

זקוף כפופים:

מטרות:

הילדים יכירו את המושגים: זקוף וכפוף מהיבט פיזי ונפשי
הילדים יכירו את אברי גופם האחראים על הזדקפות וכפיפות
הילדים ילמדו בצורה חוויתית את ברכת השחר "זקוף כפופים" ואת משמעויותיה.

חלק ראשון: זקופים וכפופים- פיזי

משחק פתיחה:

נבקש מהילדים ללכת כמו צפרדעים בהליכה שפופה, הידיים בין הרגליים.
לאחר מכן נבקש מהם ללכת בהליכת 4 (לא 6!),
ללכת כפופים,
ולבסוף ללכת רגיל.

קעת נבקש מהילדים להתכופף אל הרצפה כאלו הם מרימים משהו,
ללכת מעט כפופים כמו אנשים זקנים,
ללכת כאלו יש להם משא כבד על הכתפיים.

ונעבור לשיחה:

איזו תנוחה הכי נוחה לי ?

איזו תנוחה לא נוחה לי בכלל?

מה אני רואה כשאני זקוף, מה אני לא מצליח לראות?

מה אני רואה כשאני כפוף? מה אני לא מצליח לראות?

מה קורה לגוף שלי בכל אחת מן התנוחות?

אילו איברים בגופי לוקח חלק בהתכופפות? ובהזדקפות?

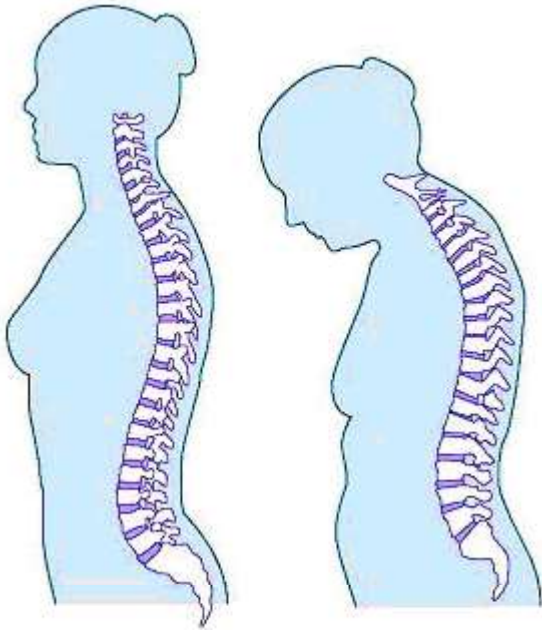
אילו איברים אינם משתתפים בפעולה הזאת?

הידעת? עמוד השדרה

עמוד השדרה מורכב מרצף של 33 חוליות הנמתח מן הצוואר ועד לאגן. החוליות מופרדות על ידי טבעות סחוס (דיסק בין-חוליית) המכילות חומר ג'לטיני, שבמצב בו עלולה להתערער היציבות (כגון נשיאת משקל כבד) הן סופגות לחץ של עד מאות קילוגרם לכל סמ"ר. הדיסקים בולמים את הזעזועים המופעלים על עמוד השדרה. בתוך החוליות עובר חוט השדרה, ומתפקידי עמוד השדרה להגן על חוט השדרה המהווה חלק ממערכת העצבים המרכזית. עמוד השדרה מחובר אל הראש, בית החזה והגפיים.

לגננת: כדאי לייצר דגם של עמוד שדרה מחוט ברזל, חרוזים וצמר גפן ולהדגים לילדים את צורתו ואופן פעילותו. לפניכם דוגמא לדגם שכזה:

https://sites.google.com/a/rakefet.tzafonet.org.il/madaim_/home/bnyyt-dgm-mwd-sdrh



שאלו שאלות על הדגם: כיצד הוא נראה כשאנחנו כפופים? כיצד כשאנחנו זקופים? (מצ"ב גם תמונה להדגמה). כיצד מסייע לנו עמוד השדרה להתכופף ולהזדקף? מה קורה כשכואב לנו הגב? הצעה נוספת: כדאי גם להראות על גופו של ילד לאחרים את החוליות בזמן שהוא מתכופף ומזדקף

חלק שני: זקופים וכפופים- מנטאלי - נפשי

...

זקוף-כפוף

זקוף-כפוף,

זקוף-כפוף,

כפוף, כפוף.

נפל לי הכתר,

אוף.

אני מדמיין שאני מלך,

על כס מלכות יושב,

על ראשי יש כתר,

הוא קצת כבד אני חושב.

אולי, זה לא קל להיות מלך,






לשבת כל היום זקוף.

נראה שגם המלך,

רוצה להיות גם קצת כפוף.

להיות כל היום מלך? אוף


(מתוך: אני מדמיין שאני מלך / אילאיל שרון)

- מדוע מלך צריך לשבת זקוף? מה יקרה אם יישב כפוף? 
- מי יושב כפוף? מה זה אומר עליו? 
- מי יושב זקוף? מה זה אומר עליו? 
- מתי מבקשים ממני לשבת זקוף? מה הסיבה לכך? 
- מתי אני כפוף? מתי אני זקוף? 

לגננת: להיות זקוף/ה זו גם הרגשה, של בטחון, של שמחה, של רצון לפעול.
להיות כפוף זו הרגשה של אכזבה, כישלון, דחייה, מצב רוח לא טוב, עצב, בדידות.
ניתן להמחיש זאת באמצעות המשחק הבא:

שחקו משחק:

נבקש מהילדים להציג מצב של זקוף או כפוף בהתאם למילים הבאות:
מנצח במשחק, מפסיד במשחק, קיבלתי אופניים מתנה, נשברו לי האופניים, הגננת שיבחה אותי
היום, ההורים נזפו בי הבוקר, חבר הזמין אותי ליום הולדתו, מישהו בגן לא רצה לשחק איתי, אני
הולכת עם סבא/סבתא לבילוי מיוחד, תכננו לצאת היום לטיול אחרי הגן אבל הוא התבטל, היום
יש לי יומולדת, היום אני צריך ללכת לרופא שיניים....

 שאלה למתקדמים:

מתי אנחנו אומרים על מישהו שהוא "חסר" / בעל עמוד שדרה"?

ברוך אתה ה',
אלהינו מלך העולם,
זוקף כפופים

- למה מתכוונת הברכה? על מה אנחנו מברכים את אלוהים? 🌸
- במה אנחנו מברכים את עצמינו? 🌸
- מי כאן הכפוף? מדוע מתואר מצב שינה כמצב של כפיפות? 🌸
- כיצד אנחנו מזדקפים בבוקר? הדגימו את תנועת ההתמתחות וההזדקפות. 🌸
- מה עוזר לי לקום ולהזדקף מהר בבוקר? 🌸
- מה עלול לגרום לי להישאר כפוף ומקופל מתחת לשמיכה? 🌸
- על מה אנחנו מודים בעצם? 🌸

לגנות: כדאי כאן לשוחח עם הילדים על ההודיה על היכולת שלנו להתנועע פיזית אבל גם להיות מסוגל להתחיל יום חדש, על האתגרים, החששות, הציפיות, וההבטחות הגלומות בו. על הכוח שיש בנו להתחיל כל יום משהו חדש ולהמשיך את הקיים. על היכולת להיות זקופים.



שחקו את משחק ה"מריונטות" הילדים מתחלקים לזוגות, אחד מהם יושב כפוף והשני עומד מעליו ומושך בחוט דמיוני שמחובר לחוט השדרה שלו מסייע לו להתרומם ולהזדקף, אח"כ מתחלפים...

הצעה ליצירה:

יצרו מריונטות שונות והפעילו אותן בגן.

מצ"ב הצעה: <http://www.hb2u.co.il/?p=2596>

הברכה: "בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם זֶקֶף כְּפוּפִים".
למצוא עם התלמידים את הברכה בסידור ולקרוא אותה. לכתוב את המילים: זקוף- כפוף. להסביר את משמעותן של המילים ולהדגים לתלמידים.
לצאת למרחב פנוי ולקיים את הפעילות (אם אין ברירה אז בכיתה):
בואו נראה איך אתם עומדים, איך אתם מזדקפים.
התכופו אל הרצפה כאילו אתם מרימים משהו.
התרוממו מעט ולכו כמו אנשים זקנים... כמו אנשים שיש להם משא על הכתפיים.
הסתכלו אחד על השני במצב זה: איך אתם מרגישים?
עכשיו הזדקפו. מה קרה לאיברים שלכם: הראש, הצוואר, הכתפיים, הגב, הבטן, כאשר הזדקפתם?
לחזור לכיתה ולשוחח:
מה בגוף שלנו עוזר לנו להזדקף? השרירים, עמוד השדרה.
להראות לתלמידים בובת מריונטה ולהזקיף אותה.
מה גרם לבובה להזדקף? משיכת החוט כלפי מעלה.
לנו יש חוט שדרה לאורך החלק העליון האחורי בגוף שעוזר לנו להתכופף ולהזדקף.
חוט השדרה מצוי לאורך הגב שלנו והצוואר והוא בנוי מחוליות(33 במספר) שמחוברות בעזרת סחוס. להראות לתלמידים ציור או תמונה.
אפשר לראות מתי אנשים זקופים, כאשר הם עומדים והגב שלהם מתוח. זוכרים איך הרגשתם כאשר הייתם כפופים? וכשהייתם זקופים?
להיות זקוף/ה זו גם הרגשה, של בטחון, של שמחה, של רצון לפעול.
כפוף זו הרגשה של אכזבה, מצב רוח לא טוב, עצב, בדידות.
מתי אתם כפופים? מתי אתם זקופים?

פעילות בעקבות:

צבעים ודפים עליהם מצוירים גוף של ילד וילדה. המשימה היא לצבוע את עמוד השדרה. בכדי להבליט את החוליות יש לצבוע כל חוליה בצבע אחר.