



"אני מרגיש שהשתפרתי באימונים, וגם המאמן שלי אמר לי שהוא מרגיש. סיפרתי לו על תרגילי המוח".  
"אני כבר לא מפחדת לכתוב. ממש השתפרתי בהעתקה מהלוח, וגם החברים שלי אמרו שהם מרגישים, שאני לא עושה עניין מהכתיבה".

מפי המורות:

- "מיד לאחר הפעילות של "מוח אחד" משתררת בכתה רגיעה".
- "הפעילות בכיתתי נערכה בשעת הצהריים והפעילות תרמה לילדי כיתתי "להוריד הילוך" ולהירגע".
- "מעניין לראות את מצב הרגיעה לצד הריכוז, המאפשר למידה נעימה וטובה".
- "הפעילות איפשרה למידה אפקטיבית יותר".
- "הפעילות תרמה לשחרור לחצים שהצטברו".
- "ענת העבירה את הפעילות בצורה מקצועית ביותר. היא נתנה לילדים כלים אמיתיים שהשתמשו בהם בהמשך".
- "הילדים קיבלו הסברים על כל תרגיל, שיתפו פעולה ואהבו מאוד את זמן הפעילות".



הרעיון הוא להעצים את הקישורים העצביים, להעמיק ולחדשם בכל יום. תקשורת ברורה ברמת הגוף היא הבסיס ליכולת החשיבה הבהירה וההבעה העצמית בלמידה היומיומית.

בין המושגים והעקרונות, שלמדו תלמידי בית החינוך, בתכנית "מוח אחד" נמנים:  
② הגוף שלנו כולו והמוח בפרט הוא המערכת המשוכללת ביותר עלי אדמות.

- ② איזונים - מוח/אונה ימין ומוח/אונה שמאל.
- ② שילוב ומשמעות החושים שלנו בכל פעילות.
- ② ההקשבה ללב והבחירה האישית של כל אדם בכל גיל במטרותיו להתקדמות האישית שלו.
- ② האיזונים תורמים לשיפורה שנינה, להפחתת לחץ, לחיזוק המערכת החיסונית וליהיגים טובים יותר בתחומי החנ"ג, המוסיקה, האומנות, הכתיבה, הקריאה והמתמטיקה.



כמו כן, הושם דגש על היציבה, המודעות לגוף במרחב וההבחנה החזותית, אופן אחיזת העיפרון, תיאום עין-יד בשדות ראייה שונים, מעקב הוראות והבנת הנשמע, יכולת הקשבה עצמית וריכוז, וכן שליטה עצמית והכרת הגבולות באופן כללי.

התלמידים משתפים:

- "אני עושה את אחיזת הקוק לפני השינה כי זה עוזר לי להירדם".
- "כשאני כועסת אני עושה תרגילים ואחר כך נרגעת".
- "לימדתי את סבתא לעשות את התרגילים וגם את ההורים שלי".
- "בכל בוקר לפני הלימודים אני עושה את ההצלבות עם אמא והאחים".
- אני עושה את התרגילים אחרי החוגים אחה"צ כי אני עייפה וזה נותן לי כוח".
- "כשאין לי כוח להכין את שיעורי הבית, אני עושה את התרגילים וזה נותן לי כוח".



בבית החינוך האזורי "בית יצחק" פועלת מזה כשלוש שנים תכנית ייחודית שדוגלת בקשר שבין תנועה ללמידה. התוכנית החלה את דרכה בעקבות יוזמתה ועידודה של המנהלת ויואן גרבר וממשיכה לפעול בשיתוף הצוות החינוכי הבית ספרי.

תכנית אשר מפעילה את הגוף, מאתגרת את המוח ומעוררת את החושים - תכנית "מוח אחד" המשלבת את גישות הקניסילוגיה הייחודית והחינוכית.

מבחינה עובדתית, ערוצים עצביים רבים מתפתחים באמצעות חוויות וגירויים, שמתקיימים דרך אינטראקציה עם הסביבה. הילד זקוק לריתמוס-לחזרה קבועה וטקסטית של פעילויות.

תרגילי המוח משולבים בכל בוקר במהלך יום הלימודים ומטרתם ליצור יום נעים ומבורך.



לכל תלמיד ותלמידה. בכל שיעור מוזמנים התלמידים להביא את חוש ההרפתקנות שלהם, את פתיחותם ואת אהבת התנועה והמשחק.