



מיטל



כנס מיט"ל ה-22
ביולי 2024

24

השפעת הפוגות קצרות על הסטודנטים בזמן הלמידה בכיתה

שמות הדוברים

דימה בחובסקי, רונית שמלו

רקע למחקר (Hartley and Davies, 1978)

❖ **קשב** - פונקציה קוגניטיבית הכרוכה בבחירה של נושאים משמעותיים תוך התעלמות מאלה שנחשבים פחות רלוונטיים או חשובים.



❖ **טווח קשב** - מייצג את משך הזמן שאדם יכול להקדיש לפעילות ספציפית מבלי להיכנע להסחות דעת.

מחקרים שונים בתחום

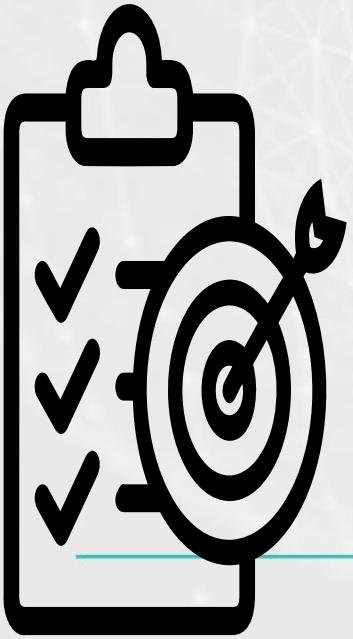
❖ טווח הקשב הממוצע של מבוגר לנושא מסוים נע בדרך כלל בין 10 ל-20 דקות. גורמים שונים, כגון: עייפות, רעב ורעש סביבתי, יכולים להפחית את טווח הקשב של האדם (Davis, 2009; Hartley & Davies, 2002; Wankat, 2002; McKeachie & Tips, 1978).

❖ רוב הסטודנטים זוכרים את התוכן הראשוני של ההרצאה, דבר המצביע על תשומת לב מוגברת בתחילת השיעור, שנחלשת בהדרגה (Middendorf and Kalish, 1996).

❖ לומדים שומרים על מיקוד בדרך כלל כ-15-20 דקות והשיעורים באוניברסיטה נמשכים לרוב 50 או 75 דקות (Hartley & Davies, 1978).

אסטרטגיית הוראה חדשה

- ❖ שילוב הפסקות או הפוגות "אחרות" בשיעורים ממושכים כדי לשמור על תשומת הלב של התלמידים ולטפח ריכוז מיטבי.
- ❖ הפוגות "אחרות" - פעילות גופנית (יוגה, אירובי, מיינדפולנס, תרגיל ריצה וקפיצה במקום או מתיחות של הידיים והגב), יצירה, משחק חופשי או שיחה חופשית.
- ❖ מחנכים זקוקים לאסטרטגיות לניהול הקשב/תשומת הלב של התלמידים ביעילות.
- ❖ **אסטרטגיית ההוראה שלנו** – ניהול תשומת הלב של הסטודנטים בהרצאות על ידי שילוב הפסקות קצרות במהלך ההרצאה, שמאפסות את הקשב.

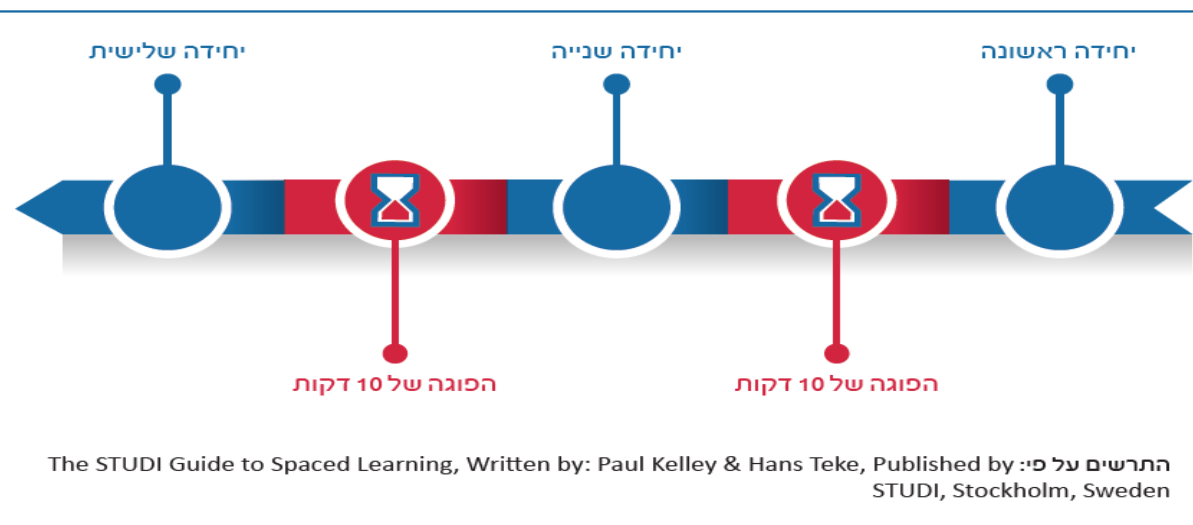


משמעות ההפוגה מבחינה פדגוגית

❖ הפוגות - הפסקות יזומות ברצף ההוראה בזמן השיעור.

❖ עצירת הלמידה כדי לתמוך בתהליכי הלמידה והתקשורת הבין-אישית בכיתה.

❖ כלי פדגוגי העומד בפני עצמו ללא קשר למערך השיעור שבו משובצת ההפוגה, וניתן לשלב את הפעילות ההפגתית (recreational activity) בכל מערך שיעור **לעומת** חלק מתפיסה רחבה יותר של שיעור, דוגמת הלמידה המרווחת (spaced learning). לימוד חוזר של אותו המידע בהקשרים שונים במערך השיעור, תוך שילוב הפוגות בין חלקי השיעור.



ard. Think SCE.



יתרונות מול חסרונות לפי הספרות המחקרית

יתרונות

- תפקיד מניעתי של תופעות בלתי רצויות כגון השמנה, מתח וחרדה ובעיות התנהגות.
- הגברת הכושר הגופני של התלמידים.
- תקשורת טובה בתוך הכיתה ואקלים בית ספרי חיובי.
- השקעה מינימלית של זמן ומשאבים.
- תהליכי הזיכרון מתייעלים משמעותית, ובעקבותיהם הלמידה.

חסרונות

- מורים חוששים מעוררות יתר של תלמידים שתוביל לאיבוד שליטה בשיעור.
- מורים נוטים להעדיף הפוגות שיש להן תוכן לימודי.
- הפוגות נתפסות באופן אינטואיטיבי כגוזלות זמן הוראה.
- לא נמצאה עדות חד-משמעית לתרומה של הפוגות של פעילות אירובית להישגים לימודיים.
- לא קיימת הסכמה בקרב חוקרים לגבי משך הזמן האידיאלי של הפוגות ואם אכן הפוגות המותאמות לשיעור בן 45 דקות הן אפקטיביות.

תיאור השיטה המוצעת

חלוקת הרצאה פרונטלית ליחידות הוראה של כ-20-30 דק'

➤ הסבר נושא

➤ מענה לשאלות

➤ הפוגה

יחידות הוראה

➤ יחידת לימוד

➤ לוח "מלא" (הקשר – בהמשך)

תיאור השיטה המוצעת

הפוגה

➤ "הפסקה" לסטודנטים ולמרצה

➤ התחלה וסיום מוגדרים

➤ משך של כדקה עד שתיים

➤ מותר לדבר

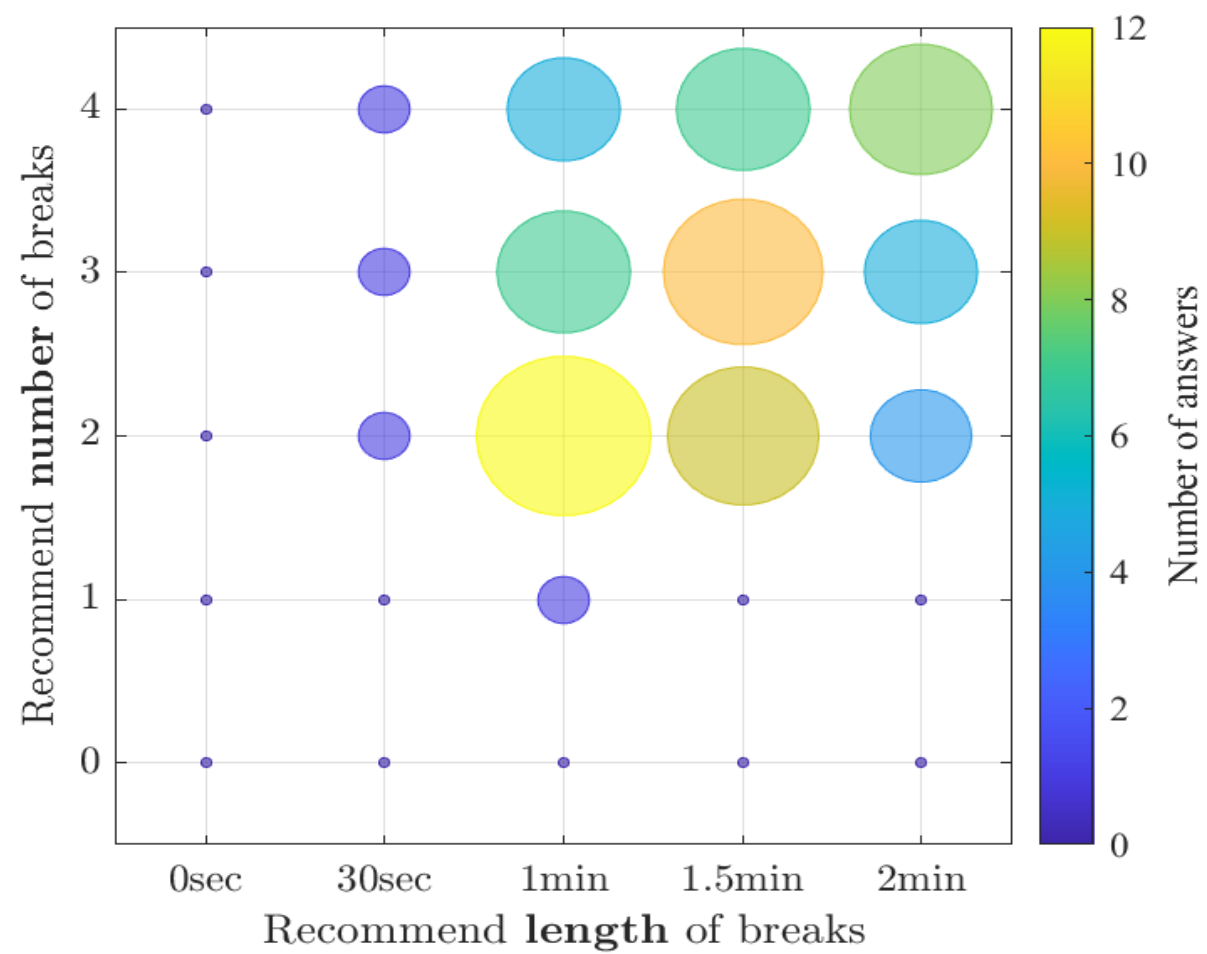
➤ אסור לקום/לאכול

➤ אסור לשאול שאלות

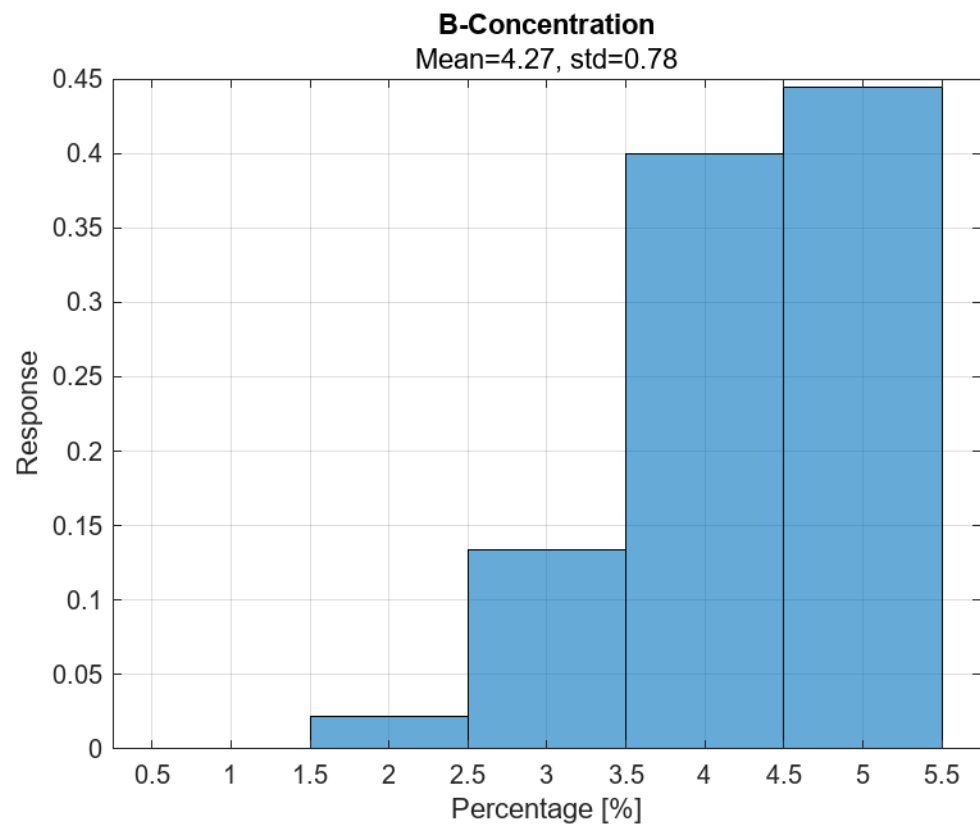
תיאור השיטה המוצעת – משוב הסטודנטים

משוב סטודנטים ע"י שאלון (כ-45 שאלונים), כולל ממוצע של השאלות בסקר

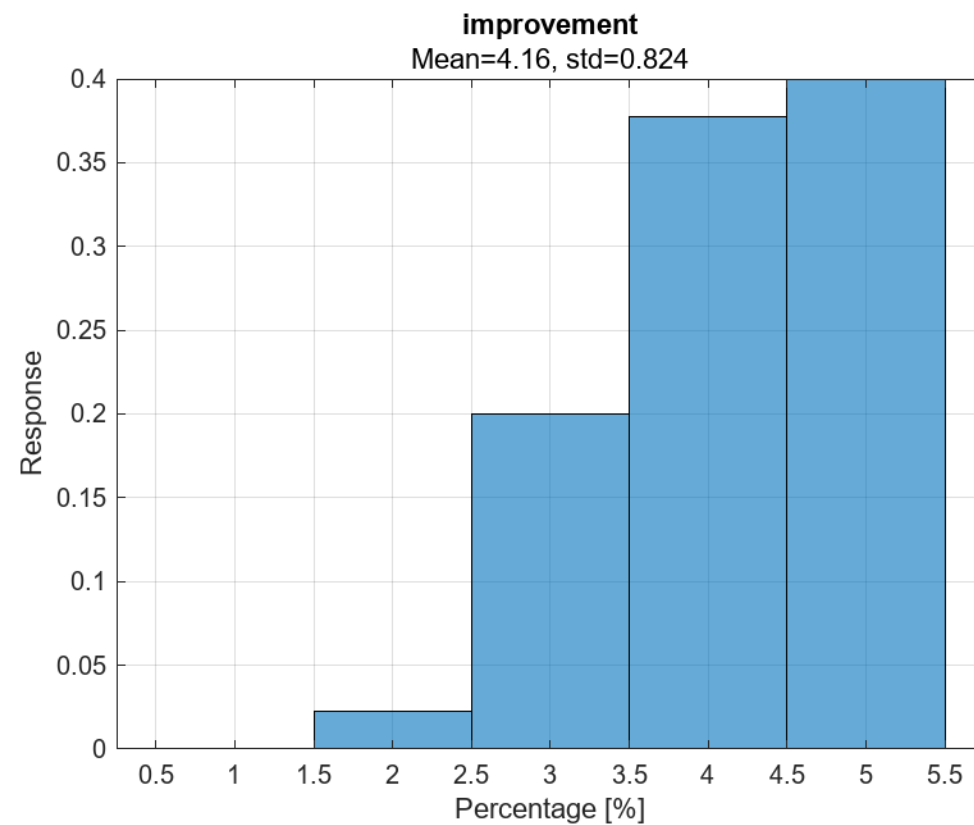
- תגובות חיוביות מילוליות
- הפוגה אחת או יותר בשעה
- עוזר לריכוז (4.27)
- משפר למידה (4.16)
- אין בעיה לחזור לריכוז (1.69)
- מפחית את כמות הדיבורים של הנשאל (3.93) והסובבים (4.11)



הפוגות במהלך ההרצאה של הקורס הנוכחי עוזרות לי לשמור על ריכוז



ההפוגות בהרצאה משפרות את תהליך הלמידה



תיאור השיטה המוצעת – הערות המרצה

נקודות בנימה אישית

✓ הפסקה למרצה

▪ אפשרות לשתוק

▪ הערכות ליחידת ההוראה הבאה

▪ מענה להודעות "דחופות" בטלפון

✓ הזדמנות לעשות סיבוב בכיתה לכיוון השורות האחרונות

✓ שימושי בנקודות "קשות" של חומר מאתגר או ריבוי שאלות

▪ "אני הולך לחזור על החומר עוד כדקה" יותר מועיל מאשר לחזור על הדברים באופן מיידי

✓ מחיקת הלוח עם הגב לסטודנטים

סיכום ותוכניות המשך

✓ שילוב של מרצים נוספים

▪ משוב מרצה

▪ שאלונים עבור סטודנטים של מרצים שונים

✓ בדיקת תועלת עבור שיטות הוראה שונות

▪ לוח

▪ מקרן/מצגות

▪ הוראה מקוונת, Zoom

✓ שיפור שאלון לסטודנטים בהתאם לתאוריה

✓ הכנת שאלון למרצים

תודה רבה.