



## תוכן עניינים:

### הקדמה

### פעימות

#### מערך שיעור 1

דפי הפעלה לתלמיד  
עזרי הוראה למורה

הצעה לסקר  
שיח טלפוני

#### מערך שיעור 2

עזרי הוראה למורה

כרטיסי היגדים  
אמת או חובה  
שיחה בין אלון ואמו  
רעיונות להעשרה ותרגול  
מדריך לממציאי משחקים

דפי הפעלה לתלמיד



## הקדמה

### הקדמה לצוות החינוכי

פעילות גופנית היא כל תנועה של הגוף הדורשת השקעת אנרגיה. היא שורפת קלוריות, ועוזרת לאזן תיאבון בריא עם משקל גוף בריא.

היום אנו יודעים שלפעילות גופנית יש השפעה מיטיבה על כל מערכות הגוף, השרירים והשלד. היא תורמת להרגשה טובה, מייצבת את לחץ הדם, מאזנת את רמת הסוכר בדם, מורידה כולסטרול, מפיגה מתחים, משפרת את השינה, מחזקת את הביטחון העצמי ומפחיתה דיכאון ודאגה. פעילות גופנית משפיעה גם על תפקוד הלב שלנו.

יש בה, בפעילות הגופנית, משהו שמתבל את חיינו בהנאה ובחיוניות שלא נוכל לקבלן בדרך אחרת. לכן, כשמדברים על השלומות (WELL BEING) שלנו ושל ילדינו, שילוב של הרגלי פעילות גופנית בריאים עם תזונה נבונה תורמים לשלומות ומהווים נדבך מרכזי לאורח חיים בריא בילדות ובהמשך החיים.

### מהן השאלות שנרצה לברר עם תלמידינו?

- למה פעילות גופנית חשובה ומדוע חשוב להתמיד בה?
- איך לאמץ הרגלי פעילות גופנית יומיומיים, בריאים ונכונים?
- מה הקשר בין לב בריא, תזונה נבונה ופעילות גופנית?
- מהו הלב ומדוע חשוב לשמור על בריאותו כבר מגיל צעיר?
- איך נשמור על לב בריא?

### מטרות הפרק

- שילוב הפעילות הגופנית כחלק משגרת היום.
- פיתוח מודעות לתרבות הפנאי ולפעילות גופנית חווייתית בבית הספר, בשכונה, בגנים ובפארקים, בחופי הים, במרכזים קהילתיים, באגודות ספורט, במתקני נופש פעיל ועוד...
- עידוד להרחבת הפעילות הגופנית מעבר לשעות הפעילות בבית הספר.
- עידוד הפעילות הגופנית כדרך ליצירת קשרים חברתיים ולחיזוקם.
- הטמעת הקשר בין בריאות הלב, תזונה נבונה ופעילות גופנית.
- פיתוח מודעות לחשיבות השמירה על בריאות הלב.



מידע זה מיועד להעשרת הצוות החינוכי וכבסיס להקניה לתלמידים.  
ניתן לשלב בהקניה שימוש בשקף "מהו כושר גופני?"

### מהי חשיבותה של פעילות גופנית בכלל, ועבור ילדים בפרט?

פעילות גופנית היא בעלת חשיבות גדולה לבריאותנו, והיא מסייעת לפעילות תקינה של הגוף. פעילות גופנית סדירה מקטינה את הסיכוי לחלות במחלות לב.

#### פעילות גופנית סדירה:

- משפרת את מאזן האנרגיה שלנו על ידי כך שעודפי הקלוריות מתכלים ומשקל הגוף התקין נשמר.
- משפרת את הכושר הגופני שלנו.
- תורמת לירידה ברמת הכולסטרול בדם.
- משפרת את היציבה.
- תורמת לגמישות תנועת המפרקים.
- מחזקת את השרירים.
- תורמת לשמירה על צפיפות המינרלים בעצמות, מקטינה את דלדול העצם ואת הנטייה לשברים.
- מסייעת לשקט נפשי ולשלווה ומפחיתה תוקפנות.

לפעילות גופנית תפקיד מרכזי בחיינו. פעילות גופנית בגיל הילדות אינה מהווה משחק בלבד, אלא היא הכרחית לגדילה ולהתפתחות תקינה של המערכת התנועתית, ההכרתית, הרגשית והחברתית. פעילות גופנית היא חלק בלתי נפרד מן החינוך הכללי של הילד. היא מובילה לשיפור בריאותו, מצב רוחו וערנותו, וכן מביאה לשיפור בהישגיו בלימודים. בנוסף, לפעילות הגופנית חשיבות רבה לשלוותו הנפשית של הילד ולשיפור הדימוי העצמי שלו.

#### מהי משוואת מאזן האנרגיה?

משוואת מאזן האנרגיה היא פשוטה: הכנסת אנרגיה לעומת הוצאת אנרגיה. ההכנסה האנרגטית מורכבת מן המזון והמשקאות שאנו צורכים מדי יום.

#### ההוצאה האנרגטית היומית מורכבת משלושה רכיבים עיקריים:

- אנרגיה בסיסית – גם בזמן מנוחה מוחלטת הגוף שלנו צורך אנרגיה הנחוצה לפעולות כמו נשימה, פעילות הלב ושמירה על חום הגוף במנוחה.
- אנרגיה לפעילות גופנית – בזמן שאנו מבצעים פעילות גופנית הגוף שלנו זקוק לתוספת של אנרגיה. הצרכים משתנים בהתאם לסוג הפעילות ולמאמץ הגופני.
- בזמן פעילות גופנית מתרחשים בגוף שלנו תהליכים המגדילים את כמות האנרגיה הזמינה לתאים. אנרגיה הדרושה לפירוק המזון – כדי לפרק את המזון שאנו אוכלים הגוף זקוק לאנרגיה. לאחר האכילה, קצב חילוף החומרים בגוף שלנו עולה במשך כמה שעות.

**מהו כושר גופני?**

כושר גופני הוא היכולת לתפקד בשגרת היומיום ביעילות, בחיוניות ובערנות, ללא עייפות יתר ובאנרגיה נאותה המאפשרת לעמוד במטלות הנדרשות במצבי חירום. כושר גופני חיוני לכל אחד ואחת, וזאת במטרה להבטיח איכות חיים מרבית. הכושר הגופני מורכב מארבעה רכיבים עיקריים:

**סבולת** – יכולתו של הפרט לבצע מאמץ גופני המפעיל קבוצות שרירים גדולות בקצב המהיר ביותר האפשרי, בהתייחס למרחק נתון או לפרק זמן נתון. הסבולת משקפת גם את היכולת להתנגד לעייפות ולהתאושש במהירות ממאמץ (סבולת לב-ריאה היא אחת הדוגמאות למאמצים הנמשכים מעל 20 דקות לערך, וזאת סבולת ממושכת).

**מהירות** – היכולת לבצע תנועה לאורך מרחק נתון בזמן הקצר ביותר.

**כוח** – היכולת לגבור על התנגדויות וכוחות חיצוניים (כוח מרבי, סבולת שרירים וכוח מתפרץ).

\* כוח מרבי – הכמות המרבית של כוח חיצוני ששריר יכול להפיק. נקרא גם חוזק שריר.

\* סבולת שרירים – היכולת של קבוצות שרירים לבצע פעילויות חוזרות לאורך זמן כנגד התנגדות תת-מרבית. נקראת גם סבולת כוח.

\* כוח מתפרץ – היכולת להפעיל כמות מרבית של כוח בתנועה פתאומית אחת. נקרא גם כוח מהיר.

**גמישות** – טווח התנועה שקיים במפרק ויכולת האיבר לנוע בחופשיות לכל אורך טווח זה.

(מתוך ספרם של ד"ר עמרי ענבר ושחר נייס – הפיזיולוגיה של המאמץ).

בשנים האחרונות אנו עדים לירידה משמעותית בפעילות הגופנית שמבצעים ילדים ומתבגרים. אורח החיים ה"יושבני" שהתפתח בעקבות ההתקדמות הטכנולוגית גורם לריבוי שעות צפייה בטלוויזיה ולשעות רבות של ישיבה מול המחשב.

**פעילות גופנית מועטה בילדות מובילה:**

- לירידה ביכולת הגופנית של הילדים.
- לירידה בחוסן הגופני והנפשי של הילדים.
- לירידה בחוזק העצם כבר אצל ילדים צעירים.
- לעלייה משמעותית בשכיחות מחלות בגיל צעיר, אשר בעבר היו נפוצות בקרב מבוגרים בלבד.
- הדוגמה הבולטת ביותר היא ההשמנה, שהפכה לתופעה כרונית נפוצה ביותר בעולם המערבי.
- לעייפות ולירידה בקשב ובריכוז.

**כיצד יכולים ההורים והמורים לעודד את הילדים לבצע פעילות גופנית יומיומית?**

חשוב שצוות בית הספר וההורים ישקיעו בחינוך להגברת הפעילות הגופנית. יש להנחות את הצוות החינוכי של בית הספר לשלב את הפעילות הגופנית כחלק בלתי נפרד מן השגרה היומיומית בבית הספר. יש צורך להבהיר לילדים כי כל פעילות גופנית שהם מבצעים תורמת לבריאותם. גם פעילות גופנית מתונה היא בעלת חשיבות בשימור הבריאות. ילדים באופן טבעי הם פעילים, וחשוב לעודד אותם לבצע פעילות בחברה ובמסגרת המשפחתית. יש להתאים לילדים את סוג הפעילות, את העצמה והתדירות שלה, ולהדגיש את ההנאה שבה.



### כיצד נרחיב את שגרת הפעילות הגופנית הבית ספרית?

בנוסף לשיעורי החינוך הגופני הסדירים במערכת הלימודים כדאי לאמץ את הרעיונות הבאים:

- להקים צוות היגוי שיוביל בבית הספר, בראייה מערכתית, את תחום הבריאות על היבטיו השונים.
- להקים ועדת פעילות גופנית שתכלול תלמידים ומורים מצוות בית הספר. הוועדה תהיה באחריותו של המורה לחינוך גופני ובשיתוף הרכזים החברתיים. התלמידים יהיו שותפים בתכנון ובהפעלה, כשהצוות החינוכי יסייע וייתן דוגמה אישית.

לדוגמה, פעילות גופנית בהפסקות: משחקי קלאס, משחקי כדור, ריקודים ועוד.

מומלץ לקיים פעילות תנועתית לפחות שלוש פעמים בשבוע.

- להתחיל את יום הלימודים בפעילות גופנית, "התעמלות בוקר" מכל סוג שהוא, או "בית ספר רוקד".

- המורה לחינוך גופני ינחה את הצוות החינוכי כיצד לשלב בשיעורים העיוניים פעילות גופנית, כגון תרגילי הרפיה ומתיחות.





### מערך זה עוסק בשתי שאלות מרכזיות:

- למה פעילות גופנית חשובה?
- כיצד ניתן לשלבה בשגרה היומית?

### לפניכם:

1. הצעה לסקר בנוגע להרגלי הפעילות הגופנית של הילדים.

פרק 2 << דפי הפעלה לתלמיד << סקר

2. טקסט המתאר שיח טלפוני בין שני חברים.

פרק 2 << עזרי הוראה למורה << שיח טלפוני

אפשר להקריא את השיח במליאה או לתת את הטקסט בידי התלמידים שיקראו אותו כמשחק תפקידים.

### הצעה לדיון

- לאחר הסקר והשיחה הטלפונית ניתן להרחיב את הנקודות הבאות:
- מהם הרגלי הפעילות הגופנית שלכם, של חבריכם ושל משפחתכם?
  - כיצד אתם מרגישים לאחר הפעילות הגופנית?
  - מדוע חשוב להתמיד בפעילות גופנית, ומה תורמת לכם הפעילות?
  - תוך כדי הדיון יש לברר נקודות המחזקות את חשיבות הפעילות הגופנית ותרומתה לבריאותנו. ניתן להיעזר בהיגדים הבאים ולהוסיף תובנות שיעלו בדיון.

לאחר הדיון שהתקיים וחיוזק התובנות בנוגע לפעילות גופנית ותרומתה לבריאותנו ניתן לקיים שיח מסכם המשלב הקניה תוך הפעלה ספורטיבית יישומית כפי שיפורט בהמשך.

### פעילות גופנית סדירה

ניתן להיעזר בשקף "נעים להכיר: הלב"

- משפרת את הכושר הגופני שלנו - ככל שהכושר הגופני משתפר אנו יכולים לעסוק בפעילות גופנית זמן רב יותר, וגם קל לנו יותר ואנו מתעייפים פחות.
- מחזקת את העצמות והשרירים, מאפשרת לגוף שלנו לבצע פעולות בצורה טובה יותר.
- מחזקת את הלב, גורמת לו לעבוד ביעילות רבה יותר ועל ידי כך מפחיתה את הסיכון ללקות במחלת לב.
- תורמת לניצול האנרגיה הנכנסת לגופנו, ועל ידי כך עוזרת לשמור על משקל תקין.
- מונעת שקיעת שומנים בדופנות כלי הדם, ומאפשרת זרימת דם תקינה לכל איברי הגוף.
- חשובה למניעת מחלות רבות בקרב ילדים, כמו השמנה, סוכרת ומחלות מפרקים, ולטיפול בהן.
- גורמת להרגשת שמחה וחיוניות.



**כיצד נהפוך את הפעילות הגופנית לחלק מן השגרה היומית?**  
ניתן להיעזר בשקף "כיצד נהפוך את הפעילות הגופנית לחלק מן השגרה היומית?"

- נשחק מחוץ לבית, תוך הקפדה על כללי זהירות ובטיחות.
  - נגיע לבית הספר ברגל ונחזור הביתה ברגל.
  - נלך ברגל לכל מקום, נתנדב להוציא את חיית המחמד לטיול רגלי.
  - נטפס במדרגות במקום להשתמש במעלית.
  - נרכב על אופניים תוך הקפדה על כללי זהירות ובטיחות.
  - נצטרף לחוגי ספורט (שחייה, אמנויות לחימה, משחקי כדור ועוד) ונרקוד בשעות הפנאי.
- אפשר לבקש מן הילדים להוסיף רעיונות נוספים.

### משימה

התלמידים יוזמנו להציע סיסמאות מעניינות המושתתות על התובנות שעלו מן הדיון. אפשר לבצע את הפעילות יחד או בקבוצה. את הסיסמאות ניתן לכתוב על בריסטולים ולתלות בבית הספר. לדוגמה: "הלב שלי חזק ויעיל כי אני מאוד פעיל..."



### הקניה: מה לקחת ללב?

ניתן להיעזר בשקף "פעילות גופנית סדירה - לב העניין"

### מי יודע?

#### חמש חידות קצרות

- מהו קצב הלב? מספר הפעימות שהלב מבצע במשך דקה.
- מהו נפח הפעימה? כמות הדם שהלב מזרים בכל פעימה.
- מהי תפוקת הלב? נפח הדם שיוצא מן הלב בדקה. קצב הלב x נפח הפעימה = תפוקת הלב.
- מה קורה לנו בעת מאמץ? קצב הלב עולה, נפח הפעימה גדל והלב מזרים יותר דם לגוף.
- מה קורה לנו בעת מנוחה? קצב הלב ונפח הפעימות יורדים והלב מזרים פחות דם לגוף.
- מה קורה כאשר הכושר הגופני שלנו משתפר? נפח הפעימה גדל, והדופק בעת מנוחה נמוך יותר (כמו אצל ספורטאים).

### הפעלה: בודקים ת'דופק

- ניסוי: מתחלקים לזוגות, ולפי התור כל ילד קופץ במקומו 50 פעם.
- מה קורה ללב בעת מאמץ? הוא פועם חזק ומהר.
- עכשיו מודדים דופק. איך? מודדים זמן. מניחים שתי אצבעות מעל מפרק כף היד (כמו באיור) וסופרים את מספר הפעימות בדקה. מחכים שתי דקות ומודדים פעם נוספת.
- ניחוש: האם מספר הפעימות יגבר או יפחת? למה?



# שגרת יום פעילה

## דף הפעלה

### סקר

מי ומה משפיע עליך/עלייך כשאתה בוחר/ת פעילות גופנית?

- |                                      |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> משפחה          | <input type="radio"/> חברים        |
| <input type="radio"/> אנשים מפורסמים | <input type="radio"/> טלוויזיה     |
| <input type="radio"/> סקרנות         | <input type="radio"/> יצר הרפתקנות |
| <input type="radio"/> יכולת אישית    | <input type="radio"/> אתגר         |

כיצד אתה מגיע/ה לבית הספר?

1. ברגל  
2. ברכב

כיצד אתה חוזר/ת מבית הספר?

1. ברגל  
2. ברכב

כיצד אתה מגיע/ה לחברים?

1. ברגל  
2. ברכב

כיצד אתה מגיע/ה לחוגים?

1. ברגל  
2. ברכב

היכן אתה נוהג/ת לבלות עם חברים?

1. בבית  
2. מחוץ לבית

– אם בחרת 1 מה אתה מעדיף/ה לעשות בבית? \_\_\_\_\_

– אם בחרת 2 מה אתה נוהג/ת לעשות? \_\_\_\_\_

מהי הפעילות הגופנית האהובה עליך/עלייך?

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1. לשחק טניס        | 9. לשחק כדור יד   |
| 2. לשחק טניס שולחן  | 10. להתאמן בג'ודו |
| 3. לשחק כדורסל      | 11. לעסוק בקפוארה |
| 4. לשחק כדורגל      | 12. ללכת מהר      |
| 5. לרוץ             | 13. להתאמן בקראטה |
| 6. לרכוב על אופניים | 14. לרקוד         |
| 7. לשחות            | 15. אחרת          |
| 8. לקפוץ בדלגית     |                   |





# שגרת יום פעילה דף הפעלה

עם מי את/ה נוהג/ת לבצע פעילות גופנית בדרך כלל?

1. לבד
2. עם החברים
3. עם המשפחה
4. בחוג
5. בקבוצת ספורט תחרותית

כמה פעמים בשבוע את/ה נוהג/ת לבצע פעילות גופנית (לא כולל שיעורי התעמלות בבית הספר)?

1. פעם אחת בלבד
2. פעמיים-שלוש
3. חמש-שש פעמים
4. אני לא נוהג לבצע פעילות גופנית



אחרי ביצוע פעילות גופנית את/ה:

1. מרגיש/ה סיפוק מן ההצלחה
2. חושב/ת שאת/ה לא מספיק טוב/ה
3. נבוך/ה
4. מרוצה מן היכולת הגופנית שלך
5. במצב רוח טוב
6. מלא/ת מרץ
7. נראה/נראית ומרגיש/ה טוב
8. מרגיש/ה שהפעילות קשה לך
9. חש/ה הנאה ורוצה עוד
10. משועמם/ת
11. עייף/ה מאוד



## כרטיס טקסט

אפשר להקריא את השיח במליאה או לתת את הטקסט בידי התלמידים שיקראו אותו כמשחק תפקידים.

**עידו:** תגיד, החלטת כבר לאיזה חוג ספורט אתה רוצה להירשם?

**אלון:** למען האמת – לא, אבל היום הבנתי שבעצם לא חייבים ללכת לחוגי ספורט, אפשר להיות פעילים מתי שרוצים, ללכת ברגל לחברים, לשחק בחוץ, לעלות במדרגות. זה דווקא משעשע לחשוב על כל האפשרויות שיש לנו להפעיל את הגוף.

**עידו:** אתה יודע, זה מרגיע אותי, כי לא הצלחתי למצוא חוג שמעניין אותי. אולי נארגן קבוצת חברים ונשחק משחקי כדור באופן קבוע?

**אלון:** בסדר! שמת לב שכשאנחנו נפגשים אנחנו כל הזמן מול המחשב או מול הטלוויזיה?

**עידו:** כן. הגיע הזמן לשנות זאת, אז אולי במקום להרצות לי בטלפון על החשיבות של הפעילות הגופנית, אף על פי שאתה טוען שאני גר רחוק, בוא אל"י ונשחק יחד בחוץ.

**אלון:** זה רעיון! אימא שלי אומרת שפעילות גופנית יומיומית תורמת לבריאות הגוף והנפש.

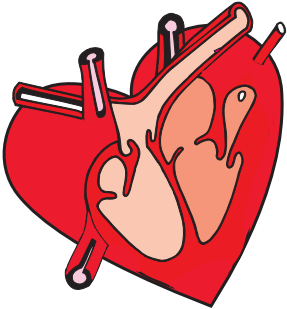
**עידו:** כמו שאומרים – נפש בריאה בגוף בריא!

**אלון:** אני נועל נעלי ספורט ויוצא לדרך.



### מערך זה מתמקד בנושא הלב ויעסוק בשלוש שאלות מרכזיות:

- מהו הלב?
- למה חשוב לשמור על בריאותו כבר מגיל צעיר?
- איך שומרים על לב בריא?



### הלב הוא אוצר של רגשות - הצעה לפעילות מקדימה

לפני שנדון בתפקוד הפיזיולוגי של הלב, נפתח תחילה בהיבט הרגשי...

#### לפניכם משימה בקבוצות לקראת הקניה:

נחלק את הילדים לתשע קבוצות, כל קבוצה תקבל כרטיס בצורת לב.

בפתקים יופיעו צירופי מילים הקשורים למילה לב, ואלה יהיו שמות הקבוצות. לדוגמה:

לב זהב, לב חם, לב רחב, משאלת לב, לב חזק, לב שבור, לבו נמס, אומץ לב, בלב ובנפש, גילוי לב, טוב לב, מושך את הלב.

על כל קבוצה להמחיש את הביטוי בפני הכיתה - בפנטומימה, במשחק או בציור.

על תלמידי הכיתה לגלות מהו הביטוי, כלומר לגלות את שם הקבוצה.

חשוב להסב את תשומת לב הילדים לכך שהשימוש במילה לב מתקשר להיבט הרגשי.

כדי להכיר היבטים מדעיים הקשורים בנושא הלב נציע לתלמידים תהליך חקר בקבוצות.

### מהו הלב? הצעה לפעילות חקר

התלמידים יתבקשו לאסוף מידע ממקורות זמינים (ספרים, עיתונים, אינטרנט).

המידע שייאסף ישמש מאגר ללמידת עמיתים.

המנחה יחלק בין הקבוצות **כרטיסי היגדים**.

#### פרק 2 << עזרי הוראה למורה >> כרטיסי היגדים

ההיגדים שעל הכרטיסים מייצגים את נושאי החקירה.

התלמידים יתבקשו להתייחס בכתב לכל הנקודות הבאות לידי ביטוי בהיגד, תוך התבססות על מקורות

המידע שנאספו.

בתום תהליך החקר יערך דיווח שבסיכומו כדאי להדגיש את המסקנה:

**לכל אחד מאתנו יש רק לב אחד, יחיד ומיוחד. חשוב לשמור עליו באהבה כבר מן ההתחלה.**

### "בריאות על אמת ופעילות היא חובה" הצעת הפעלה

לאחר פעילות חקר בהקשר של תפקודי הלב וחשיבות השמירה עליו נזמן לתלמידים משימה חווייתית

מאתגרת אשר מטרתה להעשיר את ההיבט התוכני, להבהיר עובדות נוספות תוך פיתוח יכולת יישומית

בזיקה לטיפוח הכושר הפיזי.

אביזרים: בקבוק ומאגר כרטיסיות "אמת או חובה".

#### פרק 2 << עזרי הוראה למורה >> אמת או חובה

כרטיסיות "אמת" - שאלות עובדתיות העוסקות בתזונה ובפעילות גופנית.

כרטיסיות "חובה" - הצעות לפעילויות יישומיות שאותן ניתן לבצע במהלך המשחק.

הכנות למשחק - מניחים את כרטיסי "האמת" בערמה אחת כשהם הפוכים. מניחים את כרטיסי

"החובה" בערמה שנייה כשהם הפוכים.



**מהלך המשחק:** כל הקבוצה יושבת במעגל שבמרכזו מונח בקבוק. אחד הילדים מסובב את הבקבוק במהירות. כאשר הבקבוק נעצר, הילד שאליו מופנה הפתח של הבקבוק בוחר כרטיס "אמת" או "חובה" והופך אותו.

אם בחר "חובה", הוא מרים כרטיס מן הערמה המתאימה ופועל בהתאם להנחיות. אם בחר "אמת", ירים אחד המשתתפים כרטיס מהערמה המתאימה, יקרא את הכתוב בקול ויבקש לענות. אם תשובתו שגויה יש להכריז על התשובה הנכונה. לאחר ביצוע המשימה יוחזרו הכרטיסיות לתחתית הערמה המתאימה להמשך המשחק.

### הצעה לפעילות מסכמת - בניית משחק

משימת בניית משחק מצריכה תהליך רצוף ומתמשך, והיא יכולה להתבצע בקבוצות בכיתה ובבית. המשימה דורשת תכנון וביצוע כשהתלמידים לומדים לבקר את עבודתם, והיא מזמנת עבודה בצוות והפריה הדדית באמצעות משוב ובדיקת צרכים משתנים לאורך התהליך כולו.

המשימה מהווה עיסוק במציאות הרלוונטית לעולמם של הילדים, ובכך מעלה את רמת העניין והסקרנות ומעודדת חשיבה מורכבת שאיננה חד-משמעית, תוך ראיית קשרי הגומלין הפוטנציאליים בין התחומים השונים שבהם עסקה התכנית.

הכנת משחק כסיכום תהליך הלמידה מזמנת הרחבת תחומי הידע בשל הטיפול במידע ממקורות שונים, בשל הניסיון לפרשו מזוויות ראייה שונות, וגם משום עיבודו החדש לתוצר המחייב התנסות בין-תחומית המשלבת שפות ביטוי שונות ומיומנויות מגוונות. תפקיד המורה הוא לכוון ולסייע. התלמידים יביאו לידי ביטוי ידע, הבנה ויישום הנושאים שנלמדו, בדרך המשלבת מיומנויות למידה וכישורים אישיים.

לקראת התהליך ובמהלכו יקבלו התלמידים הדרכה כללית בתחום הפקת משחק כמוצר שיש לו מרכיבים הכרחיים (תבניות, כלים, כללים, בניית עזרים, אביזרים וכו'). חשוב לצייד את הילדים בעקרונות ובכללים המסבירים בשלבים ברורים ופשוטים כיצד הופכים תוכן לימודי לכלי משחק, איך מתכננים ובונים, כיצד קובעים כללים ועוד.

יש לחלק לתלמידים את **הגדרת המשימה והמידע המסייע - מדריך לממציאי המשחקים.**

### פרק 2 << דפי הפעלה לתלמיד >>מדריך לממציאי המשחקים

כשתסתיים ההפקה ניתן לערוך מפגש פעיל - "תערוכה משחקת" אשר במהלכה יתנסו התלמידים בתוצרים של חבריהם.

את המפגש הפעיל ניתן לפתוח עם טקסט המתאר **שיחה בין אלון לאמו**, המתייחס לתהליך למידת הנושא וסיכומו בתהליך בניית המשחק.

### פרק 2 << עזרי הוראה למורה >> שיחה בין אלון לאמו

### רעיונות להעשרה ותרגול

### פרק 2 << עזרי הוראה למורה >> רעיונות להעשרה ותרגול



## כרטיסי היגדים

צלמו וחלקו...



הלב הוא איבר שרירי, חזק וחלול.  
גודלו כגודל אגרוף והוא נמצא בחזה, מתחת לעצם החזה.



הלב הוא מעין משאבה שעובדת ללא הפסקה.  
חשוב שה"משאבה", כלומר הלב, תעבוד בצורה הטובה ביותר.



הלב מזרים דם ומספק לגוף שלנו את החמצן הדרוש לו,  
ודואג לנקות ממנו את חומרי הפסולת. ללא לב איננו יכולים לחיות!



הלב זקוק להספקה שוטפת של חמצן ושל מזון מן הדם.



אם יש סתימות בעורקים, לא מגיע מספיק  
דם וחמצן לשריר הלב, ו"המשאבה" מתקשה לעבוד.



כאשר ה"משאבה" מתקלקלת, פעילות הלב נפגעת  
ואנו עלולים לחלות במחלת לב.





## כרטיסי היגדים



מחלות לב הן לעתים סמויות מן העין  
ועלולות להתחיל כבר בגיל צעיר.



כדי לשמור על לב בריא, עלינו לסגל  
אורח חיים בריא כבר מילדות.



תזונה נבונה, פעילות גופנית וחשיבה חיובית  
שומרות על לבנו.





## "אמת או חובה"

חובה: הפעילויות המוצעות הן ללא / עם ציוד עזר

• עמוד במשך דקה על רגל אחת.

• סמן קו באורך של מטר.

• עמוד "עמידת צפרדע" מצד אחד של הקו, וקפוץ מצד לצד במשך 30 שניות.

• קום ועמוד מחוץ למעגל היושבים.

• הקף שלוש פעמים את מעגל היושבים בהליכה על כפות הידיים והרגליים (השתדל להרים את הישבן גבוה למעלה).

• קום ועמוד מחוץ למעגל היושבים.

• הקף פעמיים את מעגל היושבים ב"תנועת סרטן" (עמידת ארבע אחורית).

• הקפץ 20 פעם את הכדור בעזרת המחבט.

• ציוד: מחבט וכדור טניס

• עמוד במרכז המעגל כשאתה אוחז בלון מנופח/כדור.

• זרוק את הבלון כלפי מעלה, רד לכריעה וגע ברצפה בטרם יגע הבלון ברצפה.

• בצע את המשימה 15 פעמים. • ציוד: בלון מנופח

• שכב על הגב (ברגליים עומדות), כשאתה אוחז כדור ספוג.

• זרוק את כדור הספוג שבידך כלפי מעלה, ותפוס.

• ציוד: כדור ספוג בגודל בינוני

• עמוד במקום נוח בחדר ואחוז כדורסל בידך.

• כדרר את הכדור במשך דקה, תוך העברתו מיד ליד.

• ציוד: כדורסל

• חלוצ את נעליך והנח אותן על הרצפה.

• קפוץ מעל לנעליים מצד לצד לפחות 20 פעם מבלי לעצור.

• ציוד: זוג נעליים



## "אמת או שקר"

אמת או שקר - היגדים המתייחסים לפעילות גופנית

פעילות גופנית משפרת את  
הכושר הגופני שלנו.  
(אמת)

פעילות גופנית תורמת לבריאות.  
(אמת)

קצב הלב הוא מספר הפעימות  
שהלב מבצע במשך דקה.  
(אמת)

עמידה זקופה היא אחד  
ממרכיבי הכושר הגופני.  
(שקר)

בזמן מאמץ קצב הלב עולה, נפח הפעימה  
קטן והלב מזרים יותר דם לגוף.  
(שקר - נפח הפעימה עולה)

נפח הפעימה הוא כמות הדם  
שהלב מזרים בכל פעימה.  
(אמת)

פעילות גופנית תורמת למניעת מחלות לב.  
(אמת)

בעת מנוחה קצב הלב ונפח הפעימות  
יורדים, והלב מזרים פחות דם לגוף.  
(אמת)

מחלות לב מתחילות בסביבות גיל 40.  
(שקר - בצורה סמויה מתחילות כבר בגיל  
צעיר)

הלב הוא משאבה.  
(אמת)

אורח חיים שאינו בריא  
עלול לגרום למחלות לב.  
(אמת)

הלב הוא איבר שרירי.  
(אמת)

תזונה לא נכונה היא גורם סיכון למחלות לב.  
(אמת)

פעילות גופנית מונעת שקיעת שומנים  
בדופנות כלי הדם, ובכך משפרת את הספקת  
הדם ללב. (אמת)





## "אמת או חובה"

סבולת היא אחד ממרכיבי הכושר הגופני.  
(אמת)

אין קשר בין עישון לבין מחלות לב.  
(שקר - עישון הוא גורם סיכון למחלות לב)

כדי לשפר את הכושר הגופני יש צורך  
בפעילות מאומצת. (שקר - פעילות קלה  
ובינונית לאורך זמן תשפר את הכושר הגופני)

בריצה אנו מפתחים את  
סבולת הלב-ריאה שלנו.  
(אמת)

בעת מאמץ הדופק עולה.  
(אמת)

כדי למדוד את הדופק יש צורך בסטטוסקופ.  
(שקר - ניתן למדוד את הדופק מעל מפרק  
כף היד או בצוואר)

כאשר ההוצאה הקלורית שלנו שווה להכנסה  
הקלורית שלנו, אנו שומרים על המשקל.  
(אמת)

כאשר מבצעים פעילות גופנית סדירה  
לא חשוב מה אוכלים - לא נשמין בגלל  
הפעילות הגופנית.  
(שקר - רק איזון בין פעילות גופנית סדירה  
ותזונה נבונה יביא למאזן קלורי)

אדם שמקפיד על תזונה נכונה  
לא צריך לבצע פעילות גופנית.  
(שקר - איזון בין פעילות גופנית סדירה  
ותזונה נבונה יביא למאזן קלורי. כמו כן,  
פעילות גופנית תורמת לבריאות)

מספיק לבצע פעילות גופנית פעמיים בשבוע  
במהלך שיעורי החינוך הגופני,  
ואיך צורך בפעילות נוספת במהלך ההפסקות  
או אחר הצהריים.  
(שקר - יש להרבות בפעילות גופנית מתונה  
ככל האפשר, במשך רוב ימות השבוע)

גמישות מזיקה לבריאות משום שהיא פוגעת  
ביציבות המפרקים. (שקר - גמישות היא אחד  
ממרכיבי הכושר הגופני)



## דף הפעלה

### שלב 1: מומלצים לביצוע המשימה - "מדריך למציאת המשחקים"

1. **בחרו** קבוצת עניין לביצוע המשימה בהתאם לנושאים המעניינים אתכם.

2. **אספו** מתוך מקורות זמינים כגון אנציקלופדיות, אינטרנט, עיתונות - מידע מילולי וחזותי הקשור לנושא הנבחר. תוכלו להיעזר גם בתכנים שליוו את התכנית, וכן בשקפים, בכרטיסי היגדים, בכרטיסי "אמת או חובה" ועוד.

### 3. ארגון התוכן שנאסף ועיבודו הסופי

- הציגו בפני כל החברים בקבוצה את המאגר הכולל שאספתם.
- בחרו בצוותא 10-15 מושגים או רעיונות המתייחסים לנושאים הנבחרים.

### 4. תכנון משחק

- **המציאו** דגם של משחק (או בחרו דגם המוכר לכם). **תארו** אותו בכתב ובצויר.
- **רשמו** אילו אביזרים וכלי משחק יהיו במשחק שבחרתם להכין.
- **רשמו** באיזו דרך תשלבו את התכנים הייחודיים של הנושאים שנחקרו.
- **תכננו** את דרך ההפעלה, **וקבעו** את כללי המשחק.
- **הציעו** דרך בקרה מתאימה, **ובחרו** חומרים מתאימים להכנת המשחק ואביזריו.

### 5. הפקת המשחק

- לאחר שתכנתם בצוות והחלטתם, גשו למשימת ההפקה.
- **חלקו** ביניכם את המשימות השונות תוך שימוש יעיל בידע ובכישורים של כל חבר בצוות.
- **ארגנו** את החומרים והכלים המתאימים לעיצוב הסופי של המשחק.
- לפני ההפקה הסופית של התוכן לכלי המשחק, **שתפו** את המורה ובדקו שאין שגיאות.
- **רשמו** לפניכם בעיות שונות שעולות במהלך ההפקה ושלא הצלחתם לפתור בצוות, והתייעצו עם המורים (גם מורים מקצועיים), ההורים או החברים. לאחר העיצוב הסופי של המשחק וכליו, **נסו לשחק** בו על פי הכללים שחשבתם ותכנתם. אם יש צורך **שנו** את הכללים ו**נסחו אותם** מחדש.
- **בחרו שם** מתאים למשחק.
- **הכינו למשחק מארז מתאים.**

### 6. הערכת המשחק

שחקו ובצעו הערכת עמיתים.

בהצלחה!



## שגרת יום פעילה שיחה בין אלון לאמו

### כרטיס טקסט

לפניכם טקסט המתאר שיחה בין אלון לאמו, המתייחס לתהליך למידת הנושא וסיכומו בתהליך בניית המשחק. ניתן להקריא את השיחה ביום הצגת המשחקים ב"בתערוכה משחקת".

**אלון:** סיימנו את תכנית התזונה והפעילות הגופנית, ועכשיו לסיכום אנחנו צריכים לבנות משחקים. את המשחקים נציג בתערוכה ויהיה גם אירוע שבו ישתתפו ילדי הכיתה והשכבה, הורים, מורים ואורחים נוספים.

**אימא:** איזה יופי!

**אלון:** היום אני כבר יודע איך לשמור על הבריאות וכמה זה באמת חשוב. הידע הזה נתן לי המון כוח ורצון. אם נספק לגוף שלנו את כל הצרכים החשובים כבר מעכשיו, נקפיד על תזונה נבונה לאורך היום, על פעילות גופנית קבועה וגם על חשיבה חיובית, נהיה בריאים ומאושרים יותר בהווה וגם בעתיד, וגם נממש את יכולת הגדילה שלנו.

**אימא:** אני כל כך שמחה לשמוע.

**אלון:** בקשר למשחק, המשימה היא בקבוצות. חשבתי שאולי תרצי לעזור לנו קצת.

**אימא:** ברצון.

**אלון:** נתנו לנו כלים והסברים מדויקים, וזה ממש קל וכיפי.

**אימא:** טוב, זה מעניין אותי ובטח גם אלמד דברים חדשים וחשובים.

**אלון:** יופי, הבטיחו לנו שנוכל גם לקחת את המשחקים הביתה כדי לשחק עם המשפחה, ובשלב מאוחר יותר נשחק גם עם הילדים מן הכיתות הנמוכות.

**אימא:** התכנית הזאת באמת שווה!



### רעיונות נוספים למורה ולתלמיד להעשרה ולתרגול:

- לצאת לטיול אופניים עם בני המשפחה או עם החברים מן הכיתה – לפעילות זו ערך בריאותי וחוייתי רב.
- לערוך צעדת בריאות, ובסיומה לחלק מדליות לכל הילדים שהשתתפו.
- לקיים פעילות בבריכת השחייה – פעילות שתשלב בריאות וכיף לכולם (משחקי מים).
- לערוך סקר בריאות ובו שאלות על הרגלי ההגעה לבית הספר (ברגל, באופניים), על היקף הפעילויות בחוגי ספורט לאחר הלימודים, ועל זמן העיסוק הכולל בפעילות גופנית במהלך השבוע. ניתן לאסוף את תוצאות הסקר ולענות על השאלה: מה אנו עושים למען בריאותנו?
- לארגן קבוצת הליכה ולצעוד יחדיו כמה פעמים בשבוע למשך חצי שעה, כל פעם ליעד אחר: לקניון, לבית הספר או למגרש המשחקים.
- לערוך טבלת מעקב יומית/שבועית – איזו פעילות גופנית עשיתם היום וכמה זמן השקעתם בה?
- לתכנן מסלול טיול משותף – חשבו על המסלול, אורכו, רמת הקושי שלו, מספר המשתתפים וכו'.
- לקיים יזמות בבית הספר – בחרו כל שבוע ילד אחד שידריך את שאר הילדים בתרגילי התעמלות למשך עשר דקות בתחילתו של כל יום.
- לאמץ הרגל בריאותי – הליכה, ריצה, שחייה, ריקוד וכו'.
- נסו לצרף גם את הקרובים אליכם לפעילות והסבירו להם מדוע חשוב לקיים פעילות גופנית.



## פעילויות נוספות בתנועה למורה ולתלמיד:

- התרצו לרקוד?  
השמיעו מוסיקה עליזה והזמינו את חבריכם לקבוצה להצטרף.  
געו בידכם הימנית בברך הנגדית, אחר כך שנו צד והצליבו את ידכם השמאלית עם הברך הימנית וחוזר חלילה...  
נסו לשמור על קצב.  
אחרי הריקוד שבו ברגיעה, שלבו אצבעות ידיים ודמיינו את התנועה שביצעתם.  
ציוד: טייפ ומוסיקה מתאימה
- אחד הילדים יעמוד במרכז המעגל ויבעט את הכדור לעבר אחד הילדים שבמעגל.  
אפשר למסור לכל אחד בתורו או על פי רצונו ושיקול דעתו של המוסר.  
על המוסר לוודא שכולם קיבלו את הכדור.  
ציוד: כדור ספוג בגודל כדורגל
- חברי הקבוצה ישבו ב"ישיבה שלמה" (רגליים ישרות לפנים),  
ואחד הילדים יקפוץ בשתי רגליים מעל לרגלי החברים.  
עליו לנסות לקפוץ מבלי לעצור, וכמובן להיזהר מלפגוע בחברים.
- אחד הילדים יבחר חבר. הם יעמדו זה מול זה, יצמידו ידיים,  
יעמדו על רגל אחת וינסו לקפוץ יחד  
לכחות 15 פעמים כשעיניהם עצומות.

