



ניצנים - תוכנית הצהרונים הלאומית

משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
היחידה לתכניות משלימות למידה -
האגף לחינוך קדם יסודי



טעימה בריאה וצבעונית

תוכנית העשרה חינוכית
ניצנים בגני הילדים



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
היחידה לתכניות משלימות לשמידה - האגף לחינוך קדם יסודי

תוכן העניינים

שבוע ראשון

"צבעים של בריאות" - משחק, טעם, שמחה ולמידה

שבוע שני

"לטעום אחרת - לכבד ביחד" - שוני, טעם, כבוד וחברות

שבוע שלישי

"טועמים ויוצרים בריאות בחושים" חוש, טעם וריח

שבוע רביעי

"מסדרים שולחן בריא" איזון, מים והרגלים טובים



טעימה בריאה וצבעונית

במהלך החודש נצא למסע חווייתי סביב נושא הבריאות – אוכל, שתייה והרגלי חיים נכונים. נלמד להכיר את צבעי הפירות והירקות, נבדוק טעמים ומרקמים, נגלה את חשיבות המים והאיזון, ונחוה כי פעילות גופנית ואכילה נכונה עושים אותנו בעזרת ה', שמחים, חזקים ובריאים.

בכדי לאפשר למהלך החודשי הזה להיות משמעותי, חשוב לשים לב לפיתוח של התחומים הבאים:

ידע

- ◆ היכרות עם קבוצות מזון בריאות וצבעי הפירות והירקות.
- ◆ הכרת חשיבות המים, הפעילות הגופנית והרגלי אכילה נכונים.
- ◆ למידה על טעמים, מרקמים וחושים שונים במזון.

מיומנויות קוגניטיביות

- ◆ פיתוח יכולת השוואה בין מאכלים בריאים ופחות בריאים.
- ◆ מיון וסיווג מזונות לפי צבע, טעם וקבוצת מזון.
- ◆ חיבור בין חוויה חושית לבין הבנה (ריח, מגע, טעם = מזון).
- ◆ פיתוח סקרנות וחשיבה חוקרת סביב נושא הבריאות.

מיומנויות תוך-אישיות

- ◆ כבוד לשונות בטעמים ובהעדפות של כל ילד וילדה.
- ◆ שיתוף פעולה בהכנה ובסידור שולחן בריא.
- ◆ חיזוק תחושת שייכות דרך פעילות חווייתית קבוצתית.
- ◆ פיתוח כישורי תקשורת סביב נושא יומיומי ומשותף.

מיומנויות גופניות

- ◆ תרגול מיומנויות מוטוריות עדינות.
- ◆ פיתוח תיאום עין-יד דרך פעילויות הכנה והתנסות חושית.
- ◆ עידוד תנועה ופעילות גופנית כחלק משגרת חיים בריאה.
- ◆ חיזוק מודעות לגוף באמצעות שימוש בכל החושים.



ערכים

- ♦ שמירה על הבריאות – הרב שמשון רפאל הירש זצ"ל, (פרקי החוקים פרק ז') מלמד שחובת האדם לשמור על גופו היא מצווה בסיסית, מפני שהגוף הוא הכלי שבו אנו מקיימים את שליחותנו בעולם.
- ♦ אחריות אישית – "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם" (דברים ד', ט"ו) מלמדת שכל אחד אחראי לשמור על חייו ובריאותו, מתוך כבוד לעצמו ומתוך אחריות לסובבים אותו.
- ♦ בחירה מודעת – העדפה של מאכלים בריאים והקפדה על סדר וניקיון בשולחן, כדי לפתח הרגלים טובים כבר מגיל צעיר.
- ♦ כבוד הדדי – קבלה של טעמים והעדפות שונות כחלק מהשוני המעשיר את הקבוצה ואת החברה.

חודש זה מזמין את הילדים לגלות את היופי שבבריאות – בצבעים, בטעמים, בהרגלים ובערכים. דרך משחק, חוויה והתנסות, נבנה אצל הילדים מודעות לבריאות הגוף והנפש, נכבד את עצמנו ואת האחרים, וניצור יחד שולחן בריא, צבעוני ושמח.

חשוב לשים לב-

יש פעילויות המשלבות התעסקות עם מזון: טעימה ומגע. בדקו מראש שאין ילדים אלרגיים למרכיבים שבפעילות!



שבוע ראשון

"צבעים של בריאות" – משחק, טעם, שמחה, למידה

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד' רביעי ייחודי	יום ה'	
הידיים המרגישות	מה חסר בשורה?	רוץ אל הצבע	דיקלום קבוע לרביעי בשבוע	"תפוס ת'פרי"	פתיחה והתכנסות
ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים
מכירים את לולי בריא	גינת לולי בריא- יצירה	מפית אישית לארוחה	משחקים כמו פעם	מסלול צבעוני עם לולי בריא	פעילות חינוכית העשרתית
מחיאות כפיים לירקות	טעים ובריא	נשימות צבעוניות	דקלום לסיום	לולי מתנער	סיום יום



במהלך החודש הקרוב נקדיש את הזמן שלנו לנושא חשוב ומרתק –

בריאות הגוף דרך צבעי המזון.

ילדים מטבעם אוהבים צבעים, וכשאנחנו משלבים אותם באוכל – זה לא רק יפה אלא גם בריא. כל צבע מספר לנו סיפור אחר על מה שהמאכל נותן לגוף: כוח, שמחה, אנרגיה ובריאות.

המטרה שלנו היא להכיר לילדים את עולם הצבעים של הפירות והירקות, להפוך את האכילה לחוויה מהנה, ולתת להם כלים פשוטים לבחור נכון. "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" (דברים ד', ט"ו) – התורה מזכירה לנו לשמור על הגוף, הגוף הינו מתנה יקרה מאת ה'.

שמירה על הבריאות- סיפור לפתיחה

שמירה על הבריאות היא לא רק עניין של אכילה נכונה או שתייה, אלא גם מצווה גדולה – כי כשאדם בריא בגופו, יש לו כוח ללמוד, לשחק, לשמח אחרים ולעשות מעשים טובים. לכן חשוב שנשמור על עצמנו – נאכל נכון, נשתה מים, ונחזק את הגוף.

כדי להבין עד כמה זה חשוב, נספר סיפור קטן על אחד מגדולי ישראל – רבי ישראל סלנטר.

פעם נסע רבי ישראל לארץ אחרת, גרמניה, לרופא מיוחד, קבל טיפול רפואי. הרופא שכבר טיפל בהרבה אנשים, עוד לפני שהרב הגיע אמר: "אלפי אנשים באים אליי, אבל אף אחד מהם לא כל כך מדקדק ומקפיד למלא את ההוראות שלי כמו הרב הזקן הזה".

ומה למדנו? אם אפילו רב גדול, שכל חייו מלאים בלימוד ותפילה, הבין כמה חשוב לשמור על בריאות הגוף – קל וחומר שאנחנו צריכים להקפיד על כך. כי רק כשהגוף בריא – אפשר לשמוח, ללמוד, ולחיות חיים טובים ומשמחים.

תרגילי פתיחה והתכנסות:

לפניכם פעילויות אותן מומלץ לשבץ בפתיחת היום בעת ההתכנסות הראשונית, לפני ארוחת הצהרים. מטרתן לאפשר מעבר נוח ורציף מפעילות הבוקר לפעילות הצהריים, לבדוק את שמות הנוכחים, להציג את סדר היום ולהעניק יחס אישי לכל תלמיד.

בחרו פעילות אחת לכל יום. תוכלו לחזור להשתמש בכל פעילות אחת לשבוע באופן קבוע במהלך החודש. פעילויות חוזרות מהוות גורם לביטחון אצל התלמיד.

מומלץ לגוון ולהרחיב את הפעילויות, להוסיף רעיונות משלכם, ולעודד את התלמידים לקחת חלק, ליזום ולהרחיב בעצמם את הפעילויות.



הידיים המרגישות

מטרות הפעילות:

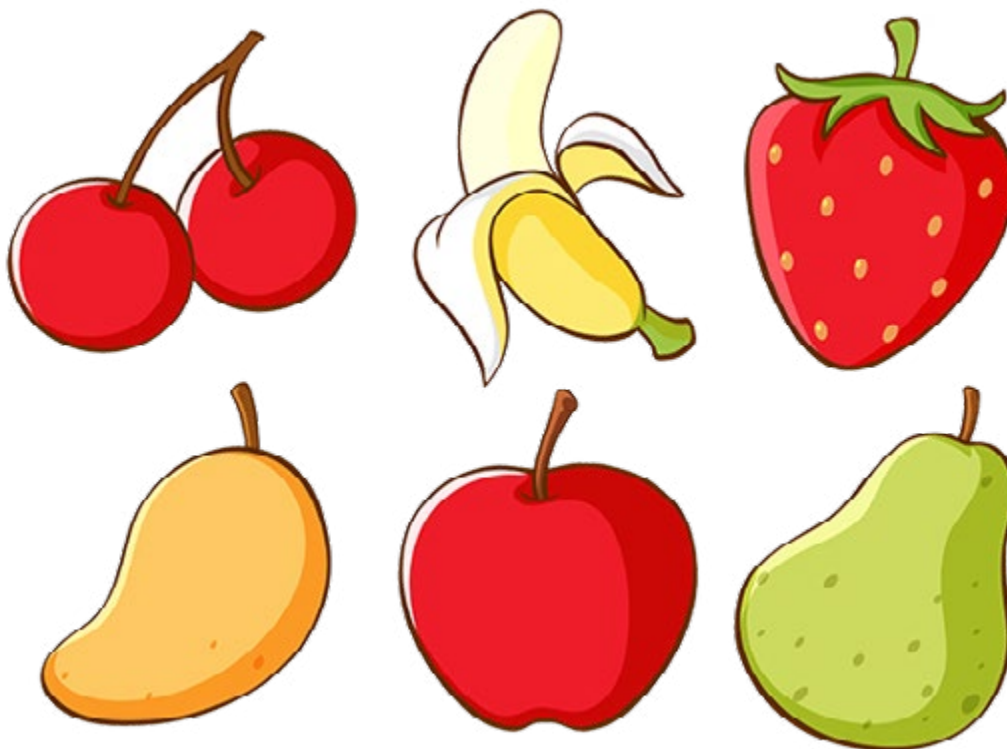
פיתוח חוש המישוש – דרך הפעילות הילדים מתרגלים את היכולת לזהות חפצים ללא ראייה, רק באמצעות מגע.

הרחבת ידע ואוצר מילים – הילדים נחשפים לשמות של פירות וירקות שונים ולומדים לזהותם.

תרגול הקשבה ותור – כל ילד ממתין בסבלנות לתורו ומקשיב לניחושים של חבריו.

עזרים:

- ♦ ארגז עם פתחים עגולים לידיים (פרגוד קטן)
- ♦ ירקות ופירות אמיתיים או מפלסטיק



הכנה:

נעמיד את הארגז על השולחן כך שיהיה כמו פרגוד.
נניח את הפירות והירקות על השולחן בצד המנחה, כך שכל הילדים יוכלו לראות אותם.



מהלך הפעילות:

שלב א – התארגנות והסבר:

- ◆ הושבת הילדים: נבקש מהילדים לשבת במעגל מול השולחן.
- ◆ הצגת הארגז: נציג את הארגז ונאמר: "ילדים יקרים, תראו! זה ארגז מיוחד עם פתחים לידיים. ילד אחד יעמוד מאחוריו, יכניס את הידיים דרך הפתחים, וינסה לגלות איזה פרי או ירק אנחנו מניחים לו".
- ◆ הסבר החוקים: נסביר שהילד שעומד מאחורי הארגז לא רואה, רק מרגיש בידיים.

שלב ב – ההתנסות:

- ◆ בחירת ילד: נבחר ילד שיעמוד מאחורי הארגז ויכניס את הידיים קדימה.
- ◆ הנחת חפץ: נניח מולו ירק או פרי אחד.
- ◆ ניחוש: נשאל אותו "מה לדעתך יש פה?" ונעודד אותו לענות בקול.
- ◆ חזרתיות: נחזור על הפעילות עם מספר ילדים, בכל פעם עם פרי או ירק אחר.
- ◆ בנוסף, נבקש מהילד לנחש את צבע החפץ.
- ◆ נשים שני חפצים יחד, והילד יצטרך לזהות כמה חפצים יש ומהם.

שלב ג – סיכום:

- ◆ סידור החפצים: נניח במרכז את כל הפירות והירקות שהשתמשנו בהם.
- ◆ שיחה קצרה: נשאל את הילדים "מה משותף לכל מה שגילינו היום?"
- ◆ מסקנה: נסכם יחד – "הנושא שלנו לחודש הזה הוא פירות וירקות – בריא וצבעוני!"



מה חסר בשורה

מטרות הפעילות:

חיזוק הזיכרון וההתבוננות – הילדים מתרגלים לשים לב לפרטים ולזכור מה ראו.
פיתוח שפה והרחבת אוצר מילים – דרך החזרה על שמות הפירות והירקות הילדים מחזקים את היכרותם עם מילים חדשות.
עבודת צוות והקשבה – הילדים ממתנים לתורם, משתפים פעולה ומכבדים את החוקים.

עזרים:

פירות וירקות אמיתיים או מפלסטיק (בכמות מותאמת לגיל הקבוצה)

הכנה:

נבחר מראש מספר פריטים בהתאם לגיל הילדים וליכולת הקבוצה.

מהלך הפעילות:

שלב א – התארגנות והסבר:

- ♦ הושבת הילדים: נבקש מהילדים לשבת במעגל.
- ♦ הצגת החפצים: נניח בשורה כמה פירות וירקות, לדוגמה: עגבנייה, מלפפון, גזר ותפוח.
- ♦ בדיקת היכרות: נעבור עם הילדים על כל פרי או ירק, נוודא שהם מכירים את השמות.
- ♦ הסבר החוקים: נסביר שהילד שייבחר יסתכל היטב, יצא החוצה, ובינתיים נוציא חפץ אחד. כשיחזור – עליו לגלות מה נעלם.

שלב ב – ההתנסות:

- ♦ בחירת ילד: נבחר ילד אחד שיתבונן היטב בכל הפריטים ויצא החוצה.
- ♦ הוצאת חפץ: נבקש מילד אחר לבחור פרי או ירק אחד ולהחביא אותו.
- ♦ ניחוש: הילד שחזר יתבקש לזהות איזה חפץ חסר.
- ♦ חזרתיות: נחזור על הפעילות עם מספר ילדים, בכל פעם נוציא חפץ אחר.
- ♦ נוציא שני פריטים בו־זמנית במקום אחד.
- ♦ נערבב את סדר החפצים לפני שהילד חוזר – והמשימה תהיה כפולה: גם מה חסר וגם מה השתנה.

שלב ג – סיכום:

- ♦ הצגת כל החפצים: נניח שוב את כל הפירות והירקות על השולחן.
- ♦ שיחה קצרה: נשאל "מה למדנו היום על הזיכרון שלנו?"
- ♦ מסקנה: נסכם שצריך להתבונן טוב, לזכור, ולהיעזר בשמות הפירות והירקות.



רוץ אל הצבע

מטרות הפעילות:

פיתוח זיהוי צבעים: הילדים לומדים להתאים פרי או ירק לצבעו ולהכיר צבעים שונים.
פיתוח מוטוריקה ותחושת מרחב: הילדים מפתחים תיאום עין-יד, קואורדינציה ותנועה.
חיזוק שיתוף פעולה והקשבה: הילדים לומדים לחכות לתורם, לשמור על מרחב ולקחת חלק במשחק קבוצתי.

עזרים:

- ◆ חישוקים בצבעי הפירות והירקות (או כל חפץ אחר שמגדיר מקום וצבע)
- ◆ פירות וירקות מפלסטיק בשקית

הכנה:

נפרוס את החישוקים על הרצפה במרחב, כל חישוק מייצג צבע של פרי או ירק.
נמלא שקית בפירות וירקות מתאימים.

מהלך הפעילות:

שלב א – התארגנות והסבר:

- ◆ הושבת הילדים: נבקש מהילדים לעמוד במקומם ולהסביר להם את כללי הפעילות.
- ◆ הצגת החישוקים והפריטים: נראה לילדים את החישוקים ואת הפירות והירקות.
- ◆ הסבר החוקים: נסביר שכאשר נוציא פרי או ירק מהשקית, הילדים יצטרכו לרוץ לחישוק בצבע המתאים ולעמוד מסביבו. ניתן להוסיף ריקוד קטן במעגל סביב החישוק.

שלב ב – התנסות:

- ◆ בחירת קבוצה: נבחר קבוצת ילדים קטנה שתתחיל.
- ◆ הוצאת פריט: נשלוף פרי או ירק מהשקית.
- ◆ ריצה והעמדה: הילדים ירוצו לחישוק המתאים ויעמדו מסביבו ונעודד ריקוד קצר במעגל.
- ◆ חזרתיות: ניתן לקבוצה 3-4 סבבים, ואז נחליף לקבוצה אחרת.
- ◆ נוסיף אתגר של כמה פריטים בו־זמנית, והילדים יצטרכו למצוא את כל הצבעים המתאימים.
- ◆ ניתן להוסיף "תנועה מיוחדת" לכל צבע: למשל- בקפיצה אדומה, בריקוד ירוק.

שלב ג – סיכום:

- ◆ שיחה קצרה: נשאל את הילדים "איך היה לרוץ ולמצוא את הצבע המתאים?"
- ◆ מסקנה: נזכיר שהפעילות עוזרת לנו להכיר צבעים, פירות וירקות ולנוע יחד.



“תפוס ת'פרי”

מטרות הפעילות:

פיתוח זיהוי צבעים ושמות פירות/ירקות – הילדים לומדים לזהות פרי או ירק לפי צבעו ולחזק את אוצר המילים שלהם.

פיתוח מוטוריקה ותחושת מרחב – הילדים מתרגלים תיאום עין-יד, ריצה ובחירה במרחב.

חיזוק שיתוף פעולה והקשבה לחוקי המשחק – הילדים לומדים לחכות לתורם, לשים לב לחבריהם ולפעול לפי הכללים.

עזרים:

- ♦ פירות וירקות מפלסטיק במגוון צבעים
- ♦ כרטיסי צבע (אדום, ירוק, כתום, צהוב וכו')
- ♦ סל או קופסה לאיסוף החפצים.

הכנה:

נפזר את הפירות והירקות במרחב בצורה בטוחה, כך שכל הילדים יוכלו להגיע אליהם. נכין כרטיסי צבע בהתאם לצבעי הפירות והירקות המפוזרים.

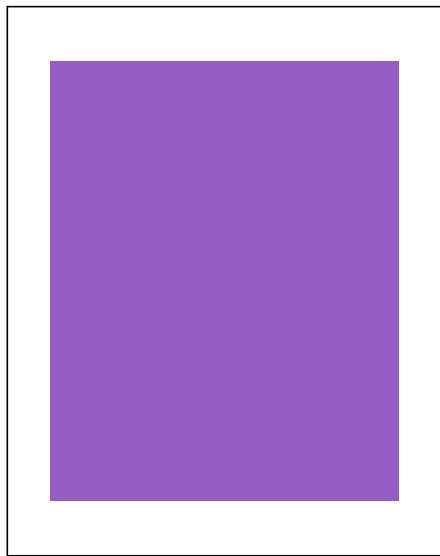
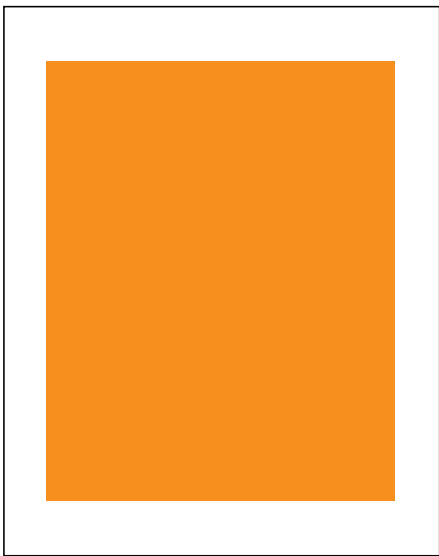
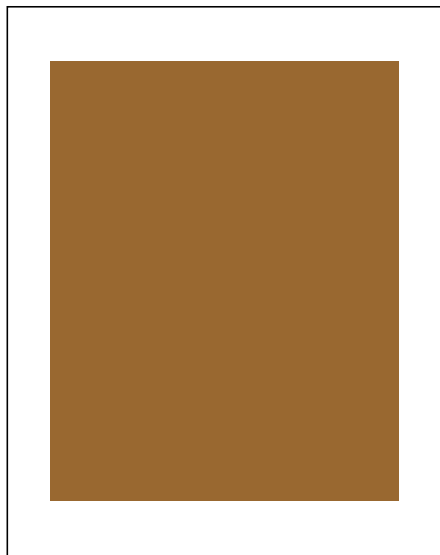
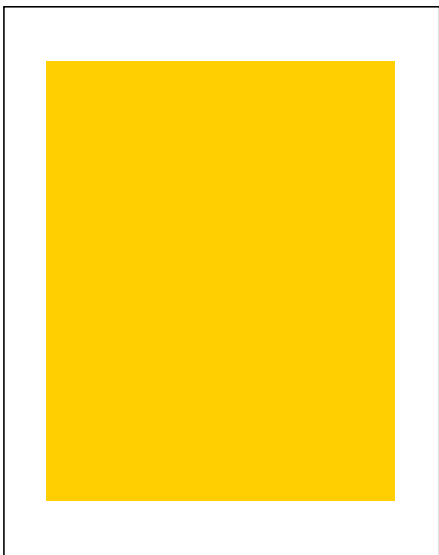
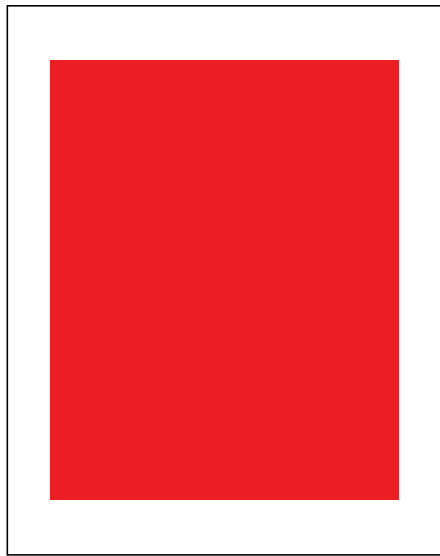
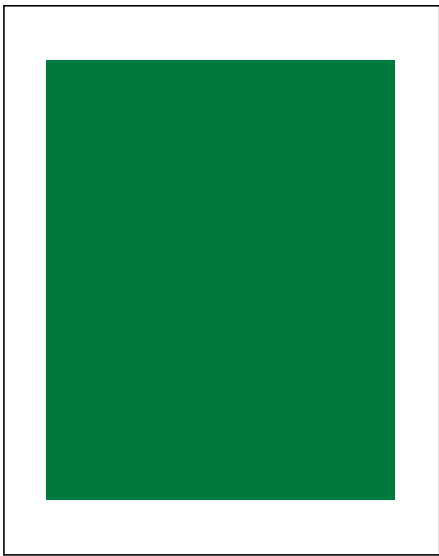
מהלך הפעילות:

שלב א – התארגנות והסבר:

- ♦ הושבת הילדים: נבקש מהילדים לעמוד במרכז החדר או במעגל.
- ♦ הצגת החפצים: נראה לילדים את הפירות והירקות המפוזרים ואת כרטיסי הצבע.
- ♦ הסבר החוקים: נסביר שכל פעם מוביל הפעילות בוחר קבוצה קטנה של ילדים ומרים כרטיס צבע. הילדים צריכים לרוץ ולתפוס רק את הפירות או הירקות שמתאימים לצבע שעל הכרטיס ולהחזירם לסל שבמרכז.

שלב ב – התנסות:

- ♦ בחירת קבוצה: נבחר קבוצה קטנה של ילדים שיתחילו לתפוס.
- ♦ הרמת כרטיס צבע: המוביל מרים כרטיס צבע ומראה אותו לקבוצה.
- ♦ ריצה ואיסוף: הילדים רצים ומביאים רק את החפצים המתאימים לצבע.
- ♦ חזרתיות: ניתן לקבוצה 2-3 סבבים, ונחליף לקבוצה אחרת.
- ♦ ניתן לתת משימות מורכבות יותר: כל קבוצה צריכה לצוד שני צבעים בו־זמנית.
- ♦ אפשר להוסיף תנועה מיוחדת לכל צבע, למשל: בקפיצה אדומה, בהליכה ירוקה וכו'.





שלב ג - סיכום:

- ◆ סידור החפצים: נשב במעגל ליד הסל ונראה איזה פירות/ירקות נאספו.
- ◆ שיחה קצרה: נשאל "איזה צבעים הצלחנו למצוא? איזה פרי או ירק הכי אהבתם, מדוע?"
- ◆ מסקנה: נסכם שהפעילות עוזרת לנו לזהות צבעים, ללמוד שמות פירות וירקות ולחוות תנועה וכיף.

פעילות חינוכית העשרתית

הפעילויות הבאות מומלצות לזמן שאחרי ארוחת הצהריים

לפניכם פעילויות חינוכיות-העשרתיות בנושא **טעימה בריאה וצבעונית**.

שימו לב, יש לתכנן את הפעילויות מראש ולגלות רגישות

וגמישות בהתאם לצרכי קבוצת הילדים. מומלץ להרחיב

ולהוסיף גם מתוך תחומי הידע והעניין האישיים של מובילי הצהרון.

שילוב משחקים בלמידה גורם לתלמידים להתמודד עם אתגרים ומצבים שלא תמיד באים לידי ביטוי בלמידה פרונטלית כגון חקירה, פתרון בעיות, מעורבות שווה של כל המשתתפים, פיתוח סקרנות, דמיון ויצירתיות, עבודה בצוות ועוד. חשוב לזכור כי שילוב אלמנטים של משחק בלמידה אינו המטרה אלא אמצעי להשגת המטרה הלימודית.



מכירים את לולי בריא

מטרות הפעילות:

- פיתוח מודעות לאוכל בריא** – הילדים לומדים להבחין בין מוצרים בריאים ופחות בריאים, ולחשוב על הבחירות שלהם.
- פיתוח שפה והרחבת אוצר מילים** – הילדים מתרגלים מילים חדשות הקשורות למזון ולערכים תזונתיים.
- חיזוק שיתוף פעולה והקשבה** – הילדים לומדים לעבוד יחד, לחכות לתורם ולהקשיב לחבריהם.

עזרים:

- ♦ לולי בריא (נספח דמות)
- ♦ ידיים מבריסטול או סול – כדי להצמיד לראש הדמות
- ♦ מקל ארטיק או שיפוד ללא חוד לתמיכה בגוף
- ♦ קונוס עם חור להחזקת הדמות בתנועה
- ♦ מספר מוצרים אמיתיים באריזות (קופסאות שימורים, חלב, חטיפים וכו')
- ♦ כרטיסים/תמונות סמיילי שמח / סמיילי עצוב (נספח)

הכנה:

להכין את ראש הדמות (סמיילי) ולהדביק לו ידיים מבד/סול.
(מומלץ לשים למינציה ולשמור את הדמות לשאר הפעילויות במשך החודש)
להכין את התמיכה: לשים שיפוד מאחורי הדמות ולקבע על קונוס עם חור.
להביא את המוצרים באריזות ולסדר את הסמיילים השמחים/עצובים על הרצפה או השולחן.

מהלך הפעילות:

שלב א – התארגנות והצגת הדמות:

- ♦ הושבת הילדים: נבקש מהילדים לשבת במעגל מסביב לדמות לולי בריא.
- ♦ הצגת לולי: המוביל מציג את לולי בריא ואומר: "הכירו את לולי! הוא יבוא איתנו החודש ללמוד על אוכל בריא וצבעוני!"
- ♦ הדגמה: מראים כיצד ניתן להזיז את הידיים של לולי כדי "לדבר" עם הילדים – לקפוץ, להצביע, להניף ידיים.



שלב ב - סיפור לנקודות:

- ◆ נספר בקצרה את הסיפור במילים שלנו: (מומלץ לספר כאילו לולי מספר)
- 1. אמא והילדים הולכים למרכול(סופרמרקט).
- 2. הילדים רוצים לקנות הרבה מאכלים לא בריאים.
- 3. לולי בריא מתחיל לדבר ומבקש מהילדים לבדוק את הערכים התזונתיים על האריזות.
- 4. הילדים מתבקשים לחשוב ולדבר על מה בריא ומה פחות בריא.

שלב ג - התנסות עם מוצרים:

- ◆ המוביל מציג מוצר אחד באריזה.
- ◆ הילד נבחר להציב את המוצר ליד הסמיילי המתאים: שמח - למוצר בריא, עצוב - למוצר פחות בריא.
- ◆ הפעילות חוזרת על עצמה עם מספר מוצרים.
- ◆ אפשר לתת לילדים לבדוק יחד את רשימת הערכים התזונתיים הקטנה שעל האריזה.
- ◆ אפשר לתת לילדים להזיז את ידיי לולי כדי לבצע מחווה על כל מוצר: מנופף ליד שמח, מוריד ליד עצוב וכו'.

שלב ד - סיכום:

- ◆ נשב במעגל ליד לולי בריא ונבדוק יחד איזה מוצרים הוצבו ליד כל סמיילי.
- ◆ נשאל את הילדים: "איזה צבע הכי אהבתם? איזה פרי או ירק הייתם שמים בקופסה הבריאה שלכם?"







גינת לולי בריא – יצירה

מטרות הפעילות:

- פיתוח מוטוריקה עדינה** – הילדים עובדים עם פלסטלינה, יוצרים צורות קטנות ומדייקים במיקום.
- פיתוח צבע וצורה** – הילדים בוחרים צבעים שונים לירקות ולומדים להבחין ביניהם.
- פיתוח חשיבה יצירתית והבעה עצמית – הילדים יוצרים את הגינה שלהם ומחליטים אילו ירקות לשתול והיכן.

עזרים:

- ◆ משטח חום (בריסטול חום, קרטון או כל משטח אחר) – לכל ילד
- ◆ פלסטלינה בצבעים שונים (אדום, כתום, ירוק וכו')
- ◆ לורד/צבע לציון פסים לסימון הערוגות
- ◆ שלט קטן עם השם של הילד (לציון הגינה שלו)
- ◆ לולי בריא (דמות הסמילי עם ידיים) להצגה בתחילת הפעילות

מהלך הפעילות:

שלב א – פתיחה והצגת הדמות:

- ◆ הושבת הילדים: נבקש מהילדים לשבת מסביב ללולי בריא.
- ◆ הסבר המוביל: "לולי מזמין אותנו לגינתו! היום ב'כאלו' נשתול ירקות".
- ◆ שיחה קצרה: המוביל שואל את הילדים מה אפשר לשתול בגינה ואילו צבעים יש לירקות?

שלב ב – הכנת הערוגות:

- ◆ כל ילד מקבל משטח חום.
- ◆ המוביל מצייר על כל משטח שני פסים לסימון הערוגות.

שלב ג – יצירת ירקות מפלסטלינה:

- ◆ הילדים בוחרים פלסטלינה בצבעים מתאימים (אדום, כתום, ירוק וכו').
- ◆ יוצרים ירקות קטנים מיניאטורות.
- ◆ מניחים על המשטח ולוחצים מעט כדי שייצמדו לקרטון או לבריסטול.

שלב ד – סיום וסימון הגינה:

- ◆ ליד כל גינה מניחים שלט קטן עם השם של הילד: "הגינה של..".
- ◆ אפשר להוסיף "שבילי דשא" או פרחים נוספים סביב הערוגות.
- ◆ ניתן לקיים "סיבוב סיור בגינות" – כל ילד מציג את הגינה שלו ומספר על הירקות ששתל.
- ◆ המוביל מסכם את הפעילות ומדגיש: "כל ירק ששתלתם חשוב ובריא – כמו שאומרים אצל לולי בריא!"



הגינה של:



מפית אישית לארוחה

מטרות הפעילות:

- פיתוח יצירתיות והבעה עצמית – הילדים מקשטים את המפית באופן אישי ומגוון.
- למידה חברתית וערכים – הילדים לומדים לשמור על חפצים אישיים, סדר וניקיון.
- הכרת הלכות בסיסיות – הילדים לומדים על חשיבות הכיסוי והסדר בשולחן הארוחה, בצורה חווייתית.

עזרים:

- ♦ דף עם הכיתוב "לבריאות" לכל ילד (נספח)
- ♦ עפרונות צבעוניים, לורדים, מדבקות וחומרים לקישוט
- ♦ נייר טישו לניקוי
- ♦ מקום אחסון מסודר או במגירה האישית לכל ילד

מהלך הפעילות:

שלב א – התארגנות והסבר:

- ♦ נבקש מהילדים לשבת סביב השולחן.
- ♦ נסביר לילדים שהיום כל אחד יכין את המפית האישית שלו לארוחת הצהרים.
- ♦ נציג את הדף עם הכיתוב "לבריאות".

שלב ב – קישוט המפית:

- ♦ הילדים יקשטו את הדף עם לורדים, מדבקות וחומרים נוספים.
- ♦ נעבור בין הילדים ונעודד אותם להשתמש בצבעים שונים ובחומרים מגוונים.
- ♦ כל ילד ירשום את שמו על המפית.

שלב ג – שימוש ושמירה על המפית:

- ♦ כל ילד יניח את המפית במגרה האישית או במקום מסודר.
- ♦ בכל יום, הילדים מוציאים את המפית לשולחן ומניחים עליה את האוכל.
- ♦ לאחר הארוחה, הילדים ינקו את המפית עם נייר ניגוב ומחזירים למקום שלה.
- ♦ ניתן לתת לילדים להוסיף ציורים של ירקות או פירות על המפית.

חשוב! מומלץ לשים לניילון את המפיות כדי שישרתו את הילדים לאורך השנה

שלב ד – חיבור לערכים:

- ♦ נסביר לילדים שכך לומדים לשמור על הסדר והניקיון בשולחן הארוחה.
- ♦ ניתן לציין בקצרה: על פי ההלכה, שולחנו של אדם צריך להיות מכוסה יפה, כפי שמופיע בקיצור שולחן ערוך (מ"ב-ב') "ויהא שולחנו נקי ומכוסה יפה"



לַחֲמֵץ



רביעי ייחודי

שבוע ראשון – משחקים של פעם

מטרה: לפתח כישורים חברתיים, תנועה, משחק אותנטי – ליהנות מכל הלב!
זהו יום של נוסטלגיה וקסם – הילדים לומדים כיצד שיחקו פעם: 'גוגואים', חבל קפיצה, קלאס, חמש אבנים ועוד. משחקים הדורשים דמיון, שיתוף פעולה ותנועה.

פתיחה קבועה:

רביעי הגיע –

מה מחכה?

הפתעה בכל פעם –

לא נגלה!

דרמה, חרוזים, אנגלית וצחוק,

ומשחקים של פעם –

כמו קסם

גם חוק!



משחקים כמו פעם

תופסת צבעים

מטרות: פיתוח מוטוריקה גסה, זיהוי צבעים, פעילות גופנית מהנה.

עזרים: שקית עם פירות או ירקות מפלסטיק

מהלך המשחק:

- ◆ נסביר לילדים שכל ילד יכול לרוץ, לדלג ולזוז בחופשיות.
- ◆ ילד אחד בוחר פרי או ירק מתוך השקית.
- ◆ לפי הצבע של הפרי או הירק, הילד צריך לרוץ ולנסות לתפוס ילד שיש לו את אותו הצבע על הבגד.
- ◆ הילד שנתפס הופך להיות הבא שמוציא פרי או ירק מהשקית, והמשחק נמשך בסבבים.

חם וקר

מטרות: פיתוח קשב, הקשבה להוראות, זיהוי פירות וירקות.

עזרים: פרי או ירק מפלסטיק

מהלך:

- ◆ נסביר לילדים שיש פרי או ירק שמחביאים בזמן המשחק.
- ◆ הילדים הולכים סביב החדר או בחצר ומחפשים את הפרי/ירק.
- ◆ כשמישהו קרוב לפרי/ירק, נאמר "חם", וכשהם רחוקים "קר".
- ◆ הילד שמוצא את הפרי או הירק אומר את השם שלו.
- ◆ נשחק בסבבים, כל פעם עם פרי או ירק אחר.

לולי אמר – גרסת הבריאות

מטרות: הקשבה, זיהוי מאכלים בריאים, ריכוז ותגובות מוסכמות.

עזרים: רשימת פירות וירקות, כרטיסים עם תמונות

מהלך:

- ◆ הילדים עומדים במעגל.
- ◆ בכל סבב לולי אומר שם של פרי או ירק.
- ◆ אם המאכל בריא, הילדים מבצעים תנועה מוסכמת מראש (מחיאות כפיים, קפיצה קלה וכו').
- ◆ אם המאכל פחות בריא, הילדים נשארים במקום ללא תנועה.
- ◆ הפעילות נמשכת בסבבים, ומשלבת מאכלים שונים כדי לחזק את הזיכרון וההיכרות עם פירות וירקות.



סיום חגיגי ליום רביעי

דקלום לסיום:

הילדים יושבים במעגל בצורה רגועה ונעימה לסיכום היום החגיגי.

שיחקנו היום – כמו פעם ממש,
שמחנו נהנינו, חלף מהר ללא חשש,
צחקנו, רצנו, היה כיף גדול –
ועכשיו ננשום בשקט, נניח הכל.
הידיים עושות שלום,
העיניים מחייכות,
הלב שמח בפנים בפנים –
כי עוד יום מסתיים בנעימים!
ועכשיו כולנו נושמים.. נושמים...
מחר, עוד יום – נשחק משחקים מהנים!

ניתן לשלב מחיאות כף בקצב מותאם לדיקלום.

דקלום סיום עם תנועות מותאמות:

שיחקנו היום – כמו פעם ממש
נרים ידיים לצדדים, סיבוב קל במקום
שמחנו נהנינו, חלף מהר ללא חשש
ידיים על הלחיים – חיוך גדול, אחר כך נצביע על "שעון" מדומה ביד
צחקנו, רצנו, היה כיף גדול –
ידיים על הבטן בצחוק מדומה, ואז ריצה במקום עם קפיצה קטנה
ועכשיו ננשום בשקט, ננוח הכל.
נשימה עמוקה – ידיים על הבטן עולות ויורדות לאט



הידיים עושות שלום,

נפנוף איטי בשתי הידיים

העיניים מחייכות,

להצביע לשתי העיניים ואז למתוח חיוך עם האצבעות בצידי הפנים

הלב שמח בפנים בפנים –

שתי הידיים בצורה של לב מול החזה

כי עוד יום מסתיים בנעימים!

ידיים עולות למעלה כאילו "שמש זורחת", חיוך גדול

ועכשיו כולנו נושמים... נושמים...

שמים אצבע לפה לשקט, ואז ידיים עולות ויורדות עם נשימה איטית

מחר עוד יום – נשחק משחקים מהנים!

מחייאת כף + קפיצה קטנה בשמחה



מסלול צבעוני עם לולי בריא

מטרות הפעילות:

- פיתוח מוטוריקה גסה – הילדים מתרגלים הליכות, קפיצות ודילוגים.
- פיתוח קשב ושיתוף פעולה – הילדים מקשיבים למוביל ועובדים יחד בקבוצה.
- למידה על צבעים וירקות ופירות – הילדים מזכירים לעצמם את צבעי הפירות והירקות תוך כדי תנועה.
- פיתוח חשיבה יצירתית – הילדים בוחרים איך לעבור את המסלול לפי ההוראות.

עזרים:

- ◆ חישוקים, כריות או חפצים אחרים שדומים לצבעים של ירקות ופירות (אדום, ירוק, כתום וכו')
- ◆ מרחב פנוי בצהרון או בחצר
- ◆ לולי בריא (סמיילי עם ידיים)

הכנה:

- ◆ להכין את לולי בריא ולהניח אותו במקום בולט.
- ◆ להכין חומרים/חפצים המסמנים את הצבעים ולסמן את המסלול על הרצפה או בשטח.
- ◆ לבוברים אפשר להכין שני מסלולים במקביל לעבודה בשני טורים.

מהלך הפעילות:

שלב א – פתיחה והסבר:

- ◆ נושב את הילדים סביב לולי בריא ומסבירים שהיום נלמד על חשיבות פעילות גופנית עם צבעי הפירות והירקות.
- ◆ נסביר שהפעילות היא מסלול צבעוני ומשחקי תנועה שמחייבים קשב ושיתוף פעולה.

שלב ב – הכנת המסלול:

- ◆ נניח על הרצפה את העזרים או נבקש מילד להניח חפצים בצורה מסודרת ומעניינת.
- ◆ נסביר לילדים שכל אחד יבחר דרך אחרת ללכת בין הצבעים, בהתאם להוראות: קפיצות, דילוגים, הליכות פתוחות או סגורות.

שלב ג – ביצוע המסלול:

- ◆ נבחר מספר ילדים שיעמדו בטור הראשון.
- ◆ הילד הראשון מוביל את הקבוצה ומחליט באיזו דרך הוא הולך בין הצבעים והחפצים.
- ◆ כל הילדים הולכים אחריו ומבצעים את אותן תנועות.
- ◆ כשהילד הראשון מסיים את המסלול, הוא עובר לסוף הטור, והילד השני הופך להיות המוביל.



- ♦ במידה ויש בוגרים או קבוצות גדולות, ניתן להכין שני מסלולים במקביל ולעבוד בשני טורים.
- ♦ ליצור שני מסלולים במקביל ולעבוד בשני טורים במקביל.
- ♦ להוסיף משימות נוספות: נגיעה בצבע מסוים לפני מעבר, קפיצה מסוימת או מעבר באורכים שונים.
- ♦ לשלב שאלות חווייתיות: "איזה פרי אדום הייתם בוחרים לאכול אחרי המסלול?"

שלב ד - סיום:

- ♦ נשב במעגל ונסכם יחד עם הילדים: איך היה לעבור את המסלול? אילו צבעים ראינו?
- ♦ נזכיר שהפעילות הגופנית חשובה לבריאות.

פעילויות לסיום היום

פעילות הסיום מסמלת סגירת מעגל יומי, ומסכמת את שלבי הפעילות וסיום ביצוע כל מרכיבי סדר היום בצהרון.
היא מסמלת את הפרידה עד ליום שלמחרת.
בפעילויות הסגירה ניתן ביטוי לילדים, לספר על מה שהיה ולאפשר עיבוד ולרגש לקראת יום המחרת. לפניכם הצעות לפעילויות סיום וסיכום המבטאות דברים אלה.



מחיאאות כפיים לירקות

מטרות הפעילות:

פיתוח יכולת הקשבה וריכוז – הילדים מתרגלים להבחין בין מילים ולפעול רק כשצריך.
למידת הבחנה בין קטגוריות – דרך המשחק הילדים מבינים מה שייך לקבוצת הירקות ומה לא.

פיתוח מוטוריקה עדינה – חיזוק תיאום ידיים בעזרת מחיאאות הכפיים.

מהלך הפעילות:

א. הושבת הילדים

נשב עם הילדים במעגל על הרצפה, נבקש מהם להיות מרוכזים ולהקשיב היטב לשמות שנאמר.

ב. הצגת הכללים

נסביר לילדים: "כשנשמע שם של ירק – כולנו מוחאים כף. כשנשמע מילה אחרת – נשארים בשקט".
ניתן דוגמה: נאמר "עגבנייה" (כולם מוחאים כף), נאמר "כיסא" (כולם שקטים).

ג. משחק בפועל

נאמר שמות בקצב רגיל, בהמשך ניתן להגביר את הקצב – עגבנייה, שולחן, גזר, כדור, מלפפון וכו'.

ד. תחרות

זהו שלב שבו מי שטועה – הופך להיות השופט ועוזר לנו לזהות מי טועה.
נמשיך עד שנשאר ילד אחד אחרון שזוכה להיות "אלוף הירקות".

ה. נוסף גם שמות של פירות

נסביר: "כשנשמע ירק – מוחאים כף, כשנשמע פרי – קמים וקופצים במקום":

1. עגבנייה

2. שולחן

3. מלפפון

4. נעל

5. גזר

6. ספר

7. פלפל

8. בובה



9. קישוא

10. כיסא

11. ברוקולי

12. כדור

13. תירס

14. מיטה

15. חציל

טעים ובריא

מטרות הפעילות

פיתוח יכולת הבחנה – הילדים לומדים להבדיל בין מאכלים מבריאם לפחות מבריאם.
שיפור הקשב והריכוז – דרך ההאזנה המדויקת והתגובה המהירה לשמות המאכלים.
פיתוח שליטה עצמית – הילדים מתרגלים לא לפעול מתוך הרגל אלא לעצור ולחשוב לפני שהם מבצעים תנועה.

מהלך הפעילות

שלב א' – הושבת הילדים

נושיב את הילדים במעגל על הרצפה/שטיח.

שלב ב' – הסבר הכללים

נסביר לילדים שבכל פעם שנגיד שם של מאכל בריא – נעשה תנועה מוסכמת מראש (למשל: נעמוד ונשב, נמחא כפיים, נרקיע ברגליים).
כשנשמע שם של מאכל לא בריא – נשארים במקום ולא זזים.

שלב ג' – משחק בפועל

נאמר בקול שמות מאכלים שונים. נתחיל בקצב איטי, ולאט לאט נזרז את הקצב כדי להקשות על הילדים ולהוסיף עניין.



נוסיף שתי תנועות שונות: אחת עבור "בריא" ואחת עבור "לא בריא".

לדוגמה:

למחוא כפיים כששומעים מאכל בריא, ולקפוץ במקום כששומעים מאכל לא בריא.

1. מלפפון
2. שוקולד
3. גזר
4. גלידה
5. תפוח
6. ממתק גומי
7. עגבנייה
8. צ'יפס
9. ענבים
10. עוגייה
11. לחם מלא
12. סוכרייה
13. פלפל אדום
14. פיצה
15. בננה



נשימות צבעוניות

עזרים:

סרטי נייר או מטפחות קטנות בצבעי הפירות והירקות (אדום, כתום, ירוק, צהוב).

מהלך הפעילות:

שלב א' - הושבת הילדים:

נשב יחד במעגל על הרצפה, כל ילד מקבל מטפחת בצבע שונה.

שלב ב' - נשימות מודרכות:

נסביר לילדים – "ננשום עמוק דרך האף, נרים את המטפחת למעלה, ואז נוציא את האוויר דרך הפה ונוריד את המטפחת לאט לאט".

שלב ג' - דמיון מודרך קצר

נוסיף הסבר קטן – "כשאנחנו נושמים ירוק, אנחנו מכניסים בריאות. כשאנחנו נושמים אדום, אנחנו מכניסים שמחה" וכן הלאה.

מטרות הפעילות:

ויסות והרפיה – הילדים מתרגלים נשימות עמוקות ורגועות, מה שמסייע לסיום יום נעים.

מודעות לגוף – הילדים חווים כיצד הגוף מתמלא ונרגע בנשימה.

קישור לבריאות – הילדים לומדים שגם נשימה נכונה היא חלק משמירה על גוף בריא.

שדרוג לבוגרים:

להוסיף משפט קצר עם כל צבע, למשל "אני רגוע", "אני חזק", "אני שמח".



לולי מתנער

מטרות הפעילות:

שחרור והרפיה – הילדים מנערים את הגוף ומרגישים הקלה בסיום היום.
קואורדינציה וספירה – הילדים מתרגלים תיאום בין תנועה לספירה בקול.
אנרגיה חיובית קבוצתית – סיום חווייתי ומהנה שמשאיר תחושת שמחה וכיף.

מהלך הפעילות:

שלב א – הילדים עומדים זקופים במעגל.

שלב ב – ניעור הגפיים:

נסביר – "אנחנו מנערים את הידיים והרגליים ומשחררים את הגוף".

נתחיל ביד ימין: ננער אותה תוך כדי ספירה בקול רם לאחור: 5, 4, 3, 2, 1.

נעבור ליד שמאל: שוב נספור לאחור מ-5 עד 1.

רגל ימין: ננער ונספור לאחור.

רגל שמאל: ננער ונספור לאחור.

שלב ג – חזרה בספירה יורדת: נתחיל שוב את כל הסבב, הפעם נספור רק מ-4 עד 1.

נמשיך לרדת במספרים בכל סבב עד שנגיע לספירה מ-1 בלבד.

שלב ד – סיום באנרגיה: נבקש מהילדים בכל סבב להגביר קצת את הקול והקצב, כך נהנה ביחד.

אפשר להוסיף "ניעור כל הגוף" בסוף כל סבב, לקפוץ במקום ולצעוק יחד מילה מסכמת כמו "בריאים!" או "יש!"



שבוע שני

"לטעום אחרת – לכבד ביחד"

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד' רביעי ייחודי	יום ה'	
הידיים המרגישות	מה חסר בשורה?	רוץ אל הצבע	דיקלום קבוע לרביעי בשבוע	אולי "תפוס ת'פרי"	פתיחה והתכנסות
ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים
מאחורי הפרגוד	הארוחה שלי	קבוצת הטעמים	סלט המשפחה כל ירק חשוב- דרמה	שיר ותנועה	פעילות חינוכית העשרתית
מחיאות כפיים לירקות	טעים ובריא	נשימות צבעוניות	הרפיה ופרידה מהדמויות	לולי מתנער	סיום יום



השבוע נמשיך לעסוק בנושא הבריאות, ונוסיף לו זווית חברתית וערכית. כל אחד מאיתנו שונה וייחודי, ושהשוני הזה הוא היופי של הבריאה. כל אחד אוהב דברים אחרים, מרגיש דברים אחרת וחווה את העולם בצורה שלו. אמרו חז"ל (פסחים נ"ב.ב') ש"שבעה דברים מכוסים מבני אדם... ואין אדם יודע מה בליבו של חבירו", הדבר מזכיר לנו שאי אפשר לדעת מה חושב או מרגיש האחר. ההבנה הזו מתחילה להתפתח כבר בגיל שנתיים וממשיכה לאורך החיים. המשימה שלנו היא ללמוד לכבד כל אחד עם טעמו וייחודיותו. כשאנחנו מכבדים את השונה, אנחנו גם מפתחים חברות טובה ושיתוף פעולה.

מאחורי הפרגוד

מטרות הפעילות:

- הכרה בשונות** – הילדים לומדים שכל אחד אוהב דברים אחרים וזה בסדר גמור.
- פיתוח שיח חברתי** – דרך ההשוואה נוצר שיח על דמיון ושוני.
- עידוד כבוד הדדי** – הילדים מתרגלים לכבד את הבחירות של האחר ולא לפגוע בו.

עזרים:

- ♦ פרגוד קטן / שולחן / ארגז שמסתיר את הילד לרגע
- ♦ פתקי ממו קטנים
- ♦ מדבקות בצבעים שונים (גווני ירקות ופירות)

הכנה:

נכין מראש את הפתקים והמדבקות מאחורי הפרגוד, בצורה מסודרת ונוחה לשימוש.

מהלך הפעילות:

א. הושבת הילדים

נושיב את הילדים במעגל, נסביר שיש לנו "פינה סודית" מאחורי פרגוד, ושכל ילד בתורו ייכנס לשם לבחור לעצמו צבעים שהוא הכי אוהב.



ב. כניסה לפרגוד

כל ילד בתורו ניגש לפרגוד.
המוביל נותן לו פתק קטן ושני מדבקות.
הילד מדביק על הפתק את שתי המדבקות בצבעים שהוא הכי אוהב.

ג. הצגת הבחירות

- ♦ לאחר שכל הילדים סיימו, נבקש מהם להראות את הפתקים.
אפשר לערוך משחקון קצר:
- ♦ נחפש "חבר בדיוק כמוני" – מי בחר את אותם צבעים?
- ♦ נחפש "חבר שונה ממני" – מי בחר צבעים אחרים?

אפשר לבקש מהילדים לבחור לא רק צבעים שהם אוהבים, אלא גם צבע אחד שהם פחות אוהבים, ואז לפתוח שיח – "איך זה מרגיש לבחור משהו שאני לא אוהב? איך זה מרגיש לראות שחבר שלי כן אוהב את זה?"

ד. שיח קצר

ננהל שיחה עם הילדים: "מה ראינו? כל אחד אוהב דברים אחרים. זה בסדר להיות שונה – זה יפה ומיוחד. גם אם חבר שלי אוהב צבע אחר ממני, אני מכבד אותו ויכול להיות חבר שלו".



הארוחה שלי – יצירה חופשית

מטרות הפעילות:

פיתוח יצירתיות וביטוי אישי – הילדים בוחרים בעצמם את הארוחה ומכינים אותה בדרכם.

חיזוק מודעות לבריאות – דרך הצגת הסימון הירוק והמאכלים הבריאים.

פיתוח כישורים מוטוריים – שימוש בהדבקה, גזירה ועבודה עם חומרים שונים.

חיזוק קבלת השונה – כל ילד בוחר את הארוחה שלו ואין "נכון או לא נכון".

עזרים:

- ◆ צלחות חד-פעמיות קשיחות וצבעוניות.
- ◆ מגוון חומרים ליצירה: פלסטלינה, ניירות צבעוניים, מדבקות, חתיכות עיתון, קרטון, חומרים טבעיים.
- ◆ סימון ירוק (מדבקה או תמונה של הסימון של משרד הבריאות).
- ◆ מספרים, דבק, טושים/צבעים.

מהלך הפעילות:

א. הושבת הילדים והצגת הסימון הירוק

- ◆ נשב את הילדים במעגל או ליד שולחנות.
- ◆ נציג לילדים את הסימון הירוק על האריזות, נסביר בקצרה: "זה סימן שמראה שהמאכל בריא ומזין".
- ◆ נוכל להוסיף משהו אישי על הסימון, למשל: "זה הסימון של הארוחה שלנו – הארוחה שתעשה אותנו חזקים ובריאים!"

ב. הכנת הארוחה האישית

- ◆ כל ילד מקבל צלחת חד-פעמית.
- ◆ הילדים בוחרים חומרים שונים – פלסטלינה, ניירות, תמונות, מדבקות – כדי ליצור את הארוחה שהם רוצים.
- ◆ ניתן להיעזר בחיתוכי עיתונים למציאת תמונות של מאכלים או ליצור בעצמם את המאכלים ממגוון החומרים.
- ◆ המוביל מסייע לפי הצורך, במיוחד לילדים קטנים, אך מעודד יצירתיות וחופש בחירה.
- ◆ ניתן להוסיף סיפור קצר או דיאלוג בין המאכלים שבארוחה.
- ◆ אפשר לתת לילדים לעצב תפריט קטן ליד הארוחה עם שמות המאכלים והצבעים שלהם.



ג. הצגת הארוחות והדגשת הבריאות

- ♦ לאחר שכל הילדים סיימו, נבקש מהם להראות את הארוחה שלהם ולספר איזה מאכלים בריאים הם הכינו.
- ♦ ניתן לשאול: "מה אהבתם להכניס לארוחה שלכם?", "איך בחרתם את המאכלים שלכם?"
- ♦ נזכיר: "כל הארוחות בריאות, וכל אחד בוחר את מה שהוא אוהב – וזה בסדר שאחרים אוהבים דברים אחרים".





קבוצת הטעמים

מטרות הפעילות:

- הכרה בשונות – הילדים לומדים שכל אחד אוהב דברים שונים וזה בסדר.
- פיתוח כישורים חברתיים – הקשבה, שיתוף פעולה והבעת דעה.
- חיזוק שפה ותקשורת – הילדים מתנסחים ומנסים לשכנע אחרים בדרכים מילוליות ופיזיות.

עזרים:

- ◆ חפצים או מדבקות בצבעים שונים המייצגים פירות או ירקות (5 צבעים שונים)
- ◆ שטח פתוח או שולחנות לילדים

מהלך הפעילות:

חלק א. הושבת הילדים

- ◆ נעמיד את הילדים במעגל או ליד השולחנות.
- ◆ נסביר לילדים שכל אחד יבחר צבע/פרי שהוא הכי אוהב מתוך 5 אפשרויות.

חלק ב. חלוקה לקבוצות

- ◆ הילדים מתחלקים לקבוצות לפי הצבע/פרי שבחרו.
- ◆ כל קבוצה מקבלת זמן קצר לחשוב כיצד לשכנע אחרים שהפרי שלהם הכי טעים.

חלק ג. נציגי הקבוצות

- ◆ כל קבוצה שולחת נציג שיציג בפני כולם למה הם חושבים שהפרי/ירק שלהם הכי טעים.

חלק ד. צוות שופטים

- ◆ נבחר מספר ילדים שיהיו "צוות שופטים".
- ◆ צריכים להקשיב לכל הנציגים ולנסות להחליט מה הכי נכון.
- ◆ ניתן להוסיף פרטים כמו "למה אתם אוהבים את הצבע/הפרי הזה?" או "מה מרגישים כשאוכלים אותו?" כדי להעמיק את השיח על תחושות והעדפות שונות.
- ◆ המוביל מלווה את הדיון ומוביל את הילדים למסקנה: אין נכון או לא נכון – לכל אחד יש טעם אישי וזה היופי.



רביעי ייחודי

שבוע שני – סיפור והצגה

יום רביעי שלנו נפתח במסע לעולם הדמיון! הילדים נחשפים לסיפור חי ומודרך, ואז לאט-לאט נכנסים לתוך עולם הדרמה: איך עומדים על במה, איך מביעים רגש, איך מקשיבים לשחקן שמולך.

מטרה: לפתח ביטוי רגשי, שפת גוף, הקשבה ועבודת צוות – בדרך חווייתית ומהנה.

פתיחה קבועה:

רביעי הגיע –

מה מחכה?

הפתעה בכל פעם –

לא נגלה!

דרמה, חרוזים, אנגלית וצחוק,

ומשחקים של פעם –

כמו קסם

גם חוק!



סלט המשפחה – כל ירק חשוב

מהלך הפעילות:

שלב א. הושבת הילדים

- ◆ נשב את הילדים במעגל על הרצפה.
- ◆ נספר לילדים את הסיפור, במילים שלנו:
- ◆ אמא רוצה להכין ארוחת ערב לכל המשפחה.
- ◆ היא פותחת את מגרת הירקות ומתלבטת איזה ירק להכין לילדים.
- ◆ כל ירק "מדבר" ומסביר למה כדאי לבחור דווקא אותו.
- ◆ נוצרו "מריבות" קטנות – כל ירק אומר שהוא הכי טעים.
- ◆ עוצרים ושואלים- מי באמת יותר טעים, ניתן להחליט?
- ◆ שושי הקטנה אומרת: "לכל אחד טעם אחר, כולם בריאים וטעימים!"
- ◆ החלטה משותפת: להכין סלט אחד גדול ומיוחד מכל הירקות.

שלב ב. שאלות לדין

- ◆ נשאל את הילדים:
- ◆ איזה ירק אתם הכי אוהבים?
- ◆ יש ירק שאחד מחבריכם אוהב ואתם פחות? איך מרגישים לגבי זה?
- ◆ מה אפשר ללמוד על איך כל אחד חושב ומרגיש אחרת?





הצגה בעקבות סיפור

מטרות הפעילות:

- הכרה בשונות** – הילדים לומדים שכל אחד אוהב דברים אחרים וזה בסדר גמור.
- פיתוח חשיבה חברתית ו"תיאוריית המינד"** – הילדים מבינים שלכל אחד יש טעמים והעדפות שונות.
- חיזוק ביטחון עצמי וביטוי עצמי** – הילדים לומדים להציג ולהביע את ה"רעיונות" של הירק שבחרו.

בכל חודש נקדיש זמנים מיוחדים לעבודה דרך דרמה ומשחקי תפקידים. בשבוע זה נתחיל את הצעד השני צעד פשוט וקליל- פריז (תנועה קפואה).

מה זה "פריז" בדרמה?

בתרגול דרמטי "פריז" (Freeze) פירושו שהילדים "מקפאים" את עצמם כמו תמונה חיה. כל המשתתפים עוצרים את התנועה והבעות הפנים ברגע מסוים – ממש כאילו משהו צילם אותם.

דרמה – מוזיאון הירקות

- ◆ נבחר קבוצה קטנה של ילדים.
- ◆ כל ילד בוחר ירק שהוא רוצה להיות ונעמד בשורה, ומבצע פריז מתאים לירק.
- ◆ בוחרים ילד נוסף שהוא "מבקר במוזיאון": הוא ניגש לכל ירק בתורו, "לוחץ" עליו כאילו מפעיל אותו.
- ◆ כל ירק מתחיל לדבר בקולו – מסביר למה הוא הכי טעים ואיך כולם אוהבים רק אותו.
- ◆ בסיום הסבב כל הירקות פוצחים בריקוד כאילו כולם מתחברים יחד לסלט אחד גדול.
- ◆ חוזרים על הפעילות עם קבוצות אחרות כדי שכל הילדים יוכלו להשתתף.
- ◆ ניתן להוסיף פרטים נוספים לירק – צבע, צורה, או אפילו משפט קצר על איך הירק מרגיש כשהוא נבחר או לא נבחר.



נפרדים מהדמויות

פעילות לסיום יום בעקבות הסיפור...

עזרים

* מומלץ לשים ברקע מוזיקה שקטה

מהלך הפעילות

- ◆ נשב עם הילדים בנחת במעגל על הרצפה
- ◆ נוודא שיש מספיק מקום לכל ילד.
- ◆ נעמעם את האור בחדר ונדליק מוזיקה רגועה
- ◆ נלמד את הילדים נשימות רגועות- כמו פרח/ נר- בנשימה אנחנו מריחים פרח, בנשימה אנחנו מכבים נר.
- ◆ נמשיך בנשימות רגועות, נבקש מהילדים לעצום את העיניים.
- ◆ נזכר ביום המקסים שעברנו נאסוף ללבנו את כל הדברים הטובים.
- ◆ בסוף ניזכר בסיפור נדמיין איך הירקות לאט לאט מתרחקים מאתנו ננפנף להם לשלום ונפריח נשיקה.

שיר ותנועה

פעילות גופנית חשובה מאוד לשמירה על הבריאות שלנו.
הרמב"ם כתב: "לא יאכל אדם עד שיהלך קודם אכילה, עד שיתחיל גופו לחום או יעשה מלאכה או יתייגע ביגע אחר". (קצשו"ע פרק ב' אות ו')

זה מזכיר לנו שגוף חזק ובריא מסייע לנו לחשוב טוב, להרגיש טוב וליהנות מהאוכל הבריא שלנו.

במהלך החודש נתרגל תנועה וכוח, כדי לחזק את גופנו ולשמוח בבריאות.

מטרות הפעילות:

- פיתוח כישורים חברתיים** – הקשבה, חיקוי, שיתוף פעולה והבעת רעיונות.
- חיזוק מוטוריקה** – תנועה, קואורדינציה, תנועות גוף שונות.
- הכרה בשונות** – הילדים לומדים שכל אחד מביא רעיון משלו וכולם יכולים להשתלב יחד בצורה יפה.



עזרים:

- ◆ שיר קצר ומוכר לכולם, שמח וקליט.
- ◆ מקום שבו הילדים יכולים לזוז בחופשיות.

מהלך הפעילות:

חלק א. פתיחה והכוונה

- ◆ נזכיר לילדים שאנו בחודש הבריאות.
- ◆ נספר להם שלולי בריאות מזמין אותנו לעשות פעילות גופנית כדי שנשאר בריאים, חזקים ושמחים.

חלק ב. בחירת שיר

- ◆ נשאל את הילדים לבחור יחד שיר שמח שהם מכירים.
- ◆ נשיר את השיר פעם אחת יחד כדי לזכור את המילים והמקצב.

חלק ג. בניית תנועות

- ◆ המוביל בוחר ילד שמביא רעיון לתנועה עבור המשפט או המילה הראשונה של השיר.
- ◆ כל הילדים חוזרים אחריו ומבצעים את התנועה.
- ◆ לאחר מכן ילד נוסף בוחר תנועה למילה/משפט הבא, וכל הילדים מבצעים אחריו.
- ◆ ממשיכים כך עד שכל הילדים הוסיפו תנועה, והחיבור יוצר שיר עם תנועות מלאות צבע ותנועה.

חלק ד. שיח והדגשה

- ◆ תוך כדי הפעילות, נסב את תשומת ליבם של הילדים לרעיונות השונים ואיך כל אחד הוסיף משהו מיוחד.
- ◆ נדגיש שכל רעיון ותנועה הם יפים, ואין להעיר לחבר על מה שבחר – זה טעם אישי.
- ◆ ניתן לחזור על השיר מספר פעמים כדי שהילדים יתרגלו ויחברו את כל התנועות בצורה חלקה.
- ◆ ניתן להוסיף אלמנט יצירתי נוסף, כמו לבחור תנועות עם דגש על רמות קושי שונות, או לשלב תנועות מקצב ומחיאיות כפיים.
- ◆ אפשר לתת לילדים לבחור את האופי של התנועה – מהר/איטי, גבוה/נמוך – כדי לפתח מודעות לתנועה ולביטוי אישי.



שבוע שלישי

טועמים ויוצרים – בריאות בחושים

יום ה'	יום ד' רביעי ייחודי	יום ג'	יום ב'	יום א'	
אולי "תפוס ת'פרי"	דיקלום קבוע לרביעי בשבוע	רוץ אל הצבע	מה חסר בשורה?	הידיים המרגישות	פתיחה והתכנסות
ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים
סלט פירות לשבת	שעשועי לשון	הכנת שיפודי ירק	הארוחה שלי	מנחשים מה הטעם	פעילות חינוכית העשרתית
לולי מתנער	הרפיה	נשימות צבעוניות	טעים ובריא	מחיאות כפיים לירקות	סיום יום



השבוע נקדיש את הזמן לחוויית התנסות חושית – לטעום, להריח, לגעת ולגלות את העושר שבירקות ובפירות. נתפעל מהגיוון שבטעמים, ריחות ומרקמים, כפי שנאמר: "מה רבו מעשיך ה'" (תהילים קל"ד, י"ב). באמצעות הכנה משותפת של מאכלים בריאים, הילדים לומדים להכיר מרקמים שונים, לגלות טעמים חדשים ולחוות את השמחה שבעשייה משותפת. כשילד מעורב בהכנת האוכל, הוא מתנסה, נהנה וגם גאה בתוצאה – וזה מעודד אותו לבחור באוכל בריא בשמחה.

מנחשים מה הטעם

מטרות הפעילות:

פיתוח חוש הטעם והחישה – הילדים לומדים להבחין בין טעמים ומרקמים שונים.
הכרה בשונות – הילדים מבינים שכל אחד חווה טעם ומרקם בצורה אחרת וזה בסדר.
פיתוח שפה ותיאור – הילדים מתרגלים לתאר טעמים ומרקמים במילים פשוטות.

עזרים:

- ♦ פירות וירקות חתוכים לחתיכות קטנות (בטיחותיים לגיל הילדים)
- ♦ מגשים או צלחות קטנות לכל ילד
- ♦ מגבות/נייר לניקוי הידיים

מהלך הפעילות:

חלק א. הושבת הילדים

- ♦ נושבים את הילדים במעגל על הרצפה או סביב שולחן נמוך.
- ♦ נסביר לילדים בקצרה: "היום ננסה לטעום, להרגיש ולחוש פירות וירקות שונים. כל אחד מאיתנו יכול לאהוב טעמים שונים וזה בסדר גמור".

חלק ב. מנחשים את הטעם

- ♦ נניח על כל מגש חתיכה אחת מכל פרי/ירק.
- ♦ כל ילד בוחר בעיניים עצומות חתיכה לטעימה.
- ♦ לאחר הטעימה, נשאל את הילד: "מה הטעם? מתוק, חמוץ, מריר?"
- ♦ שיחה: "מעניין איך כל אחד מרגיש את הטעם קצת אחרת – אולי אתה אוהב, אולי החבר שלך פחות".



חלק ג. מנחשים לפי מרקם

- ◆ נשאל את הילדים להרגיש את החתיכה ביד לפני שהם טועמים.
- ◆ נשאל: "האם היא רכה, קשה, פריכה או חלקה?"
- ◆ נדגיש שוב שהתחושה שונה אצל כל אחד.
- ◆ ניתן להוסיף טעמים חדשים או משולבים (למשל פרי עם ירק) כדי לפתח את היכולת להשוות ולהסביר.
- ◆ אפשר לשאול את הילדים להמציא שמות מצחיקים או מיוחדים לטעמים שהם טועמים, כדי לפתח יצירתיות והבעה.

חלק ד. סיכום

- ◆ נבקש מהילדים להראות אילו טעמים ומרקמים הם אהבו במיוחד.
- ◆ נדגיש: "כל אחד אוהב דברים אחרים – זה יפה ומיוחד. גם אם החבר שלנו אוהב משהו אחר, אנחנו מכבדים את הבחירה שלו".

מנחשים את המרקמים והגדלים

מטרות הפעילות:

- ◆ **פיתוח חוש המישוש** – הילדים לומדים להבחין בין מרקמים וגדלים שונים ללא ראייה.
- ◆ **הכרה בשונות** – הילדים לומדים שכל אחד מרגיש את החפץ אחרת וזה בסדר.
- ◆ **פיתוח שפה והבעה** – הילדים מתרגלים להסביר ולתאר מה הם מרגישים במילים פשוטות.
- ◆ **שיתוף פעולה והקשבה** – הילדים מתרגלים לעבוד יחד ולעזור אחד לשני.

עזרים:

- ◆ פירות וירקות שלמים (קטן, בינוני, גדול)
- ◆ מגשים או קערות שונות למיון
- ◆ צעיף או מסכה לעצימת עיניים

מהלך הפעילות:

חלק א. פתחיה

- ◆ נושא את הילדים במעגל או סביב שולחן נמוך.
- ◆ נסביר בקצרה: "היום נרגיש פירות וירקות שונים, נחשוב על איך הידיים שלנו מרגישות אותם רכים, קשים, גדולים או קטנים".
- ◆ נדגיש: "נשחק בעיניים עצומות – זה כיף ומאתגר, אבל תמיד נעשה בזהירות ובשמירה על החברים".



חלק ב. חלוקה לקבוצות / סבב אישי

- ◆ אפשרות א' – כל קבוצה בוחרת ילד אחד שיוציא פרי/ירק מהקערה ועיניים עצומות.
- ◆ אפשרות ב' – ילד אחד עומד מול הקבוצה, כל שאר הילדים מדריכים אותו איך למיין את הפירות לפי גודל או מרקם מבלי שהוא יראה.
- ◆ הילדים עוזרים לכוון: "תזיז את הידיים קצת ימינה, עכשיו שמאלה, עכשיו בזהירות קדימה".

חלק ג. תיאור ותחושה

- ◆ הילדים מנסים לנחש את סוג הפרי או הירק לפי מגע בלבד, מבלי לחתוך.
- ◆ לאחר כל מיון או ניחוש, בודקים יחד מה היה נכון ומה לא.

חלק ד. סבב נוסף

- ◆ מחליפים תפקידים כדי שכל הילדים יחוו גם להיות המנחש וגם המדריך.
- ◆ ניתן להוסיף אתגר – מיון לפי מרקם וגם לפי גודל בו זמנית.
- ◆ ניתן למיין גם לפי צבע וגם לפי מרקם/גודל בו זמנית.
- ◆ ניתן לערוך פעילות בתחרות בין קבוצות – מי ממיין הכי מהר ומדויק, תוך שמירה על תחושת כיף ושיתוף.



הכנת שיפודי ירק

מטרות הפעילות:

פיתוח מיומנויות מוטוריות – הכנסת ירקות על השיפוד מפתחת קואורדינציה ותיאום עין-יד.

חיזוק הבחירה האישית והעדפות – כל ילד בוחר את הירקות שהוא אוהב ומבין שכל טעם הוא ייחודי.

פיתוח חשיבה חברתית – הילדים לומדים לראות ולהעריך את הבחירות של חבריהם.

עזרים:

- ♦ ירקות חתוכים מראש (גזר, מלפפון, פלפל, עגבנייה שרי) – חתוכים לחתיכות קטנות ובטוחות למגע.
- ♦ שיפודים מותאמים לילדים, לגזור את החוד.
- ♦ קערות קטנות לכל סוג ירק
- ♦ מגש מרכזי להנחת השיפודים המוכנים
- ♦ צלופן וסרטים לעטיפה.

מהלך הפעילות:

חלק א. הושבת הילדים

- ♦ נושבים את הילדים סביב שולחן או על רצפה עם מגשים.
- ♦ נסביר: "היום נכין שיפודי ירק משמחים ובריאים! כל אחד יקבל קערות עם ירקות ויקבל שיפוד להכין עליו שיפוד צבעוני".

חלק ב. הכנת השיפודים

- ♦ נציג לילדים כיצד משחילים ירק על השיפוד ונמסור להם הדרכה קצרה: "נבחר ירק צבעוני ונשחיל על השיפוד בזהירות".
- ♦ כל ילד בתורו בוחר ירקות ומסדר על השיפוד. ניתן לערבב צבעים וגדלים.
- ♦ אתגר קטן: "ננסה שכל שיפוד יהיה צבעוני – לפחות שלושה צבעים שונים".

חלק ג. הצגת השיפודים

- ♦ לאחר שכל הילדים סיימו, נבקש מהם להציג את השיפוד שלהם בפני החברים.
- ♦ נדגיש: כל שיפוד יפה ומיוחד, לא משנה באיזה צבעים בחרו.
- ♦ ניתן להוסיף "אתגר צבעים" – שכל שיפוד יכיל לפחות 5 צבעים שונים או ירק אחד מכל סוג.
- ♦ אפשר להוסיף סיבוב שבו הילדים מסבירים מדוע בחרו את הירקות שלהם ומקיימים שיח על טעמים ומרקמים שונים.



חלק ד. סיום – עטיפת השיפוד

- ◆ נעטוף כל שיפוד בצלופן ונקשור סרט, כדי שכל ילד יוכל לקחת אותו הביתה.
- ◆ נזכיר לילדים שהפעילות עזרה לנו לגלות טעמים חדשים ושכולם יכולים לאהוב דברים שונים – וזה בסדר.

רביעי ייחודי

שבוע שלישי – שעשועי לשון וחרוזים

ביום הזה הילדים מגלים שהשפה היא עולם של משחק, דמיון וקסם. דרך שירים, שירי אצבעות, קלפים ומילים מתחרזות – הם לומדים מה זה חרוז, משחקים במילים ומפתחים שמיעה לשונית.

מטרה: פיתוח שפה, העשרה לשונית וחדוות משחק שפתי – בקצב שמתאים לגילם.

פתיחה קבועה:

רביעי הגיע –

מה מחכה?

הפתעה בכל פעם –

לא נגלה!

דרמה, חרוזים, אנגלית וצחוק,

ומשחקים של פעם –

כמו קסם

גם חוק!



חידודי לשון – מה חסר ומה יוצא דופן

מטרות הפעילות:

פיתוח מודעות לשונית וחשיבה קוגניטיבית – הילדים מתרגלים חידוד לשון, זיהוי אי-היגיון והסקת מסקנות, תוך כדי התנסויות בשפה והגיית משפטים.

חיזוק מודעות לבריאות ואורח חיים בריא – הילדים לומדים להכיר מזונות בריאים, הבחנה בין פריטים בריאים ולא בריאים, והבנת חשיבות הבחירות התזונתיות והפעילות הגופנית.

מהלך הפעילות:

א. חידוד מה חסר

נספר משפט קצר ופשוט על ארוחה או סלט:

- ♦ "דוד הכין לארוחת הערב עגבנייה, מלפפון ופלפל. דוד אכל רק את העגבנייה. מה נשאר בצלחת?"
 - ♦ "חני הכינה לעצמה סלסלת פירות: תפוח, בננה ותות. היא אכלה את הבננה. מה נשאר?"
 - ♦ "אמא הכינה סלט ירקות: חסה, גזר וקולרבי. היא לקחה את הקולרבי. מה נשאר?"
 - ♦ "דוד הכין מגש ירקות: עגבנייה, פלפל ובטטה. הוא אכל את הפלפל. מה נשאר?"
 - ♦ "שושי הכינה לעצמה פירות בסלסלה: אפרסק, ענבים ותות. היא אכלה את התות. מה נשאר?"
 - ♦ "אמא הכינה סלט ירקות: מלפפון, גזר ועגבנייה. היא לקחה את הגזר. מה נשאר?"
 - ♦ "דניאל הכין פלטת פירות: בננה, תפוח ואפרסק. הוא אכל את התפוח. מה נשאר?"
 - ♦ "רבקה הכינה סלט: חסה, בצל וקולרבי. היא לקחה את החסה. מה נשאר?"
- הילדים עונים בקול מה נשאר.

ב. חידוד יוצא דופן

נציג רשימה של 3–4 פריטים, אחד מהם לא מתאים או "יוצא דופן":

- ♦ תפוח, סוכריה, אגס – מה יוצא דופן?
- ♦ גזר, מלפפון, עוגייה – מה יוצא דופן?
- ♦ חטיף, בננה, תות – מה יוצא דופן?
- ♦ חסה, עגבנייה, עוגת שוקולד – מה יוצא דופן?
- ♦ תפוז, ענבים, עוגייה – מה יוצא דופן?
- ♦ ממתק, קולרבי, גזר – מה יוצא דופן?
- ♦ מלפפון, עגבנייה, סוכרייה – מה יוצא דופן?
- ♦ בננה, אפרסק, חטיף שוקולד – מה יוצא דופן?
- ♦ חסה, גלידה, תרד – מה יוצא דופן?



ג. מה לא הגיוני – בריאות ושגרה

מהלך הפעילות:

נשב במעגל ונציג משפט קצר ומצחיק או לא הגיוני מכל רשימת המשפטים. הילדים צריכים לזהות מה לא הגיוני ולומר או להראות מה צריך לתקן. לאחר מכן נדון בקצרה על המשפט, למה הוא לא הגיוני ואיך אפשר לומר אותו נכון.

- ♦ חתכתי ירקות עם מזלג
- ♦ אכלתי מים מהבקבוק
- ♦ צמח לנו כיסא בשדה
- ♦ יש לי עגבניה בצבע כתום
- ♦ קניתי ירקות בחנות נעלים
- ♦ הירקן מכר לי תפוז מרובע
- ♦ אמא סחטה לי מיץ בננה
- ♦ הוצאתי ירקות מארון המשחקים

הרפיה לסיום יום

נשב עם הילדים בנחת במעגל על הרצפה נוודא שיש מספיק מקום לכל ילד. נעמעם את האור בחדר ונדליק מוזיקה רגועה. נלמד את הילדים נשימות רגועות- כמו פרח/ נר- בנשימה אנחנו מריחים פרח, בנשיפה אנחנו מכבים נר. נמשיך בנשימות רגועות, נבקש מהילדים לעצום את העיניים. נזכר ביום המקסים שעברנו נאסוף ללבנו את כל הדברים הטובים.



סלט פירות לשבת

מטרות הפעילות:

פיתוח חוש הטעם והמישוש – הילדים לומדים להכיר פירות שונים ומרקמים שונים דרך מגע וטעם.

הכרה בשונות והעצמה אישית – הילדים מבינים שלכל אחד מהם אחד טעם אישי.

פיתוח מיומנויות חברתיות – העבודה המשותפת בסלט מחזקת שיתוף פעולה וכבוד הדדי.

עזרים:

- ◆ מגוון פירות העונה שלמים (לשטיפה והכנה)
- ◆ קעריות עבודה קטנות לכל ילד
- ◆ כפיות קטנות
- ◆ כוסות שקופות עם מכסה לכל ילד
- ◆ מדבקות או טושים לכתיבת "לכבוד שבת קודש" על הכוס

הכנה:

- ◆ לשטוף מראש את הפירות ולהניח אותם במגשים נוחים לגישה.
- ◆ להכין את הקעריות, הכפיות והכוסות.
- ◆ לוודא שיש מקום מסודר לעבודה לכל ילד.

מהלך הפעילות:

חלק א. הושבת הילדים

- ◆ נשב את הילדים במעגל או סביב שולחנות נמוכים.
- ◆ נסביר שהיום נבנה סלט פירות מיוחד לכבוד שבת.
- ◆ נציג את הפירות ונספר בקצרה על חשיבות הבריאות והטעמים השונים.

חלק ב. הכנת הסלט

- ◆ כל ילד בוחר פירות שהוא רוצה להכניס לסלט שלו.
- ◆ נסביר איך לחתוך את הפירות בעזרתנו או במידת האפשר בצורה בטוחה. (לילדים קטנים נחתוך בעצמנו את הפירות)
- ◆ כל ילד שם את הפירות בקערית האישית שלו.
- ◆ הילדים מערבבים בעדינות את הפירות לסלט.



חלק ג. הכנה לאכילה בבית

- ♦ לאחר שהסלט מוכן, כל ילד מעביר את הסלט לכוס שקופה עם מכסה.
- ♦ על כל כוס מודבקת או נכתבת התווית: "לכבוד שבת קודש".
- ♦ הילדים לוקחים את הכוס הביתה לשבת.

חלק ד. סיכום והדגשת המודעות

נשוחח עם הילדים על:

- ♦ טעמים שונים: "לכל אחד טעם שונה וזה בסדר".
- ♦ בריאות: "כל הפירות בריאים ומזינים".
- ♦ שיתוף פעולה: "הכנו יחד סלט מיוחד ושמח".
- ♦ ניתן להוסיף דיון על צבעים, גדלים ומרקמים של הפירות.





שבוע רביעי

מסדרים שולחן בריא

יום ה'	יום ד' רביעי ייחודי	יום ג'	יום ב'	יום א'	
אולי "תפוס ת'פרי"	דיקלום קבוע לרביעי בשבוע	רוץ אל הצבע	מה חסר בשורה?	הידיים המרגישות	פתיחה והתכנסות
ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים
יצירת לולי בריאות	יום אנגלית	שולחן בריא	לולי בריאות והמים	קשת המזון של לולי בריאות	פעילות חינוכית העשרתית
לולי מתנער	צמיד לסוף יום	נשימות צבעוניות	טעים ובריא	מחיאות כפיים לירקות	סיום יום



השבוע נעמיק עוד בנושא הבריאות ונלמד על קשת המזון – אילו מאכלים חשוב לאכול יותר, ואילו כדאי פחות.
נדבר גם על הרגלי שתייה נכונים, החשיבות של מים לגוף, ועל חוויית הארוחה המשותפת כזמן של סדר, הרגלים בריאים ושמחה.
באמצעות משחקים והתנסויות נבדוק מהו שולחן בריא, נגלה איך אפשר לשלב מאכלים שונים בצורה נכונה, ונעודד את הילדים לבחור בריאות כחלק מהחיים שלהם.

סיפור לפתיחה של השבוע:

הקדמה:

היום נספר סיפור חשוב על ילד קטן ונלמד מדוע חשוב לאכול טוב. דרך הסיפור נבין כיצד אוכל בריא נותן לנו כוח ללמוד, לשחק ולצמוח. בואו נשמע ביחד ונלמד איך אפשר להיות בריאים וחזקים!
פעם, כשחפץ חיים הקדוש בא לבקר את הגאון רבי חיים מבריסק, קרה מקרה מיוחד. בנו הקטן של רבי חיים, וועלוועל'ה, לא רצה לאכול. רבי חיים חשב איך לשכנע אותו, וביקש מהחפץ חיים שידבר אל לב הילד.
החפץ חיים פנה אליו בחביבות ואמר:
"וועלוועל'ה, אתה צריך לדעת שהתורה היא גדולה וחשובה, אבל גם לא קלה. כדי ללמוד אותה צריכים הרבה כוחות! ואם לא אוכלים – אין כוח ללמוד. לכן חשוב לאכול טוב, כדי שיהיה לך כוח ללמוד את התורה הקדושה".
(פניני רבנו הגרי"ז עמוד ע"ב; מאיר עיני ישראל חלק ב')



קשת המזון של לולי הבריאות

מטרות הפעילות:

חיזוק היכרות עם סוגי המזון הבריאים והפחות בריאים – ילדים לומדים להבחין בין מזון בריא ומזון שמזיק.

פיתוח מודעות לגוף ולתחושות אישיות – הילדים מבינים שהגוף מגיב למזון, וכשאוכלים בריא מרגישים טוב וחזקים.

תרגול קבלת החלטות, תנועה ושיתוף פעולה – הילדים מתרגלים למקם מזון נכון בקשת, לבחור צורת הליכה, ולעזור ללולי לבחור בריא, תוך חווית שיתוף פעולה והנאה.

עזרים:

- ♦ כרטיסי מזון עם תמונות של פריטים שונים (פירות, ירקות, דגנים מלאים, קטניות, ביצים, דגים, ממתקים וכו').
- ♦ קשת המזון המודפסת או מסומנת על הרצפה בצבעים: ירוק, צהוב, כתום, אדום (ללא פריטים).
- ♦ מדבקות לסימון מסלול הליכה על הרצפה.
- ♦ מקום פתוח בו הילדים יכולים ללכת, לדלג או לזחול לאורך הקשת.

מהלך הפעילות:

חלק א- פתיחה – הכרות עם הקשת:

- ♦ כל ילד מקבל כרטיס עם פריט מזון (פירות, ירקות, דגנים, קטניות, ביצים, דגים, ממתק וכו').
- ♦ על הרצפה או על לוח מודפס מוצגת קשת המזון בצבעים (ירוק, צהוב, כתום, אדום) ללא פריטים.
- ♦ הילדים מניחים את הכרטיסים במקום המתאים לפי הצבע של הקשת.
- ♦ ניתן לסמן מסלול על הרצפה עם דבק חשמל, וכל ילד מחליט באיזו צורת הליכה הוא מתקדם – הליכה רגילה, דילוג, זחילה, הליכה אחורנית וכד'.

חלק ב' הסיפור – לולי הבריאות והטעויות:

- ♦ מספרים סיפור על לולי הבריאות, שאהב ממתקים וחטיפים.
- ♦ בשבוע אחד הוא כמעט לא אכל אוכל בריא ורק ממתקים. ביום רביעי הרגיש לא טוב – לא היה לו כוח, כאבה לו הבטן.
- ♦ לולי נזכר בקשת המזון והחליט לשוב לאכול מזון בריא.

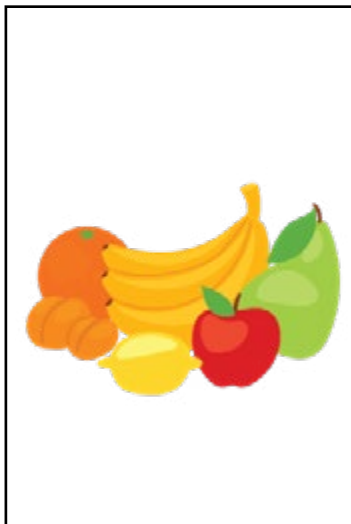


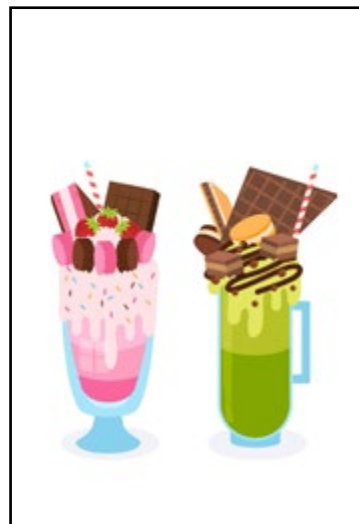
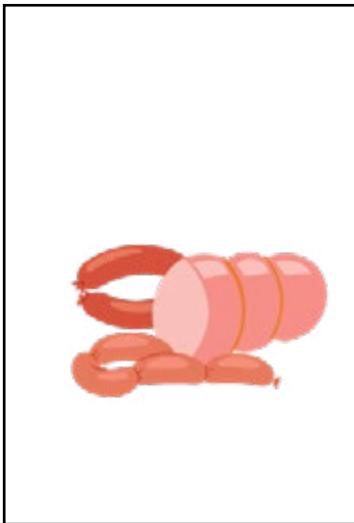
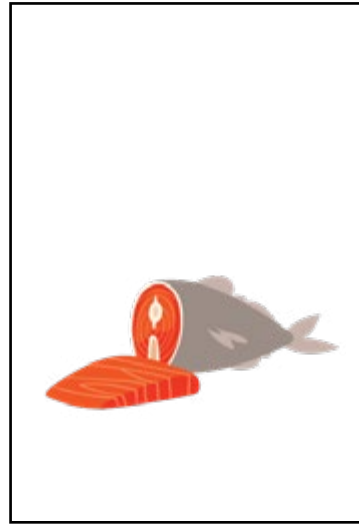
- ◆ לולי מבקש מהילדים לעזור לו להבין מה כדאי לאכול, והם מניחים שוב את הכרטיסים בקשת הנכונה.
- ◆ לולי מחליט: ממתק יאכל רק בשבת... מעט...
- ◆ מדגישים את המסר: "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" – (דברים ד', טו) הגוף שלנו יקר ומופלא, והממתקים רק מזיקים לבריאות.

חלק ג דיון קצר:

נשאל את הילדים:

- ◆ איזה מזון עוזר לגוף להיות חזק ושמח?
- ◆ למה לא טוב לאכול הרבה ממתקים?









לולי בריאות והמים

שתיית מים חשובה מאוד לבריאות שלנו – המים עוזרים לנו להרגיש טוב, לשחק, ללמוד ולצמוח. ד' ברא את העולם בחסד גדול – כל מה שהאדם צריך נמצא בשפע סביבו. המים, למשל, הם מאוד זמינים: יש גשמים, ימים, נהרות, מעיינות, ואפילו מתחת לאדמה אפשר למצוא מים בבארות. לכן, כשאנחנו שותים מים, אנחנו נהנים מהשפע שה' נתן לנו, ומחזקים את הגוף שלנו.

מטרות הפעילות:

הטמעת הרגלי שתייה בריאים – הילדים חווים שתייה של מים כחוויה מהנה ומזמינה.
פיתוח מוטוריקה ושיתוף פעולה – העברת מים בקערות דורשת תיאום, דיוק ועבודה קבוצתית.

פיתוח יצירתיות והבעה אישית – קישוט החבק מאפשר לכל ילד להביע את עצמו וליצור קשר אישי עם הבקבוק שלו.

עזרים:

- ♦ בקבוקים קיימים של הילדים בכיתה/גן
- ♦ קערות גדולות (מלאות מים וריקות) לפעילות חצר
- ♦ כוסות קטנות להעברת מים
- ♦ חבקים לבקבוקים (נספח- כולל סלוגן "שקוף שזה בריא")
- ♦ טושים, מדבקות וחומרים לקישוט

מהלך הפעילות:

חלק א' פתיחה – חוויית שתייה עם עיניים עצומות:

- ♦ הילדים יושבים במעגל.
- ♦ אחד הילדים עוצם עיניים ושותה מים מכוס.
- ♦ הילד מספר לחברים מה הוא הרגיש כשהמים הגיעו לפיו.
- ♦ לולי בריאות מספר לילדים כמה חשוב לשתות מים כל יום, בשפה פשוטה: מים נותנים כוח, עושים את הגוף שמח ובריא, מונעים כאבי בטן ועייפות.

חלק ב' פעילות חצר – משחק העברת מים:

- ♦ הילדים מתחלקים לשני טורים מול קערות מים – אחת מלאה ואחת ריקה.
- ♦ כל ילד מעביר מים מקערה לקערה בעזרת כוס, מבלי שישפך.
- ♦ הדגש: שיתוף פעולה, סבלנות, דיוק, חבל על כל טיפה, חיבור למים.

חלק ג' יצירה – חבקים אישיים לבקבוק הקיים:

- ♦ הילדים מקבלים חבק ומקשטים אותו בצבעים, מדבקות וחומרים אחרים.
- ♦ על החבק יש סלוגן שקוף "שקוף שזה בריא".



- ♦ לולי מראה את הכיתוב ושואל מה המשמעות של "שקוף" ואיך מים בריאים כמו השקיפות הזו.
- ♦ הילדים מסיימים ומצמידים את החבק לבקבוקים שיש להם בכיתה/גן.

דיון קצר על החשיבות של שתיית מים יומית בהתאם לגיל ולמשקל.
הסבר על יתרונות שתיית מים מול משקאות ממותקים.

שקוף
שזה
בריא

שקוף
שזה
בריא

שקוף
שזה
בריא



שולחן בריא – הרגלי אכילה משותפת

ב"שולחן ערוך" יש פרק שלם עם 23 סעיפים על הלכות סעודה (פרק ב'). הרמב"ם מתאר הרבה פרטים קטנים המראים לנו כמה חשובה היא הארוחה שלנו. בשבוע הזה נלמד את הפרטים המרכזיים בכדי שנוכל לקיים את ההלכות בצורה נכונה. נתרגל גם אכילה משותפת ובריאה, ונלמד ליהנות מהארוחה יחד עם חברים.

מטרות הפעילות:

הטמעת הרגלי אכילה משותפת נכונים – יושבים במקום, שומרים על סדר וניקיון, משתמשים במפית.

פיתוח קשב וחקיוי פעולות – חיקוי משפטים ותנועות מחזק את הקשב והיכולת לפעול לפי הנחיות קצרות.

פיתוח מודעות חברתית – מבינים איך להתנהג בארוחה משותפת מבלי להפריע לאחרים.

עזרים:

- ♦ שולחן אחד ארוך
- ♦ מפיות שהילדים הכינו
- ♦ צלחת, מזלג, כף וכוס חד-פעמיים לכל ילד
- ♦ כרטיסים מוכנים עם סמלים לכל סיסמה/כלל
- ♦ שעון חול קטן למדידת זמן שקט

הכנה מוקדמת:

1. לסדר את השולחנות בטור ארוך.
2. להכין לכל ילד מפית וכלי אוכל חד-פעמיים.
3. להכין כרטיסי סיסמאות/סמלים עם משפטים קצרים:
 - ♦ "יושבים יפה במקום"
 - ♦ "אוכלים בכיף"
 - ♦ "לא מדברים באמצע הארוחה"
 - ♦ "שומרים על הנקיון"
4. לסמן מסלול לכיור/שטיפת ידיים עבור סוף הפעילות.

מהלך הפעילות:

חלק א' הכנת השולחן האישי:

- ♦ כל ילד מקבל מפית, צלחת, מזלג, כף וכוס.
- ♦ הילדים מארגנים את הכלים והמפית בצורה יפה מולם.



חלק ב' לימוד הסיסמאות הקצרות:

- ◆ המוביל מקריא משפט קצר או סיסמא הקשורה להרגלי אכילה בריאה.
- ◆ הילדים חוזרים על המשפט בקול.
- ◆ ילד אחד ממציא תנועה מתאימה למשפט (לדוגמה: להניח ידיים על הברכיים, להרים מזלג).
- ◆ שאר הילדים מחקים את התנועה.

חלק ג' שימוש בכרטיסים עם סמלים:

- ◆ מראים את הכרטיסים עם סמלים לכל סיסמא.
- ◆ חוזרים שוב על המשפטים עם התנועות לפי הסמל.

חלק ד' פנטומימה – ארוחה משותפת:

- ◆ הילדים מדמים שיש להם ארוחה מולם.
- ◆ מתרגלים יישום הכללים: יושבים יפה, לא מדברים, משתמשים במפית, אוכלים בכיף.
- ◆ מומלץ להגביל בעזרת שעון חול: כל הילדים שומרים על שקט בזמן מסוים.

חלק ה' שטיפת פנים וידיים:

- ◆ אחד אחרי השני הילדים ניגשים לכיור/מדמה ניקוי ידיים ופנים.
- ◆ מתרגלים את הפעולה בצורה מדויקת ומחוות פנטומימה.
- ◆ ניתן להוסיף הסבר קצר על סיכוני דיבור ואכילה בו-זמנית (חנק).
- ◆ אפשר להרחיב את הפנטומימה עם סימולציה של ארוחה אמיתית כולל סידור השולחן והעברת מנות בצורה מסודרת.



“יושבים יפה במקום”



“אוכלים בכיף”



**“לא מדברים
באמצע הארוחה”**



“שומרים על הנקיון”



רביעי ייחודי

שבוע רביעי- יום אנגלית

יום אנגלית הוא מפגש קליל וחיובי עם השפה. דרך שירים, תנועה, ברכות פשוטות ומשחקים ויזואליים – הילדים לומדים להכיר מילים חדשות, לענות לשאלות ולהרגיש נעים עם שפה חדשה

מטרה: חשיפה חיובית, חיזוק ביטחון עצמי בהתנסות בשפה זרה – בדרך חווייתית.

פתיחה קבועה:

רביעי הגיע –

מה מחכה?

הפתעה בכל פעם –

לא נגלה!

דרמה, חרוזים, אנגלית וצחוק,

ומשחקים של פעם –

כמו קסם

גם חוק!



יום אנגלית – בריאות

מטרות הפעילות:

- חשיפה לשפה האנגלית בגיל צעיר – לימוד מילים בסיסיות הקשורות לבריאות.
- חיזוק הרגלי בריאות – הקניית חיבור בין מילים לבין פעולות בריאותיות.
- פיתוח מוטוריקה וקשב – תנועות חווייתיות תוך כדי חזרה על מילים.

עזרים:

- ♦ לולי בריאות
- ♦ כרטיסי תמונות עם מילים באנגלית:

מים (Water) - ווטער

תפוח (Apple) - אפל

גזר (Carrot) - קארוט

חלב (Milk) - מילק

- ♦ קונוסים או אביזרים אחרים לסימון מסלול בחצר
- ♦ צמידים מוכנים עם הכיתוב: "איזה כיף אני לומד אנגלית!"
- ♦ צבעים, טושים או מדבקות לקישוט

הכנה מוקדמת:

1. להכין כרטיסים עם תמונות המילים + שם המילה באנגלית.
2. להכין צמידים עם הכיתוב "איזה כיף אני לומד אנגלית!"
3. להכין מסלול בחצר עם קונוסים או אביזרים אחרים, ולמקם על המסלול את כרטיסי התמונות.

מהלך הפעילות:

חלק א' היכרות עם מילים חדשות:

- ♦ המוביל מציג לילדים ארבע מילים באנגלית הקשורות לבריאות:
Water, Apple, Carrot, Milk.
- ♦ מציג תמונות של כל מילה ומראה לילדים איך מבטאים אותה.
- ♦ הילדים חוזרים אחריו בקול ועם תנועות חווייתיות (למשל, מצביעים על הפה כשאוכלים או שותים, מדמים שתייה או אכילה).



חלק ב' מסלול חצר חוייתי:

- ◆ כל ילד הולך בתורו במסלול המוגדר עם הקונוסים.
- ◆ על המסלול מונחים כרטיסי התמונות של המילים החדשות.
- ◆ כאשר הילד נעצר על כרטיס – הוא קופץ שלוש קפיצות ואומר את המילה באנגלית בקול רם.
- ◆ כך כל הילדים לומדים תוך כדי תנועה ומשחק.

חלק ג' סיום וחיזוק:

- ◆ כל ילד מקבל צמיד עם הכיתוב: "איזה כיף אני לומד אנגלית!".
- ◆ ניתן לחזק את הקשר לבריאות על ידי שיחה קצרה עם לולי בריאות: למה חשוב לשתות מים ולאכול ירקות ופירות.
- ◆ ליצור חידות או התאמה בין מילת תמונה למילה באנגלית.
- ◆ פעילות קבוצתית עם תחרות ידידותית: מי מזהה נכון את המילה הכי מהר.

איזה כיף אני לומד אנגלית



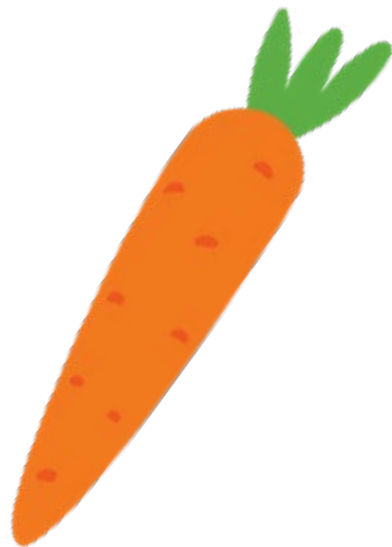
חלב (Milk)



מים (Water)



תפוח (Apple)



גזר (Carrot)



יצירת לולי בריאות

בתרגיל הזה נתרכז בהבדלים בין מאכלים בריאים ופחות בריאים, ונלמד כיצד להרחיק ילדים קטנים ממזונות מזיקים.

כפי שנאמר בספר החינוך (מצוה קי"ז, בעניין הרחקת הדבש): ילדים רכים נמשכים מאוד למתוק, והמטרה היא שיילמדו להפנות את רצונם למאכלים המועילים לגופם, שישמרו על בריאותם ויאפשרו להם לחיות בכוח ובריאות. המטרה שלנו היא להנגיש את הרעיון הזה לילדים בצורה שמתאימה להם – להראות מה באמת טוב לגוף שלהם ומה כדאי להמעיט בו – ולהתחיל לטפח הרגלי אכילה נכונים.

מטרות הפעילות:

- הטמעת הרגלי תזונה בריאה – זיהוי המאכלים הבריאים והפחות בריאים.
- תרגול ברכות לפני אכילה – חיבור בין ערכים לבין התזונה.
- פיתוח מוטוריקה עדינה – חיתוך, הדבקה, הכנסת כרטיסים לפה של לולי.
- חווית משחק משולבת יצירה – מעודדת מעורבות, הנאה ולמידה חווייתית.

עזרים:

- ◆ נספח מוכן של לולי בריאות
- ◆ כרטיסי מאכלים עם מאכלים בריאים ולא בריאים
- ◆ כוסות חד-פעמיות חתוכות לחצי
- ◆ דבק נייר, צבעים, טושים, מדבקות
- ◆ מספרים (למוביל או לילדים, בהתאם לגיל)

הכנה מוקדמת:

1. להכין את לולי הבריאות: חיתוך הפה והצמדת הכוס מאחור עם דבק נייר.
2. להכין כיס בחולצה של לולי עם פתח עליון להכנסת כרטיסי מאכל.
3. להכין כרטיסים קטנים עם מאכלים: חלק בריאים וחלק פחות בריאים.

מהלך הפעילות:

חלק א' צבע והכנת כרטיסים:

- ◆ הילדים צובעים את לולי ואת כרטיסי המאכלים.
- ◆ גוזרים את הכרטיסים ומכניסים אותם לכיס של לולי.

חלק ב' משחק אכילה עם ברכות:

- ◆ לולי "אוכל" את כרטיסי המאכלים – המוביל מצמיד את הכוסות מאחור.
- ◆ הילדים שולפים כרטיס אחד בכל פעם מהכיס.



- ♦ לפני שלולי "מכניס את המאכל לפה", אומרים את הברכה המתאימה.
- ♦ בודקים יחד האם המאכל בריא או פחות בריא.

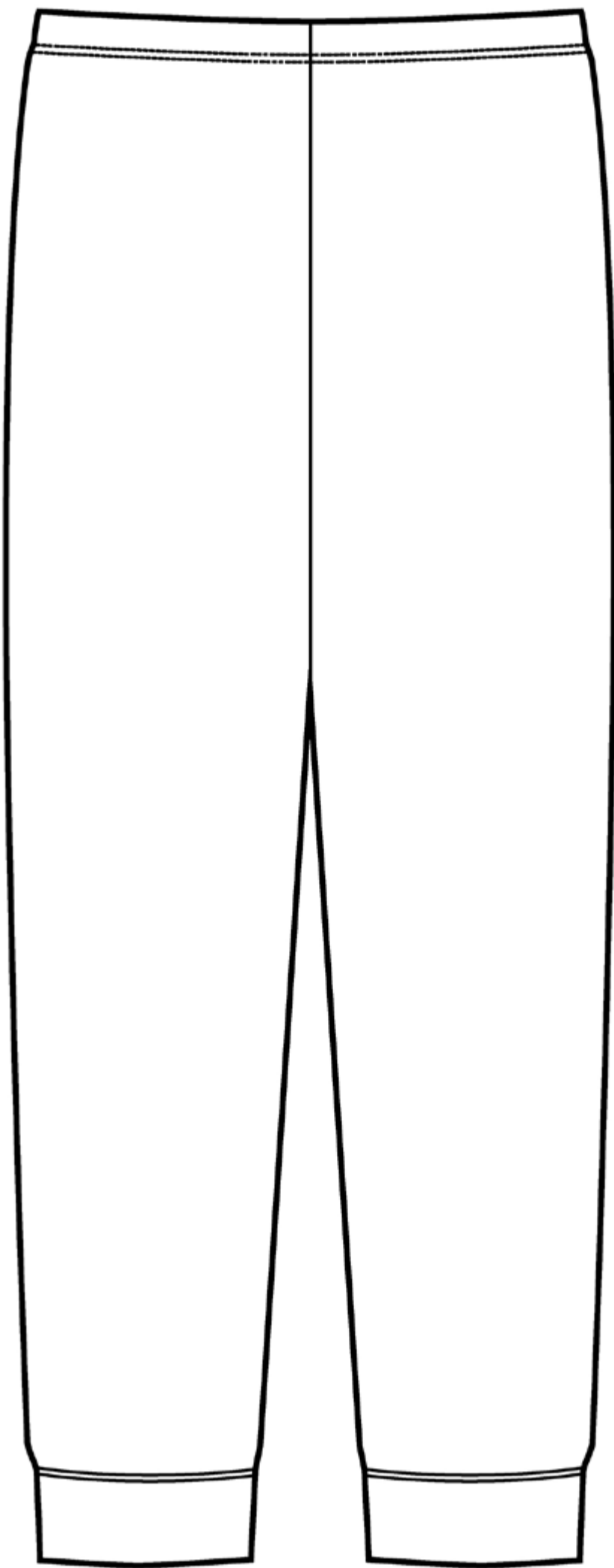
חלק ג' דיון קצר:

- ♦ הילדים מסבירים מדוע המאכל בריא או לא בריא.
- ♦ המחשה לילדים על הבחירה הנכונה תוך כדי משחק חווייתי.
- ♦ ניתן להכין מאכלים מורכבים יותר עם אתגר הבחנה.
- ♦ חידות או משחקי מהירות:
"מי יכול לבחור את כל המאכלים המבריאים תוך זמן קצר?"
ניתן להיעזר בשעון חול











בס"ד

רשימת ציוד לתוכנית "בריא וצבעוני"

שבוע א'

המלצה- לחודש זה מומלץ לרכוש פירות וירקות מפלסטיק אשר ישמשו למגוון רחב של פעילויות.

- ◆ סל או קופה לאיסוף חפצים
- ◆ סול צבעוני ליצירת ידיים לדמות אחת
- ◆ קונוס מפלסטיק (אחד)
- ◆ משטח חום לכל ילד (בריסטול/ קרטון)
- ◆ פלסטלינה בצבעי ירקות גינה (אדום, כתום, ירוק) בכמות מספקת לכל ילד ליצור כמה ירקות.
- ◆ לורדים, צבעים מדבקות וחומרים שונים לקישוט
- ◆ חישוקים, כריות או חפצים אחרים שמסמנים צבעים של ירקות ופירות (אדום, ירוק, כתום וכו').
- ◆ סרטי נייר או מטפחות קטנות בצבעי ירקות שונים אחד לכל ילד.

שבוע ב'

- ◆ פתקי ממו קטנים
- ◆ מדבקות בצבעים שונים (גווני ירקות ופירות)
- ◆ דפי ציור / קרטונים / צבעים / מדבקות נוספות
- ◆ מספריים / דבק / טושים
- ◆ צלחות חד-פעמיות קשיחות וצבעוניות (אחד לכל ילד)
- ◆ מגוון חומרים ליצירה: פלסטלינה, ניירות צבעוניים, מדבקות, חתיכות עיתון, קרטון, חומרים טבעיים.
- ◆ מספריים, דבק, טושים/צבעים
- ◆ חפצים או מדבקות בצבעים שונים שמייצגים פירות או ירקות (5 צבעים שונים)



שבוע ג'

- ◆ פירות וירקות חתוכים לחתיכות קטנות (בטיחותיים לגיל הילדים)
- ◆ מגשים או צלחות קטנות לכל ילד
- ◆ מגבות לניקוי הידיים
- ◆ פירות וירקות שלמים (קטן, בינוני, גדול)
- ◆ מגשים או קערות שונות למיין
- ◆ צעיף או מסכה לעצימת עיניים
- ◆ קרקרים בריאים (כמו מחיטה מלאה או עם גרעינים)
- ◆ ירקות מגוונים, חתוכים מראש לקוביות, פרוסות או רצועות: עגבניות שרי, גזר, מלפפון, פלפלים צבעוניים, זוקיני, נבטים, תירס, זיתים
- ◆ גבינה לבנה או חמוס למריחה והדבקה קלה של הירקות על הקרקר כפיות קטנות ומזלגות
- ◆ צלחות או מגשי הגשה אישיים לכל ילד
- ◆ תמרים מגולענים – 5-6 לכל ילד
- ◆ אגוזים קצוצים (שקדים, אגוזי מלך או פקאן)
- ◆ קמח שיבולת שועל או גרנולה
- ◆ דבש טבעי
- ◆ קקאו – 1 כף (אופציונלי)
- ◆ קוקוס טחון / שוקולד מריר קצוץ (לגלגול)
- ◆ כפיות
- ◆ מגשי הגשה או קופסאות אישיות

שבוע ד'

- ◆ טושים, מדבקות וחומרים לקישוט.
- ◆ צלחת, מזלג, כף וכוס חד-פעמיים לכל ילד
- ◆ שעון חול קטן למדידת זמן שקט
- ◆ קונוסים או אביזרים אחרים לסימון מסלול בחצר
- ◆ כוסות חד-פעמיות גזורות לחצי
- ◆ דבק נייר, צבעים, טושים, מדבקות
- ◆ מספרים