תזונה כחלק מאורח חיים בריא

מערך שיעור – עברית מדוברת

**חאמד ריג'אן**

**שכבת גיל: כיתות ח'.**

**יחידת הוראה המורכבת משלושה שיעורים.**

**מטרת העל**:

פיתוח יכולת השיחה והדיבור ושיפור ההבעה בעל פה ובכתב בקרב תלמידים מהמגזר הדרוזי.

**מטרות נלוות:**

1. התלמיד יעשיר וירחיב את אוצרו המילולי (רכישת אוצר מילים עשיר בצירוף המילים "אורח חיים בריא").
2. התלמיד יהיה שותף ופעיל בעבודה קבוצתית.
3. התלמיד יחווה למידה חוויתית ויעילה.
4. התלמיד ירכוש מידע ואינפורמציה רחבה בנושא "אורח חיים בריא".
5. התלמיד ידע וילמד לנקוט עמדה.

**רציונל:**

כל אחד מאתנו מחפש תמיד רעיונות ודרכים להשפיע על חייו ועל חיי האנשים הסובבים אותו. כמורה לעברית בחטיבת הביניים החלטתי להעביר במסגרת שיעור העברית המדוברת, יחידת לימוד בנושא "אורח חיים בריא". לפי הנתונים בבית הספר אחוז גדול של תלמידים סובלים מהשמנת יתר. בבית ספרנו תמיד עושים פעילויות שקשורות בתזונה נכונה ואיך לשמור על אורח חיים בריא, למשל לעודד את התלמידים לפנות למכוני כושר ועוד.

שיעור ראשון

**עזרי הוראה:** כרטיסיות אורח חיים בריא.

**שיטת הוראה:** פרונטאלית.

**מהלך השיעור:**

**פתיחה:**

השיעור הראשון מיועד לחשיפה לנושא תזונה נכונה ואורח חיים בריא, והקניית אוצר מילים (מצורף ביחידה).

**גוף השיעור:**

שיעור זה מיועד לרכישת אוצר מילים טרם לימוד היחידה.

הקניית מילים חדשות:

* המורה מציגה מילה לא מוכרת לכיתה ושואלת את השאלות הבאות:

האם ראיתם או שמעתם מילה זו בעבר אך אינכם זוכרים זוכר את המשמעות שלה? מה אתם יודעים על המילה? מה אתם לא יודעים על המילה? האם המילה מזכירה מילה דומה בערבית? האם גם בערבית המשמעות היא זהה?

המורה ממחישה את המילה בתמונות, הצגת חפץ או באמצעות פנטומימה ושפת גוף את משמעות המילה.

* הסבר של המילה (בעברית). יצירת הגדרה של המילה בהתאם לאוצר המלים הקיים של התלמידים.
* המורה משלבת את המילה הנלמדת במשפט בדיבור בעל פה.
* התלמידים משלבים את המילה הנלמדת במשפט בדיבור בעל פה.
* כתיבת משפט, טקסט, קומיקס עם המילה בסיטואציה אחרת מזו שנלמדה.

לאחר ההקנייה, תולים על הקיר הפעיל בכיתה כרטיסיות שהוכנו מראש עם אוצר המילים בעברית ובערבית.

**סיום השיעור:**

סיכום השיעור על ידי המורה והתלמידים .

בשיעור הבא מומלץ לחזור שוב על המילים החדשות בדרכים שונות.

שיעור שני

**עזרי הוראה:** בריסטולים, טושים צבעוניים, מקרן.

**שיטת הוראה**: עבודה בקבוצות.

**חשוב שהקבוצות יהיו הטרוגניות** ושבכל קבוצה יהיו תלמידות ותלמידים מרמות שונות מבחינת ההישגים.

**מהלך השיעור:**

**פתיחה:** חלוקת התלמידים לקבוצות והצגת תוכן השיעור ע"י המורה.

**גוף השיעור:**

1. צפייה בסרטון "פירמידת המזון" של "בריינפופ" (תום ומובי).

. <https://youtu.be/-lKFNHVWq-s>

1. לאחר הצפייה בסרטון כל קבוצה נותנת לעצמה שם, כותבים את שם הקבוצה על בריסטול ומניחים על השולחן.
2. כל קבוצה מתבקשת להכין שלושה היגדים שונים הקשורים באורח חיים בריא. ניתן להשתמש בצבעים ולצרף ציורים ותרשימים לפי שיקול דעת חברי הקבוצה.
3. כל שתי קבוצות יושבות יחד במעגל, את ההיגדים של הקבוצות מפזרים על רצפת הכיתה.
4. מנהלים שיחה משותפת על ההיגדים (בהנחיית המורה/ תלמיד).
5. על הרצפה שמים בריסטול גדול בצבע לבן, ועל חברי הקבוצה לבנות פירמידת מזון לפי ההיגדים שהכינו.

**סיום השיעור:**

הצגת התוצר על ידי חברי הקבוצות.

סיכום השיעור והרעיונות המרכזיים שהועלו במהלך הפעילות .

שיעור שלישי

**עזרי הוראה:** בריסטול, טושים בצבעים שונים וכלי כתיבה.

**שיטת הוראה:** עבודה בקבוצות / סיכום יישומי**.**

**פתיחה:** חלוקת התלמידים לקבוצות ומתן הסבר על המשימה.

**גוף השיעור:**

# **כתיבת טיעון - קבוצתי**

**כתיבת טיעון על ידי חברי הקבוצה:**

הנושא:

אתם חוזרים הביתה בצהריים אחרי יום לימודים ארוך, הרעב כבר מדגדג בבטן, אתם פותחים את המקרר וכעת מתחילה ההתלבטות: מצד אחד- כל מה שתאכלו ירגיע את הבטן. אבל במחשבה שנייה- כדאי אולי לחשוב מה בריא לגופכם?

כתבו את דעתכם בכתיבה טיעונית. התייחסו לבחירה שלכם בין מזון בריא למזון לא בריא. **הביעו דעתכם בנושא זה ונמקו אותה .**

**סיום השיעור:**

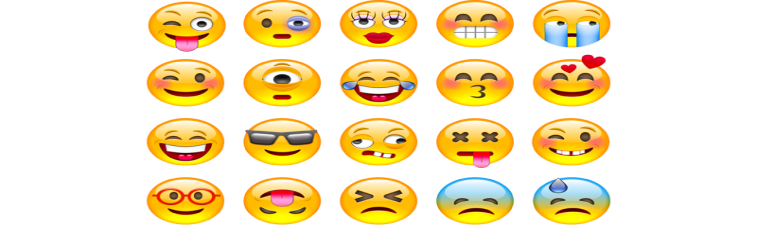
**כל קבוצה מציגה את הטיעון שלה במליאה בפני הכיתה (מצגות, הצגות וכו'...)**

**ומתן משוב אישי וקבוצתי (מצורף משוב אישי וקבוצתי ביחידת הלימוד).**

משוב – משוב אישי ומשוב קבוצתי

**תלמידים יקרים,**

**עליכם למלא דף משוב אישי ודף משוב קבוצתי,**



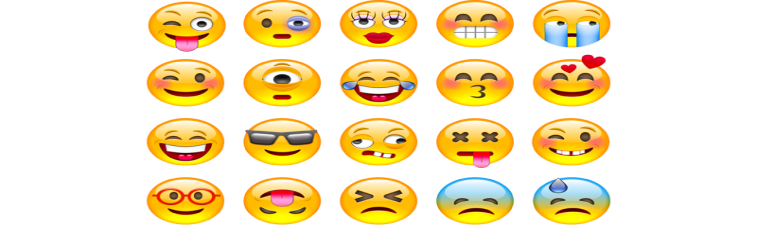
משוב אישי / תיעוד אישי

**שמי: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **עברית יופי של שפה** תוצאת תמונה עבור סמיילי | **תמיד חשוב לתת לעצמנו משוב על כל תהליך שאנו שעוברים במידה והוא תרם או לא תרם לנו הרבה .**  תוצאת תמונה עבור סמיילי |
| האם מילאתי את תפקידי כפי שהוגדר? |  |
| באיזה חלק הייתי יותר מעורה ובאיזה חלק פחות**?** |  |
| האם עמדתי בזמנים? |  |
| האם הקבוצה הייתה סובלנית כלפיי? |  |
| מה למדתי על עצמי? |  |
| מה למדתי על עבודת צוות? |  |
| ממה נהניתי? |  |
| באילו קשיים נתקלתי במהלך העבודה? |  |
| איך התגברתי על קשיים אלה? |  |

משוב קבוצתי

**חברי לקבוצה הם:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



|  |  |
| --- | --- |
| עברית יופי של שפה תוצאת תמונה עבור סמיילי | **תמיד חשוב לתת לעצמנו משוב על כל תהליך שאנו שעוברים במידה והוא תרם או לא תרם לנו הרבה** .  תוצאת תמונה עבור סמיילי |
| 1) כיצד חלקנו את התפקידים בקבוצה |  |
| 2) האם התקיימו דיונים מועילים? |  |
| 3) מה למדנו מעבודה קבוצתית ? |  |
| 4) האם התקיימו דיונים פתוחים? |  |
| 5) האם העבודה הקבוצתית תרמו לנו באופן אישי ומשמעותי? |  |

אוצר מילים-

**אוכל בריא**

**طعام صحي**

**גוף בריא**

**جسم معافى**

**תזונה נכונה**

**التغذية السليمة**

**מגוון**

**تنوع**

**מזון**

**غذاء**

**אוכל מעובד**

**طعام مصنع**

**אוכל לא מעובד**

**طعام غير مصنع**

**חיים בריאים**

**حياة صحية**

**התפתחות**

**تطور**

**גדילה**

**تطور**

**פחמימות**

**كربوهيدرات**

**וויטמינים**

**فيتامينات**

**אנרגיה**

**طاقة**

**סידן**

**كلس**

**שומנים**

**دهون**

**חלבון**

**بروتين**

**סיבים תזונתיים**

**الياف غذائية**

**מערכת העיכול**

**جهاز الهضم**

**לחם**

**خبز**

**דגים**

**سمك**

**בוטנים**

**فستق**

**אגוזים**

**جوز**

**שקדים**

**لوز**

**שמן**

**زيت**

**ממרח**

**معجون**

**קלוריות**

**سعرات حرارية**

**פירמידת המזון**

**هرم غذائي**

**מים מינרלים**

**مياة معدنية**

**דגנים**

**حبوب**

**מינרלים**

**معادن**