



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

שיעור אורח חיים בריא לכיתות א'-ג'

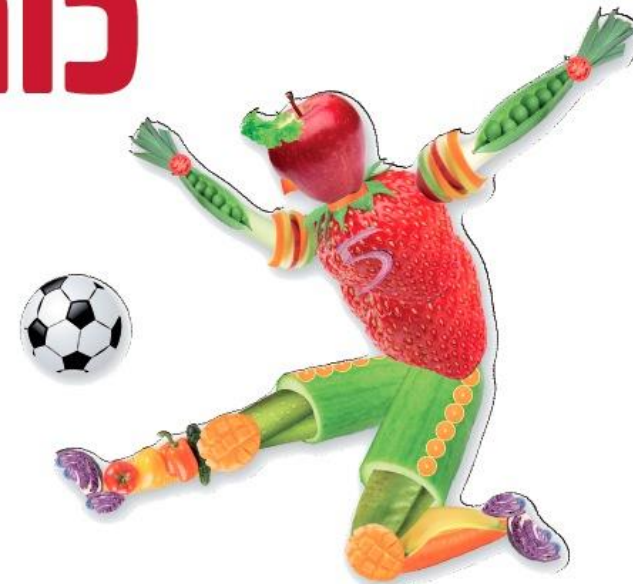
נושא השעור: מהאדמה אל הצלחת שלי

עם המדריכה: איריס ונטורה

"כוח הצבע" – נעים להכיר

גם בית הספר שלנו משתתף במיזם

כוח הצבע!



מועצת הצמחים

ירקות ופירות ב-5 צבעים
זה אליפות!



אז מה נעשה היום?

- נכיר את הדרך הארוכה של כל ירק ופרי – מהאדמה אל הצלחת שלנו.
- נגלה את ההבטים הנלווים לתהליך: קטיף, שנוע, אריזה וכד'.
- נתרגל הכרות עם פרות וירקות בעזרת חידון.
- נסיים את הנשעור במשימה מעניינת.



היכן הפל מתחיל?





גדולי שדה





השלב הראשון – הכנת האדמה - חריש





זריעה בשדה

יש זרעים, כמו חטה, שאפשר לזרע מיד בשדה.





נְשִׁילָה בַּשָּׂדֶה

וַיֵּשׁ צִמְחִים שְׂמֻחִיִּים זָרִיעַת הַזָּרְעִים בְּמִשְׁתָּלָה, וְרַק לְאַחַר
צְמִיחָה רִאשׁוֹנִית הֵם נִשְׁתָּלִים בַּשָּׂדֶה כְּנִשְׁתִּילִים





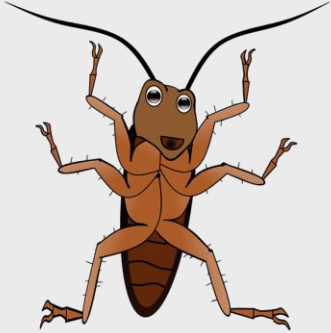
שלב ההשקיה

- ההשקיה הכרחית בשלבי הגידול – גשם לא מספיק.
- המצאה ישראלית – הטפטפות.





שלב ההדברה



- שלב ההדברה הכרחי לטיפול נגד חרקים ומכרסמים (עכברים לדוגמה) שניזונים מהצמחים.

- חומרי ההדברה מכילים לעיתים חומרים המסכנים גם את בריאות האדם.

- הקפדה על התקנות הנוגעות לשימוש בחומרי הדברה, תפחית את השפעתם השלילית על האדם וסביבתו.



שלב ההדברה





שלב הקטיף והלקוט

שלב זה מקרב את הגעת התוצרת אל בתינו.



שלב הקטיף והלקוט



שלב האריזה והאחסון



שלב השני



השלב לפני האחרון – המדף





השלב האחרון – אצילנו בבית



0 1:00

פֿעט נְתַרְגֵּל בְּעֶזְרַת חֵידוֹן קָטָן



עגִּלָּה וּפִיפִיָּה,
גִּדְּלָה עַל שִׁיחַ בַּגֶּנֶה.
אֲדָמָה וּמְתוּקָה,
בְּכָל סֶלֶט אֲנִי מִלְכָּה.
מִי אֲנִי?



פתרון



עגלה ויפּיפּיָה,
גדלה על שִׁיחַ בַּגָּנָה.
אֲדָמָה וּמְתוּקָה,
בְּכָל סָלַט אָנִי מִלְכָּה.
מי אָנִי?



אַנִי עָגַל, בְּגָדֵי כָתָם,
לְפַעֲמִים גַּם סוּחָטִים אוֹתִי לְמִיץ,
וְלְפַעֲמִים אֲנִי מִשְׁפָּרִיץ.
נָא לְזֹז, כִּי אֲנִי הוּא –



פתרון

אָנִי עֵגֶל, בְּגָדֵי כָתָם,
לְפַעֲמִים גַּם סוּחָטִים אוֹתִי לְמִיץ,
וְלְפַעֲמִים אָנִי מִשְׁפָּרִיץ.
נָא לְזוּז, כִּי אָנִי הוּא –





אַרְכָּה צְהַבָּה,
מִסְתַּתֶּרֶת בִּקְלָפָה,
מִחֲזֵקֶת וִרְכָּה, מְלֵאֵת אֲנָרְגִּיָּה
מְתוּקָה.
מִי אֲנִי?

פתרון

אַרְכָּה צֶהְבָּה,
מִסְתַּתֶּרֶת בְּקִלְפָּה,
מְחַזְקֶת וֶרְכָּה, מְלֹאֵת
אֶנְרְגִיָּה מְתוּקָה.
מִי אֲנִי?





גְּלִימָתִי אֲדָמָה וְכֹתֶר לְרֹאשִׁי
בְּרֹאשׁ הַשָּׁנָה אֲנִי הַגִּבּוֹר הָרֹאשִׁי.
אִם תִּפְתָּחוּ אוֹתִי תִגְלוּ גִרְעִינִים
אֲדָמִים. הַמּוֹן.
מִי אֲנִי ?

פתרון

גְּלִימָתִי אֲדָמָה וְכֹתֶר לְרֹאשִׁי
בְּרֹאשׁ הַשָּׁנָה אָנִי הַגְּבוֹר הָרֹאשִׁי.
אִם תִּפְתָּחוּ אוֹתִי תִגְלוּ גִרְעִינִים
אֲדָמִים. הַמּוֹן.
מִי אָנִי ?





אָנִי גְדוֹלָה, כְּתִמָּה
וְאֶפְלוּ קִצָּת מְתוּקָה.
הַכִּירוּ אוֹתִי וְתוֹכְלוּ לְדַעַת,
הֲרִי אָנִי הִיא ה־

פתרון

אָנִי גְדוֹלָה, כְּתִמָּה
וְאֶפְלוֹ קֶצֶת מְתוּקָה.
הִכִּירוּ אוֹתִי וְתוֹכְלוּ לְדַעַת,
הִרִי אָנִי הִיא ה־





עֲשׂוּי נְשָׁבוֹת נְשָׁבוֹת נָשׁ עָלִים,
יִרְקִים בְּהִירִים אוֹ סִגְלִים,
לֵכֵן אֲנִי עָגַל וְכָבֵד.
חֲתוּךְ לְסֵלֵט, מִתְבַּנֵּשׁל בְּסִיר,
בְּכָל צוּרָה אֲנִי אֶהוֹב.
מִי אֲנִי?

פתרון

עשוי נשכבות נשכבות של עלים,
ירקנים בהירים או סגלים,
לכן אני עגל וכבד.
חתוך לסלט, מתבשל בסיר,
בכל צורה אני אהוב.
מי אני?





אָנִי כַּדּוֹר גָּדוֹל יִרְקֶה,
בְּפָנִים אָדָם, מְתוֹק מְתוֹק.
עַל הָאָרֶץ אֲנִי גֵּדֵל,
לְקַרְאֵת הַקִּיץ אֲנִי בְּנִשֵּׁל.
מִי אֲנִי?

פתרון

אָני פֿדור גֶדול יֶרק,
בִּפְנִים אָדם, מֵתוֹק מֵתוֹק.
עַל הָאָרֶץ אָני גֶּדל,
לְקֹרֵאת הַקִּיץ אָני בְּנֶשֶׁל.
מִי אָני?





אַנִי יֶרֶק טָרִי, חֲדָשׁ
בְּכָל כָּרִיף אֲנִי מְבַקֵּשׁ.
אַנִי אֶרֶךְ, זֶה נִשְׁגָּעוֹן.
מִי אֲנִי?



פתרון

אָני יִרְק טָרִי, חֲדָשׁ
בְּכָל כָּרִיף אָני מְבַקֵּשׁ.
אָני אָרֶף, זֶה שְׁגָעוֹן.
מִי אָנִי?



אָז מָה לַמִּדְנָה הַיּוֹם?

- הַכֶּרְנוּ אֶת תְּהִלַּת הַגְּדוֹל שֶׁל יְרָקוֹת וּפְרוֹת.
- לַמִּדְנָה כִּי מִהֶרְגֵּעַ שֶׁהַיֶּרֶק אוֹ הַפֶּרִי נִזְרַע בְּאֲדָמָה וְעַד שֶׁהוּא מַגִּיעַ אֵלֵינוּ הַבֵּיתָה, לַצִּלְחָת, אֶל הַגּוֹף שֶׁלָנוּ - הַדֶּרֶךְ אֲרֻכָּה וּמַעֲנִיָּוָה.
- תִּרְגְּלוּ חִידוֹת שֶׁל יְרָקוֹת וּפְרוֹת.

07:00



ולסיום - משימת "כוח הצבע"

קראו בשימות של כמה שיותר ירקות ופרות שאתם מכירים.
בקשו מאחד המבגרים לרשם (במחשב או על נייר).
נסו להגיע למספר הגבוה ביותר.

את הרשימה נתן לתלות בבית (אפשר על המקרר) ובכל פעם שתטעמו
ירק או פרי חדש, הוסיפו אותו לרשימה.



מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח