האחרונות ראיתי שתרגילים אלו ממש משפרים את כושר הריכוז של תלמידי הבוגרים (חשוב לציין). ובאמת כאשר התחלתי ללמד בלימודי סוטאי נזכרתי באותו יום מופלא וזה מלווה אותי עד היום.

ברצוני להביא לידיעתכן שניתן לעשות זאת גם כאן והחלק הכי חשוב הוא להתחיל בגיל הרך ביותר שאפשר והוא גיל הגן גילאים של 3-4 ומעלה. כל גננת או מורה יכולה ללמוד את השיטה בזמן קצר מאוד ולהדריך את הכיתה שלה לאורך השנה ובכך להביא שקט ושלווה לילדים ולכיתתה ולזכות ללמד ילדים שיש להם יכולת ריכוז גבוהה יותר וכושר לימוד גדול יותר.

כאמור הטכניקה (הנלמדת במסגרת לימודי סוטאי) מגיעה מיפן, ארץ של סדר ומשמעת, ארץ של ניקיון ויופי ושל יכולות בלתי מוגבלות שלהם. לא סתם היפנים שלטו לאורך שנים רבות בנושאים כמו מכניקה אלקטרוניקה ועוד.

כולנו מחפשים את השקט והשלווה אני אומר הוא קיים לנו מתחת לאף רק צריך להסתכל למטה ולהרים אותו והוא שלנו.

מתוך מחשבה זו ולימוד לאורך שנים של התרגילים הנ"ל כתבתי משפט שהולך עימי עד היום  
ובכלל.

---

במכללה האקדמית בוינגייט [לימודי סטא](#) הכותב הוא עדי זיו, מרכז קורס