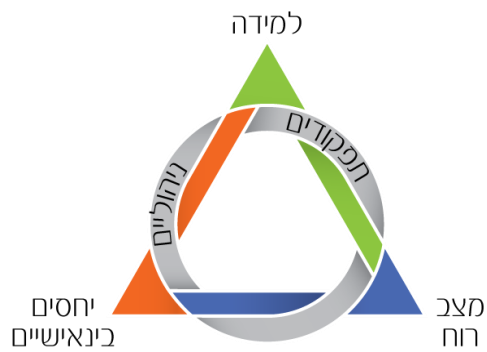


נושא מספר 5

זיכרון עבודה



זיכרון עבודה



רציונל

זיכרון עבודה הינו תפקוד ניהולי נוסף, אשר מתייחס ליכולת לשמר מידע בזיכרון ולתפעל אותו. הן מידע אשר נקלט עכשיו (הוראות שנתנה הגננת) והן מידע שאוחסן בזיכרון ארוך טווח (שמות של ילדים בגן). זיכרון עבודה נחוץ כדי לבצע הוראות, להבין תוכן של סיפור, לנהל שיחה עם חבר, לעשות תרגיל חשבון בראש, לחשוב על פתרונות שונים, לקבל החלטות ולתכנן פעולות (Diamond, 2014). זיכרון עבודה לא רק מאפשר לילד להבין את התכנים שאליהם נחשף בגן (להבין הוראות ולבצען, לפתור בעיות), אלא מחקרים מצאו שהוא קשור ליכולת הקריאה והחשבון בגן ובבית הספר (Loosli, Buschkuehl, Perrig, & Jaeggi, 2012).

מאפייני הילד/הקבוצה



עבודה על זיכרון עבודה משמעותית לכלל ילדי הגן שכן היא משפרת יכולת של הקשבה ולמידה. יחד עם זאת, ילדים שלהם סממנים של קשיי קשב, ילדים "מפוזרים" ו"חולמניים", אשר שוכחים לעתים את ההוראה, אינם קשובים לתכנים שנלמדים בגן או סיפורים לאורך זמן, נוטים לשכוח את שלבי העבודה בעת ביצוע מטלות, זקוקים לעבודה אינטנסיבית יותר בתחום זה.

עיתוי



ניתן להתחיל פעילויות בתחום זה לאחר המחצית הראשונה של השנה ולאחר הקנייה והטמעה של החלקים הקודמים. ניתן ליישם את הכלים שמופיעים בפרק זה לאורך השנה בהזדמנויות שונות.

להורים



לחלק להורים את מכתב מס' 5, בנושא מיומנויות זיכרון.

כלים לטיפול והתערבות



- א. סיפור איילי- איילי האיל לומד לזכור.
- ב. משחקים לשיפור זיכרון עבודה.
- ג. פעילויות דידקטיות לשיפור זיכרון העבודה.

ד. תירגול הוראות וסיפורים.

- ניתן להטמיע כלים אלה ללא סדר מסוים במהלך השנה בהתאם לצורך.

נספחים



א. תמונות לדוגמא לפעילות דידקטית (נספח 5-א).

א. סיפור איילי- איילי האיל לומד לזכור

איילי האיל לומד לזכור

לקראת סוף יום הלימודים, ראתה טולה הגנת שכל משחקי הקופסא בגן מבולגנים ומפוזרים. היא ביקש מאיילי ומפולי הפילון לסדר את משחקי הקופסא. שניהם שמחו מאד לסייע לטולה הגנת. טולה הסבירה להם אילו קלפים שייכים למשחקים השונים, ביקשה מהם לאסוף את הקלפים המפוזרים על הרצפה לקופסאות ואת הקופסאות להניח על המדף השני בארונות שבצד ימין. איילי ופילוני החלו לאסוף את הקלפים אבל לאחר שסיימו לארגן חלק מהקופסאות, הם לא זכרו היכן הם אמורים להניח אותם. איילי האיל רצה לגשת לטולה הגנת ולשאול אותה שוב מה לעשות, אך פולי הפילון הציע שאולי אם יעשו מאמץ יצליחו להיזכר לבד. איילי ופילי חשבו וניסו לשחזר את מה שאמרה להם טולה הגנת. עד מהרה הם הצליחו להיזכר בהוראה של טולה והניחו את הקופסא בדיוק במקום. איילי אמר שבפעם הבאה, כשיקבל הסבר הוא יקשיב טוב-טוב וישים לב לכל פרט כדי לזכור.

מה עושים?



מקריאים לילדים את הסיפור. המטרה היא להסביר את חשיבות ההקשבה ושימת הלב לפרטים כדי לזכור טוב יותר. לאחר הצגת הרעיון אפשר לתרגל זיכרון באמצעות המשחקים והפעילויות המובאים כאן.

ב. משחקים לשיפור זיכרון עבודה

משחקים רבים עוסקים בזיכרון עבודה. חשוב להכניס משחקים אלה למגוון המשחקים בגן.

מה עושים?



ניתן להכניס את המשחקים למגוון המשחקים בגן ולעודד את כלל הילדים לשחק במשחקים אלה במהלך היום בגן בזמנים מתאימים, למשל בזרימת בוקר.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

חשוב לשחק עם קבוצת הילדים שזקורים להתערבות אינטנסיבית באחד המשחקים מספר פעמים בשבוע למשך 10-20 דק'. גודל הקבוצה לא יעלה על 4 משתתפים.

המשחקים:

שמתי בסל - על הילדים להניח קלפים עם תמונות של מוצרים שונים ולומר את שם המוצר, כאשר הקלפים מונחים עם הפנים למטה. על כל ילד בתור לזכור את המוצרים שכבר הונחו בערימה.



שרלוק - מניחים קלפים במעגל, זוכרים מה יש בכל קלף ואז הופכים. במהלך המשחק על כל משתתף לזכור מה מסתתר בכל אחד מן הקלפים.



כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

סיימון - משחק זיכרון צלילים וצבעים.



ג. פעילויות דידקטיות לשיפור זיכרון העבודה

פעילויות שניתן להעביר בקבוצה קטנה.

מה עושים?



מציגים תמונה מספר, רצוי תמונה שבה יש ריבוי פריטים. מבקשים מכל אחד מן הילדים להצביע על פריט, כאשר תחילה נותנים לפריט מאפיין אחד ולאחר מכן מעלים את מספר המאפיינים. למשל, תראה לי את הכלב/תראה לי את הכלב עם הכובע האדום (2 מאפיינים)/תראה לי את הכלב הקטן שנמצא מתחת לעץ הגבוה (3 מאפיינים). ככל שכמות המאפיינים עולה, הדבר מעמיס על משאבי הזיכרון של הילד, מאתגר אותו ומאפשר לו לתרגל את זיכרון העבודה שלו.

"המצאות וממציאים" - פעילות לקבוצה. מציגים לילדים ממצא (באמצעות כרטיס +



תמונה) ואת ההמצאה שהמציא (באמצעות כרטיס נפרד). לדוגמה, גרהאם בל- טלפון. תומס אדיסון- נורה חשמלית וכדומה. בפעם הראשונה רצוי להוסיף פרטים נוספים לגבי הממצא וההמצאה. בהמשך הילדים יתרגלו התאמה בין כרטיס הממצא לכרטיס ההמצאה בדומה למשחק הזיכרון. ניתן לעשות את הפעילות עם תחומי דעת אחרים כמו אומן ויצירה. ניתן לעשות פעילות דומה עם כלי נגינה: שם הכלי- הצליל שמייצר- תמונה של הכלי.

משחק הזיכרון לכבוד חגים ומועדים- ניתן לבנות משחק זיכרון בדומה למשחק "שמנו בסל"



בהתאמה לחגים. למשל, לקראת חג פורים אפשר להכין משחק "התחפש ל" ולגזור כרטיסיות של תחפושות שונות (אפשר לגזור מתוך כל עיתון שבו פרסומות לתחפושות שונות). באותו האופן אפשר להכין לכבוד ט"ו בשבט "פירות שקינתי", לכבוד חג פסח - "קניתי לכבוד החג" או "סימני החג" ועוד.

ד. תרגול הוראות וסיפורים

פעילות שניתן לבצע עם ילדים במהלך היום בגן באופן מזדמן.

מה עושים?



נותנים לילד הוראות שכוללות יותר משלב אחד. למשל, תיגש למגירה ותביא טוש אדום ושני דפים. עם הזמן להעלות את רמת הקושי של ההוראה דרך הוספת פריטים נוספים.

ניתן לבצע פעילות זו כמשחק שבו מניחים חפצים שונים בחלל הגן ומבקשים מן הילדים לעשות דברים שונים. למשל, לקחת ביד צעצוע ולעמוד מאחורי כיסא. על הילדים לבצע את ההוראה במהירות.

לאחר הקראת סיפור במליאה, לעצור ולשאול על פרטי הסיפור כדי לבדוק את זיכרון הילדים.

משחק שמשלב זיכרון עבודה, עיכוב תגובה וגמישות מחשבתית: מפזרים חישוקים בצבעים שונים על הרצפה ונותנים הוראות לילדים באופן הבא: כל מי שיש לו אדום בבגד נכנס לחישוק כחול. לאחר ביצוע ההוראה נותנים הוראה אחרת, ככל שמתקדמים במשחק ההוראות הופכות מורכבות יותר. למשל, כל מי שיש לו/לה קוקו בשיער רץ לחישוק הירוק וכל מי שאין לו קוקו לחישוק הצהוב. ניתן גם ללא חישוקים, למשל כל מי ששמו מתחיל באות א' ונועל נעלי ספורט נעמד במקום.

הוראות וחגים:

טו בשבט - ניתן לבצע את הפעילות בקבוצה, כאשר כל ילד מבצע את המשימה בעצמו, או שעל כל הקבוצה לבצע את המשימה יחד (מעודד שיתוף פעולה). מפזרים פירות/תמונות של פירות על השולחן ונותנים לילדים הוראות כיצד להכין סלט פירות/סלסלת פירות כאשר רמת ההוראות עולה במורכבות. למשל:



- להניח 2 פירות קטנים וכתומים ופרי אחד צהוב וגדול.
- להניח מעל לפירות הצהובים את כל הפירות הכתומים.

פורים:



מפזרים תחפושות ואביזרים ברחבי הגן ונותנים הוראות לילדים כיצד להתחפש. ניתן לעלות ברמת המורכבות של ההוראות. למשל:

- כל מי שיש לו בגד כחול מתחפש לחיה
- כל מי ששמו מתחיל בא' שם כתר על הראש
- כל הבנות שמות כתר על הראש וכל הבנים חובשים מסיכה

מתרגלים הוראות ולומדים:

"צורות דרך הגוף" - ילדים נעים במרחב ועוצרים כשהמוסיקה נעצרת. עליהם לשכב בצורת עיגול/ ריבוע/ משולש או ליצור עם חבר צורת ריבוע באמצעות הגוף (תחושה מרחבית) בהתאם להנחיה. למשל:



- כל הבנים יוצרים עיגולים והבנות יוצרות מלבנים.
- כל הילדים ששמו מתחיל בצליל "אה" יוצרים ביחד משולש.

"הוראות ליציאה/כניסה לחצר" - לתת הוראות לפי רמת מורכבות עולה לגבי יציאה או חזרה מהחצר כאשר נעשה שימוש בידע בתחום השפה והחשבון. למשל:



- כל הילדים שיש בשם שלהם אות "ב" יוצאים תוך כדי סיבובים, אלה שבשמו יש אות "ד" בקפיצה על רגל אחת ואלה שבשמו אות "ר" בדילוגים.
- כל הילדים שבשמו 3 אותיות נכנסים לגן בהליכה צדית, כל אלה שבשמו 4 אותיות נכנסים לגן בקפיצות קנגורו ואלה שבשמו 5 אותיות נכנסים לגן בהליכת דב.
- לילדים צעירים ניתן לתת הוראות שקשורות לצבע הבגדים שלהם, או למילה שעומדת שם מתחרז.

"מה ראיתי בדרך" - לבקש מהילדים לספר על שלושה/ארבעה/חמישה דברים מעניינים שראו בדרך (בדרך לגן או בטיול משפחתי). הפעילות כוללת גם עידוד להגעה לגן ברגל ולא ברכב. דוגמת צמח/ אבן מיוחדת/ פסל מעניין וכו'. בהדרגה ניתן לבקש מהילדים לנסות ולשחזר יותר פרטים. כמו כן, ניתן לבקש לתאר את המסלול תוך שימוש במושגי המרחב ימינה ושמאלה.



"סדר פעולות" - עבודה על סדר פעולות שטיפת ידיים או צחצוח שיניים. ראשית יש ללמד את הילדים את סדר הפעולות בליווי תמונות ובהמשך על הילדים יהיה לסדר את התמונות בסדר הנכון. בהמשך אפשר לבקש מהם לתמלל את סדר הפעולות ללא התיווך החזותי.



צ'ק ליסט



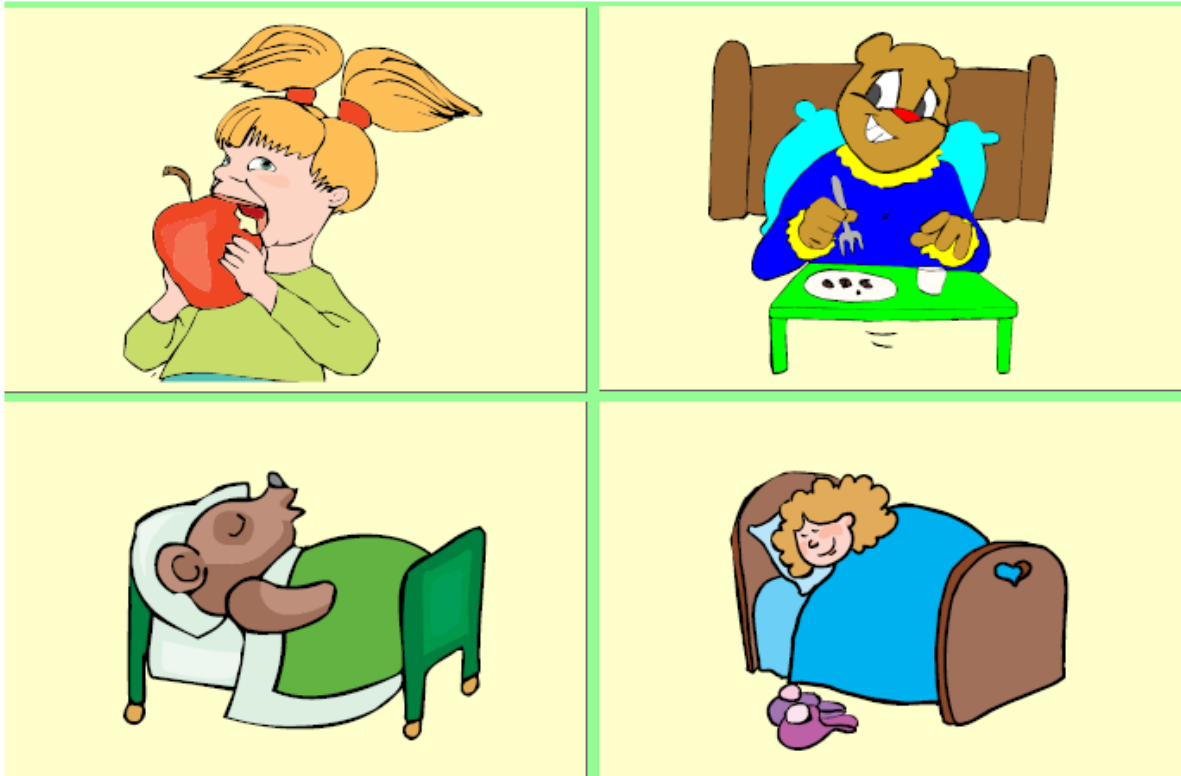
- סיפור איילי- איילי האיל לומד לזכור.
- משחקים לשיפור זיכרון עבודה.
- פעילויות דידקטיות לשיפור זיכרון העבודה.
- תרגול הוראות וסיפורים.



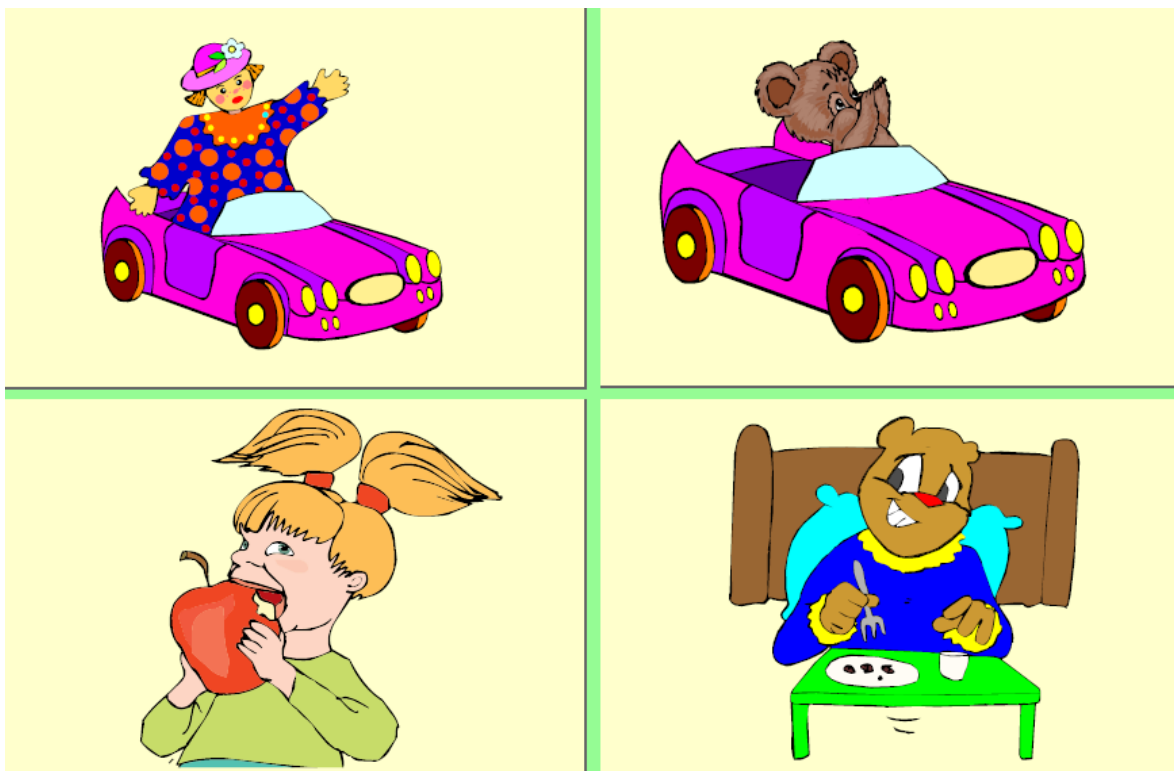
נספחים לנושא 5 – זיכרון עבודה

נספח 5-א: דוגמאות לתמונות לפעילות דיסקטית בנושא זיכרון עבודה

רמה 1 - תמונות עם שני מאפיינים בלבד



הוראות: לבקש מהילד להצביע על תמונה לפי תיאור המאפיינים. למשל, "תראה לי את הדובי שישן", "תראה לי את הילדה שאוכלת".



הוראות : לבקש מהילד להצביע על תמונה לפי תיאור המאפיינים. למשל, "תראה לי את הדובי שאוכל",
"תראה לי את הילדה שנוסעת במכונית".



הוראות: לבקש מהילד להצביע על תמונה לפי תיאור המאפיינים. למשל, "תראה לי את הארנב שאוכל", "תראה לי את החתול שאוכל גזר".



הוראות: לבקש מהילד להצביע על תמונה לפי תיאור המאפיינים. למשל, "תראה לי את הקוף שמנגן בגיטרה", "תראה לי את החתול שמצייר".

- התמונות לפעילות דידקטית בנושא זיכרון עבודה נלקחו מאתר sulamsafa.com באדיבותה של ריטה אוסטרובסקי, קלינאית תקשורת.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל) לגני ילדים

מכתב מס' 5 להורים

הורים יקרים,

במכתב הקודם צוין כי בגן נעשית עבודה על המיומנויות המכונות "תפקודים ניהוליים": עיכוב תגובה, זיכרון עבודה וגמישות. במהלך השנה, ובתקופה זו במיוחד, אנו מתרגלים עם הילדים מיומנויות של זיכרון, ובעיקר "זיכרון עבודה". זיכרון עבודה הינו היכולת לשמור מידע בזיכרון ולתפעל אותו. יכולת זו חשובה מאוד כיון שאנו משתמשים בה בחיינו יום-יום. למשל, כאשר עלינו להקשיב למישהו ולקלוט מידע תוך כדי הבנתו, כאשר אנחנו פותרים תרגיל חשבון או עושים "רשימת קניות" בראש. גם כשעלינו לזכור הוראות ולבצע אותן, נדרש זיכרון עבודה. ילדים נשענים על זיכרון העבודה שלהם הן בפעילות חברתית (עוקבים אחר המתרחש, זוכרים כללים והוראות), והן בפעילות לימודית (זוכרים הוראות מורכבות ותכנים לימודיים). לכן, ישנה חשיבות רבה לטפח תחום זה. בגן נתרגל מיומנויות של זיכרון באמצעות מגוון משחקים ופעילויות וכן בחיי היומיום בגן, כשעל הילדים לבצע הוראות או להקשיב לתכנים במפגש. גם אתם, ההורים, יכולים לטפח את מיומנויות הזיכרון של ילדיכם במספר דרכים:

- מתן הוראות. תתחילו עם הוראות פשוטות, למשל: "תביא את הכוס מהמטבח". בהמשך ניתן לתת הוראות מורכבות יותר כגון "לך בבקשה לחדר, תביא טוש ודף ותניח אותם על השולחן".
- שאלת שאלות תוך הקראת סיפור. למשל, "מה היה צבע החולצה של הילד בסיפור? לאן הלכו הארנבות בסיפור?"
- שיח הדדי. במהלך שיחה עלינו להקשיב לאדם השני, לזכור את מה שאמר ולחשוב על מה שהיינו רוצים לומר. כל זה נעשה במהירות ותוך הפעלת קשב רב. שוחחו עם ילדכם בדקו האם הוא עונה בהתאם לתוכן ולרצף השיחה, האם הוא קשוב למה שאתם אומרים ומגיב בהתאם.
- משחקים. ישנם משחקים אשר מטפחים את מיומנויות הזיכרון. ביניהם "שמת בסלי", "שרלוק" ואף משחק הזיכרון הפשוט והמוכר. הגנת תוכל לעזור לכם בבחירת משחקים מתאימים לטיפוח זיכרון העבודה.

במידה ומתעוררים בכם ספקות לגבי יכולת הזיכרון של ילדכם, מומלץ לפנות לגנת להיוועצות בנושא.

אנו מודים על שיתוף הפעולה,

מנהלת הגן וצוות הפעלת התכנית.