

גננות ערביות ישראליות: מודעותן לחשיבותה של הפעילות הגופנית ולטיפוח היציבה

איריס גיל

תקציר

במדינת ישראל כ- 80% מהאוכלוסייה הינם יהודים וכ- 20% מהאוכלוסייה הינם ערבים. כלומר, המיעוט הערבי הינו מיעוט משמעותי בתוך מדינת ישראל. החינוך במגזר הערבי סבל מקיפוח והזנחה בעשרות שנותיה הראשונות של מדינת ישראל, במיוחד בהקצאת משאבים, ונראה כי רק בשנים האחרונות (החל מ- 2007) החלו תוכניות חומש כדי לצמצם את הפערים. חשיבותה של הפעילות הגופנית הוא אחד הנושאים הנלמדים במערכת החינוך הישראלית, וטיפוח היציבה הינו תת-נושא בתוך לימוד החינוך הגופני. נשאלת השאלה, האם המידע החשוב והמוכח כבר מחקרית, אודות נחיצותה של הפעילות הגופנית מגיע לגננות ערביות ישראליות. כנדבך נוסף, העשוי לשפוך אור בנושא ספציפי יותר על מידת ההכשרה המוענקת לגננות, נשאלת השאלה על מודעותן של הגננות לחשיבותה של הפעילות עבור טיפוח היציבה הנכונה.

מטרת המחקר הנוכחי היא לבדוק עד כמה מודעות שמונה גננות ערביות לילדים בני ארבע-חמש בכפר ערבי לחשיבותה של הפעילות הגופנית באופן כללי ולחשיבותה של הפעילות הגופנית לשם טיפוח היציבה הנכונה עבור ילדי הגן. המחקר הינו מחקר איכותני והתבצע באמצעות ראיונות וניתוח קטגוריות. ממצאי המחקר מלמדים שלגננות הנחקרות מודעות גבוהה לחשיבותה של הפעילות הגופנית, אך מודעותן לחשיבות הפעילות הגופנית לטיפוח היציבה הנכונה בגן דלה ביותר. מסקנות המחקר הן כי מודעות הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור היבטים שונים בהתפתחות הילד היא משביעת רצון ויש לשמרה, אך יש חוסר גדול במודעותן לגבי תרומת הפעילות הגופנית עבור טיפוח היציבה הנכונה בגן ויש להתמקד בהעשרתן בנושא זה.

מילות מפתח: ערבים ישראלים, פעילות גופנית, גני ילדים, טיפוח היציבה הנכונה, גננות.

מבוא

בישראל קיים פער בין מערכת החינוך היהודי/עברי לבין מערכת החינוך הערבי. הפער, לטובת החינוך היהודי, בא לידי ביטוי בחלוקת משאבים לא מאוזנת לאורך עשרות שנותיה הראשונות של מדינת ישראל, בתשתיות במערכת החינוך ואף בהשתלבות בהשכלה הגבוהה ובשוק התעסוקה. פער זה נובע מסיבות שונות. חלקן שונות תרבותיות (החברה היהודית הינה אינדיבידואלית ואילו החברה הערבית הינה פטריארכלית), חלקן חוסר חלוקה שוויונית של משאבים תקציביים, תשתיות פיזיות, ציוד דיגיטלי ועוד וחלקן סיבות פנימיות של החברה הערבית הנמצאת בקונפליקט בין שמירה על המסורת והייחודיות לבין המודרניזציה.

חשיבותה של הפעילות הגופנית כמעודדת את בריאותנו הפיזית והנפשית ושומרת עליהן ואף כמונעת מחלות, הוכחה רבות בעולם המחקרי (Gonzalo, D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017; Almorox & Urbanos-Garrido 2016; Manna & Altavilla, 2017) הנחיות הקוראות לקיום פעילות גופנית (משרד החינוך, 2007; משרד הבריאות, 2011; האיגוד הקרדיולוגי בישראל, WHO, 20202012; בקרב כל האוכלוסיות, בארץ ובעולם).

גם המידע על נחיצותה של הפעילות הגופנית בקרב ילדי הגן הולך ומתעצם. בהיבט הפיזי – רכישת מיומנויות תנועה, שיפור הכושר ושמירה על הבריאות (בר-סיני, 2011; משרד החינוך, 2007); בהיבט הרגשי – העצמת יכולות פנימיות, תחושת מסוגלות עצמית ודימוי גוף חיובי (רצון, 2003; Gonzalo-Almorox, Urbanos-Garrido, 2016); בהיבט החברתי – לשיפור יכולת התקשורת והקשרים עם הסביבה (שובל ושקדי, 2007; שובל, בינשטוק ושריר, 2019); ובהיבט הקוגניטיבי – אמצעי לשיפור יכולות הלמידה והחשיבה, כהכללה, הסקת מסקנות, הפרדת נתונים וחיבורם ועוד (חן-צימרמן, רוזנשטיין ושובל, 2019; משרד החינוך, 2007). פעילות גופנית בגן הילדים יכולה להיות אמצעי לטיפול היציבה הנכונה (המהווה תת נושא חשוב אך פחות מוכר ופופולרי בחינוך הגופני) בקרב הילדים ואמצעי לשמירת היציבה הנכונה גם בשנים שלאחר הגן.

יציבה נכונה של הגוף היא היכולת לשמור על יחסים תקינים בין איברי הגוף השונים בכל מצב – עמידה, ישיבה, שכובה, מנוחה ופעילות גופנית (Gil, 2018). יציבה נכונה משפיעה לטובה על כלל הבריאות בגוף (מישורי, 2018; משרד החינוך, 2007), ורבים הם המחקרים המעידים על חשיבותה של הפעילות הגופנית לשם טיפוח היציבה הנכונה (Sinaki et al., 2005; Gil, 2018; Gonzales-Galvez et al., 2019; Sardar, et al., 2019). למרות קיומם של מחקרים בנושא השפעת הפעילות הגופנית על היציבה בקרב מבוגרים ואף בקרב ילדי בית הספר, לא נמצאו מחקרים הבודקים נושא זה בקרב ילדי גן.

לאור הפערים הקיימים בחברה הישראלית בנושאי חינוך שונים, מחקר זה בודק האם קיימת הטמעה בנושא חשיבותה של הפעילות הגופנית בקרב גננות ערביות ישראליות. על מנת להעמיק את הבדיקה האם הגננות הערביות מקבלות את ההכשרה המקיפה הנדרשת והמומלצת בנושא החינוך הגופני, המחקר בודק גם האם קיימת הטמעה של נושא יציבת הגוף. יציבת הגוף הינו תת נושא בפעילות הגופנית אך משמעותי מאד מבחינה בריאותית, פיזית ונפשית לאדם בכל שלבי חייו ובכל פעילות גופנית שהוא מבצע.

רקע תיאורטי

החינוך הערבי מול החינוך היהודי/עברי במדינת ישראל

החינוך הערבי כולל את כל מגזרי השפה הערבית: ערבים, בדואים, צרקסים ודרוזים. לאורך השנים חל גידול משמעותי במספר התלמידים הלומדים בחינוך הערבי. בשנת 2003/2002 למדו 392 אלף תלמידים בחינוך הערבי ואילו בשנת 2017/2016 למדו בחינוך הערבי כ- 545 אלף תלמידים אשר היו כ- 24% מכלל התלמידים בישראל. כלומר, עלייה של 40% ב-15 שנה. 20% מהתלמידים בחינוך הערבי בשנת 2017 למדו בגני ילדים (וינינגר, 2018).

אמנם, מערכת החינוך הערבי בישראל ידעה התפתחות מואצת ומודרניזציה מקום המדינה ועד ימינו ומאז 2007 קיימות תוכניות חומש אשר בבסיסן הקצאת משאבים למגזר הערבי, אך עדיין מערכת החינוך הישראלית מאופיינת בפערים עמוקים בין תלמידים מרקע חברתי-כלכלי שונה. אחד מהפערים הבולטים הוא הפער בין מערכת החינוך הערבי למערכת החינוך העברי. פערים אלו באים לידי ביטוי במשאבים; בתקצוב שעות הוראה; בתשתיות הוראה שאינן מאפשרות למידה משמעותית; במחסור בכיתות, בתשתיות פיזיות ובציוד דיגיטאלי; בתוכניות לימודים שאינן מקנות את הידע והכישורים הנחוצים להשתלבות עתידית של תלמידי החינוך הערבי בחברה הישראלית

ובעולם העבודה של המאה ה-21; בהישגים ובמבנה וארגון פדגוגי. בנוסף, יש סימנים מעידים על ירידה ברמת המורים המשתלבים בחינוך הערבי (חדאד חאגי-יחיא ורודינצקי, 2018).

פערים אלו קיימים גם בגיל הרך למרות שמחקרים שנעשו ברחבי העולם מראים שההשקעה בחינוך בגילים טרום בית-ספריים היא בעלת התשואה הגבוהה ביותר ופערים שנצברים בגילים אלו, מלידה ועד חמש, עלולים ללוות ילדים לאורך חייהם. מכיוון שבישראל חל חוק לימוד חובה רק מגיל שלוש, חוק זה פוגע באוכלוסיות המוחלשות, בהן האוכלוסייה הערבית, המתקשות לממן מסגרת לילדים מתחת לגיל זה. רק 18% מהאוכלוסייה הערבית בני 0-2 נמצאים במסגרת חינוכית לעומת 68% מהאוכלוסייה היהודית בגיל זה (חדאד חאגי-יחיא ועמיתיו, 2021).

ניתן לקטלג את הסיבות לפערים בין מערכת החינוך היהודי/עברי לבין מערכת החינוך הערבי לכמה היבטים. ההיבט הראשון הינו עובדתי. החברה הערבית הינה חברת מיעוט הנמצאת בתוך חברה יהודית ובין שתי החברות הבדלים תרבותיים. החברה היהודית ישראלית הינה חברה אינדיבידואלית מערבית (Smootha, 2010) בה הפרט נמצא במרכז. החברה הערבית הינה חברה פטריארכלית מסורתית המאופיינת בכך שהחברה במרכז, קיים קשר עמוק ותלות הדדית בין האנשים השונים, קיימת תלות דתית בין אנשים בתפקידים שונים, קיים אי שיווין וקיימים הבדלים גדולים בין אנשים מבחינת כוח וסמכות (מסרי-חרזאללה ועראר, 2019).

בהיבט השני, לאורך עשרות שנותיה של מדינת ישראל חלו לצערנו קיפוח ואפליה. מערכת החינוך הערבית מופלית במישור השוויון (בתקציבים ובפיתוח תשתיות), במישור ההכרה (התעלמות מהנרטיב ההיסטורי של הפלסטינים בתוכנית הלימודים) ובמישור השותפות (אי מימוש זכותה של האוכלוסייה הערבית להשפיע על קביעת התכנים הלימודיים, להשתתף בקבלת החלטות ובקביעת מדיניות חינוכית) (מסרי-חרזאללה ועראר, 2019).

היבט נוסף הינו הימצאותה של החברה הערבית בין שני כוחות סותרים המשפיעים עליה. בין המודרניזציה לבין המסורת (ברק, 2015). דוגמה לכוחה הרב של המסורת בתוך מערכת החינוך הוא דפוס מנהלי בתי הספר הערבים. המנהלים (רובם גברים) נוטים לסגנון מסורתי סמכותי. כלומר, חלקם לא מרבים לשתף את המורים, מדכאים חולשה וכישלון ונוטים להישאר בשליטה. אסטרטגיות אלו קשורות קשר הדוק לחייהם בחברה מסורתית המורכבת מחמולות/משפחות מורחבות שהקשרים ביניהם מתבססים על כללים נוקשים. גם במקרים בהם אשה מנהלת בית ספר (מודרניזציה), דפוס זה נשמר (מסרי-חרזאללה ועראר, 2019).

השלכות בעיות אלו באות לידי ביטוי: בבחינות המיצ"ב ובזכאות לתעודת בגרות. המגזר הערבי בולט לרעה במבחנים הבינלאומיים ובשיעורי הנשירה. פערים אלו מפריעים להשתלבות בהשכלה גבוהה ובתעסוקה איכותית. שיעור הסטודנטים הערבים מכלל הסטודנטים בישראל בשנת 2014 עמד על 17.7% למרות שבטווח גילים של הסטודנטים (20-24) הערבים הינם כ-28% מהאוכלוסייה. שיעור הלומדים לתואר שני ושלישי בשנה זו, היה נמוך אף בהרבה 13.6% ו-6.6% (חדאד חאגי יחיא ועמיתיו, 2021). בשנים האחרונות חל שיפור משמעותי בנתונים אלו.

מגמות של שינוי

בשנת 2015 אושרה בהחלטת ממשלת ישראל תוכנית חומש לפיתוח כלכלי של ישובים ערביים. החלטה זו הינה ציון דרך במדיניות הממשלה כלפי הציבור הערבי והינה מכרעת להשתלבות הציבור

הערבי בחברה ובכלכלה הישראלית. בהחלטה נקבע כי שיעור ההקצאה ליישובי התוכנית לא יפחת משיעורם לכלל אוכלוסיית המדינה ויהיה 650 מיליון ₪ לחמש השנים 2016-2020. עוד נקבע כי הממשלה תתקצב באופן דיפרנציאלי, תקדם תיקון הדרגתי של מנגנוני ההקצאה לחינוך, תבנה מסלולים חדשים ותוכניות ייעודיות ועוד (חדאד חאג'י-יחיא, רודינצקי, - 2018).

בעקבות צמצום הפערים התקציביים בין המגזר הערבי למגזר היהודי בבתי הספר היסודיים ובחטיבות הביניים חל שיפור ברמת התשתיות של מערכת החינוך הערבי, חציון שנות ההשכלה של ערביי הארץ כמעט והשתווה לחציון שנות ההשכלה של החברה היהודית והחלו להצטמצם הפערים בהישגי התלמידים (חדאד חאג'י-יחיא ועמיתיו, 2021). במקצועות מתמטיקה, אנגלית, מדע וטכנולוגיה, נרשמו לאורך שנים עברו פערים עקביים בין התלמידים דוברי העברית לבין התלמידים דוברי הערבית, לטובת התלמידים דוברי העברית. בשנת 2017/2016 פערים אלו הצטמצמו באופן ניכר בכל המקצועות. לדוגמה, באנגלית כיתה ה', נסגר לראשונה לחלוטין הפער. צמצום הפערים נובע מעליות שנרשמו בהישגי התלמידים דוברי הערבית בהשוואה לעליות מתונות יותר או יציבות בהישגי התלמידים דוברי העברית (וינינגר, 2018).

אך, עדיין יש פערים. עדיין, במדדים חשובים כהשקעה כספית לתלמיד, תשתיות (מבנים וכיתות), מסגרות חינוכיות מחוץ לשעות הלימודים בבית הספר ואישורי זכאות לבגרות, יש פער מובהק. לדוגמה, עדיין שיעור הזכאות בקרב תלמידים דוברי עברית גבוה במעל 10% ביחס לדוברי הערבית בשנת 2016 (וינינגר, 2018). עם זאת, באופן מפתיע, חדאד חאג'י-יחיא ועמיתיו, (2021) כותבים כי כאשר הרקע של התלמידים הערבים זהה לרקע של התלמידים היהודים, סיכויי התלמידים הערבים להשתלב בחברה, שווים ואף גבוהים מסיכויי היהודים. ניתן לסכם עד כאן בכך שהחלטת ממשלת ישראל מ-2015 הביאה לצמצום פערים משמעותי וחיובי מאד אך עדיין פערים חברתיים-כלכליים בין ילדים ובני נוער יהודים וערבים קיימים וקצב השיפור אינו מדביק עדיין את הצרכים ההולכים וגדלים של החברה הערבית בתחום החינוך. על פי מחקרים שנערכו בשנים האחרונות (הראל-פיש ועמיתיו, 2014; הראל-פיש ועמיתיו, 2016; סקר הרגלי הפעילות הגופנית בישראל, 2012), נראה כי גם בפעילות הגופנית, קיימים פערים בין שתי קבוצות אוכלוסייה אלו.

פעילות גופנית

פעילות גופנית מוגדרת כתנועות הגוף – כלל הפעולות, המעשים והעבודות – הדורשות אנרגיה ומבוצעות על ידי כיווץ שרירי השלד של האדם וגורמות להוצאת אנרגיה (האיגוד הקרדיולוגי בישראל, 2012). לפעילות הגופנית שלושה ממדים עיקריים: משך זמן הפעילות (דקות, שעות); תדירות הפעילות (זמן המוקדש לפעילות בשבוע); ועצימות הפעילות (הוצאת אנרגיה בזמן מסוים). מרבית הנתונים בעולם כולו מעידים כי מרבית אוכלוסיית העולם איננה מבצעת פעילות גופנית במידה הנדרשת. היעדר פעילות גופנית ואימוץ אורח חיים יושבני, כפי שמתקיים בעשרות השנים האחרונות בארץ ובעולם, מדיר שינה מעיניהם של העוסקים בתחום ומהווה גורם סיכון משמעותי הן למחלות הן למוות (ברסיני, 2011; Hallel et al., 2012 Gonzalo-Almorox & Urbanos-; D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017; Garrido 2016; WHO, 2020).

יתרונות הפעילות הגופנית וחשיבותה

ב-70 השנים האחרונות נאספים אין ספור מחקרים המעידים כי לפעילות הגופנית יתרונות רבים לשמירה על בריאותה של כלל האוכלוסייה. יתרונותיה של הפעילות הגופנית בהקשרים הפיזיים

הינם האטה בהתפתחות מחלות, שיפור הכושר הגופני, עזרה בשמירת משקל גוף בריא, שמירה על צפיפות העצם וחיזוקה, הגברת כוח שריר, שמירה על גמישות, הפחתת סיכוני ניתוח, חיזוק המערכת החיסונית, ירידה במספר הנפילות בקרב מבוגרים ואף הגנה מפני סרטנים שונים (ישראל, 2011; נץ ורביב, 2003; שובל ושקדי, 2007; שיינוביץ, 2012). יתרונותיה של הפעילות הגופנית אינם רק בהיבטים הפיזיים. השכיחה לכתוב שחר-לוי (2004) בספרה: "אי אפשר להבין תהליכים גופניים-תנועתיים מבלי להביא בחשבון את התהליכים הנפשיים השזורים בתוכם" (עמ' 4).

ההשתתפות בפעילות גופנית ובספורט גורמת להנאה ולשיפור מצב הרוח, מסייעת לשיפור הדימוי העצמי והביטחון העצמי ואף עוזרת בהקלה מלחצים וסיפוק אנרגיות להתמודדות במצבי לחץ (מוכתר ומסיקה, 2020). פעילות גופנית בקבוצות עשויה לקדם חברויות ומעורבות חברתית, לשפר את היכולת לעבוד בשיתוף פעולה ולסייע בהקניית ערכי משמעות ומחויבות, הן בקרב מבוגרים הן בקרב ילדים בגיל בית הספר ובגיל הגן (זבדי, 2013; שובל ושקדי, 2007; Madicetal et al., 2018; Gonzalo-Almorox & Urbanos-Garrido, 2016).

חשיבות הפעילות הגופנית בגיל הגן

כמה מאפיינים חשובים בתקופת גיל הגן (3–7) בהקשר של הפעילות הגופנית: הצורך בתנועה בגיל זה הינו צורך בסיסי, חשוב וטבעי בקרב הילדים; מערכת העצבים עוברת תהליכי התפתחות בסיסיים: אפשר להטמיע תנועות בסיסיות (כריצה) כהרגלי חיים; הפעילות הגופנית מרחיבה את מגוון התנועות ואת העשרת ידיעותיו של הילד (כהכרת איברי הגוף). כמו כן, חינוך גופני בגיל זה הוא פתח לאימוץ אורח חיים בריא בהקשר הבריאותי, במהלך החיים הבוגרים. הלמידה המוטורית והתפתחות התנועה בגיל הגן מאפשרות התפתחות בהיבטים גופניים-בריאותיים, רגשיים, קוגניטיביים וחברתיים (ברסיני, 2011; משרד החינוך, 2007; רצון, 2004; ריבקס-ספקטורמן, 2011; שובל ושקדי, 2007; Madicetal et al., 2018; D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017).

בהיבט הפיזי, הילד בגיל הגן משפר ומשכלל מיומנויות שנרכשו בשנים הקודמות, כמשחקי כדור וריצה. הוא רוכש מיומנויות חדשות, כזריקת כדור מיומנת ביד אחת בסביבה מוכרת ומשתנה. המיומנויות הנרכשות בגיל הגן הן בסיס למיומנויות מפותחות יותר, מכיתה ג' ואילך, והן כוללות את הכרת המרחב, ויסות כוח, הכרת מושגי זמן ושיפור השטף התנועתי. פעילויות אלה מאפשרות לטעת בילד הרגלי תנועה ושיפור הכושר הגופני. אלה מהווים יסודות לשלמותו ולבריאותו (ברסיני, 2011; משרד החינוך, 2007).

הוכחות לשיפור הכושר הגופני של ילדי הגן על ידי פעילויות גופניות אפשר למצוא במחקרים רבים, כמו גם במחקרם של מאדיק ועמיתיו (Madic et al., 2018). במחקר זה נבדק כיצד אימונים פיזיים של 60 דקות, פעמיים בשבוע, למשך שישה חודשים – למשל ריצה של 20 מטרים, הליכה לעבר ספסל, טיפוס עליו והמשך הליכה, היתלות על בר ועוד – משפרים את הכושר הגופני של 56 בנות בריאות (גיל ממוצע לתחילת המחקר – 5.08 שנים). הכושר נבדק בפרמטרים של קואורדינציה, כוח וכוח מתפרץ וכן מהירות תגובה בגפיים העליונות. הממצאים הראו שיפור כושר משמעותי ביותר בקרב הבנות שהשתתפו בתוכנית ביחס לבנות בקבוצת הביקורת, שלא השתתפו בה.

לחינוך הגופני השפעות חיוביות רבות גם **בהיבט הרגשי**. הילדים הנחשפים לחינוך הגופני מתנסים בפעולות מוכרות ובפעולות חדשות, בסביבה מוכרת ובסביבה חדשה, ומתוך כך פועלים על

פי חופש בחירה במסגרת נתונה. סיטואציה זו מאפשרת להם להכיר את עצמם, להתמודד עם מצבים חדשים, לבחור מתוך אופציות, ליזום פעולות ולרכוש ביטחון בסביבה, ביכולותיהם ובגופם.

יכולות רגשיות חשובות ומתפתחות אלו מאפשרות לילדים המתנסים בפעילות גופנית לעמוד באתגרים. הם בונים את תפיסת העצמי, את תפיסת המסוגלות, מגלים יוזמה וחווים דימוי גוף טוב ומציאותי. מתוך כך הם משתחררים מתלות במבוגרים, ועם זאת, יכולים לבקש עזרה בעת הצורך. בכמה מחקרים אשר עסקו בקשר בין ביצוע פעילויות גופנית לבין קשב וריכוז, נמצא כי בהחלט תיתכן השפעה אידיאלית על רוגע, על ריכוז ועל יכולות קוגניטיביות בילדים עם הפרעת קשב וריכוז. לא פחות חשוב מכך, בגיל זה אפשר להניע בילד מוטיבציה להשתתפות בפעילות גופנית והכרה ביתרונותיה הרבים, אשר ילוו אותו למשך כל חייו (זבדי, 2013; רצון, 2003; משרד החינוך, 2007; Gonzalo-Almorox, Urbanos-Garrido, 2016).

בהיבט חברתי, בזכות החינוך הגופני הילדים יוצרים אינטראקציה עם הסביבה הפיזית והאנושית ונחשפים לתפקידים חברתיים שונים. כתוצאה מכך הם לומדים כיצד להשתלב בקבוצות של ילדים בני גילם, להישמע לחוקים ולדרישות הקבוצה, להוביל קבוצה ולהיות מובלים, לפתור קונפליקטים, ליצור חברויות, לקדם מעורבות חברתית וליצור עם החברים שיתופי פעולה וקשרים הדדיים. נוסף על כך, הילדים נחשפים לצורך באיפוק, למשמעת, למחויבות, לקבלה ולנתינה של עזרה וכן להתחשבות בזולת. נדבך חשוב נוסף, חברתי וקוגניטיבי, הנוצר בזכות החינוך הגופני, הוא רכישת השפה (משרד החינוך, 2007; שובל ושקדי, 2007; שובל, בינשטוק ושריר, 2019).

בהיבט הקוגניטיבי, בהתייחס לסוגים שונים של פעילות גופנית (קלה, מתונה ועצימה) ובהתייחס לקבוצות גיל שונות (ילדים, מתבגרים, מבוגרים), נראה כי קיימים מחקרים סותרים בדבר השפעתה החיובית של הפעילות הגופנית על היכולת הקוגניטיבית (שובל ושקדי, 2007; זבדי, 2013; שבת-סימון, יוסף ושביט, 2019). במחקרים המתמייחים למדידת יכולת קוגניטיבית מייד לאחר פעילות עצימה, אין שיפור קוגניטיבי (שבת-סימון, יוסף ושביט, 2019). עם זאת, על פי הרשויות (משרד החינוך, 2007; WHO, 2020), נראה כי מתייחסים לפעילות הגופנית כאל מרכיב התורם להתפתחותם הקוגניטיבית של ילדי הגן.

הפעילות הגופנית מאפשרת לילדים לחקור ולגלות את סביבתם בקצב אישי ומעניקה להם הבנה וידע כיצד הגוף עובד. היא מפתחת את יכולת הבחירה ופתרון הבעיות (כמו בעת תכנון תפיסת כדור בכוח במקום ובזמן הנכון בעת משחק), משפרת ומקדמת את התפיסה החזותית, השמיעתית והתחושתית, מפתחת יכולות חשיבה כמו תכנון, מיון, הסקת מסקנות, הכללה, מודעות, הפרדת נתונים וחיבורם. החקירה, הגילוי, ההבנות החדשות, אפשרויות הבחירה ופתרון הבעיות – כל אלה מסייעים לילד לשפר את יכולות הלמידה שלו – קליטת מידע, עיבודו וניתוחו – ואת הקשב והריכוז. הם גם מהווים יסודות למודעות לחשיבותה של הפעילות הגופנית לאורך כל החיים (ח'צימרמן, רוזנשטריך ושובל, 2019; משרד החינוך, 2007; שובל ושקדי, 2007).

מחקר אשר התייחס לקשר בין פעילות גופנית לבין יכולת קוגניטיבית הוא מחקרן של כהן מדגר ונחמן (2001). במחקר נבדקה השפעתן של אסטרטגיות למידה חיצוניות (חזרות מרובות על ביצוע משימה, העלאת ביצועים קודמים מתוך זיכרון והעברת יכולת הביצוע שנרכשה למיומנות מורכבת יותר) הניתנות על ידי מבוגר, על שיפור הלימוד והביצוע המוטורי (מעברים בתוך מבוך) בקרב ילדי גן חובה. נמצא כי אכן אפשר לשפר את הביצועים המוטוריים (זמן ביצוע משימה ודיוק בביצוע משימה) בעזרת תיווך חיצוני.

נדבך נוסף בחשיבותה של הפעילות הגופנית בגיל הגן הוא יכולתה להוביל את ילדי הגן לאימוץ אורח חיים בריא. במחקרם של מוראנו ועמיתיו (Morano et al., 2019), נבדקו 14,035 ילדים (6–7) איטלקים. נמצא כי ככל שהילדים שיפרו את המיומנויות הגופניות שהתנסו בהן, וככל שהפעילות הגופנית הייתה מהנה יותר עבורם, כך היה קל יותר להובילם לאימוץ אורח חיים פעיל ובריא בזמן שהותם בגן.

מתוך הסקירה הנוכחית, המכילה מחקרים העוסקים בחשיבותה של הפעילות הגופנית בגן, אפשר לסכם כי קיומן של פעילויות שונות בגן הילדים מהווה פלטפורמה מצוינת לקידום של הילדים.

פערים בין האוכלוסייה היהודית לאוכלוסייה הערבית בהשתתפות בפעילות גופנית:

נראה על פי הסקרים הקיימים כי גם בדיווחים על תדירות ומשך קיום פעילות גופנית קיימים פערים בין האוכלוסייה היהודית לאוכלוסייה הערבית (הראל-פיש ועמיתיו, 2014; הראל-פיש ועמיתיו, 2016; סקר הרגלי הפעילות הגופנית בישראל, 2012).

סקר הרגלי הפעילות הגופנית בקרב תושבי ישראל נערך ב- 2012 וכלל איסוף מידע על מידת העיסוק בפעילות גופנית עממית בקבוצות אוכלוסייה שונות וכן ידע ועמדות כלפי הפעילות הגופנית, כולל הסיבות והגורמים המגבילים או המעודדים את הפעילות. סקר זה, בהתבסס על המלצות ארגון הבריאות העולמי ומשרד הספורט הישראלי לביצוע פעילות גופנית, הגדיר פעילות גופנית כעיסוק בפעילות בעצימות נמוכה למשך 150 דקות (לפחות) מצטברות בשבוע, או כפעילות בעצימות גבוהה למשך 75 דקות (לפחות) מצטברות בשבוע. 2,964 אנשים, 1,579 יהודים (831 נשים ו-748 גברים) ו-1,385 ערבים (700 נשים ו-685 גברים) נדגמו על פי דגימת אשכולות אקראית ורואיינו באמצעות ראיון טלפוני מובנה.

הנתונים המוצגים בטבלה מס' 1 הינם חלק מהנתונים המופיעים בסקר והם משקפים את הפערים בין האוכלוסייה הערבית לאוכלוסייה היהודית במידת העיסוק בפעילות גופנית.

טבלה מס' 1: פערים בהשתתפות בפעילות גופנית – כלל האוכלוסייה

הפרמטר שנבדק במחקר	אוכלוסייה יהודית	אוכלוסייה ערבית
עיסוק בפעילות גופנית בשנה שלפני הסקר	נשים -64.9% גברים -70.6%	נשים -51% גברים -55.8%
הליכה כפעילות גופנית בשנה שלפני הסקר	נשים -37.9% גברים -29.5%	נשים -35.3% גברים -28.3%
עיסוק בפעילות גופנית בשבועיים שלפני הסקר	נשים -56.5% גברים -61.2%	נשים -38.3% גברים -47.1%
עלייה במדרגות באופן קבוע	נשים -34.3% גברים -42.8%	נשים -59.1% גברים -61.5%
הליכה לסידורים	נשים -65.4% גברים -59.8%	נשים -57% גברים -40.1%
הליכה לעבודה	נשים -19% גברים -16.3%	נשים -19% גברים -24%
רכיבה על אופניים לסידורים או לעבודה	נשים -3.3% גברים -6.7%	נשים -0% גברים -4.2%

מתוך: סקר הרגלי הפעילות הגופנית בישראל, 2012

ב- 2014 נערך סקר שבדק את הרגלי הפעילות הגופנית של בני הנוער בישראל. בעזרת טבלה מס' 2 ניתן לראות כי על פי שני פרמטרים קיימים פערים בין תלמידים ערבים לתלמידים יהודים המעידים כי התלמידים היהודים עוסקים יותר בספורט. יותר תלמידים ערבים דווחו כי לא עסקו בספורט בשבוע האחרון (20.2% לעומת 15.4%). יותר תלמידים יהודים דווחו כי עסקו בספורט מחוץ לשעות הלימודים לפחות ארבע פעמים בשבוע ולפחות שעתיים בשבוע (28% לעומת 16.1%). לעומת זאת, בפרמטר השלישי, העוסק בפעילות יומיומית, 13% מהתלמידים מהמגזר הערבי דווחו על עיסוק יום יומי מול 12% מהתלמידים מהמגזר היהודי.

טבלה 2: פערים בהשתתפות בפעילות גופנית – תלמידים

המדד	סה"כ מגזר ערבי - בני נוער	סה"כ מגזר יהודי - בני נוער
לא עסקו בפעילות גופנית בשבוע האחרון	20.2	15.4
עוסקים בפעילות גופנית מחוץ לשעות הלימודים, לפחות ארבע פעמים בשבוע ולפחות שעתיים בשבוע	16.1	28.0
עסקו בכל יום בפעילות גופנית שנמשכה בסיכום כולל, לפחות 60 דקות ביום	13.0	12.2

מתוך: נוער בישראל: בריאות, רווחה נפשית וחברתית ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער

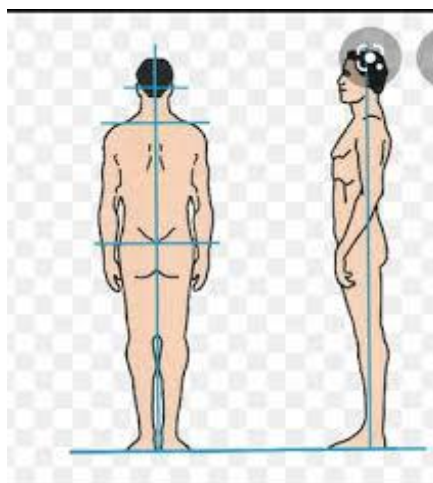
בישראל, 2014, עמ 178

בשנת 2016 התפרסם סקר ישראלי ראשון המייצג את דפוסי המעורבות של ילדים ובני נוער (7-11) מהמגזר הערבי, היהודי – חילוני והיהודי – דתי בפעילות גופנית וספורט בהקשרים שונים (הראל-פיש ועמיתיו, 2016). מהממצאים העיקריים של הסקר: בקרב המגזר היהודי, אי ביצוע פעילות גופנית מהווה גורם סיכון לשתייה מסכנת ב-30 ימים האחרונים (הסיכון עולה פי 2.1) ולשימוש בסמים (1.7). לעומת המגזר הערבי. הסיכון של בני נוער שאביהם אינו עושה פעילות גופנית, בהשוואה לבני נוער שאביהם עושה פעילות גופנית, לא לעשות פעילות גופנית, יותר גבוה בקרב בני ובנות המגזר הערבי. בני נוער מהמגזר הערבי מדווחים כי יש מגרשי משחקים ופארקים בקרבתם בשכיחות נמוכה באופן משמעותי לעומת שאר המגזרים (יהודי-חילוני, יהודי-דתי). בני נוער מהמגזר הערבי מדווחים בשכיחות הגבוהה ביותר שהם אוהבים את שיעורי החינוך הגופני בבית הספר. בני נוער מהמגזר הערבי מדווחים פחות על הגעה לבית הספר בתחבורה ציבורית (7% לעומת בני הנוער היהודי (כ-21%). בקרב בני נוער מהמגזר הערבי, קיים סיכון גבוה יותר להעלאת תסמינים נפשיים או פיזיים בעקבות אי השתתפות בנבחרת בבית הספר. בני נוער מהמגזר הערבי מדווחים על רכיבה על אופניים חשמליים בשכיחות גבוהה יותר (כ-16%) לעומת המגזרים האחרים (כ-8%). ממצאי מחקר זה מעידים על שונות ופערים בין בני הנוער היהודים לערבים ביחס לפעילות הגופנית אך לא דווקא על פערים בעיסוק בפעילות גופנית.

מתוך שלושת המחקרים העוסקים במידת, עוצמת ויחס הנחקרים לפעילות גופנית, נראה כי גם בפעילות גופנית קיים פער בין האוכלוסייה היהודית לבין האוכלוסייה הערבית בישראל והאוכלוסייה היהודית מקדישה יותר משאבים לעיסוק בפעילות גופנית. אחד המרכיבים של פעילות גופנית המטיבה אתנו, בסוגי ספורט שונים ומגוונים מהליכה רגילה ועד אתלטיקה קלה ומיומנויות מורכבות, הינו יציבת הגוף.

יציבה

גיל (2013, Gil), פלדנקרייז (1967), זולברג (2004) ומשרד החינוך (2007) מתייחסים ליציבה נכונה של הגוף כאל ארגון מתמיד שלו תוך כדי תשומת לב ליחסים בין איבריו, וכן שמירה על מנח שממנו אפשר לנוע בחופשיות לכל כיוון ואף להתכופף, להתגלגל וכן הלאה. ניתן לבדוק את איכות היציבה של האדם בהסתכלות מהצד. כאשר האדם מצוי ביציבה נכונה, אפשר "להעביר" קו דמיוני משיא הגולגולת אל האוזן ומשם אל אמצע הכתף, אמצע מפרק הירך, קרוב לפיקה ועד לשליש מכף הרגל. קו דמיוני זה "יפגוש" את הקרקע ב-90 מעלות. גם במבט קדמי ואחורי ישנם פרמטרים שונים למיקום איברי הגוף ביחס לאיברים שמעל או שמתחת (תם, 2009; מישורי, 2018; Gil, 2013). יציבה נכונה משפיעה לטובה על בריאות המפרקים, העצמות, השרירים מערכת הנשימה וזרימת הדם (משרד החינוך, 2007).



תרשים 1 – מעבר קו הכובד ביציבה נכונה במבט מהצד ובמבט מאחור

כפי שכתוב לעיל, אם ניתנה לתינוק, לפעוט ולילד ההזדמנות להתפתח באופן תקין, האדם יכול להימצא ביציבה טובה. עם זאת, רבות הן הסיבות להתפתחות ליקויי יציבה: הרגלי תנועה ותנוחה בעייתיים; מאמץ תמידי מול כוח המשיכה (לפעמים, כוחות יתר); גמישות יתר בעמוד השדרה; קו הכובד של הגוף מחוץ לגבולות הטבעיים; עומס על המפרקים והשרירים; היחלשות שרירי היציבה – בטן, אגן והגב העליון; חוזק יתר בשרירי הגב התחתון – כתוצאה מפיצוי (ואולי גם בעקבות תנועות גדולות מדי של הידיים והרגליים); רקמת החיבור – כאשר שרירי היציבה אינם מתפקדים כראוי או כאשר יש ברקמה קרע, הידבקות או קיצור, תפקודה ישתבש, והדבר יכול לגרום לליקוי בשרירים סמוכים או באיברים סמוכים.

נוסף על כך, חלק לא מבוטל מליקויי היציבה קשורים למרכיב הנפשי. ביטחון עצמי או חוסר ביטחון לדוגמה, ייתנו את ביטויים באופן שבו נחזיק את הגוף (חייקין-בנתור, 2016; משרד החינוך, 2007; Gil, 2013). שיבושי היציבה יבואו לידי ביטוי בשלד (מישורי, 2018), בשרירים (התקצרות או התארכות), בטווח התנועה של המפרקים וביכולת של כל הגורמים לעבוד בתיאום.

אנו רואים אם כן כי היציבה אומנם אמורה להיות תקינה אצל אנשים בריאים אשר התפתחו באופן תקין, אך רבים הסיכויים לשיבושה. עם זאת, תמיד אפשר לשפר אותה. אחד האמצעים הטובים ביותר לשמירה על יציבה נכונה, לשיפורה ואף לתיקון נזקים שכבר קיימים, הוא פעילות גופנית לאורך כל החיים (זולברג, 2013; מזרחי וכפרי, 2017; תם, 2009; Gil, 2013).

פעילות גופנית לשיפור ליקויי יציבה בקרב מבוגרים וילדים בגיל בית ספר

רבים הם המאמרים והמחקרים המעידים על יכולתה של הפעילות הגופנית לסייע בהתמודדות עם ליקויי יציבה שונים בקרב מבוגרים. אחד מליקויי היציבה השכיחים ביותר (לצערנו גם בקרב ילדים) והניתנים לשיפור משמעותי הינו היפר קיפוזזה. בליקוי זה קיימת כפיפה מוגברת בגב העליון (Gil, 2018). במחקר (Sinaki et al., 2005) אשר בדק נשים הסובלות מהיפר קיפוזזה ואוסיאופרוזיס, נמצא כי הן סובלות מחולשה ומכאבים בגב, כמו גם מחולשה בגפיים התחתונות. חולשה זו משפיעה על אופן ההליכה שלהן (ההליכה איטית יותר), על חוסר איזון ועל נטייה לנפילות. חלק מהתוכנית לשיפור מצבן הייתה פעילות גופנית לשיפור שיווי המשקל, ואכן מצבן השתפר.

ראיה נוספת התומכת בחשיבותם של התרגילים לשיפור ולהקטנת הכפיפה של ההיפר קיפוזזה נמצאה במחקרם של גונזלס-קלוס ועמיתיו (Gonzales-Galvez et al., 2019), אשר בחן את השפעות הפעילות הגופנית על שינוי הזווית בקיפוזזה. המחקר עסק בהשפעתם של תרגילי החיזוק ביחס להשפעתם של תרגילי הגמישות, והתקבלה המסקנה כי תרגילי החיזוק לגב העליון חיוניים יותר מתרגילי הגמישות בית החזה. עם זאת, יש צורך בשני סוגי התרגילים. כמו כן החוקרים ציינו שתדירות האימוץ, המשך והעוצמה שלו משפיעים גם הם על יכולת התרגילים להקטין את ליקוי היציבה.

במאמר נוסף (Briggs, et al., 2007) התומך בחשיבותם של תרגילים גופניים עבור אוכלוסייה עם היפר קיפוזזה, נטען כי תרגילים שמטרתם להגביר את הכוח ואת הסיבולת של שרירי היציבה, מאזנים את העומסים החיצוניים שעל הגוף, והם המפתח לחינוך ליציבה נכונה באוכלוסייה זו. כמו כן, בהשוואה שנערכה בין יעילותה של תוכנית אימונים המדגישה חיזוק והארכה של בית החזה לבין יעילותו של סד על בית החזה, נמצא כי תוכנית האימונים יעילה יותר (Sardar et al., 2019).

ליקוי יציבה נוסף הנפוץ גם הוא בקרב מבוגרים ובקרב ילדים הינו היפר לורדוזה. בליקוי זה השקע הטבעי בחוליות עמוד השדרה המותניות עמוק מהרצוי (Gil, 2018). מול מחקרים אשר מצאו כי אפשר להקטין את השקע המותני על ידי פעילות גופנית (Gil, 2018; Drzał-Grabiec et al., 2014), יש לציין גם מחקר אשר לא מצא קשר בין פעילות גופנית ובין הקטנת הלורדוזה המותנית. המחקר (Nourbakhsh, Moussavi & Salavati, 2001) בדק את השפעת אורח החיים, את סוג העבודה והפעילות הגופנית על שינויים בזווית הלורדוזה. מסקנות מחקר זה הן כי ייתכן שהגורמים המבניים משמעותיים יותר לזוויות הלורדוזה מאשר פעילות גופנית.

לעיתים ההיפר קיפוזזה החזית וההיפר לורדוזה המותנית חוברות ביחד לקיפלורדוזה. גם במקרה זה אפשר לראות את הליקוי כבר בגיל הילדות הצעיר. מחקרם של דרזל-גראביק ועמיתיו (Drzał-Grabiec et al., 2014) בדק את השפעתם של תרגילי מתיחה בעמוד השדרה בקרב עשרות ילדים בגיל בית הספר היסודי על עקומות עמוד השדרה שלהם. נמצא כי בעקבות הביצוע של תרגילי ההתארכות התקבל ממצא מעודד, המעיד על הפחתה בעומקה של הלורדוזה המותנית (רובנו סובלים מלורדוזה מותנית מוגברת מהרצוי). עם זאת, נמצא כי הקיפוזזה גברה (רובנו סובלים גם מקיפוזזה מוגברת מהרצוי). יש לציין כי ממצא זה – הגברת הקיפוזזה בעקבות התרגילים – עמד בסתירה לממצאי מחקרים קודמים שעסקו בהשפעת תרגילי מתיחות על הקיפוזזה בקרב מבוגרים. עורכי המחקר סבורים כי הילדים לא הבינו כיצד לבצע נכון את התרגילים.

לעיתים ייתכנו הגבלות בתנועת הגב וכאבי גב שאינם מזוהים עם ליקוי יציבה מסוים. במחקר (Sharma & Alahmari, 2015) אשר בדק 30 אנשים הסובלים מבעיות ומכאבים בגב התחתון, נמצא שתרגול גופני למשך ארבעה שבועות בדרגת קושי עולה, חמישה ימים בשבוע ופעם אחת ביום, אכן שיפר את טווחי התנועה בעמוד השדרה.

נראה כי אפילו בליקוי יציבה ברגליים, הנחשבים לליקויים על רקע מבני (זולברג, 2008; תם, 2009; Gil, 2013), הן בילדים הן במבוגרים, יש חשיבות לפעילות הגופנית. סאמאי ועמיתיו (Samaei, et al., 2012) בדקו במחקרם את השפעת ליקוי היציבה ברכי X (ברכיים קרובות מדי זו לזו) וברכי O (ברכיים רחוקות מדי זו מזו) על שיווי משקל סטטי ודינמי. הם הגיעו למסקנה כי ליקוי יציבה אלו אכן גורמים לקושי בשיווי המשקל. ואומנם, אי אפשר לשנות ליקויים אלו על ידי פעילות גופנית, אך אפשר להקטין את סכנת איבוד שיווי המשקל והנפילות על ידי פעילות גופנית ייחודית.

ליקוי יציבה נוסף, הקשה ביותר לאבחון ולטיפול והעלול לפרוץ בילדות, הינו סקוליוזה. בליקוי זה קיימת סטייה של עמוד השדרה מקו האמצע לצדדים (זולברג, 2008; תם, 2009). אף שליקוי זה קשה לטיפול באמצעות תרגילים גופניים, נראה כי ככל שמקדימים לטפל בו בקרב ילדים צעירים, מצליחים לעצור את העמקתו ואת עיוותו. במחקרם של קו וקאנג (Ko & Kang, 2017) נבדק אם אפשר להשפיע על עקומות עמוד השדרה על ידי חיזוק שרירי הליבה בקרב 29 ילדים בגיל בית ספר יסודי, הסובלים מסקוליוזה. נוסף על מדידת הסטיות בעמוד השדרה, נמדדו גם הגמישות וכוח השרירים בגב לפני תוכנית האימון ואחריה. התוכנית כללה שלושה אימונים בשבוע. משך כל אימון היה שעה, ומתוכה הוקדשו 40 דקות לחיזוק שרירי הליבה. נתוני המחקר הראו כי כאשר מחזקים את שרירי הליבה בקרב ילדים צעירים, אפשר למזער את העיוות בעמוד השדרה. זאת נוסף על חיזוק השרירים.

פעילות גופנית לשיפור ליקוי יציבה בקרב ילדי הגן

במהלך עבודה זו לא נמצאה בספרות עדות מחקרית להתמודדות עם ליקוי יציבה כבר בגיל הגן. עם זאת, אפשר לראות כי משרד החינוך (2007) הישראלי השכיל להתייחס לנושא היציבה. התייחסותו לנושא זה הינה חלק מהחינוך לשלומות (well being) של ילדי הגן. המושג, הנגזר מן המילים שלם, שלום ושלמות, מהווה את הבסיס לידע ולפיתוח המודעות לקשר בין פעילות גופנית לבין שמירה על הבריאות. המלצות משרד החינוך ללימוד נושא טיפוח היציבה כוללות שאילת שאלות מכוונות, הסברים, משחקים שונים, עידוד לשינוי תנוחות, הקניית הרגלי תנועה נכונים ועוד.

נראה כי ארוכה היריעה הכתובה והמחקרית בדבר חשיבותה ויעילותה של הפעילות הגופנית הכללית עבור ילדי הגן. כמו כן, נראה כי נאסף ידע המעיד על נחיצותה של הפעילות הגופנית לשימור ולשיפור היציבה בקרב מבוגרים ואף בקרב ילדים בגיל בתי הספר. עם זאת, נאסף מעט ידע מחקרי הבוחן את השפעת הפעילות הגופנית על יציבת ילדי הגן, לא כל שכן בקרב אוכלוסיות שונות כמו אוכלוסיות בהן ההשקעה בחינוך אינה מיטבית (המגזר הערבי ישראלי). נשאלת השאלה מה ועד כמה מתוך הידע העוסק בפעילות גופנית ובמיוחד בטיפוח היציבה, מגיע אל "השטח" – כלומר, אל הגננות המגזר הערבי.

אם כך, מטרתו העיקרית של מחקר זה היא לבדוק אם הגננות במגזר הערבי מודעות לנחיצותה של הפעילות הגופנית הכללית עבור ילדי הגן ולנחיצותה של הפעילות הגופנית ככלי לשימור ולטיפול היציבה הנכונה של ילדי הגן.

המחקר

שאלות המחקר

1. מהי רמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ילדי הגן – פיזית, רגשית, קוגניטיבית, חברתית וכמקדמת בריאות?
2. מהי רמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית ככלי לטיפול היציבה הנכונה של ילדי הגן?

מטרת המחקר

מטרת המחקר הייתה לבדוק את רמת המודעות של הגננות במגזר הערבי לחשיבותה של הפעילות הגופנית הכללית עבור ילדי הגן ולחשיבותה ככלי לטיפול יציבם.

שיטת המחקר

לצורך כך נבחרה הפרדיגמה האיכותנית. גישה זו אפשרה להבין באופן מקורי ורחב את תפיסותיהן הסובייקטיביות של הנחקרות בנוגע לחשיבותה של הפעילות הגופנית בגני הילדים ולחשיבותה של הפעילות הגופנית הספציפית לשמירה על היציבה הנכונה בגני הילדים. נוסף על כך, גישה זו אפשרה גם להבין מניעים אישיים עמוקים יותר (דימוי גוף אישי של הגננות עצמן, היסטוריה אישית שלהן בביצוע או אי ביצוע של פעילות גופנית, השפעות סביבתיות ועוד), היכולים להשפיע על תפיסתן את הפעילות הגופנית ועל ביצוע הפעילות הגופנית בגן (גבתון, 2006).

אוכלוסיית המחקר

במחקר השתתפו שמונה גננות העובדות בגנים שונים בכפר ערבי צפון הארץ, המועסקות באמצעות עמותה מקומית או מועצה מקומית. הגננות (35–43) בעלות ניסיון רב יחסית בעבודה בגנים (10–17 שנים). כולן עובדות עם גיל זהה של ילדים (4–5) וכולן בעלות תואר ראשון בחינוך לגיל הרך.

טבלה 3 – נתוני הנחקרות

גיל הגננת	ותק בהוראה בגנים	גיל ילדי הגן	הכשרה בנושא החינוך הגופני	הכשרה בנושא טיפוח היציבה הנכונה
1	12	4–5 שנים	קורס במסגרת לימודי	לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא

	התואר הראשון				
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	4-5 שנים	10	37	2
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	4-5 שנים	14	39	3
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	4-5 שנים	12	39	4
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	4-5 שנים	16	40	5
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	4-5 שנים	17	42	6
לא השתתפה בהכשרה ספציפית בנושא	קורס במסגרת לימודי התואר הראשון	4-5 שנים	10	36	7
לא השתתפה בהכשרה	קורס במסגרת	4-5 שנים	15	41	8

ספציפית בנושא	לימודי התואר הראשון				
------------------	---------------------------	--	--	--	--

כלי המחקר

כלי המחקר היה ראיון אישי חצי מובנה. באופיו המובנה כלל הראיון עשר שאלות אשר הוכנו מראש, ותכניו התמקדו במודעות הגנת לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ילדי הגן, במודעות לחשיבות הפעילות הגופנית לטיפוח היציבה של ילדי הגן ובמשאבי הגן לפעילות גופנית. דוגמאות לשאלות מתוך הראיון: מדוע לדעתך יש חשיבות לפעילות גופנית בגן? אילו פעילויות גופניות מומלצות בגן?

מכיוון שהתשובות שהתקבלו מתוך 10 השאלות שהוכנו העלו חשש כי נושא טיפוח היציבה הנכונה בגיל הגן לא הובן, הוכן שלב שני למחקר, אשר כלל שש שאלות נוספות בעלות אותו אופי של ראיון אישי חצי מובנה. אופיו הפתוח של כלי המחקר אפשר את הגמישות ואת השינוי, שאכן היו נחוצים לצורך קבלת התשובות (שקדי, 2003). הראיון הוכן במיוחד עבור מחקר זה, והוא התבסס על סקירת הספרות בנושא חשיבות הפעילות הגופנית וטיפוח היציבה בקרב ילדי הגן.

איסוף הנתונים וניתוחם

במהלך שנת 2018 נאספו נתוני המחקר משמונה הגנות באמצעות הראיון החצי מובנה. בשלב הראשון הם חשפו את תפיסותיהן, את עמדותיהן ואת מודעותן לנושא חשיבות הפעילות הגופנית. בשלב השני, בתחילת שנת 2021, נערך מפגש נוסף (מתוקשב) עם כל גנת בנפרד, שבו הוסבר לה מה משמעות המושג טיפוח היציבה וכיצד אפשר לזהות ליקויי יציבה. לאחר ההסבר התקיים ראיון אישי חצי מובנה, שבו נאספו נתונים נוספים בנושא טיפוח היציבה הנכונה.

לאחר סיום כל הראיונות, התכנים תומללו. איסוף התכנים בדרך זו אפשר בדיקה שיטתית שלהם, חידודם, הרחבתם ופיתוחם עד למסקנות, זאת על פי "תיאוריה מעוגנת בשדה". גישה זו, שהניתוח בה הינו מובנה ומתפתח, אפשרה המשגה של הנתונים שהתקבלו בראיונות תוך שימוש עקיב בסדרה של תהליכים (קידוד ופיתוח, קידוד ממוקד וקידוד-על) כדי לענות על שאלות המחקר (דושניק, 2011).

ממצאים

מניתוח הראיונות עולות חשיבותה ומיקומה של הפעילות הגופנית הכללית ושל הפעילות הגופנית הספציפית לטיפוח יציבה נכונה, כפי שהיא נתפסת על ידי גנות בגני ילדים. גובשו שתי קטגוריות מרכזיות: מודעות הגנות לחשיבות הפעילות הגופנית בגן ומודעות הגנות לחשיבות הפעילות הגופנית ככלי לטיפוח היציבה הנכונה.

מודעות הגנות לחשיבות הפעילות הגופנית בגן מחולקת לשלוש תתי-קטגוריות: תרומת הפעילות הגופנית ליכולות הפיזיות/גופניות של ילדי הגן; תרומת הפעילות הגופנית בגן ליכולות הרגשיות של ילדי הגן; ותרומת הפעילות הגופנית בגן ליכולות המנטליות מחשבתיות של ילדי הגן.

הקטגוריה העוסקת במודעות הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית לטיפוח היציבה הנכונה חולקה לשתי תת-קטגוריות: ניסיון והתמודדות הכללית של הגננות עם נושא טיפוח היציבה בגן ומודעות הגננות למרכיבים הרלוונטיים לטיפוח היציבה בגן הילדים.

קטגוריה 1: מודעות הגננות לחשיבות הפעילות הגופנית בגן

1. תרומת הפעילות הגופנית ליכולות הפיזיות של ילדי הגן

כל הגננות שנשאלו על תרומת הפעילות הגופנית לילדי הגן ציינו בראש ובראשונה את התרומה הפיזית. מן הממצאים שעלו בראיונות, נראה כי הגננות מודעות היטב לחשיבותה של הפעילות בגיל הגן ומייחסות לה יתרונות רבים. דוגמאות לכך הן: "חשוב לילדים בגיל הרך לחזק את השרירים שלהם", "הפעילות הגופנית חשובה להתפתחות הגופנית של הילד וגם לחינוך לתנועה נכונה", "מסייעת להתפתחות הילד", "לספק את הצרכים הטבעיים של הילדים מבחינה גופנית בצורה תקינה ובריאה", "התפתחות מוטורית, פיתוח מיומנויות תנועה, שווי משקל", "לפתח את גוף הילד, יכיר את הגוף שלו ויחזק את השרירים", "עושה הרכב גוף בריא יותר הכולל גם מסת עצם גבוהה יותר, מסת שריר".

מכיוון שהגננות ציינו את התרומות הפיזיות העיקריות של הפעילות הגופנית כחיזוק שרירים, סיוע בהתפתחות, סיפוק צרכים ועוד, הרי שאפשר לסכם כי הגננות מייחסות חשיבות רבה ליכולתה של הפעילות הגופנית לתרום לשיפור כמה מרכיבים גופניים. מתוך כלל היכולות שעלו על ידי הגננות, שתי היכולות העיקריות שעלו הן: התפתחות נכונה ובריאה של הגוף ותנועותיו וחיזוק שרירים.

2. תרומת הפעילות הגופנית בגן ליכולות הרגשיות של ילדי הגן

למעט גנת אחת, כל הגננות הדגישו את חשיבותה של הפעילות הגופנית לפיתוח היכולות הרגשיות של הילדים. זאת אפשר להבין על ידי משפטים כמו: "תנועה ופעילויות גופניות... יש בה הנאה וגם מאפשרת התפתחות של הילד בכל התחומים, רגשי...", "...ההתפתחות הרגשית... של הילד", "...מוציאה לחץ, הנאה, ריכוז", "משפרת את הדימוי העצמי של הילדים, ותורמת ישירות לבריאות הנפשית וגם משפיעה על מצב הרוח הכללי של הילד", "מחזקת... ואת ההערכה העצמית אצל הילד". נראה על פי הממצאים והמילים "הנאה, התפתחות והערכה" כי הגננות מייחסות חשיבות לתרומתה של הפעילות הגופנית לפיתוח היכולות הרגשיות של הילדים ובמיוחד לפיתוח ה"עצמי" (ביטחון, דימוי, הערכה ועוד).

3. תרומת הפעילות הגופנית של ילדי הגן לתחומים נוספים

כמחצית מן הגננות הוסיפו גם תחומים אחרים לחשיבותה של הפעילות הגופנית להתפתחות הפיזית והרגשית של הילדים. אפשר להיווכח שגננות אלו השכילו להבין כי הפעילות הגופנית, מעבר לעשייה הפיזית עצמה, היא מפתח עבור ההתפתחות הקוגניטיבית של הילדים: "העשרת הידע על גוף ועל תנועה", "בנוסף פעילות גופנית עוזרת לילדים ללמוד על עצמם (מודעות לגוף)", "מודעות חיובית לגוף", "יכיר את הגוף שלו", "...יצירת סביבה לימודית משמעותית לילד", "הילדים לומדים תוך כדי משחק, לומדים ונהנים". כמו כן, משפטים כמו "התפתחות של הילד בכל התחומים... חברתי... וקוגניטיבי", "...והתפתחות חברתית", "יצירת קשרים חברתיים", מעידים על חשיבות הפעילות הגופנית להתפתחות החברתית של ילדי הגן, על פי הבנתן של הגננות.

את הבנתן לתרומת הפעילות הגופנית עבור קידום הבריאות ואורח החיים הבריא של ילדי הגן, אפשר להבין על ידי משפטים אלו: "עוזרת לעודד פעילויות גופניות ואורח חיים בריא", "לאמן ילדים לעתיד בריא, עידוד וקידום אורח חיים פעיל ובריא".

על פי מספר הפעמים שבהן הנושאים עולים ועל פי תוכני התשובות, אפשר לקטלג את חשיבות הפעילות הגופנית עבור ההתפתחות הקוגניטיבית של הילדים כגדולה ביותר מבין שלושת התחומים האחרונים המופיעים בתהקטגוריה השלישית. אחריה תדורג חשיבות הפעילות הגופנית עבור עולמם החברתי של הילדים, ובסוף – התרומה של הפעילות הגופנית בגן לקידום אורח חיים בריא.

אפשר לסכם קטגוריה זו בכך שהנחקרות מייחסות חשיבות רבה מאוד לפעילות הגופנית כאמצעי לפיתוח יכולות פיזיות של הילדים, חשיבות רבה לפעילות הגופנית כאמצעי לפיתוח יכולות רגשיות (אם כי לא אחידה, ופחותה במעט מהעוצמה שהן מייחסות לפעילות הגופנית בהקשר של היכולות הפיזיות), וחשיבות לפעילות הגופנית לשם פיתוח יכולות מנטליות (פחותה מחשיבות הפעילות הגופנית לפיתוח היכולות הרגשיות).

קטגוריה 2: מודעות גננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית ככלי לטיפול יציבה נכונה

נושא זה נחקר פעמיים, מכיוון שבפעם הראשונה כל תשובות הנחקרות בנושא זה לא התייחסו לטיפול יציבה נכונה. במקומן, נאמרו משפטים כמו: "מרגיעה את הילדים, משחררת לחץ, ונהנים", "כן, הפעילויות הגופניות (לשיפור היציבה) משפיעה מאוד על יציבות הילדים ועל ריכוזם", "נותנת להם להתרכז במהלך היום, חוויה תנועתית תאפשר לילדים יציבות טובה", "ילדים מצליחים להתרכז יותר כאשר הם בריאים" ועוד. לכן עלה חשש כי המושג לא היה מובן לגננות הנחקרות.

בפעם השנייה שבה נחקר הנושא, הוסבר לגננות מה היא יציבה נכונה, מה הם הסימנים החיצוניים לבעיות יציבה, וניתן הסבר כי על ידי פעילות גופנית אפשר לשפר את יציבת הילדים.

1. ניסיון והתמודדות הכללית של הגננות עם נושא טיפוח היציבה הנכונה בגן

לאחר שהנושא הוסבר לגננות, כולן טענו כי הן מכירות אותו. בשאלות מעמיקות יותר, כמו "האם את יודעת איך לעזור לילדים לשמור על היציבה שלהם?" חמש גננות השיבו תשובות ברוח הזו: "כן, אני מעבירה להם תרגילים שעוזרים ליציבה". רק שלוש גננות ידעו לפרט קצת יותר והשיבו: "אני נותנת להם תרגילים שונים לחיזוק/חיזוק שרירים", ו"עידוד לפעילות גופנית כללית".

על השאלה: "האם את מיישמת את הנושא בגן, מה וכיצד את עושה זאת?" נראה שהגננות התקשו לענות. ארבע מהן ענו שהן מעבירות את המידע לגורם חיצוני או לאנשי מקצוע המוזמנים לגן. "אני מתייעצת עם הגורם המטפל", "אני מתייעצת עם מישוהו שמתמחה בנושא לבוא מדי פעם בכדי לראות אם יש בעיות". לעומת תשובות אלו, ארבע מהגננות ענו שהן מנסות להתמודד עם הבעיות לבד על ידי תשומת לב כללית, ואחת אף ציינה כי היא מעניקה תשומת לב ליציבה ולעמידה נכונות.

תשובות אלו מלמדות כי יש סתירה בין האמירה הבטוחה שלהן כי הן אכן מכירות את הנושא, לבין חוסר הידע והיכולת שלהן להבין את חשיבות התפקיד שלהן ואת יכולתן העצומה לתרום לטיפול יציבה הנכונה של ילדי הגן.

2. מודעות הגננות למרכיבים הרלוונטיים לטיפול יציבה בקרב ילדי הגן

על מנת לבדוק באופן מעמיק יותר אם הגננות מודעות לעקרונות הבסיסיים ביותר לטיפול היציבה הנכונה בקרב ילדי הגן, נשאלו ארבע שאלות ספציפיות על כל אחת מקבוצות השרירים הגדולות אשר חיזוקם תורם ליציבה: גב, בטן, רגליים, ידיים (Gil, 2013; זולברג, 2013; תם, 2009). כל הגננות, בכל ארבע השאלות, ציינו כי "כן", חיזוק קבוצת השרירים הספציפית שהופיעה בשאלה, אכן תורמת לטיפול היציבה הנכונה.

עם זאת, רק בשאלה הראשונה, העוסקת בחיזוק שרירי הגב, חמש גננות הצליחו לשתף בדוגמה של תרגיל רלוונטי: "כן בטח, אני עושה להם תרגיל הם שמים את שתי הידיים ישרות על הקיר בזווית 90 מעלות ועומדים במרחק של צעד או שני צעדים מהקיר והם כופפים את המרפקים"; "כן, אני עושה להם תרגיל מנסים (כאילו יושבים על כיסא) והגב צמוד על הקיר".

בשאלות הבאות, בנושא חיזוק שרירי בטן, רגליים וידיים, אוצר התרגילים הרלוונטי הלך והפך דל, כשחלק מהתשובות היו "כמו התרגיל הקודם" וחלק מהתשובות העידו על יכולת הפרדה מאוד דלה בין קבוצות השרירים השונות ועל חוסר הבנה איזה תרגיל נועד לחזק קבוצת שרירים מסוימת: "כן, חיקוי הליכה של בעלי חיים" או "כן, עושים צעדי ארנב או כל מיני צעדי בעל חיים שעובדת על הבטן". גם בתשובות אלו אפשר לראות סתירה בין "כן" ו"בטח" שהן מודעות לכך שחיזוק אותה קבוצת שרירים אכן תורם לטיפול היציבה הנכונה, לבין הקושי במתן דוגמה רלוונטית לתרגיל המחזק כל אחת מהקבוצות הרלוונטיות.

לסיכום קטגוריה זו, בהסתמך על יכולתן הנמוכה של הגננות להתמודד בעצמן עם הנושא בגן, וכן בהסתמך על הסתירות בין התשובות ועל דלות הדוגמאות, אפשר לסכם כי מודעות הגננות לנושא טיפוח היציבה הנכונה בגני הילדים הינה דלה ביותר.

דיון ומסקנות

קיימים ממצאים רבים בעניין חשיבותה של הפעילות הגופנית בכל גיל (Hallel et al., 2012; Gonzalo-Almorox & Urbanos-Garrido 2016; WHO, 2020; D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017) וכך גם בגיל הגן (ברסיני, 2011; משרד החינוך, 2007; רצון, 2004; ריבקס-ספקטורמן, 2011; שובל ושקדי, 2007; Madicetal et al., 2018; D'Isanto, Manna & Altavilla, 2017). קיימים גם ממצאים רבים בדבר חשיבותה של הפעילות הגופנית לשימור ולשיפור יציבה נכונה, בקרב מבוגרים וגם בקרב ילדי בית הספר (Gil, 2018; Gonzales-Galvez et al., 2019; Sardar, et al., 2019; Sinaki et al., 2005).

עם זאת, לא ברור עד כמה באים לידי ביטוי ממצאים אלו "הלכה למעשה" בגנים. מחקר זה בדק את מודעותן של גננות ערביות מצפון הארץ לחשיבות קיום הפעילות הגופנית בגן הילדים ואת מודעותן לחשיבות קיום פעילות גופנית לשם שימור יציבת הילדים ושיפור.

בהתייחס לשאלת המחקר הראשונה, הדנה ברמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ילדי הגן, אפשר לראות מממצאי המחקר כי הגננות אכן מייחסות חשיבות רבה מאוד ליכולתה של הפעילות הגופנית לתרום לשיפור כמה מרכיבים גופניים חשובים. מתוך כלל התרומות שעלו על ידי הגננות, התרומות העיקריות שעלו הן: חיזוק שרירים והתפתחות נכונה ובריאה של הגוף ותנועותיו.

החשיבות הרבה שהעניקו הגננות לתרומת הפעילות הגופנית לחיזוק שרירים, להתפתחות תקינה של הגוף ולרכישת התנועות או המיומנויות, תואמת רבים מן המקורות אשר הופיעו בפרק

הספרות (ישראל, 2011; נץ ורביב, 2003; שובל ושקדי, 2007; שיינוביץ, 2012; כהן-נחמן ומגדר, 2001; Morano et al., 2019; Madic et al., 2018) ואף תואמת את ממצאי המחקר של הראל-פיש (2016) המראים כי קיימת בחברה הערבית הערכה והנאה מפעילות גופנית.

ייתכן שהסיבה לכך שכל הגננות הכירו בחשיבותה הרבה של הפעילות הגופנית להיבטים הגופניים נעוצה בעשרות שנים של "מודרניזציה": חשיפה לתקשורת, למחקרים, לתפיסות רווחות וללמידה אקדמית. מעודדת הידיעה כי חשיבות זו היא כבר אקסיומה ברורה ומוחלטת בקרב אוכלוסיות שונות בישראל.

בנושא חשיבות הפעילות הגופנית עבור ההיבטים הרגשיים של ילדי הגן, נמצא גם כי הגננות מייחסות חשיבות רבה לתרומתה של הפעילות הגופנית לפיתוח היכולות המנטליות-רגשיות של הילדים. רוב הגננות, כמו שחר-לוי בספרה (2004), שוזרות את היתרונות הגופניים והרגשיים במשפט אחד, כמטרה אחת ("...ומחזקת את הגוף ואת ההערכה העצמית אצל הילד..."). חלק מהמילים שבהן השתמשו הגננות כדי לתאר את התרומה של הפעילות הגופנית להיבטים הרגשיים, זהות במשמעויותיהן למילים המופיעות בספרות: "הנאה ושיפור מצב הרוח, שיפור הדימוי העצמי והביטחון העצמי, שיפור הערכה העצמית והתפיסה העצמית" ועוד (זבדי, 2013; נמט, 2007; שובל ושקדי, 2007). עם זאת, חלק מה"רווחים", שאותם אפשר להפיק, כפי שהם מופיעים בספרות, לא נאמרו על ידי הגננות. הכוונה היא לתפיסה אופטימית של החיים, להקטנת הסיכון לפתח דיכאון וחרדה, לרכישת ביטחון, לעמידה באתגרים, לתפיסת המסוגלות ולדימוי גוף חיובי (רצון, 2003; משרד החינוך, 2007).

גם בעניין השפעת הפעילות הגופנית בגני הילדים על ההיבטים הרגשיים של הילדים נראה כי ה"אקסיומה" בדבר נחיצותה של הפעילות הגופנית הולכת ומתבססת ונועצת שורשים. אם כי היבטים אלו עדיין אינם "נעוצים" כמו ההיבט הפיזי. אפשר לראות זאת במחקר בכך שלא כל הגננות התייחסו להיבט הרגשי בשאלה מה היא מטרת הפעילות הגופנית בגן הילדים. כמו כן, היצע התשובות בהיבט הרגשי לא היה עשיר, והתרכז בעיקר בפיתוח ה"עצמי" של הילדים.

גם בספרות אפשר לראות התייחסות משמעותית ורבה לפיתוח ה"עצמי", אך בניגוד לספרות, מרכיבים אחרים לא הוזכרו על ידי הנחקרות – הנאה, שיפור מצב הרוח, גיבוש אופטימיות, פיתוח ערכים של משמעת ומחויבות, הפחתת דיכאון וחרדה, התמודדות עם מצבים חדשים, פיתוח יכולת הבחירה בין אופציות, רכישת ביטחון בסביבה, ביכולותיהם ובגופם (משרד החינוך, 2007; רצון, 2003; שובל ושקדי, 2007). נראה אם כן כי מודעות להשפעת החיובית של הפעילות הגופנית בתחום זה, אשר גם הוכחה מחקרית ומופיעה ברוב הספרות העוסקת בתחום זה, קיימת בקרב הגננות, אך עדיין לא התקבעה באופן סופי בתודעה או בשיח של הגננות הנחקרות.

אפשר לייחס נתון זה לעובדה כי הסביבה הישראלית בכללותה איננה מתייחסת לעולם הרגש באופן לגיטימי כמו עולם הבריאות וגוף האדם (אם כי מגמה זו מתפתחת בשנים האחרונות). מתוך מציאות ישראלית כללית זאת נראה כי בחברה הערבית ישראלית אשר הינה חברה מסורתית פטריארכלית (מסרי-חרזאללה ועראר, 2019) בה הקודים השולטים הינם תלות בין אנשים שונים ותלות באנשי דת, אי-שיוויון ועוד, אלמנטים אלו מקשים אף יותר על החיבור בין הפעילות הגופנית להתפתחות תקינה של רגשות הילדים.

מחצית מהנחקרות התייחסו באופן חיובי להשפעת הפעילות הגופנית על ההתפתחות הקוגניטיבית. התייחסות זו תואמת את הספרות, המעידה כי תרומתה של הפעילות הגופנית להתפתחות הקוגניטיבית של ילדי הגן, הוכחה היטב (יודיגייט ולין, 2015; משרד החינוך, 2007; פלדנקרייז, 1967; שובל ושקדי, 2007; ריבקס-ספקטורמן, 2011). זאת אף שכמה מממצאי המחקרים לא הציגו את יתרונות הפעילות הגופנית העצימה על היכולת הקוגניטיבית המיידית (זבדי, 2013; שבת-סימון, יוסף ושביט, 2019).

נראה שממצאי המחקר הנוכחי מעידים כי הגננות שהכירו בחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ההתפתחות הקוגניטיבית של הילדים ידעו למקד את התחומים שבהם חלה ההתפתחות: הכרת הילד את גופו, הכרת הילד את התנועה, התפתחות יכולת החשיבה של הילד תוך כדי משחק, פיתוח מודעות חיובית לגופו ועוד. עם זאת, מתוך תשובות הנחקרות שהתייחסו לתחום זה, אי אפשר להתרשם כי הן מבינות את התהליך הפיזיולוגי עצמי המתרחש בזמן פעילות גופנית (יודיגייט ולין, 2015; ריבקס-ספקטורמן, 2011; פלדנקרייז, 1967).

את העובדה כי מחצית מהגננות לא התייחסו להשפעת הפעילות הגופנית על ההתפתחות הקוגניטיבית אפשר לייחס להלך הרוח הרווח בחלק ממוסדות מערכת החינוך. לצערנו, אנו עדים לתופעה ארוכת שנים שבה ביטול שיעורי החינוך הגופני נעשה בזמנים מסוימים – השלמת חומר עיוני לקראת בגרויות, תקופת הלימוד בזום בזמן הקורונה – ללא הבנת תרומתה וחשיבותה המוגברת של הפעילות הגופנית דווקא בזמני מתח, כמסייעת בהפגת מתחים (חן-צימרמן, רוזנטריך ושובל, 2019; מוכתר ומסיקה, 2020) ודווקא כממריצה את מחזור הדם וכמסייעת לריכוז וללמידה (משרד החינוך, 2007; WHO, 2020).

מיעוט התשובות בנוגע לחשיבות שהגננות מייחסות להשפעת הפעילות הגופנית על קידום הבריאות ועל התחום החברתי, מלמד אותנו כי הנושאים האלו דורשים התייחסות מיוחדת ומתן ידע ואמצעים לגננות על מנת שיכירו בחשיבותם.

קשה להבין מדוע חלק מהגננות ייחסו חשיבות לשלושת התחומים האלה – התפתחות קוגניטיבית, הכוונה לאורח חיים בריא והתפתחות חברתית – וחלק מהן לא ייחסו להם חשיבות. שלוש סיבות אפשריות לממצאים אלו: האחת קשורה באישיותן, בנטייתן ליבן ובהעדפותיהן של הגננות; השנייה קשורה ביכולותיהן האינטלקטואליות ואולי בניסיון חייהן האישי והמקצועי; השלישית קשורה במידת היחשפותן לידע הרלוונטי. כפי שנראה בהמשך, טווח ההעשרה המקצועית של הגננות הנחקרות רחב מאוד ושונה מאוד ביניהן, וייתכן כי הוא מסביר את השונות האמורה.

לסיכום, ביחס לשאלת המחקר הראשונה, העוסקת ברמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ילדי הגן, נמצא כי לגננות רמת מודעות גבוהה ביותר לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ההיבטים הפיזיים של ילדי הגן. אפשר לומר אפילו שזו מודעות מקסימלית, מכיוון שכל הגננות ייחסו לפעילות הגופנית את התרומה הפיזית. רמת המודעות של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית עבור ההיבט הרגשי הייתה גבוהה גם היא, אך גננת אחת לא ייחסה לכך חשיבות. כמו כן אוצר הביטויים המילוליים של הגננות בתחום זה היה צר יחסית. תרומת הפעילות הגופנית להיבטים הקוגניטיביים, כמו גם להיבטים החברתיים ולקידום הבריאות, הייתה בינונית. על כן, באופן כללי, לגננות רמת מודעות גבוהה ביותר לחשיבותה של הפעילות הגופנית.

בהתייחס לשאלת המחקר השנייה, בדבר מודעותן של הגננות לחשיבותה של הפעילות הגופנית לטיפול היציבה הנכונה בגיל גן הילדים, יש לציין כי בשלב הראשון שבו הנושא נחקר, התקבלו תשובות כ"מרגיעה את הילדים, משחררת לחץ, ונהנים", "כן, הפעילויות הגופנית (לשיפור היציבה) משפיעה מאוד על יציבות הילדים ועל ריכוזם", "נותנת להם להתרכז במהלך היום, חוויה תנועתית תאפשר לילדים על יציבות טובה", אשר העידו על חוסר הבנה של המושג. בשלב השני, לאחר שהנושא הוסבר אישית לכל אחת מהגננות, נראה כי הן אכן הבינו את המושג ואת הנושא עצמו. למרות זאת אפשר להסיק מממצאי המחקר שהתקבלו גם בשלב השני, כי מודעות הגננות לנושא טיפוח היציבה הנכונה בקרב ילדי גן הילדים הינה דלה ביותר.

סיבה ראשונה אפשרית לחוסר זה הינה אכן אי מתן תשתית חינוכית רחבה במידה הנכונה והרצויה עוד בבתי הספר (חדאד חאג'י-יחיא ורודינצקי, 2018; חדאד חאג'י-יחיא ועמיתיו, 2021). סביר להניח כי שיעורי החינוך הגופני שאותן גננות השתתפו בהם כתלמידות, היו דלים מבחינת גיוון תכני התרגילים והמשחקים, האמצעים/תשתיות והתכנים העיוניים שצריכים להיות נלווים לכל נושא גופני. כלומר, ייתכן כי הן לא נחשפו כלל למושג "טיפול היציבה" ולמהותו.

סיבה שנייה אפשרית היא כי גם בהכשרתן למקצוע הגננות, הן לא נחשפו לנושא. נושא הפעילות הגופנית לשם שמירה על טיפוח היציבה הנכונה, כחלק משלמותו של הילד המתפתח בגן, הינה חלק מתוכנית הלימודים הישראלית (משרד החינוך, 2007; חר'צימרמן, רוזנשטריך ושובל, 2019). סביר להניח כי לו למדו את הנושא, לא היו מתקשות בהכרת והבנת הנושא ואולי אף היו יודעות כיצד לשלב אותו בפעילות הגופנית.

המסקנות וההמלצות ביחס לכך הן כי יש לחשוב כיצד להרחיב את ידיעותיהן של הגננות בנושא טיפוח היציבה הנכונה. ראשית, יש לבדוק אם הנושא מוסבר לתלמידים (ערבים ואף יהודים), כחלק אינטגרלי של שיעורי החינוך הגופני בבתי הספר. שנית, יש ללמד את הגננות באופן כללי מה היא יציבה נכונה, כיצד היא מתפתחת וכיצד יש לשמור עליה בתקופת ההיות בגן על מנת למנוע נזקים עתידיים לגוף (לשרירים, לעצמות, לדימוי העצמי). בנוסף, יש להקנות לגננת ידע רב כדי שתדע כיצד לשלב את הנושא בשגרת עבודתה בגן. השילוב יכול להיות על ידי פעילות מיוחדת, כמו מערכי שיעור ספציפיים לחיזוק שרירים רלוונטיים, משחקי הנחיות לאחזקה נכונה של הגוף בכל מיני מצבים ותנחות ועוד. כמו כן אפשר לשלב הנחיות והפעלות בנושא תוך כדי פעילות שגרתית בגן. לדוגמה, ישיבה על שרפרפים ללא משענות לגב ובגובה המאפשר לכפות הרגליים של הילדים להגיע לקרקע.

נראה אם כן כי יש להמשיך במגמה שכבר החלה בשנים האחרונות (עראר ומסרי-חרזאללה, 2016). של תקצוב שוויוני במערכת החינוך הערבי בכל שלביה. התקצוב צריך לאפשר שיפור בתשתיות פיזיות ודיגיטליות, שיפור באיכות המורים החדשים והרחבת מסלולי הפיתוח שלהם, הרחבת המכינות הקדם-אקדמיות, התאמת התוכניות להכשרת מורים וגננות לתרבות ומציאות של המאה ה-21 בה מספר עצום של ילדים סובלים מהשמנה ויש להתמודד איתה גם בעזרת פעילות גופנית. כמו כן, יש לתת את הדעת גם להיבטים איכותיים כמו התאמת תוכניות לימודיות לתרבותם של הילדים הערבים וכמו מציאת הדרכים לשוויון הזדמנויות ברכישת השכלה. ממהלך זה ייצאו נשכרים לא רק החברה הערבית, אלא כל החברה הישראלית בכללותה (חדאד חאג'י-יחיא, רודינצקי, 2018; חדאד חאג'י יחיא ועמיתיו 2021).

ממצאי מחקר זה מעידים כי לא קיים חוסר משמעותי במודעותן של הגננות שנחקרו לחשיבותה הכללית של הפעילות הגופנית ולחשיבותה עבור ההיבטים הגופניים בקרב ילדי הגן. גם חשיבות הפעילות הגופנית עבור ההיבט הרגשי של הילדים, מובנת דיה. עם זאת, נראה שחשיבותה עבור ההיבטים הקוגניטיבי, החברתי וקידום הבריאות, מובנים רק לחלק מהגננות הנחקרות, ונראה כי בכל מקרה ההבנה איננה רחבה ומקיפה.

בנושא טיפוח היציבה הנכונה, ממצאי המחקר מעידים כי קיים חוסר משמעותי בנושא והגננות כלל לא הכירו תחום זה. ייתכן כי אכן הבעיה נעוצה בחוסר בידע עוד מימי ילדותן במסגרת שיעורי החינוך הגופני בבתי הספר וגם בהכשרתן לגננות במוסדות להשכלה גבוהה.

אין ספק שיש לשאוף לבצע מחקרים נוספים בנושא זה, מחקרים שבהם ייבדקו תחומים נוספים של ידע שהגננות היו אמורות ללמוד ולהטמיע בהכשרתן, מחקרים עם מספר נחקרות גבוה יותר, מחקרים המשלבים בין ניתוח כמותי לניתוח איכותני ומחקרים המשווים בין האוכלוסיות השונות. יש לחקור אם הגננות מבינות את המרכיבים הבסיסיים של הפעילות הגופנית ושל החינוך הגופני ואת מערכות הגוף החשובות המעורבות בתנועות (עצמות, שרירים, מפרקים, עצבים, לב ריאה, שיווי משקל, יציבה). יש למצוא את הדרך ליישם את ההמלצות היישומיות המעולות כפי שהן כבר מופיעות בספרות המוסמכת (משרד החינוך, 2007; מופ"ת, 2019), ולצמצם את הפער בין לבין ה"שטח". זאת על ידי הרחבת דעת הגננות בתחום זה ואף על ידי הרחבת דעת הסביבה (הורים, קהילה, רשויות).

מקורות

- אלון, ר' (1994). חזרה לתנועה טבעית בשיטת פלדנקרייז. כנה.
- בר סיני, ר' (2011). נוע נוע ילד. אוחר מתוך <http://www.dyellin.ac.il>
- ברק, מ' (2015).** פרויקט יישומי בנושא: הצעה להתאמה תרבותית ייחודית של התוכנית לחינוך-גופני של תלמידות דרוזיות בחטיבה העליונה – לתפיסות, אמונות, נורמות ומנהגים במגזר הדרוזי. מכללת גבעת וושינגטון – המכללה האקדמית לחינוך. **עבודת תזה**
- גבתון, ד' (2006). תיאוריה מעוגנת בשדה: משמעות תהליך ניתוח הנתונים ובניית התיאוריה במחקר איכותי. בתוך נ' צבר בן-יהושע (עורכת), *מסורות וזרמים במחקר האיכותי* (עמ' 257–306) (הדפסה שלישית). כנרת, זמורה ביתן, דביר.
- גרינברגר, ל', ובן בשט, ו' (2009). תפיסת דימוי עצמי, דימוי גוף, הרגלי פעילות גופנית ותזונה בקרב מתבגרות. *בתנועה*, ט(2), 217–239.
- דושניק, ל' (2011). ניתוח נתונים במחקר האיכותני: הצעה לארבעה עקרונות מנחים. *שבילי מחקר*, 17, 137–143.
- האיגוד הקרדיולוגי בישראל (2012). *פעילות גופנית במסגרת מניעה ראשונית ושניונית של מחלות לב וכלי דם*. ההסתדרות הרפואית בישראל.

הראל-פיש, ה', וולש, ס', שטיינמץ נ', לובל ש', רייז י', טסלר, ר', חביב ג' (2014). *נוער בישראל: בריאות, רווחה נפשית וחברתית ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל*. סיכום ממצאי מחקר הארצי השביעי, ניתוח מגמות בין השנים 1994-2014 והשוואה בינלאומית. אוניברסיטת בר אילן, משרד הבריאות.

הראל-פיש, י'. רייז, י'. שטיינמץ, נ., לובל, ש'. וולש, ס. בוניאל-נסים, מ, וטסלר, ר. (2016). *פעילות גופנית וספורט בקרב בני נוער בישראל*. ממצאי הסקר הארצי הראשון. דו"ח HBSC ישראל. תכנית המחקר הבינלאומי על רווחתם ובריאותם של בני נוער, בית ספר לחינוך, אוניברסיטת בר אילן.

וינינגר, אי' (2018). *מבט על החינוך הערבי בישראל*. הכנסת, מרכז המחקר והמידע.

זבדי אי' (2013). *השפעות פעילות גופנית עצימה על תפקודים נוירו קוגניטיביים בילדים*. האוניברסיטה העברית והדסה.

זולברג, ג' (2013). *יציבה ותנועה*. פרטי.

חדאד חאגי-יחיא נ, רודינצקי, אי' (2018). *מערכת החינוך הערבי בישראל: תמונת מצב ואתגרי העתיד*. המכון הישראלי לדמוקרטיה/עץ השדה.

(2) **חדאד חאגי-יחיא נ, רודינצקי**, אי' (2018). *החינוך הבלתי פורמלי בחברה הערבית*. הוצאה: חייקיין-בנתור, נ' (2016). *תנועה, יציבה והליכה נכונה*. נרקיסיס.

חדאד חאגי-יחיא נ, סייף אי, קסיר נ' ופרגיון ב' (2021). *תוכנית אב לקידום התעסוקה בחברה הערבית: מצב הרווחה בחברה הערבית – עוני, מדיניות ממשלתית וחולשת הרשויות המקומיות*. המכון הישראלי לדמוקרטיה.

חן-צימרמן, נ', רוזנטריך, אי' ושובל, אי' (2019). *תרומת התנסות בתנועה להתפתחות קוגניטיבית, למהלכי למידה ולהישגים אקדמיים, בתוך אי' שובל ואחרים (עורכים), הזכות להתנועה* (עמ' 11–15). מכון מופ"ת.

יודיגיט, בי' ולין, ג' (2015). *השנה הראשונה*. נשיונל גיאוגרפיק, ינואר 2015, 60–75.

משרד הבריאות (2011). *התנהגויות בריאות – עידוד פעילויות גופניות*. משרד הבריאות.

מוכתר ומסיקה (2020). *ספורט כדרך התמודדות עם עקות וחרדה בקרב ספורטאים ביישובי עוטף עזה*. רוח הספורט, 6, 1–14.

משרד החינוך, האגף לתכנון ולפיתוח תוכניות לימודים (2007). *תוכנית הלימודים בחינוך גופני לגיל הרך: לכיתות א'–ב' בחינוך הממלכתי והממלכתי-דתי*. משרד החינוך, המזכירות הפדגוגית, האגף לתכנון ולפיתוח תוכניות לימודים.

כהן-נחמן, ס' ומדקר, ע' (2001). *השפעתן של אסטרטגיות למידה על לימוד מטלה מוטורית בקרב ילדי חובה*. כתב עת ישראלי לריפוי בעיסוק, 2001, H41–H23.

- מזרחי, נ' וכפרי, ר' (2017). פילטיס, עקרונות השיטה והשפעותיה על כאבי גב תחתון, תפקוד רצפת האגן ויציבה – סקירת ספרות שיטתית. *כתב עת לפיזיותרפיה*, 19(1), 38–52.
- מישורי, ד' (2018). יציבות. *מחקר על גוף, תודעה וסביבה*. גרף.
- מסרי-חרזאללה א' ועראר ח' (2019)**. מגדר, ניהול ומוטיבציה בקרב מורים במערכת החינוך הערבית בישראל. *חינוך והשכלה, חברה בישראל*. 22, 1440. 108-135.
- נץ, י', רביב, ש' (2003). מניעים להשתתפות בפעילות גופנית בקרב מבוגרים בישראל. *גרונטולוגיה*, 1(2), 63–86.
- עראר ח', מסרי-חרזאללה א' (2016)**. מוטיבציה בקרב מורים ערבים בישראל. *עיונים בחינוך*, 13-14, 157–150.
- פלדנקרייז, מ' (1967). *שכלול היכולת*. מכון פלדנקרייז.
- ריבקסיספקטורמן, מ' (2011). *תנועה התפתחותית – התפתחות המוטוריקה הגסה בינקות ובילדות*. הוצאה עצמית.
- רצון, מ' (2001). *התפתחות מוטורית תחושתית ותהליכי למידה*. אוניברסיטת תל אביב.
- רצון, מ' (2004). *התפתחות הילד בגיל הרך – לנוע, לחוש וללמוד בסביבה פעילה*. הוצאת ברקאי.
- שבתסימון, מ', יוסף ג' ושביט ג' (2019). השפעת העצמות של פעילות אירובית אקוטית על היכולת הקוגניטיבית הפלואידית בקרב סטודנטים להוראת החינוך הגופני בגילאי 20–40. *רוח הספורט*, 5, 15–32.
- שובל, א', בינשטוק, א' ושריר ט' (2019). תרומת התנסות בתנועה לטיפוח כשירות רגשית-חברתית ולתהליכי יצירת אקלים גן מיטבי. בתוך א' שובל ואחרים (עורכים), *הזכות להתנועע (עמ' 7–11)*, מכון מופ"ת.
- שובל, א' ושקדי, ח' (2007). חשיבות החינוך הגופני בגיל הרך. *הגיגי הגבעה*, 13, 47–65.
- שחרלוי, י' (2004). *מהגוף הגלוי לסיפור הנפש הסמוי (מהדורה שנייה)*. הוצאה עצמאית.
- שינוביץ, מ' (2012). פעילות גופנית למניעה ולשיקום מחלות לב – מהלכה למעשה. *אאוריקה*, 34, 1–8.
- שקדי, א' (2003). *מילים המנסים לגעת – מחקר איכותני תיאוריה ויישום*. הוצאת רמות – אוניברסיטת תל אביב.
- תם, א' (2009). *יציבה במעגלי החיים (מהדורה שלישית)*. להב.
- Briggs, A. M., Van Dieën, J. H., Wrigley, T. V., Greig, A. M., Phillips, B., Lo, S. K., & Bennell, K. L. (2007). Thoracic kyphosis affects spinal loads and trunk muscle force. *Physical therapy*, 87(5), 595–607.
- Gil, I. (2013). *A new educational program to improve posture and quality of life among students by means of the Feldenkrais method and a new program: MAP - motion and posture* (Unpublished doctoral dissertation). Wingate.

- Gil, I. (2018). A new educational program to improve posture and quality of life among students by means of the Feldenkrais method and a new program: MAP - Motion and Posture, *Journal of Education and Training Studies*.
<http://redfame.com/journal/index.php/jets/issue/view/166> [accessed: November 6, 2018]
- Gonzalo-Almorox, E., & Urbanos-Garrido, R. M. (2016). Decomposing socio-economic inequalities in leisure-time physical inactivity: the case of Spanish children. *International journal for equity in health*, 15(1), 106.
- D'Isanto, T., Manna, A., & Altavilla, G. (2017). Health and physical activity. *Sport Science*, 10(1), 100–105.
- Drzał-Grabiec, J., Snela, S., Rykała, J., Podgórska, J., & Truszczyńska, A. (2014). The influence of elongation exercises on the anterior-posterior spine curvatures. *Biomedical Human Kinetics*, 8(1).
- Gonzalez-Galvez, N., Gea-Garcia, G. M., & Marcos-Pardo, P. J. (2019). Effects of exercise programs on kyphosis and lordosis angle: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 14(4). doi: 10.1371/journal.pone.0216180.
- Halle PC, Andersen LB, Bull FC, et al. (2012). Global physical levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospect. *Lancet* 380(9838), 57–247.
- Ko, K. J., & Kang, S. J. (2017). Effects of 12-week core stabilization exercise on the Cobb angle and lumbar muscle strength of adolescents with idiopathic scoliosis. *Journal of exercise rehabilitation*, 13(2), 244.
- Madic, D., Cvetkovic, M., Propovic, B., Marinkovic, D., Radanovic, D. & Trajkovic, N. (2018). Effects of developmental gymnastics on motor fitness in preschool girls. *Physical Education and Sport*, 16(1), 11–18.
- Morano, M., Bortoli, L., Ruiz, M. C. Vitali, F. & Robazza, C. (2019). Self-efficacy and enjoyment of physical activity in children: factorial validity of two pictorial scales. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(7402).
doi: [10.7717/peerj.7402](https://doi.org/10.7717/peerj.7402)
- Nourbakhsh, M. R., Moussavi, S. J., & Salavati, M. (2001). Effects of lifestyle and work-related physical activity on the degree of lumbar lordosis and chronic low back pain in a Middle East population. *Clinical Spine Surgery*, 14(4), 283–292.
- Samaei, A., Bakhtiary, A. H., Elham, F., & Rezasoltani, A. (2012). Effects of genu varum deformity on postural stability. *International journal of sports medicine*, 469–473.

- Sharma, A., Alahmari, K. (2015). Efficacy of manual therapy versus conventional physical therapy in chronic low back pain due to lumbar spondylosis. *Medical Sciences* 3(3), 55–63.
- Sinaki, M., Hughes, C., Larson, D., & Kaufman, K. (2005). Balance disorder and increased risk of falls in osteoporosis and kyphosis: significance of kyphotic posture and muscle strength. *Osteoporosis Int* pp 16(8), 1004–1010.
- Sardar, Z. M., Ames, R. J., & Lenke, L. (2019). Scheuermann's kyphosis: Diagnosis, management, and selecting fusion levels. *JAAOS-Journal of the American Academy of Orthopedic Surgeons*, 27(10), 462–472.
- World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. <https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451>