



בוחרים בריא
نختار أن نكون أصحاء

חשיבות הפעילות הגופנית



חלק ב'

להמשך

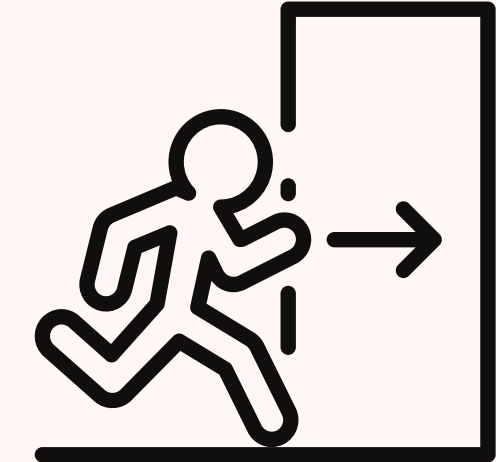
תקציר השיעור הקודם

- דיברנו על יושבנות ועל ההמלצות לביצוע פעילות גופנית בהתאם לגילכם.
- התחלנו לדבר על חשיבות הפעילות הגופנית.
- קמנו מהכיסא וביצענו תרגילי כושר.
- המורים לחינוך גופני התרשמו מכך והחליטו לרשום אתכם לאליפות הכושר הגופני.
- הגביע של האליפות נעלם והחלטתם לנסות ולמצוא אותו בעצמכם על מנת שיהתחרות לא תידחה.



להמשך

ומה עכשיו?



על מנת למצוא את הגביע, הנכם מוזמנים לפצח את חדר הבר'חה שלפניכם.

איך משחקים?

על מנת להתקדם במשימה תצטרכו לקרוא מידע, לפתור חידות ולבצע משימות. במידת הצורך, ניתן להשתמש בדף ועט או באמצעים דיגיטליים בהתאם להנח"ת המורה. המעבר בין השקופיות מתבצע ע"י הקלקה של העכבר בלבד על אחד מהאלמנטים המופיעים בשקופית (חץ "המשק", דמות, תמונה וכו').



להמשך

מוכנים? צאו לדרך!

התחל!

הגביע נעלם בשעה 7:00.

האחרונים שנצפו באזור היו קומץ של בני נוער שהתאמנו בפארק.

נודע לכם שאותו מאמן שנצפה בפארק, מעביר בין בני הנוער גביע נודד.
השמועה מספרת, שכנראה מי שזכה בגביע באותו אימון התבלבל, ובמקום לקחת את
הגביע הנודד הוא לקח בטעות את הגביע של אליפות הכושר הגופני.

כעת, אותו תלמיד נמצא עם הגביע בדרכו לבית הספר.
לכו לאזור שבו הם התאמנו וחפשו רמז שיסייע לכם לאתר
באיזה בית ספר לומד אותו תלמיד.

להמשך

הגעתם לאזור האימון ומצאתם על
השולחן צמיד חכם המציג 4860
צעדים, בקבוק מים ריק וחבל קפיצה.

דונו

מה אתם יכולים להבין
מהחפצים האלו על אופי
האימון שהיה?

על מנת להמשיך לחצו  להמשך



משימה – המלצות

חפשו במרשתת את ההמלצות של ארגון הבריאות העולמי ובדקו:

- כמה דקות פעילות ובאיזו עצימות מומלץ לבצע פעילות גופנית לבני נוער עד גיל 17
- איזו פעילות עצימה חשובה במיוחד לילדים ובני נוער, ולמה?
- כמה צעדים מומלץ לבצע ביום?
- למה הכוונה במשפט "כל דקה נחשבת"?

האם לדעתכם האימון שביצעו התלמידים עונה על ההמלצות של ארגון הבריאות העולמי?
הוכיחו.

אחרי שיהיו בידיכם את התשובות, תוכלו לענות על חידה,
שתיתן לכם רמז על המשק המסלול שלכם.

להמשך

1. התאימו בין כל זוג משפטים;

2. כתבו כל זוג משפטים זה לצד זה כאשר המשפט הימני מביניהם יהיה זה שהאות האחרונה שלו מופיעה מוקדם יותר בסדר הא'-ב' בהשוואה למשפט שמשמאל;

3. התבוננו על המשפטים שמשמאל, והמירו לג'מטר"ה את האות האחרונה בכל משפט;

4. תברו את סכום האותיות שהמרתם.

המשפטים:

פעילות עצימה

פעילות מתונה נמרצת

עשרת אלפים

מספר צעדים

שישים דקות ביום

עושים פעילות "על הדרכ"

כל דקה נחשבת

חיזוק העצמות והשרירים

התוצאה: _____

הצלחתם? הרמז יוביל אתכם לבית הספר הנכון. טעיתם? תבזבזו זמן יקר

להמשך

לחזרה לחידה

באיזה מסלול תבחרו?

בחרו את בית הספר הנכון בהתאם לתוצאה שקיבלתם:

בי"ס גורדון



880 מטר

בי"ס שמיר



520 מטר

בי"ס מגן



105 מטר

בית הספר נמצא ברדיוס של פחות מקילומטר ממיקומכם
באיזו דרך תבחרו להגיע לשם? מדוע?



ברגל

באופניים
(לא חשמליים)

ברכב

לא כדאי להגיע ברכב:

יש פקקים
אין חניה
זה יושבני

זה מזהם את הסביבה

נסו להגיע בדרכ אחרת



נכון מאוד!

כל עוד בית הספר נמצא בסביבה הקרובה, הגעה עצמאית אליו
ברגל או באופניים (לא חשמליים) תיתן לכם אנרגיה, תשפר את
מצב הרוח ואת יכולת הריכוז שלכם.

זאת דרך מצוינת לפתוח את היום שלכם
וגם בדיוק מה שאנחנו צריכים עכשיו בשביל למצוא את הגביע 🏆

להמשך



הגעתם עד לכאן אבל בית הספר סגור!

כולם נסעו לטיול שנתי

זה בטוח לא בית הספר הזה
חזרו מהר בחזרה, הזמן אוזל!

לחזרה



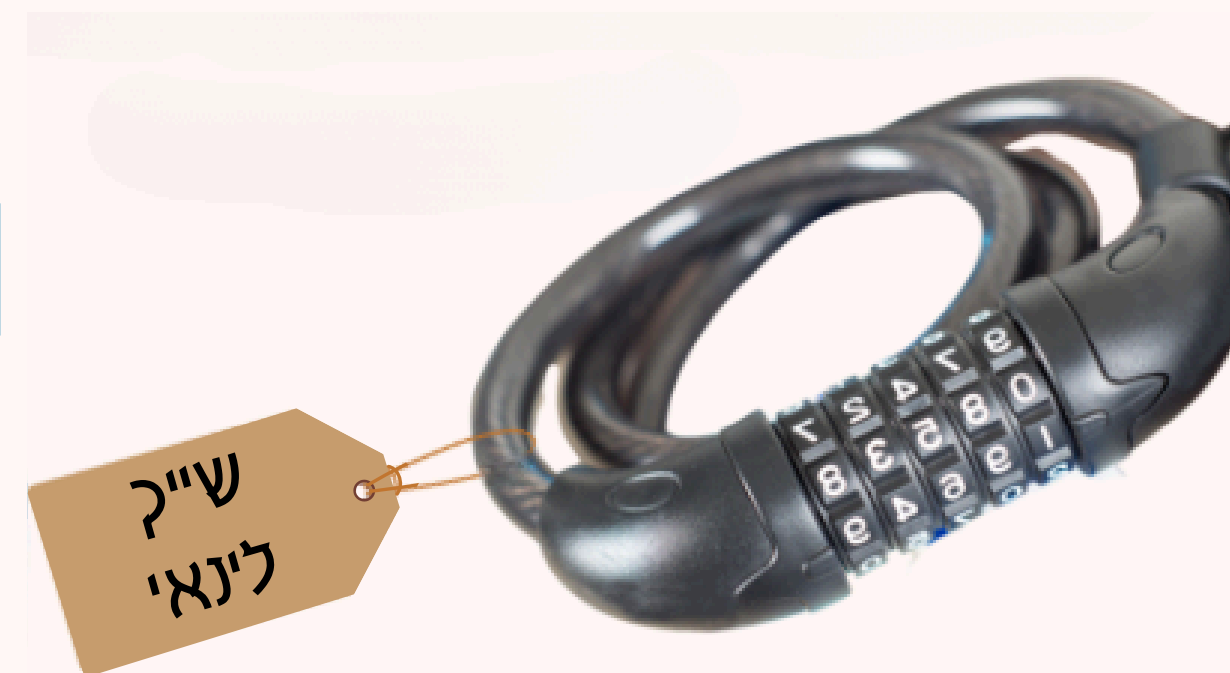
הגעתם עד לכאן אבל זה בית ספר יסודי!
זה בטוח לא בית הספר הזה
חזרו מהר בחזרה, הזמן אוזל!

לחזרה



הגעתם לחניית האופניים של בית הספר.
אחד מכם שם לב לזוג אופניים רגילים
שנראים מוכרים...
אלו האופניים שעליהם רכב הילד שזכה
בגביע, מהאימון לבית הספר!

אתם מתקרבים ורואים שהוא שכת לנעול
את האופניים. אתם רוצים לסייע ולנעול
עבורו, אבל המנעול עם קוד ולא נפתח. על
מנת לפתוח את המנעול – שימו לב לנתונים
שיוצגו בפניכם באחוזים בשקופיות הבאות.

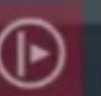


להמשך



סכנת האופניים החשמליים | תיעוד: בני 12 רוכבים – שלא כחוק

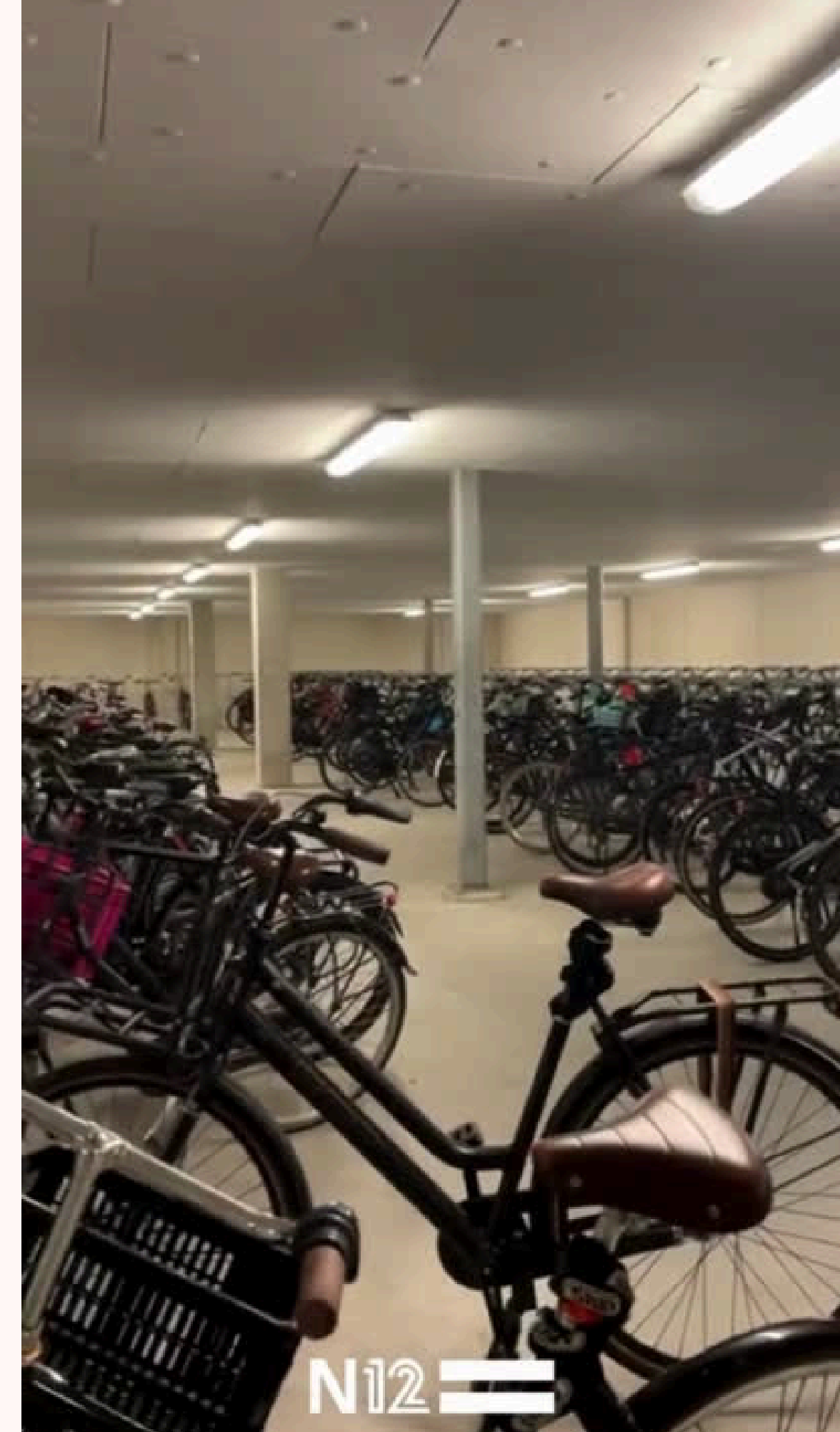
חדשות הערב



בנוסף, נתוני עיריית תל אביב חושפים, שכשליש מתלמידי התיכון בעיר רוכבים לביה"ס על אופניים

ואיך מגיעים לביה"ס בהולנד? הפעילו את הסרטון וגלו

ממה לדעתכם נובע הפער בין ישראל להולנד?
(הת"חסו לאתוז התלמידים הרוכבים וסוג האופניים)





על מנת לדעת מה הקוד לפתיחת המנעול, עליכם לחשב:

אתו תלמידי החטיבה והתיכון שרוכבים לבית הספר בהולנד
כפול

אתו תלמידי התיכון שרוכבים לבית הספר בעיר תל אביב
כפול

אתו התלמידים שרוכבים על אופניים חשמליים לבית הספר בישראל

כמה יצא?

54353	74598	68450	55555
43126	66600	74598	48991





על מנת לדעת מה הקוד לפתיחת המנעול, עליכם לחשב:

אתוז תלמידי החטיבה והתיכון שרוכבים לבית הספר בהולנד
כפול

אתוז תלמידי התיכון שרוכבים לבית הספר בעיר תל אביב
כפול

אתוז התלמידים שרוכבים על אופניים חשמליים לבית הספר בישראל

כמה יצא?

54353	74598	68450	55555
43126	66600	74598	48991



המנעול נפתח! כל הכבוד!

בזכות המאמץ שלכם, גיליתם גם איך קוראים לתלמיד.
סיימו לנעול את האופניים וכנסו לבית הספר.



כמה יצא?

54353	74598	68450	55555
43126	66600	74598	48991



הגעתם לבית הספר רגע לפני הצלצול. אתם פונים לחבורה שיושבת בחוץ ושואלים אם הם מכירים את ינאי, שאוהב לעשות ספורט.

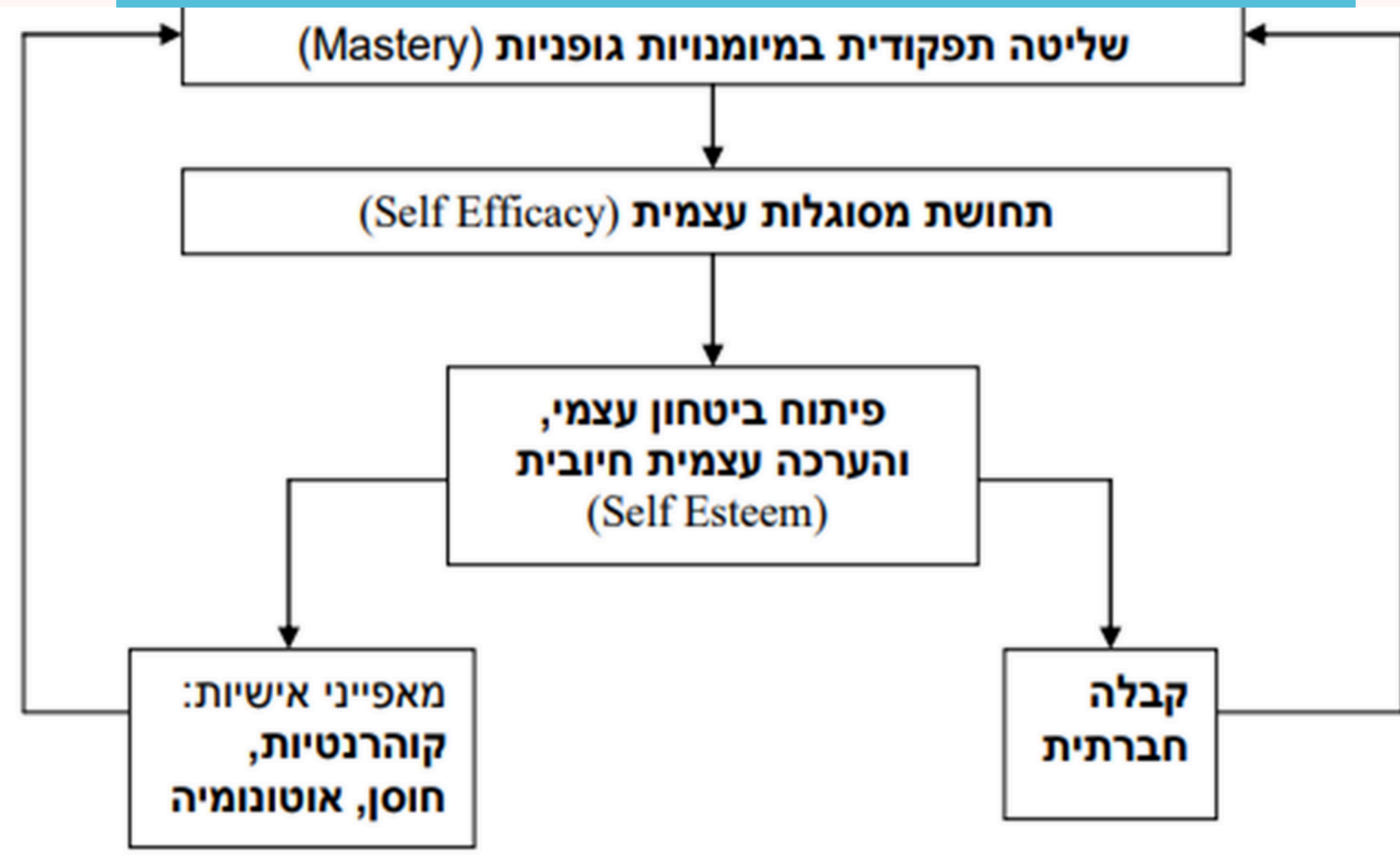
"יש 4 ילדים בשם ינאי שאני מכירה:
יש את ינאי מכיתה י' שתמיד בהפסקה עם הראש בטלפון;
יש את ינאי מכיתה י"ב, שתמיד עושה שטויות עם החברים שלו בחצר;
יש את ינאי מ'א' שתמיד שר בטקסים;
ויש את ינאי מ'ב'1, מהכיתה שלי, ולא ראיתי שהוא הגיע היום".

בשקף הבא יוצגו נתונים שיאפשרו לכם לזהות באיזו כיתה ינאי.

להמשך



יתרונות נפשיים וחברתיים



- פעילות גופנית מגבירה את תחושת המסוגלות, הבטחון העצמי וההערכה העצמית;

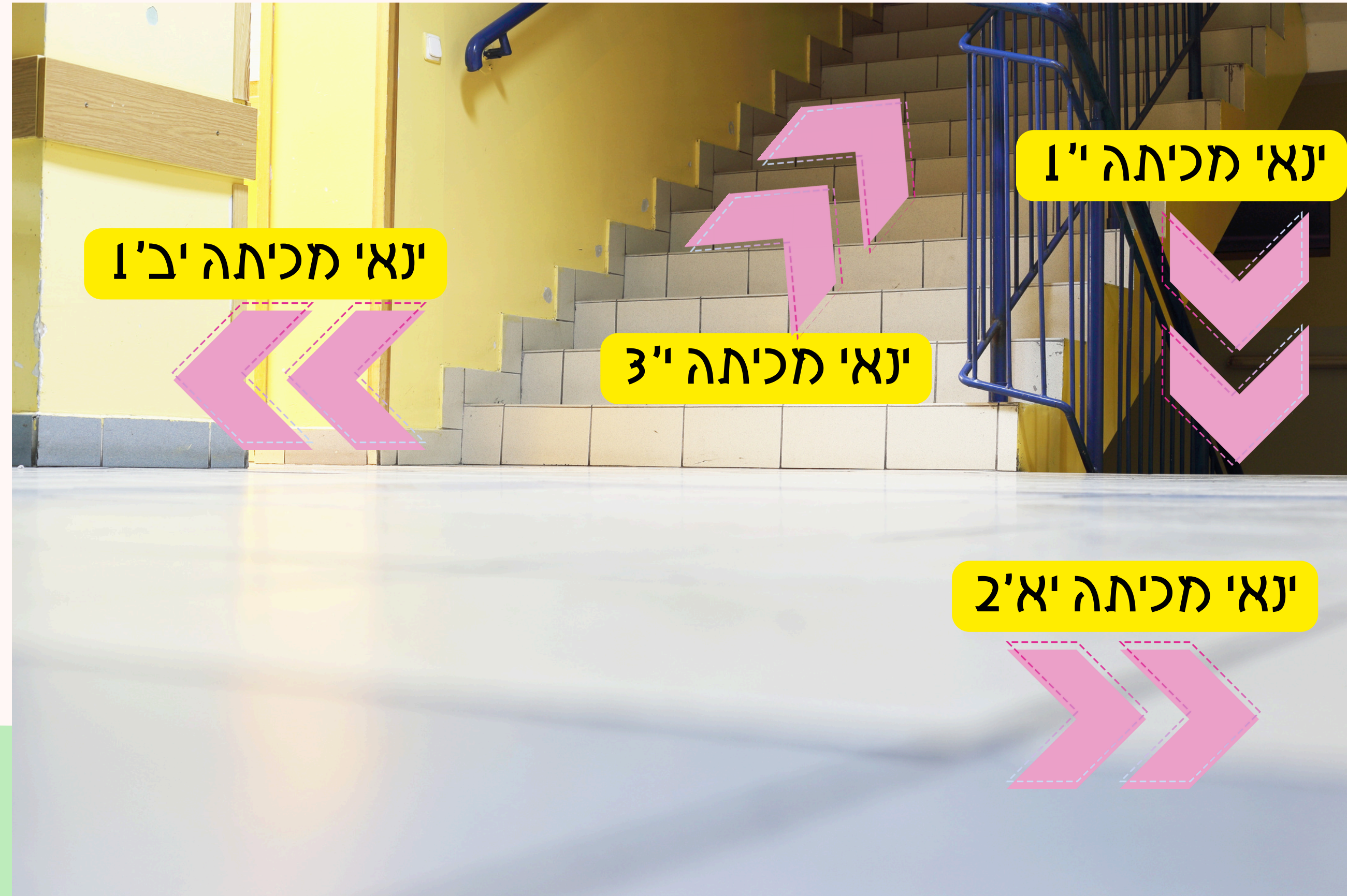
- פעילות גופנית גורמת להפרשת חומרים בגוף שמשפרים את מצב הרוח וגורמים להרגשה טובה ונינוחה, ובכך גם מפתחת חרדה, לחץ נפשי ודיכאון;

- פעילות גופנית מאפשרת להסיח את הדעת מהבעיות והטרדות היומיומיות שלנו;

- פעילות ספורטיבית קבוצתית מהווה מפגש חברתי ובכך היא מסיעת להגדיל את הקשרים החברתיים שלנו.

להמשך

לאחר שקראתם את היתרונות של הפעילות הגופנית בהיבטים נפשיים וחברתיים,
על איזה מהתלמידים שתוארו ע"י התלמידה, ניתן לראות את השפעת הפעילות הגופנית
בהקשר זה?



יש את ינאי מכיתה י"1 שתמיד
בהפסקה עם הראש בטלפון;
יש את ינאי מכיתה י"3, שתמיד עושה
שטויות עם החברים שלו בחצר;
יש את ינאי מיא'2 שתמיד שר
בטקסים;
יש את ינאי מיב'1, מהכיתה שלי,
ולא ראיתי שהוא הגיע היום".

לחזרה

הכיתה ריקה, זאת לא הכיתה הנכונה



כרגע יש פה שיעור מחול לתלמידות,
זאת לא הכיתה הנכונה

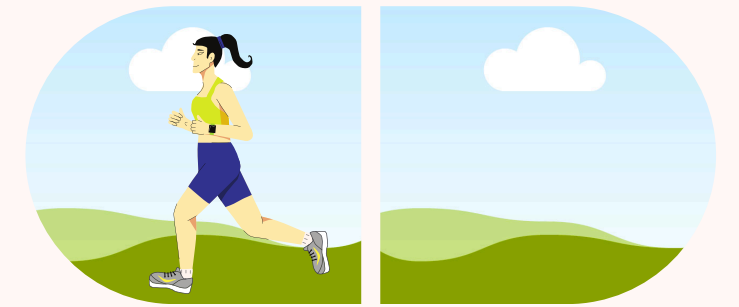


להמשך

הכיתה של ינאי נמצאת בקומה האחרונה ואתם עולים במהירות.
בדרך עברתם על פני תלמיד שעלה באיטיות והתנשף מהמאמץ.
הוא פונה אליכם: "תלמדו אותי איך אתם עולים בכזאת קלות?"
אתם מחייכים אליו ומגלים לו "מה הסוד"...



יתרונות גופניים ובריאותיים



- מחזקת את הלב וכלי הדם, את השרירים והעצמות.
- משפרת מיומנויות מוטוריות, קואורדינציה, איזון, גמישות ומסייעת להורדה במשקל.
- מ"צרת שינויים פיזיולוגיים בתוך הגוף, בטווח הקצר והארוך.
- ביצוע פעילות גופנית מילדות מגבירה את הסיכוי שנהיה פעילים גם בגיל מבוגר.

ומה אנחנו מרוויחים מזה?

- תפקוד יומיומי יעיל וקל יותר, כמו לסחוב תיק כבד, לרוץ לאוטובוס או לעלות במדרגות.
- הפעילות גופנית הופכת לתרופה למניעה, לטיפול ולשיקום מחלות.

להמשך

הידעת? כיום רופאים נוהגים לתת "מרשם לפעילות גופנית" כחלק מהטיפול.

פתאום נשמע הצלצול ומתחיל עומס במדרגות כי כולם בדרכם לכיתה.
התלמיד שדיברתם איתו רואה שאתם ממהרים, ובתמורה לתשומת הלב
שנתתם לו, הוא מציע לכם קיצור דרך.



הוא מוביל אתכם לדלת צדדית שמאחוריה יש גרם מדרגות נוסף, פנוי לחלוטין.
הדלת נעולה, עליכם לפתוח מהר את הקוד של הדלת.



= ט	= ח	= ז	= ו	= ה	= ד	= ג	= ב	= א
= צ	= פ	= ע	= ס	= נ	= מ	= ל	= כ	= י
= ק	= ק	= ו	= ד	= ג	= ת	= ש	= ר	= ק

מי אמר ביטוי דומה?

הרמב"ם
פיתגורס
יובנליס
מישל דה מונטן
פרידריך ניטשה



הוא מוביל אתכם לדלת צדדית שמאחוריה יש גרם מדרגות נוסף, פנוי לחלוטין.
הדלת נעולה, עליכם לפתוח מהר את הקוד של הדלת.



= ט	= ח	= ז	= י	= ה	= ד	= ג	= ב	= א
= צ	= פ	= ע	= ס	= נ	= מ	= ל	= כ	= י
= ק	= ק	= י	= ו	= ו	= ת	= ש	= ר	= ק

מי אמר ביטוי דומה?

הרמב"ם

פיתגורס

יובנליס

מישל דה מונטן

פרידריך ניטשה

לא נכון



הוא מוביל אתכם לדלת צדדית שמאחוריה יש גרם מדרגות נוסף, פנוי לחלוטין.
הדלת נעולה, עליכם לפתוח מהר את הקוד של הדלת.



= ט	= ח	= ז	= ו	= ה	= ד	= ג	= ב	= א
= צ	= פ	= ע	= ס	= נ	= מ	= ל	= כ	= י
= ק	= ק	= ו	= ד	= ג	= ת	= ש	= ר	= ק



נכון מאוד!

הצלחתם לפתוח את
הדלת – רוצו לכיתה!

להמשך

מי אמר ביטוי דומה?

הרמב"ם
פיתגורס
יובנליס
מישל דה מונטן
פרידריך ניטשה

פתחתם את הכיתה של ינאי וגיליתם שהוא
במבחן.

חלקכם תוהים איך היה לו זמן לעשות אימון
על הבוקר, במקום לעשות חזרה למבחן...



מה הסיבה לדעתכם?

העלתם רעיונות? להמשך



פעילות גופנית מסיעת ללמידה ושיפור
ההישגים הלימודיים. הפעילות הגופנית
משפרת את הזיכרון והריכוז ובכך תוויית
הלמידה פרודוקטיבית יותר, ולכן מובילה
להישגים טובים יותר.



כנסו לכיתה ריקה וחכו לינאי
עד שישים את המבחן

להמשך





משימה

אתם מחכים לינאי ומבינים שהגביע כמעט בידיכם.
אליפות הכושר הגופני מתקרבת ואתם רוצים להגיע
אליה וגם לתחרויות הבאות, הכי מוכנים שאפשר.

חשבו על דרכים להגביר את הפעילות הגופנית במהלך היום:
לפני תחילת הלימודים, **במהלך** הלימודים ו**אחרי** שעות הלימודים

חשבו על דרכים שנגישות לכל אחד מכם, ללא עלות (כלומר לא חוגים, חדר כושר וכו').

סיימתם? להמשך

הגיע הרגע לו ח'כיתם - אחרי הצלצול, תפסתם את ינאי יוצא מהכיתה בדרכ לשיעור אחר
והסברתם לו את כל מה שקרה.
"וואי אני מתנצל, הגביע בלוקר שלי. הקוד ללוקר זהה לקוד של מנעול האופניים שלי."



ינאי כבר הלך לשיעור הבא ושכח להגיד לכם איפה הלוקר שלו.
עליכם לאתר מהר את הלוקר הנכון!
(נסו לפתוח את הלוקרים)



ינאי כבר הלך לשיעור הבא ושכח להגיד לכם איפה הלוקר שלו.
עליכם לאתר מהר את הלוקר הנכון!
(נסו לפתוח את הלוקרים)

הלוקר לא נפתח! נסו לוקר אחר



עשיתם את זה!



להמשך

סיכום במליאה

דונו

האם למדתם משהו חדש?

מה אתם לוקחים איתכם מהשיעור?

האם השיעור עודד אתכם לעשות יותר פעילות גופנית?

מה תעשו מחר בבוקר על מנת לבצע יותר פעילות גופנית?