

לתלמיד/ה

# גוף ללא הפסקה

מ.א.ב. | מדע בחברה טכנולוגית



אוניברסיטת תל אביב  
בית הספר לחינוך

המרכז לחינוך  
מדעי וטכנולוגי

גוף ללא הפסקה  
פתיחת הספר

© כל הזכויות שמורות למשרד החינוך התרבות והספורט

משרד החינוך והתרבות  
רמת השרון 2012

ראשי הפרוייקט:  
פרופ' דוד חן, ד"ר רות נוביק  
מפמ"ר מדעי הטבע: ד"ר חנה ויניק

מדע בחברה טכנולוגית

לא אמת ויחיה

יצא לאור ביוזמת המרכז הישראלי להוראת המדעים ע"ש עמוס דה-שליט,  
משרד החינוך והתרבות והמוסדות להשכלה גבוהה.

ראש אקדמי:	פרופ' דוד חן
ניהול מדעי:	ד"ר רות נוביק
ריכוז הפרוייקט "בריאות ואיכות חיים":	מירי דרסלר ד"ר ליאת (טיבר) בן-דוד
הערכה: ייעוץ לבריאות: ייעוץ מדעי:	יפה ספיר, ד"ר אתי ליברמן דיאן לוינזמיר ד"ר אריה ברוש ד"ר דינה אילת-אייזן
ייעוץ בהבנת הנקרא: ניהול ופיתוח הלומדה "לנוע עם נועה": צוות פיתוח הלומדה:	עמליה מזור ד"ר רחל מינץ ארואלה אנגלר, ד"ר יעל קשתן, שי ליטבק, טניה ציטקין
ריכוז הוצאה לאור: הפקה: עיצוב וניהול אמנותי: איורים:	חיה וטנשטיין-מאייר שרה פלד טיטאן מערכות תדמית בע"מ ורדה ליבני נתן הלפרן
עיצוב השער:	מבוסס על הציור "חופשה" של נורמן רוקוול
עריכה לשונית: תחקירנות:	טובה פלדמן דליה בורנשטיין
צילומים מבוימים: תצלומים:	חגית גורן אי.אס.אי.פי., ויזואל, אייל ברטוב
עיבוד תמונה ממוחשב: הקלדה: הפרדות צבע, שירותי מחשב ולוחות: הדפסה:	יואש עופר רחל שמיר אופסט גל אור דפוס קל

תודתנו למורות הניסוי (זיוה גלאור, שלומית אנצ'ו, דרורה אילן, דרורה גבע, ברכה רודיק) על תרומתן לפיתוח יחידת הלימוד.

תודתנו לילדי בנימינה (נתנאל חג'ג', נועה שייר, גל ינאי וגיא מוסקוביץ') על שיתוף פעולה בביצוע הצילומים המבוימים בספר.

© כל הזכויות שמורות

משרד החינוך והתרבות, האגף לתכניות לימודים.

הוצאת "רמות" - אוניברסיטת תל-אביב,

רח' חיים לבנון 32, רמת אביב 69975

יצא לאור בשנת תשנ"ט 1999

מסת"ב 965-274-229-5 ISBN

גוף ללא הפסקה

פתיחת הספר

© כל הזכויות שמורות למשרד החינוך והספורט

# גוף ללא הפסקה

יחידת לימוד בסדרת בריאות ואיכות חיים

חווה בן חורין-אברמסקי

יעל קשתן



אני  
הכי טוב

# תוכן העניינים

פרק א  
8 גוף ללא הפסקה

פרק ב  
66 העור העוטף את גופנו

פרק ג  
122 יופי של תנועה

מב"ט - מדע בחברה טכנולוגית - היא תכנית לימודים חדשה לילדי בית הספר היסודי, שמטרתה להקנות להם מושגי יסוד במדע ובטכנולוגיה.

אנרגיה, תקשורת, מחשבים, אקולוגיה, תעשייה כארגון חברתי הם אחדים מן הנושאים הרבים שמציעה תכנית הלימודים החדשה. מב"ט מבקשת להראות את הקשר בין מדע, טכנולוגיה וחברה; תוך כדי לימוד חוקי היסוד של הטבע יבין התלמיד את מרכזיותו של האדם המודרני ואת יכולתו ומגבלותיו להשפיע על התפתחות העולם שבו אנו חיים.

מב"ט רואה בחינוך מדעי וטכנולוגי לכל חלק בלתי נפרד מעיצוב התשתית התרבותית ותפישת עולמו של האדם הצעיר. לכן, היא מבליטה את הקשר בין האדם לסביבתו הקרובה ולארכו ומדגישה את החינוך במעורבות ואחריות אישית של הפרט כלפי סביבתו.

היום הסתכלתי בראי וחשבתי לעצמי:  
כמה עשירה אני,  
כל כך הרבה דברים יש לי:  
יש לי אף ופה צוחק,  
עיניים מאירות ומצחו בוהק,  
אפילו הנמשים הקטנים  
הם כולם, כולם שלי.  
הידיים, הרגליים, הטוסיק והאוזניים,  
לב, קיבה, מוח וריאות,  
תאים שרירים ועצמות -  
הם אני, אני עצמי.  
ועם כולם אני חיה ונושמת ואוכלת  
וצוחקת ומשחקת  
ונהנית מאוד מאוד!

גוף ללא הפסקה היא היחידה השלישית בסדרה "בריאות ואיכות חיים". יחידה זו עוסקת בהיכרות כללית עם מערכות הגוף ועם פעולתן ומתמקדת בעור, במערכות היוצרות את התנועה ובהשפעתן על ההרגשה ועל ההתנהגות שלנו בחי היום-יום.

"בריאות ואיכות חיים" היא סדרה הכוללת שש סביבות למידה שמטרתן להביא לקידום הבריאות של כל ילד וילדה. מנוחה, פעילות גופנית, תזונה נכונה, שתייה מספקת, היגיינה אישית וסביבתית, הימנעות וטיפול במצבי חולי הן דוגמאות להתנהגויות המקדמות בריאות ותורמות לרווחה ולאיכות החיים.

משרד החינוך והתרבות, המינהל הפדגוגי, האגף לתכניות לימודים