



שם השיעור: הצבע בטבע

נכתב ונערך על ידי: מדריכים מחזיים, מחוז דרום - סימונה ביזרמן, מוריס ביטון מרינה חניקוב וצוות בריאות ארצי תש"ף - אורית אפלבוים, מעין בר יהודה, דגנית הדר, רונית ויסברג, נילי מזור ומיכל שינוביץ

תאור קצר של השיעור: השיעור בנוי כיחידה בת 90 דקות הכוללת בתוכה חומר עיוני ומשחקים להכרת ירקות ופירות בחמישה צבעים ולהבנת תרומתם הבריאותית.

שכבת גיל: ג'

משך השיעור: 90 דק'

ערך מפתח ה"ב": חודש ניסן - אחדות ושונות

עזרי הוראה:

מקרן + מחשב

דפי עבודה

מצגת מלווה

משחקונים

מטרות השיעור:

מטרת על:

התלמידים יכירו פירות וירקות בחמישה צבעים ויקשרו בין צבעם של הירקות והפירות לבין יתרונותיהם הבריאותיים.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

התלמיד יסכם את יתרונותיהם הבריאותיים של הירקות ושל הפירות.
התלמיד יסכם את התרומה הבריאותית של חמשת צבעי הירקות והפירות.

מידע:

שיוך מזון לירקות או לפירות יכול להתבצע על פי חלוקה בוטנית או חלוקה תזונתית.
לדוגמה: עגבנייה - לפי הגדרה בוטנית היא פרי. לפי הגדרה תזונתית נחשבת לירק.



למצגת המלווה- קישור

מהלך השיעור:

פתיחה:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
המורה תשאל והילדים יענו: • מדוע חשוב לאכול ירקות ופירות? • האם יש הבדל בתרומה של כל צבע? הקרנת סרטון: סרטון – "גיבורי העל" פירות וירקות בחמישה צבעים המורה תבדוק עם התלמידים אם תשובותיהם השתנו בעקבות הצפייה.	10 דק'	פתיחה – שקופית 1 + 2 אנו נלמד היום על ירקות ועל פירות בחמישה צבעים ועל תרומתם לבריאות.
שמי ושם פרי וירק המתחיל באות הראשונה של שמי התלמידים יכתבו את שמות הירקות והפירות לפי ה א-ב. לעזרת המורה (ניתן להקרין, הקישורים נמצאים גם במצגת)- רשימת שמות ירקות לפי א-ב רשימת שמות פירות לפי א-ב *כל תלמיד אומר שם של פרי וירק	20 דק'	התנסות : ניתן לעבוד לבד, בזוגות, בקבוצות. שקופית 3



המנהל הפדגוגי

המתחילים באותה האות הראשונה של שמו. שמי אלי – אגס, אספרגוס, שמי סימונה – סברס, סלק		
--	--	--

גוף השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
ירקות ופירות, עשירים בוויטמינים, במינרלים, במים ובסיבים תזונתיים. הוויטמינים והמינרלים משתתפים בכל התהליכים המתרחשים בגוף. היעדר בוויטמינים ובמינרלים עלול לגרום מחלות, ולכן חשיבותם לשמירה על בריאות הגוף רבה. כל קבוצת צבע של ירקות ושל פירות מכילה תרכובות אחרות של פיטוכימיקלים (תרכובות האוצרות בתוכן שפע של סגולות בריאותיות), השונות זו מזו בתרומתן לבריאות. חומר רקע למורה: מצגת כוח הצבע – "פירות וירקות בחמישה צבעים" בשקופית 5 נעבור עם התלמידים על יתרונות כל צבע וצבע. • כל קבוצה תכתוב את שמות הירקות/פירות בהתאם לצבע.	10 ד' 30 דקות	הקניה- יתרונות הצבעים – שקופית 4+5 התנסות (שקופית 6) הכיתה תחולק לחמש קבוצות לפי הצבעים:



המנהל הפדגוגי

• הקבוצה תסכם את היתרונות הבריאותיים של הצבע. • הקבוצה תכין פרסומת על אכילת ירקות/פירות מהצבע שלה בתנועה (בראפ/ריקוד וכדו') בליווי מלל (כרזה וכד').		ירוק, אדום, כתום וצהוב, סגול ולבן
--	--	-----------------------------------

סיכום:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
הקבוצות יציגו את התוצרים בפני המליאה. *התלמידים יסכמו את יתרונות הגיוון באכילת ירקות / פירות בחמישה צבעים	20 דק	סיכום ורפלקציה (שקופית 7)

ביבליוגרפיה וחומרי למידה (מתוך תוכנית אוכלים את זה ועוד):

אתרי אינטרנט בנושא פירות וירקות בחמישה צבעים

[תכנית אוכלים את זה](#)

[תכנית כוח הצבע](#)

[כח הצבע](#)