

הצעה לפעילות גיבוש כיתתית – וועד הורים כתה ג' נופר, תשע"ז.

פעילות גיבוש כיתתית בנושא אורח חיים בריא- כתה ג' נופר

כח הצבע- פתיחה.

השנה אנחנו בסימן של אורח חיים בריא. מה לדעתכם כולל אורח חיים בריא? (תשובה- תזונה, פעילות גופנית, שעות שינה, סדר יום, היגיינה, נפש בריאה בגוף בריא, בטיחות בבית ובסביבה) כפי שאתם יודעים, חלק משמירה על אורח חיים בריא הינו שמירה על תזונה נכונה ומאוזנת. חשוב מאוד לאכול הרבה פירות וירקות תוך שילוב של מגוון רחב של צבעים. **שאלה:** על כמה צבעים לדעתכם מדובר ואילו צבעים? **שאלה:** מה לדעתכם מסמן כל צבע?

- האדום:** למניעת סרטן ומחלות לב; תנו לי דוגמאות לפירות וירקות בצבע אדום (תחנה מס' 1)
- הכתום:** לשמירה על תפקוד תקין של מערכת החיסון ולמניעת סרטן; דוגמאות (תחנה מס' 2)
- הירוק:** לשמירה על ראייה תקינה, להאטת הזדקנות העין ולחיזוק העצמות; דוגמאות (תחנה מס' 3)
- הלבן: לשמירה על בריאות כלי הדם והלב, וכן למלחמה בחיידקים ובדלקות; דוגמאות (תחנה מס' 4)
- הסגול:** להאטת תהליכי ההזדקנות ובפרט הזדקנות המוח, מניעת מחלות לב. דוגמאות (תחנה מס' 5)

לשילוב של חמשת קבוצות הצבעים ביחד יש השפעה בריאותית טובה יותר מאשר אכילה של כל אחת מקבוצות הצבעים בנפרד ולכן, רצוי לשלב מנה מגוונת בארוחה אחת ביום לפחות.

יש לכם היום משימה כיתתית, אנחנו נתחלק ל- 5 קבוצות שונות. כל קבוצה תקבל את אחד מחמשת הצבעים. תחילה עליכם לבחור שם לקבוצה של פרי או ירק בצבע שלכם.

אתם תעברו ב-5 תחנות שונות לאורך כל הפעילות, מטרתכם לבצע את המשימה בהצלחה. במידה ותצליחו תקבלו חלק מפאזל כולל שכל הכיתה תצטרך להרכיב.



תחנה מס' 1- הקשבה לגופי

מיקום- בתוך הכיתה

כפי שהזכרנו קודם , חלק משמירה על אורח חיים בריא זה שמירה על הגוף שלנו.

בואו נראה מה זה בעצם אומר

מצגת- מציגים בפני הכיתה את המצגת עם הסברים .

חידון-

אני מחלקת לכל אחד שלטים עם מס' תשובות אפשריות (1,2,3) , אני הולכת לשאול אתכם מס' שאלות , עליכם להרים את התשובה הנכונה ע"פ המספר שעליה.

על מנת להצליח במשימה עליהם להצליח לענות נכונה על מרבית התשובות . התשובה שתספר היא ע"פ הרוב .

בסוף החידון , נותנים חלק מהפאזל וממשיכים לתחנה מס' 2

תחנה מס' 2- תזונה נכונה

מיקום- חצר בית הספר

הגעתם לתחנה שעוסקת בתזונה נבונה.

שאלה: מה לדעתכם הכוונה כשמדברים על תזונה נבונה? (מפתחים דיון קצר)

תשובה: אכילה של פירות וירקות, שתייה מרובה, אכילת 3 ארוחות מסודרות ביום, אכילה סביב שולחן ולא מול טלוויזיה או מחשב, אכילה ממגוון המזונות כגון דגנים, חלבונים, שומנים מן הצומח. להמעיט בממתקים וחטיפים ושתייה ממותקת. הקשבה לגוף שלי- לאכול עד שאנחנו שבעים ולא לאכול עד שאנחנו "מפוצצים" .

אני מניחה כי אתם מכירים את פירמידת המזון. הפירמידה מסייעת לנו לראות כי אכן אנו שומרים על תזונה נבונה ואוכלים מכל אבות המזון.

המשימה שלכם עכשיו היא להרכיב את פירמידת המזון. יש לכם את הפירמידה ריקה תלויה מולכם. אתם מסתדרים כאן בתור מאחורי הקו , כל אחד בתורו לוקח רכיב מזון ותולה במקום הנכון של הפירמידה- מרוץ שליחים.



חלק 2-

אני מניחה שאתם שומעים לא מעט את המונח – "זה לא בריא", אבל לא תמיד מסבירים לכם למה זה לא בריא. מאחורי כל מוצר שאנחנו קונים היום יש רשימת רכיבים. ניתן לקרוא מאחורה ממה המוצר מורכב ולהחליט האם הוא טוב או לא טוב לגוף שלנו.

אני מניחה כי כולכם אוכלים קורנפלקס, בואו נלמד על רכיב אחד שאנו יודעים שאינו בריא לנו לגוף- סוכר. ככל שיש יותר סוכר, כך המוצר אינו בריא. (להדגים לילדים איפה זה כתוב באריזה). המשימה שלכם- לסדר את כל סוגי הקורנפלקס מהבריא יותר לפחות בריא.

מחלקים לילדים חלק מהפאזל, עוברים לתחנה מס' 3

תחנה מס' 3- היגינה

מיקום- חצר בית הספר

חלק בלתי נפרד מאורח חיים בריא כפי שלמדנו הינו שמירה על היגינה.

שאלה: מה הכוונה בשמירה על היגינה? דיאלוג עם הילדים

תשובה: להתקלח כל יום, לשטוף ידיים אחרי כל שימוש בשירותים, שטיפת ידיים לפני כל ארוחה, צחצוח שיניים פעמיים ביום, חפיפת שיער וניקיון השיער, לגזוז ציפורניים, שימוש בבגדים נקיים. אחד הדברים היותר נפוצים למחלות ולהעברת חיידקים, זה אי שמירה על היגינה בעיקר בכך שלא רוחצים ידיים. אז כמו שאתם יודעים לא מספיק לרחוץ ידיים רק עם מים אלא גם עם סבון. אנחנו הולכים לעשות עכשיו שקית ריחנית עם סבון הסבר על היצירה . **הסבר:** לוקחים קחי סבון+ שקית, מוסיפים מים. קושרים את השקית ומשפשפים את הסבון עד שהוא נעלם. שימו לב לא ללחוץ חזק מדי על מנת שהשקית לא תקרע.

מחלקים חלק מהפאזל, הילדים עוברים לתחנה מס' 4

תחנה מס' 4- פעילות גופנית

מיקום- חצר בית הספר

אנחנו כל הזמן מדברים על כך שאורח חיים בריא זה גם פעילות גופנית, אז הגיע הזמן להזיז את הגוף. לפני שאנחנו נתחיל, שימו בבקשה את היד שלכם על הלב ותנסו להקשיב לפעימות ליבכם. תנו לי בבקשה את הקצב של פעימות הלב (מדגימים עם הילדים) מה שאנחנו הולכים לעשות עכשיו זאת פעילות גופנית שטובה ובריאה לגוף שלנו ובסיומה אנחנו נראה גם מה קורה לגוף שלנו. פעילות-

- מתחילים בחימום, ריצה במעגל ותוך כדי תנועות עם הידיים, לאט לאט מגבירים את הקצב
- מסתדרים בשורה, צריך לרוץ מנקודה אחת לשנייה ולחזור במהירות – קופצים מעל חישוקים וקונוסים

- מחלקים דלגיות ולפי הקצב קופצים
- לקראת הסוף מגבירים קצב של ריצה וקפיצות.

עכשיו שימו את היד על הלב שלכם, מה קצב הלב עכשיו?

שימו לב כי ככל שאתם מתאמצים יותר משהו משתנה בגוף שלכם, עלינו להקשיב לגוף ולפי הכושר שלנו להחליט האם אנחנו מסוגלים להמשיך או שעלינו לנות ולתת לקצב הלב שלנו להירגע.

מחלקים חלק מהפאזל, הילדים עוברים לתחנה מס' 5

תחנה מס' 5- טבלת פעילות גופנית

מיקום- חלל סגור

חלק משמירה על אורח חיים בריא, מדובר בפעילות גופנית.

שאלה: מי יודע כמה פעמים בשבוע צריך לעשות פעילות גופנית ולכמה זמן?

תשובה: פעמיים בשבוע, כחצי שעה של פעילות

שאלה: תנו לי דוגמאות לפעילות גופנית שאתם עושים....

תשובה: כדורגל, כדורסל, רכיבה על אופניים, רכיבה על סוסים, משחקי כדור, הליכות, משחק בגן שעשועים, ג'ודו, התעמלות קרקע, ריקוד וכד'....

על מנת שתוכלו לעקוב כי אכן אתם עושים לפחות פעמיים בשבוע פעילות גופנית, כל אחד מקבל עכשיו טבלת מעקב.

יצירה- הילדים מקשטים את הטבלה, כל ילד מקבל 10 חתיכות של מגנטים ועליהם מדביקים מדבקה שמסמלת פעילות גופנית.

כל ילד שמסיים רושם שם מאחורה – מעבירים במכונת למינצה + שמים את המגנטים בשקית הילדים מקבלים את הטבלה בסוף היום.

סיום הפעילות

כל הכבוד לכם, עברתם בהצלחה את כל התחנות. מבקשים מכל ילד בתורו לבוא ולהרכיב את הפאזל- פאזל של גוף האדם.

כפי שאתם שמים לב, לא היה ניתן להרכיב את הפאזל ללא 5 הצבעים. מעכשיו, אתם אלופים בכל מה שקשור לאורח חיים בריא, אז שימו לב לשמור על הגוף שלנו מכל הבחינות (סיכום קצר של התחנות)

אורח חיים בריא זה לא אומר לא לאכול מתוקים ולא ליהנות מהחיים, כמובן שמותר לנו לאכול ממתק ביום אבל הכי חשוב זה לדאוג לתזונה מגוונת, לעשות פעילות גופנית ולשמור על הגוף שלנו מבחינת הנפש, שעות שינה וכד'.

אז בואו נאכל עכשיו משהו שהוא גם מתוק, גם מזין וגם בריא. מחלקים לילדים מוזלי...