



תוכנית העשרה חינוכית לתלמידי כיתות א'-ב'

שבט תשפ"ב, ינואר 2022

"בריא לי לגדול בריא"

תזונה נכונה ואורח חיים בריא



"בריא לי לגדול בריא"

תזונה נכונה ואורח חיים בריא





הקדמה

תכנית ההעשרה שלפניכם מיועדת להפעלה במסגרת צהרונים ניצנים בכיתות א'-ב'. התכנית כוללת מערכי פעילויות יומיים הכוללים פעילות לפתיחת היום, פעילות העשרה חינוכית ופעילות לסיום היום.

הנושא המרכזי של התוכנית הינו "בריא לי לגדול בריא" במהלך כל אחד מימי הפעילות נעסוק בנושא תזונה נכונה ואורח חיים פעיל ובריא.

נתימקד בהקניית הרגלי תזונה היגיינה וספורט נכונים לתלמידי הצהרון. ✓

נחשוף את התלמידים לחשיבות המזון אותו הם צורכים בדרכים מגוונות. ✓

נכין ארוחות בריאות טעימות ומגוונות
תוך העמקת ההכרות עם מגוון אבות המזון וחשיבותם לגופם. ✓

נחווה יחד עם התלמידים פעילות גופנית יעילה ומהנה לגוף ולנפש.
בעזרת ריקודים המורכבים מתרגילי התעמלות לכל אברי הגוף
במיקוד סיבולת לב ריאה וגמישות, משחקים ספורטיביים והיתוליים, משחקי תיאטרון,
דפי משימות ועוד, נחשוף את התלמידים לבחירות הטובות שהם יכולים לעשות
בכדי לגדול להיות בריאים וחסונים. ✓

תכנית זו מכוונת להעשרת עולם הידע של התלמידים.

ידע

התלמידים יבינו את חשיבות המזון אותו אנו אוכלים.
התלמידים יכירו דרכים מגוונות לקיים אורח חיים בריא ומהנה
הן בתחום המזון והן בתחום הפעילות הגופנית.
התלמידים יכירו מושגים חדשים בנושא התזונה כגון:
מזון בריא, וויטמינים, מינרלים, אבות מזון ועוד.

מיומנויות

התלמידים ישתפו פעולה עם חברים, יחלקו ביניהם תפקידים ואחריות,
ישתתפו ביצירות משותפות וייקחו חלק בפיתוח יכולות הבחירה.
התלמידים יעשו שימוש בשפה למטרות תקשורת ולמידה
וירכשו כלים לפיתוח היכולת לגילוי יוזמה אישית.
התלמידים ישתפו ברגשות בדרכים מגוונות.

ערכים

נקדם תחושות של אחריות ומודעות עצמית – הבריאות שלנו בידינו.
בריא לי – לגדול בריא!



הפרוייקט מבוצע ע"י חברת אקסיומה עפ"י מכרז היקפים משתנים מס' 15/5.2019
הפרוייקט מבוצע עבור היחידה לתוכניות משלימות למידה, משרד החינוך
עיצוב גרפי: הגר אורן

במהלך כל אחד מהשבועות נעסוק בנושא אחר:

שבוע ראשון - "נפש בריאה בגוף בריא"

שבוע שני - "ידע זה כח"

שבוע שלישי - "נקי ובריא"

שבוע רביעי - "התעמלות בקלי קלות"



"נפש בריאה בגוף בריא"

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
הגרלה של שאלה	כדור זיכרון	הסל המנצח	ניחוש מישוש	יוגלה הגוף שלי	מפגש פתיחה והתכנסות

ארוחת צוהריים

טעמתי משהו חדש	קשת המזון שלנו	סוד צבעי הויטמינים	סיפור "חנן הגנן"	התכנית שלי להיות בריא	פעילות העשרה חינוכית
ציורים מספרים	חפצים מצחיקים	המוח שלי מתרכז	חרוזים שובבים	כדור המנוחה שלי	מפגש סיום



פעילות פתיחה: "יוגלה - הגוף שלי"

עזרים:
מחשב / רמקולים
פתיח יוגלה

מוסיקה לפעילות
מוסיקת רקע נעימה לגוף ולנפש



מהלך הפעילות:

נשמיע את נעימת הפתיחה של יוגלה

נזמין את התלמידים לשבת על הארץ ליד הכסאות שלהם, התלמידים יניחו את שתי הידיים משולבות על מושב הכסא ויניחו את הראש על הידיים.

מפגש "יוגלה" יפתח בתרגיל "שלוש, שתיים, אחת..." (משך הפתיח 3 דק')
הנחו את התלמידים לבצע את התנועות כאשר אתם משתמשים בקול רך ושקט.

"שלוש" - התלמידים ינשמו בזמנם החופשי 3 נשימות איטיות ועמוקות מאד,
כאשר אחרי כל שאיפת (הכנסת) אוויר דרך האף, נעצור את הנשימה
ונספור בלב עד שלוש ואז אט אט נוציא את האוויר.

"שתיים" - עדיין עם עיניים עצומות התלמידים יקחו נשימה עמוקה וימתחו את שתי הידיים
למעלה לצדי האוזניים ויספרו לאט עד שתיים, יורידו את הידיים באיטיות ויקחו שתי
נשימות עמוקות.

"אחת" - ניקח נשימה עמוקה נושיט את שתי הידיים ו"נחבק" את עצמנו חיבוק חזק
כאשר הגוף מעט מתקפל מטה.

בתום 3 דק' של נשימות ומתיחות, נספר לתלמידים כי היום אנו מתחילים חודש נפלא,
חודש בריאות לגוף שלנו וכחלק מדאגה לבריאותנו חשוב שנתמיד בפעילות גופנית הבריאה לגופנו.
הזמינו את התלמידים להתפרש במרחב, הזמינו בכל פעם התלמידים אחרים שמעוניינים להדגים
תנועה שהם בוחרים. לפני כל תנועה הנחו את התלמידים לקחת נשימה עמוקה
ואז להדגים את התנועה הנבחרת.

יוגלה יסתיים לרוב בישיבה מזרחית על הארץ,
גב זקוף, עיניים עצומות וחמש נשימות עמוקות.



פעילות העשרה חינוכית - "התכנית שלי להיות בריא"

עזרים:

דפי "לוח האוכל שלי" לכל התלמידים
מגזינים צבעוניים
טושים
מספרים
דבק סטיק



מהלך הפעילות:

נפתח את חודש הבריאות שלנו בשיח עם התלמידים
כשאנו מספרים להם על הנושא בו נעסוק החודש.
נשוחח עם התלמידים על בריאות הגוף ונבקש מהתלמידים לחשוב ולומר
כיצד בעיניהם אפשר לשמור על גופנו בריא.
נכוון את השיח עם התלמידים ונשאל:
בשביל מה אנחנו אוכלים? בשביל מה אנו שותים?
האם זה חשוב לגוף שלנו לאכול ולשתות?
האם זה משנה לגופנו מה אנחנו נותנים לו לאכול?

נשאל את התלמידים אם הם יודעים מה צריך לשים במכונת של ההורים שלנו
כדי שהיא תיסע, אחרי קבלת התשובה "דלק" כמובן, נשאל: אם נשים במכונת
שמן במקום דלק? היא תיסע?
בוודאי שלא, היא אפילו תתקלקל.
נשאל כיצד זה דומה לגוף שלנו?
הגוף שלנו כמו רכב, אם לא ניתן לו את האוכל שבריא לו וטוב לו,
אנחנו פשוט נקלקל אותו.

היום נאפשר בחירה של מאכלים שהם אוכלים ואוהבים.
במשך החודש הקרוב נחשוף אותם למאכלים חדשים ונעודד טעימות והכרות עם סוגי מזון נוספים.

היום יכינו התלמידים את לוח האוכל שלהם.
נחלק לכל התלמידים את הדף "לוח האוכל שלי" ונניח על השולחנות מגזינים צבעוניים
ננחה את התלמידים לעיין ולחפש תמונות של מזונות שהם אוהבים לאכול,
לגזור אותם ולהדביק על לוח האוכל שלהם.
נבקש מהתלמידים להשאיר מקום על לוח האוכל שלהם כדי שיוכלו להוסיף בהמשך מזונות נוספים.

בתום היצירה, נשאל את התלמידים מי רוצה לשתף
מה הוא בחר ללוח האוכל שלו ומדוע?

הדף הבא להדפסה - ניתן גם להכין לבד



"לוח האוכל שלי"



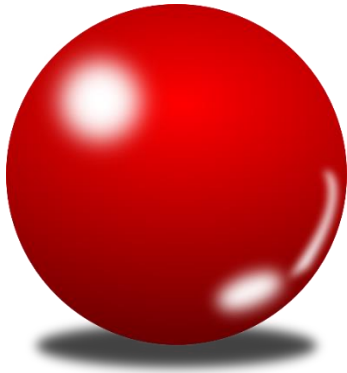
שם:

פעילות סיום: כדור המנוחה שלי

עזרים:

כדור משחק (בערך בגודל כדורגל – רצוי כדור קל)

מהלך הפעילות:



נזמין את התלמידים לשבת במעגל, להושיט ידיים לפנים מתוחות לגמרי. המובילים יניחו כדור על זרועותיו המתוחות של תלמיד שיתחיל את הסבב (הוא לא יאחז בכדור אלא הכדור מונח על זרועותיו המושטות). התלמידים צריכים להשאיר את הידיים יציבות ואת הרווח ביניהן קבוע כדי שהכדור לא יפול ביניהן או יתגלגל קדימה. אין לאחוז בכדור בעזרת כפות הידיים לאורך כל המשחק. כל התלמידים צריכים להעביר את הכדור לזרועותיו של התלמידים שלימינם מבלי לאחוז בו ומבלי שיפול אל הארץ.

מעודד שיתוף פעולה, ריכוז ורגישות לזולת.



פעילות פתיחה: ניחוש מישוש

עזרים:

שקית אטומה מבד

קופסא עם פירות וירקות מפלאסטיק



מהלך הפעילות:

המובילים יכינו שקית אטומה וישימו בה בכל פעם פרי או ירק אחר (בלי שהתלמידים יראו) התלמידים יוזמנו בהצבעה למשש את אשר בשקית ולנחש מה נמצא בה. התלמיד שממשש יצטרך לתאר לשאר החברים מה הוא מרגיש כדי שיעזרו לו להבין מה נמצא שם (צורה, תחושה, גודל) בסוף הפעילות המובילים ישאלו את התלמידים מדוע לדעתם הם בחרו דווקא בחפצים האלה להיום ובאיזה נושא תהיה הפעילות שלנו היום בעקבות החפצים הללו.

פעילות העשרה חינוכית: "חנן הגנן"

מתוך ספריית פיג'מה.

הכנה מראש:

המובילים ידפיסו ויגזרו את הפירות והירקות מהדף המצורף ויניילו אותם ושוב יגזרו כל פרי וירק בנפרד. הניחו את כל גזירי הפירות והירקות בקערה/ קופסא קטנה.

מידע למובילים:

הסיפור חנן הגנן של הסופרת רינת הופר חושף בפני התלמידים מבחר של פירות וירקות נפלאים. מכיוון שהסיפור כתוב כולו בחרוזים נהדרים, בזמן הקריאה והצגת האיורים אפשרו לתלמידים לנחש/ את סופי המילים שבחרוזים. כמו כן, תוך כדי הסיפור נגלה בפני התלמידים הסוד הנפלא של גלגל החיים בטבע כיצד בכל פרי וירק מסתתר הגרעין שיתחיל את היווצרותם של פרי /ירק חדשים.

עזרים:

הספר "חנן הגנן" / רינת הופר.

תמונות של פירות וירקות בקופסא.

דפי גזירה פירות וירקות (הדפיסו מספר עותקים שיספיק לכל התלמידים). מספרים - מכוונת ניילון

מהלך הפעילות:

לפני תחילת הסיפור המובילים יעברו בין התלמידים ויתנו לכל התלמידים להושיט את ידם אל הקופסא ולהוציא תמונה של ירק/פרי.

המובילים יבקשו מהתלמידים להתבונן על התמונה שהוציאו ולזכור איזה פרי או ירק יצא להם וכשישמעו את שמו של הירק או פרי שיש להם בסיפור, יקומו ויניחו אותו על הארץ במרכז המפגש.

המובילים יקראו לתלמידים את הסיפור "חנן הגנן" תוך כדי הצגת האיורים. בסיום הסיפור נשאל את התלמידים:

כיצד הרגישו במהלך הסיפור? איזה פירות משונים גדלים על העצים? (בייגלה, נעל, סוכריה על מקל ועוד) בתום הסיפור על הארץ מונחים תמונות הפירות וירקות

המובילים יביטו על הרצפה ויאמרו: "איזה 'בלאגן' בגינה, כל הירקות והפירות מפוזרים" המובילים ישאלו את התלמידים לפי מה אפשר לסדר את כל התמונות.

(לפי סוג – פרי או ירק, לפי צבעים, לפי שאנחנו אוהבים ומה שלא, לפי מה שטעמנו פעם ומה לא וכו'). המובילים יזמינו בכל פעם התלמידים אחרים לסדר לפי כל מיני נושאים, השאירו לסוף את הסידור לפי צבעים.

בסוף המפגש נשאל את התלמידים אם הם יודעים ממי קיבלו הירקות והפירות את הצבעים שלהם. ונספר להם כי מחר נגלה את הסוד: מי נתן לפירות והירקות את הצבעים שלהם ומה אומר כל צבע. *איספו את הפירות והירקות ושימרו לפעילויות נוספות.







פעילות סיום: "חרוזים שובבים"

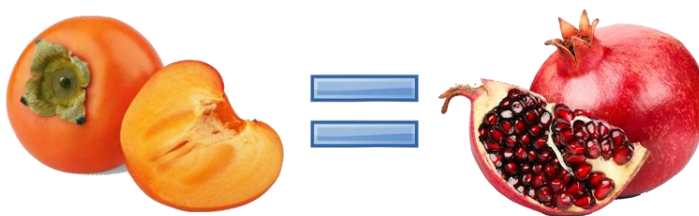
מהלך הפעילות:

המובילים יקריאו בקול רם מילים מתוך הרשימה הבאה ויבקשו מהתלמידים לחשוב ולהציע מילה שמתחרזת עם אותה המילה. המובילים מוזמנים לחשוב על מילים נוספות שיש להם חרוזים.

שימו לב כי מילים מתחרזות הן מילים שיש להן את אותה הסיומות בדיוק.

כמו הדוגמה בתמונה. **רימון - אפרסמון**

בריא, טעים, מרווה, מרענן, צונן,
שסק, משמש, אפרסמון, תמר, מנגו, תפוז, בננה, גויאבה, תירס, לימון,
חרוב, ערמון, שקדים, קוקוס, ענבים, אגס, תפוח, תות, פטל, רימון,
מלפפון, עגבניה, חסה, כרוב, בצל, אבטיח, מלון, תפוח אדמה, פלפל, גזר.



פעילות פתיחה: "הסל המנצח"

עזרים:

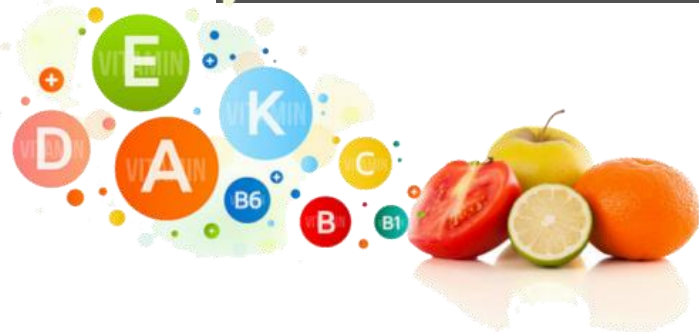
3 כדורי משחק גדולים (בגודל כדורסל, כדור יד, כדורגל)

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים למפגש, נבקש מהם להתחלק לזוגות ו / או שלישיות ולבנות רק בעזרת הגוף, הידיים והרגליים צורה של סלסילה. המובילים ישימו בכל מבנה של סלסילה שלושה כדורים הקבוצה שהצליחה לשמור על הכדורים בתוך "הסלסילה" ניצחה.



פעילות העשרה חינוכית: "סוד צבעי הוויטמינים"



הכנה מראש:

הדפסה של תמונות הירקות.
התמונות ישמשו לפעילויות גם בהמשך החודש.
גזירת בריסטול ירוק גדול בצורת לב.
גזירת גזע עץ מבריסטול חום.

מידע למובילים:

את הצבעים של הפירות והירקות בטבע נותנים הוויטמינים.
מהם וויטמינים?

נסביר לתלמידים כי ויטמינים הם חומרים אורגניים החיוניים למגוון רחב של פעולות פיזיולוגיות בגופנו.
את רוב הוויטמינים הנדרשים לגופנו, גוף האדם אינו יכול לייצר בכוחות עצמו, ולכן, אנו מקבלים את
הוויטמינים החשובים לגופנו באמצעות צריכת סוגי מזון שונים.
כל וויטמין תורם לגופנו תרומה נוספת ואחרת ולכן חשוב לאכול מגוון של פירות וירקות.
אנא השתמשו בטבלה המצורפת כדי להכיר את היתרונות של כל פרי וירק וכל צבע.
המובילים ידביקו חתיכות קטנות של סקוץ' זכר מפוזרים על הלב הירוק. ראו דוגמה:
ואת החלק השני ידביקו על הפירות והירקות מאחור.

עזרים:

בריסטול ירוק גדול חתוך בצורת לב
בריסטול חום גזור כגזע
מספריים
סרט סקוץ' זכר ונקבה

מהלך הפעילות:

היום מתגלה הסוד. נראה לתלמידים שוב את גזרי הפירות ונוסיף את גזרי הירקות.
המובילים יבקשו מהתלמידים לפי התור לאסוף פירות וירקות לפי צבעים.
לדוגמה: "דניאל, תאסוף בבקשה 3 סוגים של פירות או ירקות צהובים
ותניח אותם אחד ליד השני"

כך לאט לאט ניצור לנו על הארץ "שטיח" של פירות וירקות לפי הצבעים.

נספר לתלמידים כי מי שנותן לירקות והפירות את הצבעים שלהם הם הוויטמינים.
הוויטמינים נמצאים בפירות ובירקות ותורמים לבריאותנו. כל צבע תורם לגוף שלנו משהו אחר
ולכן חשוב לאכול מכל הצבעים. הצבע שקובע הוא צבע הפרי מבפנים ולא הקליפה.

ספרו לתלמידים אילו וויטמינים ומינרלים חשובים נמצאים בכל צבע לפי הטבלה המצורפת מטה.

1. אם אני רוצה לחזק את הראייה, מה כדאי לי לאכול?
(כתומים - גזר, פלפל כתום, בטטה, מנגו, דלעת, משמש)
2. אם אני רוצה שהלב שלי יהיה בריא, מה כדאי לי לאכול?
(אדומים – עגבניה, פלפל אדום, תפוז אדום, רימון)
3. אם אני רוצה שיהיה לי הרבה סידן ומגנזיום בגוף ושהעצמות והשרירים והשיניים שלי יהיו חזקים מה כדאי לי לאכול? (ירקות ירוקים)
4. אם אני רוצה שהדם והמוח שלי יהיו בריאים, מה כדאי לי לאכול?
(סגולים – סלק, ענבים סגולים, דובדבנים)
5. אם אני רוצה שמערכת החיסון של הגוף שלי תהיה חזקה ותשמור עלי, מה כדאי לי לאכול?
מכל הצבעים.

התלמידים שענו נכונה מוזמנים ע"י המובילים לאסוף את התמונות ולהדביק על עץ הלב של "חן הגן".
לסיום – המובילים יבקשו מהתלמידים להוסיף עוד פירות וירקות לפי צבעים שלא נמצאים על העץ שלנו. ונסכם את תרומתם של הפירות והירקות לבריאותנו

מידע למובילים:

ירקות ולפירות יש ערך תזונתי רב. הם כוללים סיבים תזונתיים, וויטמינים ומינרלים העוזרים לשמור על הבריאות שלנו.

היתרונות במרכיבי ירקות ופירות:

סיבים תזונתיים – הסיבים מעודדים את פעילותם של החיידקים הטובים במעי.
נוגדי חמצון – חיוניים לתפקוד מערכות שונות בגוף ולמניעת מחלות.

וויטמינים – ירקות ופירות מכילים וויטמינים רבים החיוניים לתהליכים שונים לקיומו של הגוף, לעיכוב ההזדקנות, כמו גם לגדילה תקינה.

מינרלים – מרבית הירקות מכילים מינרלים חיוניים

כמו לדוגמה אשלגן – מינרל המצוי בכמות גבוהה בירקות ונמצא בכמעט כל תא בגוף האדם. ירקות עליים ירוקים מכילים סידן ומגנזיום, שני מינרלים חשובים מאד לבניית וחיזוק העצמות, השיניים והשרירים.

אדום- תורם	כתום וצהוב-	סגול- תורם	ירוק- תורם	לבן- תורם
לבריאות שריר	תורמים לשמירה	להאט תהליך	להאט תהליך	לשמירה על
הלב ומסייע	על תפקוד תקין	ההזדקנות בכלל	ההזדקנות, חיזוק	בריאות כלי הדם
במניעת	של מערכת	והזדקנות המוח	העצמות ובעל	ומלתמה
התפתחות סוגי	החיסון וחשובים	בפרט. לדוגמא:	תכונות אנטי-	בחיידקים
מחלות	לראייה. לדוגמא:	סלק, בצל סגול,	בקטריאליות.	ודלקות לדוגמא:
לדוגמא: פלפל	גזר, דלעת,	כרוב סגול וחציל.	לדוגמא: חסה,	פטריות, לפת,
ועגבנייה.	דלורית ופלפל.		מלפפון, פלפל	בצל, שומר,
			ירוק וסלרי.	קולורבי, כרוב לבן
				וכרובית.



פעילות סיום: משחק "המוח שלי מתרכז"

מהלך הפעילות:

התלמידים והמובילים יושבים/עומדים במעגל, אווזים ידיים ועוצמים עיניים. המובילים לוחצים קלות את כף ידו של התלמיד משמאלם, ברגע שהוא מקבל מהם את ה"תחושה" עליו להעביר מסר (תנועה, מעיכה) דומה לתלמיד שלשמאלו.

אותו דבר יעשה התלמיד הבא, כך שהתלמידים למעשה יעבירו מאחד לשני עד שה"סקוויז" יחזור למובילים מצידו הימני, לאחר שעבר דרך כל המעגל. חשוב לא לפקוח עיניים לאורך כל המשחק עד שהמובילים אומרים בקול שזה הגיע בחזרה אליהם.

המשחק מעודד עבודה על איפוק, דחיית סיפוקים, אמון וריכוז.



פעילות פתיחה: "כדור זיכרון"

עזרים:

כדור

מהלך הפעילות:

המובילים יושבים במעגל עם התלמידים. אווזים בכדור ומסבירים שהכדור תכף יתגלגל לעבר אחד מהם. התלמיד שהכדור התגלגל אליו יספר לקבוצה איזה שם של וויטמין או מינרל הוא זוכר שעוזר לו להיות בריא ומאיזה ירק או פרי נוכל לקבל אותם. (אם מתקשים לזכור – בקשו מהם שמות של ירקות ופירות לפי צבעים והזכירו להם אילו וויטמינים ומינרלים יש בהם)

כשתלמיד מסיים - הוא מגלגל את הכדור לעבר תלמיד אחר שטרם הגיע תורו.



פעילות העשרה חינוכית: "קשת המזון שלנו"

בהמלצת משרד הבריאות מתוך התכנית "אפשרי בריא"

מידע למובילים:

קשת המזון היא התצורה הגרפית החדשה (המחליפה את פרמידת המזון) של ההמלצות התזונתיות הלאומיות לישראל. הקשתות השונות מבטאות את תדירות הצריכה המומלצת. קשת המזון מבוססת על מזונות גולמיים וטבעיים. קבוצות המזון בקשת לפי תדירות הצריכה המומלצת

- הקשת הירוקה - ירקות, פירות ודגנים מלאים: לגוון על בסיס יום יומי
- הקשת הצהובה - שמן זית / קנולה, טחינה, אגוזים, קטניות, חלב, מוצרי חלב ותחליפיה לפחות פעם ביום
- הקשת הכתומה - עוף, הודו, דגים וביצים: לגוון על בסיס שבועי
- הקשת הוורודה - בשר בקר: עד 300 גרם לשבוע (מעט מאד)



אשלי פוריא
התכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים



משרד
הבריאות
לחיים בריאים יותר

עזרים:

דפי בריסטול בצבעי הקשת (ירוק, צהוב, כתום, ורוד, אדום)

מספריים

טושים

דפי צביעה מאכלים

עפרונות

דף קשת

מהלך הפעילות:

היום נכיר לתלמידים את קשת המזון החדשה. המלצות לתזונה נכונה עפ"י מומחי משרד הבריאות שיעזרו לנו לשמור על גוף בריא.

כל תלמיד יצור לעצמו את קשת הבריאות ויבחר איזה מזונות ירצה לסדר על קשת המזון שלו מתוך המזונות הבריאים ולפי הקשת המופיעה בדוגמה.

המובילים יספרו לתלמידים על הקשתות השונות לסוגי המזונות. נשאל את התלמידים ממה מומלץ לאכול יותר וממה פחות כשאתם מראים להם שהמזון שנמצא בקשת הגדולה ממנו אנו אוכלים יותר וכך הלאה לפי גודל הקשת.

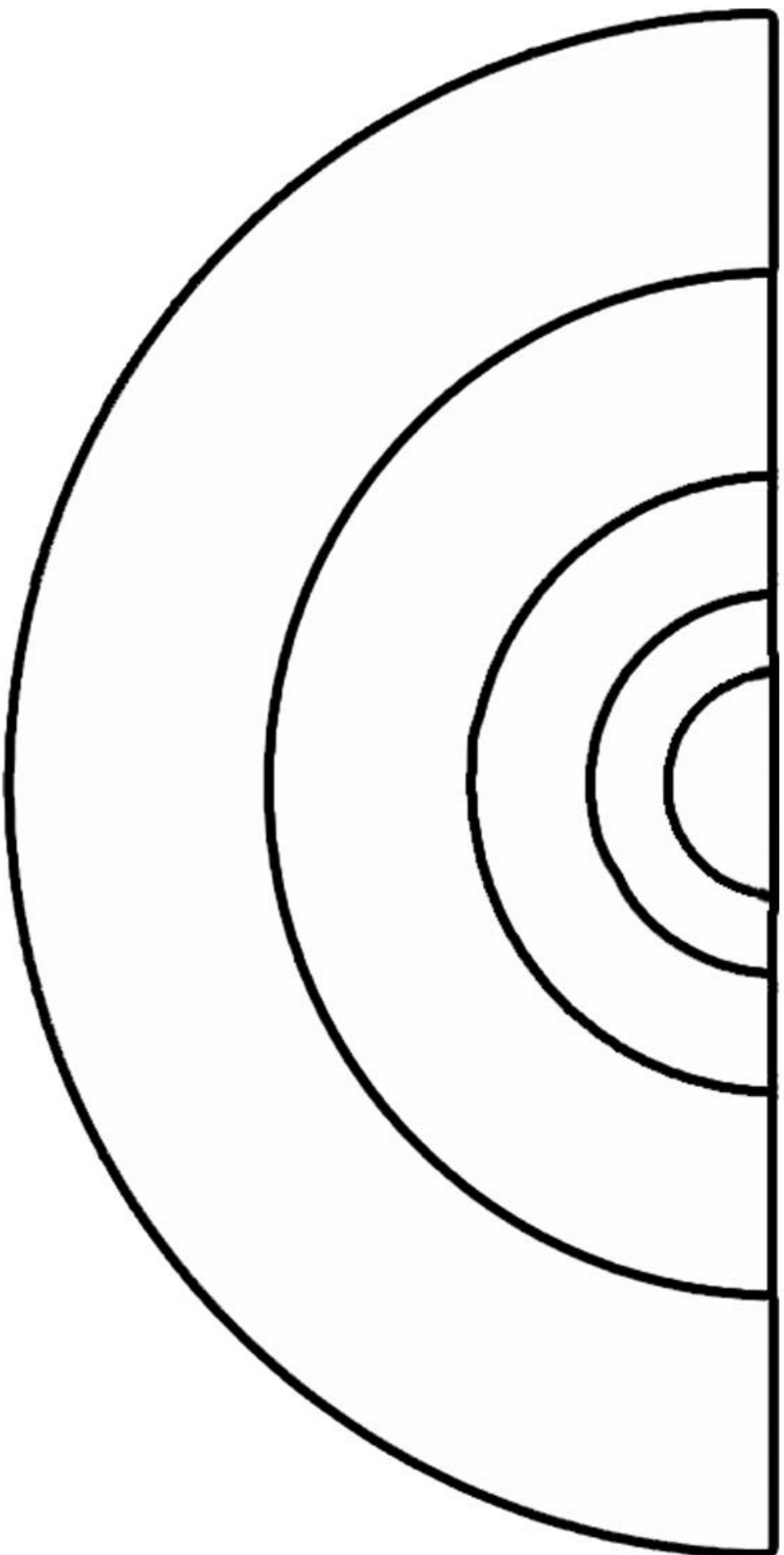
את הקשת האחרונה הקטנטנה התלמידים יצבעו באדום, כאשר המובילים מדגישים כי מה שנמצא בקשת האדומה מזיק לבריאותנו ונמעיט מאד באכילה של מזונות אלה.

המובילים יחלקו לתלמידים את דפי הבריסטול ויעזרו להם לסמן את הקשתות על גבי הדפים. מצב' דף לעזרה לגזירה/ לצביעה.

אפשרות נוספת: להדפיס ולחלק לתלמידים את דף הקשת לצביעה.

המובילים ינחו את התלמידים לצבוע את המזונות הנבחרים, יגזרו וידביקו על המקום המתאים בקשת. התלמידים ירשמו את שמם על קשת המזון שלהם והמובילים יתלו את קשתות המזון על הקיר. בהמשך החודש נוסיף לקשת המזון שלנו מזונות חדשים.





שם: _____

הנה לוגו שלך

פעילות סיום: "חפצים מצחיקים"

המובילים יבחרו מספר חפצים שקיימים בצהרון.
כגון: בננה, כוס, כלי כתיבה, כרית, מכחול, סיר, כף, כובע וכו'.

בכל פעם יציגו לתלמידים את אחד מהחפצים, ויזמינו התלמידים מתנדבים למשחק.
יהיה עליהם לחשוב באופן יצירתי ולהציע שימוש בחפץ שלא באופן המקובל שלו.

(דוגמה: בננה כטלפון, מכחול כמברשת שיער, כובע כסיר ועוד).

התלמיד יציג זאת בפנטומימה ועל התלמידים יהיה לנחש לאיזה שימוש התכוון.



אפשר להזמין מספר תלמידים אחד אחרי השני להציג עם אותו החפץ,
אם יש להם רעיונות חדשים, לפני שעוברים לחפץ הבא,
או לחלופין לתת לכל תלמיד לבחור את החפץ שהוא רוצה,
בתנאי שאינו חוזר על רעיונות שהוצגו כבר.

פעילות פתיחה: "השאלה המתעופפת"

הכנה מראש:

המובילים יכינו מראש כ- 10 פתקיות ובהן שאלות שונות לתלמידים.

עזרים:

10 פתקיות עם שאלות

מהלך הפעילות:

המובילים יכולים לבחור את נושאי השאלות

לדוגמה שאלות בנושא: הרגשה – איך אני מרגיש היום?

שאלות הקשורות לנושא התזונה הנכונה – מאיזו קבוצה של מזון כדאי לאכול יותר?

שאלות הקשורות למצבים שקרו בצהרון – מי יכול למצוא פתרון למריבה שקרתה בין דניאל ותמר?

התלמידים עומדים במעגל, במרכז עומדים המובילים, בידיהם הפתקים מקופלים.

בכל פעם מזמינים תלמיד לבחור פתק.

על התלמידים לתפוס את הפתק לפני שהוא יפגע ברצפה,

התלמיד שהספיק לתפוס את הפתק ראשון והוא ישיב על השאלה שכתובה בו.

פעילות העשרה חינוכית: "טעמתי משהו חדש"

לפני פעילות זו יש לוודא אם קיימות אלרגיות למזונות מסויימים בצהרון

הכנה מראש:

המובילים ידפיסו לכל תלמיד טבלת "טעמתי משהו חדש".
הצוות יכין מראש צלחות שולחן מרכזיות לפי מס' שולחנות האוכל בצהרון
עם "טעימות" (ירקות ופירות חתוכים קטן קטן – רצוי מגוון בנוסף למה שמוגש בצהרון ביומיום)
לדוגמה: עגבניות שרי, צנוניות, בצל ירוק, כרובית, אפרסמון, מנגו, ענבים, תות, פטל, פטריות ועוד

עזרים:

צלחות עם טעימות
דפי "טעמתי משהו חדש"
טושים
צלחת לאשפה.



מהלך הפעילות:

המובילים יפתחו את המפגש בשיח עם התלמידים וישאלו שאלות כגון:
מה אתם אוהבים לאכול? באיזו שעה ביום אתם אוכלים את זה?
איך אתם מרגישים אחרי שאכלתם הרבה מזה? האם יש דברים שאתם לא אוהבים לאכול?
מדוע? האם ניסיתם לפני שהחלטתם שאתם אוהבים או לא אוהבים?

המובילים יובילו למסקנה כי כדי להיות בריא ולקבל מהטבע את כל הוויטמינים והמינרלים החשובים
לגוף שלנו, עלינו לנסות כמה שיותר סוגי מזון כדי שנהיה בריאים ואפילו נגלה הפתעות...
פירות וירקות חדשים שלא הכרנו והם ממש בריאים וטעימים.

לאחר השיחה המובילים יחלקו את הדפים לתלמידים ויבקשו מהם לטעום מהירקות והפירות שעל
השולחן.

כל תלמיד שיטעם אחד מהפירות ו/או הירקות יצייר אותו בטבלה לפי היום המתאים.

המובילים יוכלו לבחור מבין התלמידים שיטעמו הכי הרבה ויראו פתיחות ורצון להכיר מזונות חדשים
ולציין אותם לשבח / להכין להם הפתעה קטנה.

את טבלת "טעמתי משהו חדש" יקחו התלמידים הביתה, עודדו אותם לבקש מההורים
לטעום מאכלים בריאים חדשים ולצייר אותם בטבלה ולהביא בסיום השבוע שלאחר מכן.

תלמיד שרוצה להיות בריא במקום ממתק יקח לו פרי

טעגותי אשה חדש



שם: -----

היום אני מגלה טעמים חדשים

יום					
ראשון					
שני					
שלישי					
רביעי					
חמישי					
שישי					





פעילות סיום: "מילים מדברות"

עזרים:

מחשב / רמקולים

השיר "תנו לגדול בשקט"

מילים ולחן: אבנר קנר ויואל לרנר

מהלך הפעילות:

המובילים ישמיעו לתלמידים את השיר "תנו לגדול בשקט".
נבקש מהתלמידים להקשיב היטב למילות השיר ולספר במילים שלהם, על מה מדבר השיר?
מה מבקשים הירקות השונים? מה מפריע להם לגדול?
(אם תלמידי הצהרון מכירים היטב את השיר – הזמינו אותם להצטרף לשיר)

בסוף ההאזנה המובילים ינחו סבב שבו כל תלמיד יגיד מילה אחת שמתאימה למה שהוא הרגיש בזמן שהקשיבו לשיר.





"ידע זה כח"

שבוע שני

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
כוח על	אני בוחר להיות בריא	עיניים מדברות	מי אני?	יוגלה דימיון מודרך	מפגש פתיחה והתכנסות

ארוחת צוהריים

אנחנו גיבורי על	מי שתה את המים שלי?	סוכר, סוכר איפה אתה גר?	ניסוי המים הגדול	משחק הזיכרון הבריא	פעילות העשרה חינוכית
איך נראית התחושה שלי?	שירים טעימים	סל הבריאות שלנו	סמוך עלי	שימו לב	מפגש סיום



פעילות פתיחה: "יוגלה דימיון מודרך"

עזרים:

מחשב / רמקולים

פתיח יוגלה

מוסיקה שקטה ומרגיעה

מהלך הפעילות:

המובילים ישמיעו את נעימת הפתיחה של יוגלה ויזמינו את התלמידים לשבת על הארץ במרחב .
המובילים ישמיעו את המוסיקה המרגיעה ויקריאו בקול רך ונעים:

"בואו נשב ישיבה נוחה. אפשר ישיבה מזרחית, או כל ישיבה אחרת שנוחה לכם.
נדמיין שהראש שלנו נמתח למעלה לתקרה, נשב זקוף. נעצום עיניים.
מלא את הריאות באוויר דרך האף, ונדמיין איך כל האויר נכנס לגוף שלנו כמו אור לתוך הריאות,
נמלא את הבטן, ויוצא דרך הפה החוצה לאט לאט לאט (עושים "ששש....").
עוד שתי נשימות כאלה - פנימה, והחוצה.
בנשימה הבאה בואו נדמיין שאנחנו מטיילים למקום ממש בטוח ונעים שאנחנו בוחרים.
אולי זה בטבע, אולי זה במקום מיוחד ואהוב שאנחנו רוצים להיות בו.

נסו לחשוב- מי שם איתכם? אולי אנחנו לבד? איזה צלילים יש במקום הזה בדמיון?
איזה אור יש שם? או שאולי זה חשוך? בואו ננסה להקשיב לצלילים שיש סביב.
אולי אלה צלילים רחוקים, אולי הם קרובים, אולי אלה קולות של משהו טבעי כמו מים או רוח או חיות
ואולי אלה קולות של אנשים שמדברים או נושמים, אולי יש מוסיקה שם?

בואו נדמיין מה אנחנו מרגישים בגוף כשאנחנו שם. חם לנו? קר? נעים? יש שמש? רטוב לנו או יבש?
מה מרגישות קצות האצבעות שלנו שם? והשיער שלנו - הוא זז?

בואו נתבונן במקום הזה מסביב. נתרכז בו, איך הוא נראה מרחוק ומקרוב. בואו נהנה מלהיות שם.
נזכור שאפשר לחזור למקום הדמיוני הזה בכל רגע שנרצה גם כשתכף נסיים את הטיול הדמיוני.
בואו ניקח שוב נשימות עמוקות מהאף אחת, שתיים, שלוש.
בנשימה הבאה נחזור מהמקום הדמיוני לכאן לצהרון, לאט לאט, בקצב שמתאים לנו בלב.
מי שסיים לדמיין- מוזמן לפקוח עיניים בזמן שנוח לו"

המובילים יחכו שכולם יפקחו עיניים, יחייכו ויברכו את התלמידים לשלום.



פעילות העשרה חינוכית: "משחק הזיכרון הבריא"

הכנה מראש:

המובילים יכינו בעזרת הדפים המצורפים בשבוע הראשון של הירקות והפירות קלפים, כאשר מכל תמונה יש שני קלפים.

עזרים:

קלפי פירות וירקות (שניים מכל תמונה)

מהלך הפעילות:

המובילים יזמינו שני תלמידים שמעוניינים לחלק את הקלפים לתלמידים. הם יחלקו אותם בצורה כזו שאף אחד אחר לא רואה מה כל תלמיד קיבל. המובילים יקראו בקול שם של אחד הפירות והירקות מתוך הקלפים, למי שיש את הקלף הזה קם ומניח על הרצפה במרחב היכן שהוא בוחר, אבל הפוך כאשר לא רואים את התמונה.

המובילים יסבירו לתלמידים כי עליהם להתרכז בקלפים שהתלמידים מניחים על הארץ, כי עוד מעט נצטרך לגלות בעצמנו היכן מונחים זוגות הקלפים.

לאחר שכל התלמידים הניחו את הקלפים על הארץ הפוכים המובילים יזמינו את התלמידים המעוניינים להשתתף לפי התור לנסות ולהרים שני קלפים (בלבד) אם הצליחו למצוא שני קלפים אותו דבר, יאספו אותם יחשבו ויאמרו איזה מאכל בריא ניתן להכין ממה שהם אספו וישובו למקום, אם לא הצליחו, יהפכו בחזרה את הקלפים וישובו למקום.

כך ינסו כל התלמידים בתורם למצוא את הזוגות התואמים. המשחק מסתיים כאשר נגמרו כל הקלפים שעל הרצפה.

נסכם את המשחק בשיחה עם התלמידים:

איך נבחר את המאכלים שאני אוכלים?

לפי הצבע? לפי הטעם? לפי הבריאות? אם זה טוב לגוף שלי או מזיק?

נבקש מהתלמידים לתת רעיונות למאכלים שהם מכירים שהם גם טעימים להם וגם בריאים לגוף שלהם.

ניתן להזמין את התלמידים "להרכיב" ארוחה בריאה עם הקלפים.



פעילות סיום: "שימו לב"

מהלך הפעילות:

המובילים מזמינים את אחד התלמידים לצאת מהמפגש, לפני שהוא יוצא מבקשים ממנו להתבונן היטב על כל החברים בצהרון. בזמן שהוא יוצא משנים לתלמיד אחר משהו בבגדים (הופכים לו את החולצה / קושרים אותה בצורה מסויימת / מוריד נעליים וכו'). כשמוכנים המובילים יקראו לתלמיד לחזור ויבקשו ממנו להתבונן היטב על החברים ולנחש מה השתנה.



פעילות פתיחה: "מי אני?"

הכנה מראש:

המובילים יכינו פתקים (דביקים) עם מדבקות או ציורים של מוצרי מזון שונים (פירות, ירקות, חלבונים, מוצרי חלב וכדומה)

עזרים:

פתקיות דביקות

מהלך הפעילות:

כל תלמיד שירצה להשתתף, יוזמן בתורו לעמוד מול החברים והמובילים ידביקו על מצחו פתקית. כל התלמידים יראו וידעו מי הוא, אך התלמיד עצמו לא ידע ויצטרך לנחש מה המאכל המודבק על מצחו, כאשר עליו לשאול את חבריו שאלות שהתשובה עליהן יכולה להיות כן או לא בלבד.

כאשר הוא מנחש את התשובה שאלו את התלמידים לאיזו קבוצת מזון שייך המאכל שהופיע בתמונה.



פעילות העשרה חינוכית: "ניסוי המים הגדול" (פעילות חקר)

מידע למובילים:

ד"ר אימוטו הוא חוקר יפני שערך לפני שנים מחקר מרתק שמראה עד כמה אנחנו יכולים להשפיע על הסביבה שלנו באמצעות מילים. הוא בדק את ההשפעה של מילים ושל גישה על... מים, מי ברז רגילים. התוצאות של הניסוי לא רק הדהימו מיליונים בעולם אלא גם היו בעלות השלכות משמעותיות על האופן שבו אנשים מתקשרים זה עם זה. ניסוי המים בעזרת האורז, הראה שהמים עם האורז שקיבל יחס חיובי, נשאר לבן לאורך זמן רב והמים עם האורז שקיבלו יחס או מילים שליליות העלה עובש והשחיר. בניסוי זה נמחיש לתלמידים כיצד אנו בוחרים כיצד להתייחס לגופנו בצורה חיובית, להזין אותו במזון בריא ולהתייחס אליו בצורה חיובית ומפרגנת.

הכנה מראש:

המובילים יבקשו מהתלמידים להביא לגן 3 ציננות ריקות אותו הדבר עם מכסה. (לדוגמה "ציננת דבש / ריבה)

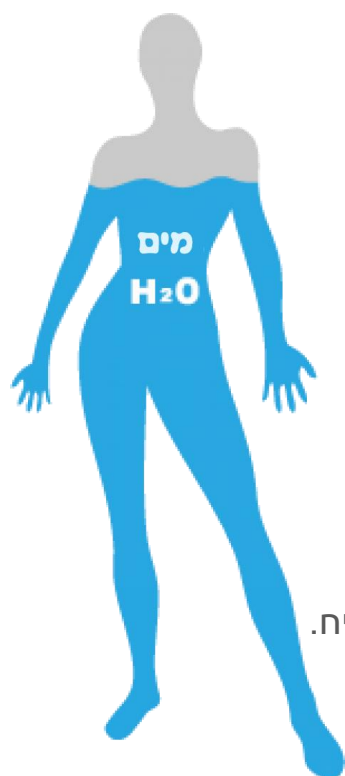
לשירותכם סרטון לצפייה למובילים להבנת הניסוי.

המובילים יכינו 2 שלטים בגודל נייר מדפסת על שלט אחד מצוייר לב ועל השלט השני לב ואיקס גדול עליו.

עזרים:

מחשב / רמקולים

סיפור קצר - כוחן של מילים



3 צנצנות עגולות בדיוק אותו דבר לכל תלמיד אורז לבן מבושל כפית לכל תלמיד כד עם מים רגילים מהברז מדבקות לבנות טושים

מהלך הפעילות:

המובילים יפתחו את המפגש בשיח עם התלמידים. שאלו אותם האם הם חושבים שלמילים יש כוח? אם מישהו מעודד אותי, האם זה עוזר לי? ואם מישהו אומר לי מילים פוגעות ומעליבות, האם זה מחליש אותי?

המובילים יקרינו לתלמידים את הסרטון הקצר "כוחן של מילים", נשוחח עם התלמידים לאחר הסרטון ונשאל כמה שאלות על מנת לעורר את השיח.

נבקש מהתלמידים לנסות ולסביר מה ראינו בסרטון.
מכיוון שהסרטון באנגלית נשלים לתלמידים את מה שלא הובן.
האיש שישב ברחוב וביקש עזרה הוא עיוור ועל השלט שלו היה כתוב:
"אני עיוור אנא עזרו לי", רוב האנשים חלפו על פניו ומעט מאד אנשים עצרו ותרמו לו מכספם.
עד שהגיעה אשה צעירה שלקחה את השלט, הפכה אותו ורשמה עליו כמה מילים, הניחה את השלט
במקומו והמשיכה בדרכה.
לפתע, הרבה יותר אנשים החלו לעצור ליד האיש העיוור ולתרום מכספם.
כששבה האשה על עקבותיה ונעצרה ליד האיש,
שאל אותה האיש בפליאה: "מה כתבת על השלט שלי?"
והאשה ענתה: "כתבתי את אותו הדבר, רק במילים אחרות!"
על השלט נכתב: "זה יום נפלא, אך אני איני יכול לראות אותו"

נשאל את התלמידים מדוע הם חושבים שהרבה יותר אנשים נעצרו ליד האיש לאחר שהאשה שינתה
את מה שכתוב על השלט?
נראה לתלמידים כי למילים שלנו יש כוח ומאד חשוב כיצד אנו משתמשים בהן,
המילים שלנו משפיעות!
נבקש מהתלמידים לתת דוגמות למילים שיכולות להשפיע עלינו לטובה או לרעה.
אם יש צורך תנו דוגמה.
מילה פוגעת / מחמאה וכדומה.

המובילים יספרו לתלמידים כי חלק מאד גדול מגוף האדם הוא מים.
הראו להם את **התמונה המצורפת** על מנת להמחיש להם.

המובילים יספרו לתלמידים כי היום נעשה ניסוי שימחיש לנו כיצד המילים שלנו משפיעות,
כמה חשוב להשתמש במילים חיוביות וטובות גם כלפי עצמנו וגם כלפי אחרים.
ספרו להם כי נוכל לראות בניסוי איך מילים משפיעות על המים שבצינצנות
וכך גם על המים שבגופנו.

המובילים יזמינו את התלמידים לשבת סביב שולחנות כאשר מול כל תלמיד
מונחות שלושת הצנצנות שלו.
הניחו במרכז כל שולחן קערה קטנה עם אורז מבושל, כפיות לשימוש התלמידים,
מדבקות לבנות וטושים.

ננחה את התלמידים לכתוב את שמם על שלוש מדבקות ולהדביק על כל צינצנת.

נזמין את התלמידים לקחת שתי מדבקות נוספות על אחת מהן לצייר אהבה,
לבבות, פרחים צבעוניים, וכדומה ועל המדבקה השנייה לצייר כעס,
פרצוף כועס, עננים שחורים, מי מהתלמידים שידע לכתוב יכול גם לכתוב את המילים
ולהדביק על המכסה.

עכשיו כשהצינצנות מוכנות ננחה את התלמידים לשים בכל צינצנת 5 כפות אורז.

(האורז צריך להיות קצת פחות מרבע צינצנת) ראו דוגמה:



המובילים יעברו בין התלמידים וימזגו מעט מים לכל צנצנת רק כדי לעבור טיפה את כמות האורז שבכל צינצנת. נבקש מהתלמידים לסגור את המכסים.

נקצה פינה / שולחן בצהרון לניסוי (שישאר איתנו כחודש בצהרון).

נציב את שני השלטים שהכנתם אהבה / שינאה והנחו את התלמידים להניח את הצינצנות שלהם במקום המתאים. צינצנת של אהבה יחדיו וצינצנות של כעס ושינאה יחדיו, כאשר המדבקה עם שם התלמיד גלויה.

המובילים יספרו לתלמידים כי בכל יום כשנגיע לצהרון נלך אל הצנצנות שלנו. לצינצנות של האהבה נאמר מילים טובות, מעודדות, מכבדות, מעריכות ולצינצנות של הכעס נאמר מילים כועסות, מעליבות ולא נעימות מהצינצנת השלישית נאמר לתלמידים כי אנו מתעלמים ממנה לגמרי.

בעוד כחודש נבדוק מה קרה בצנצנות שלנו ונראה כי יחס חיובי משפיע לטובה גם על מחשבותינו וגם על גופנו.

מילות סיום למובילים:

התוצאות יפתיעו גם אתכם. האורז והמים בצינצנת האהבה ישארו בהירים ורעננים. האורז והמים בצינצנת הכעוסה והנזופה ישחירו. האורז והמים בצינצנת שהתעלמנו ממנה ירקבו.

בהצלחה בניסוי.



פעילות סיום: "סמוך עלי"

עזרים:

מטפחות / רצועות אלבד

מהלך הפעילות:

המובילים יזמינו את התלמידים להתחלק לזוגות. בכל זוג אחד מן התלמידים יקשור את הסרט סביב עיניו והחבר השני יוביל אותו במרחב. הנחו את התלמידים להוביל את בני הזוג באיטיות ובסבלנות כדי שכן הזוג המובל ירגיש בטוח. מותר לבן הזוג המובילים לתת הנחיות כגון: תרים רגל בעדינות כי יש פה קובייה / מדרגה, תתכופף קצת כי יש משהו תלוי מלמעלה וכדומה.

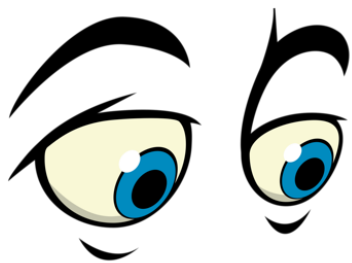
כשהמובילים יסמנו לעצור, התלמיד עם העיניים הסגורות יצטרך לנחש היכן הוא עומד במרחב של הצהרון ורק אז יוכל להסיר את כיסוי העיניים. התלמיד יגלה אם צדק רק כשיפקח את עיניו.

ניתן לשחק שוב כשמחליפים בתפקידים.

להקשות על הגילוי המובילים יכולים להשמיע מוסיקה ולאפשר לזוגות להסתובב במרחב ובכל פעם שהמוסיקה עוצרת לרגע עליהם לשנות כיוון.

משחק זה מעודד אמון הדדי, ריכוז, התנהלות במרחב.





פעילות פתיחה: "עיניים מדברות"

מהלך הפעילות:

התלמידים יעמדו במרחב. כולם מתחילים בקצב זהה של טפיחות על הברכיים. אחרי מספר פעמים – המובילים יחליפו את תנועת הטפיחה בתנועה אחרת באותו קצב (טפיחות על הראש/ משיכה באוזן/ קפיצה על רגל אחת וכו'...). אחרי מספר פעימות כאלה המובילים ישדרו במבט עיניים לתלמיד שיבחרו – את המסר שהוא המוביל הבא. רק בעיניים, ללא מילים. התלמיד שקיבל את המסר הזה יבחר תנועה חדשה שאותה יחקו כל שאר התלמידים. אחרי מספר פעימות הוא יצטרך להביט בתלמיד אחר שאליו יעביר את "שרביט" תפקיד המוביל וכך הלאה. לאורך כל המשחק לא מדברים, רק טופחים/נעים.

פעילות העשרה חינוכית: "סוכר, סוכר איפה אתה גר?"

מידע למובילים:

במפגש נציג לתלמידים באופן מוחשי מהי כמות הסוכר שיש בכל מיני מוצרי מזון ושתייה שאנו צורכים וכמה הסוכר אינו תורם לבריאות הגוף שלנו.
הצעה: המובילים מוזמנים להכין לוח סוכר עם מוצרי מזון ושתייה בהם עושים התלמידים שימוש תכוף ולתלות אותו בצהרון בסיום הפעילות.

עזרים:



2 חב' סוכר (לשים בקערות על השולחנות)
דפי מזון ומשקאות לגזירה
מספריים
דבק סטיק
שקיות ניילון פיצפוניות (6 ס"מ על 4 ס"מ)
(10 שקיות לכל תלמיד)
כפיות
דפי בריסטול בצבע בהיר
שדכן

מהלך הפעילות:

את המפגש היום נפתח בשיח עם התלמידים בכמה שאלות:

מדוע אנו מרבים לשמוע שפירות וירקות בריאים לגוף שלנו?
מדוע חשוב להרבות בשתיית מים? בקשו מהתלמידים לנסות ולהסביר
מה דעתכם על אכילת ממתקים?
אלו מאכלים בעיניכם חשוב לאכול? ואיזה לא?



תזונה נבונה היא תזונה מאוזנת!

המובילים יחלקו לכל תלמיד דף בריסטול ודף עם התמונות לגזירה.

על כל שולחן יונחו מספריים, טושים, דבק סטיק ושדכן.

המובילים ינחו את התלמידים לגזור את מוצרי המזון והשתייה ולהדביק אותם בתוך הריבועים הריקים.
הכירו לתלמידים את המדבקה המופיעה על מוצרי המזון והשתייה ומזהירה אותנו כי יש במוצר הרבה סוכר.

הזכירו להם כי אפשר לאכול, אך במידה.
התלמידים יבחרו היכן להדביק את המדבקות האדומות על הלוח שלהם.

המובילים יראו לתלמידים כיצד לפתוח את שקיות הניילון הפיצפוניות ולהצמיד אותן בעזרת שדכן.
למקומן על המסגרות המקווקות, כאשר מצמידים רק חלק אחד של השקית על מנת שתשאר פתוחה.

לאחר שהלוח שלנו מוכן, המובילים יאמרו לתלמידים
כמה כפיות סוכר יש בכל מוצר לפי הרשימה המצורפת (הכמות אינה אמיתית אלא רק ביחס לשקית)
וינחו אותם לקחת בעדינות סוכר ושים בתוך השקית המתאימה עפ"י הוראות המובילים.
(מצורפת רשימה)

המובילים יראו לתלמידים כיצד לסגור את הסוגר של השקיות הקטנות
רצוי לעבור ולבדוק ולהנחות את התלמידים להחזיק את הלוח ישר כך
שלא ישפך סוכר גם אם במקרה שקית נשארה מעט פתוחה.

סוכר סוכר איפה אתה גר?
הטבלה שלך:

סיכום הפעילות:

המובילים יראו לתלמידים את הלוח שלהם, יבקשו מהם להתבונן על כל המוצרים ועל כל השקיות ולומר מי שונה.

כמובן שהשקית של כוס המים נשארת ריקה כי הדבר היחיד בטבע שאין בו סוכר באופן מוחלט הם מים! נשאל את התלמידים באיזה אופן אוכל יכול להשפיע על הגוף שלנו?

נבקש מהתלמידים להסיק מסקנות ולומר במילים שלהם את מה שלמדנו היום, נדגיש בפני התלמידים כי הבחירה היא שלנו כיצד אנו רוצים להזין את הגוף שלנו חשיבות המזון שאנו מכניסים לגופנו. חשוב לדעת מה ההשפעה של כל מזון שנכנס לגופנו. וכי אפשר לאכול מכל דבר אך רצוי וגם בריא לבחור אוכל מזין וטרי. כשאנו דואגים לגופנו ומכניסים אליו מזון בריא אנו גם מרגישים טוב יותר.

טבלת כמות הסוכר במוצרים השונים:

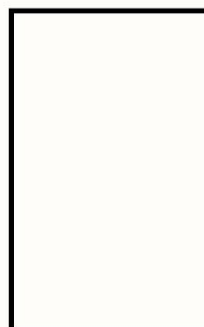
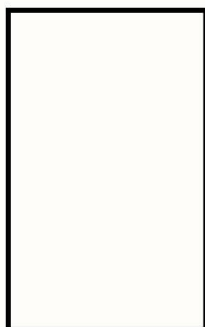
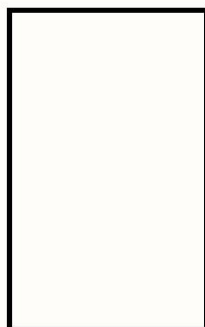
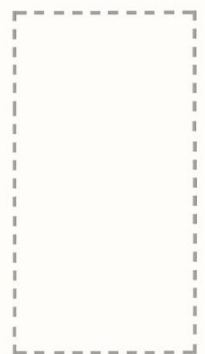
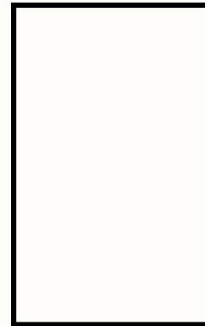
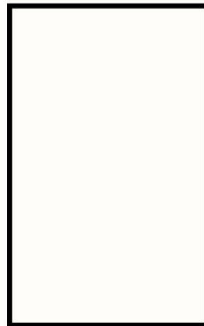
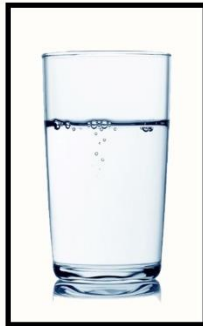
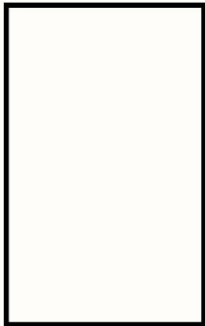
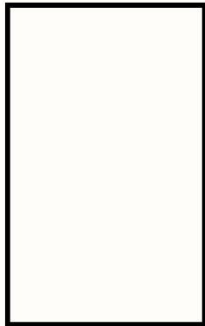
שימו לב: מספר הכפיות שמופיע כאן אינו מדויק, מטרתו להדגיש את יחס כמות הסוכר בכל מוצר ביחס לגודל השקית בטבלה.

קוקה קולה - 4 כפיות
מיץ ענבים - 4 כפיות
חטיפים - 4 כפיות
שוקולד - 4 כפיות (או שקית מלאה)
מעדן - 3 כפיות
וופלים - 4 כפיות
ענבים - 2 כפיות
כוס שוקו - 4 כפיות
אבטיח - 2 כפיות
מים – 0

• להמחשה בלבד

סוכר סוכר איפה אתה גר?

הטבלה של: _____





פעילות סיום: "סל הבריאות שלנו"

עזרים:

4 בריסטולים לבנים מחוברים עם נייר דבק בחלק האחורי
טושים

מהלך הפעילות:

המובילים יפרשו על הארץ את הבריסטול הענק ויסמנו בעזרת טוש ציבעוני קו ראשוני. בצורת חצי עיגול.

ספרו לתלמידים כי אנו עומדים לצייר ציור קבוצתי בשיתוף פעולה, את סל הבריאות שלנו. סל גדול ובתוכו מאכלים טעימים ובריאים.



המובילים יזמינו לפי התור את התלמידים המעוניינים להשתתף, לקחת טוש ולהוסיף קו נוסף אשר ימשיך מהנקודה שבה הסתיים הקו האחרון. כך ממשיכים עד שהציור הקבוצתי יהיה מוכן. הזמינו את התלמידים לצבוע את היצירה המשותפת.

פעילות פתיחה: "אני בוחר להיות בריא"

מהלך הפעילות:

כל התלמידים שירצו להשתתף יוזמנו ע"י המובילים לעמוד מול החברים ולבחור מאכל בריא ומזין שהם מכירים ולהציג אותו (לרמז לחברים מה הוא) בפנטומימה בלבד.

פעילות זו מקדמת: הטעמת הנלמד, יצירתיות, פיתוח הדימיון, ביטחון עצמי, כישורי עמידה מול קהל וזיכרון.



פעילות העשרה חינוכית: "מי שתה את המים שלי?"

מידע למובילים:

בפעילות היום ניצור עם התלמידים יצירה שתעזור לנו לשים לב כמה מים אנחנו שותים ותעודד שתיית מים. נשוחח עם התלמידים על משמעות המילה המילים "לשתות לרוויה" נשאל את התלמידים למה הכוונה ונבהיר את משמעות המילה לרוויה.

עזרים:

דפים מודפסים לגזירה וצביעה

טושים

מספריים

דפי בריסטול

שדכן

מהלך הפעילות:

המובילים יפתחו את המפגש כשהם מזכירים לתלמידים כמה מים חשובים לגוף שלנו וכמה חשוב לשתות מים.



המובילים יניחו על כל שולחן מספריים וטושים

ויחלקו לתלמידים את הדפים. הנחו את התלמידים לצבוע את לוח השתייה שלהם ולרשום את שמם בקצה השמאלי העליון של הדף.

לאחר שהדף צבוע, המובילים ינחו את התלמידים לגזור את פס הכוונות שבתחתית הדף (אנא הגישו עזרה לפי הצורך) ולגזור את שני הפסים האפורים בצידה השמאלי של טיפת המים. ראו דוגמה למעלה.

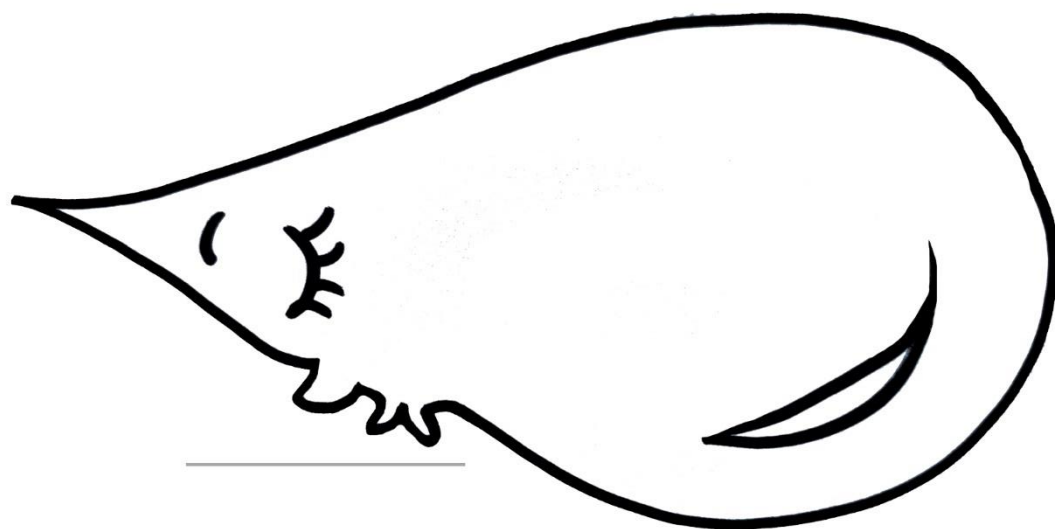
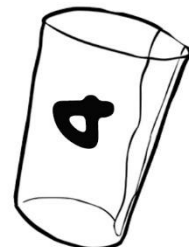
המובילים יראו לתלמידים כיצד להשחיל את פס הכוונות אל תוך שני הפסים האפורים כך שניתן יהיה להזיז את הכוונות. אפשרו לתלמידים לקשט את לוח השתייה שלהם כיד הדימיון.

ליתר עמידות של הלוח שתייה ניתן לחבר אותו בחלק העליון עם שדכן לדף בריסטול.

המובילים יתלו את לוחות השתייה על לוח התוכן ויזכירו לתלמידים כי בכל פעם שהם שותים כוס מים יזיזו כוס אחת בלוח שלהם.



כשאנחנו מודעים אנחנו שותים ! לרוויה ☺



לריווח מים שותים
לריווח מים שותים



פעילות סיום: "שירים טעימים"

מהלך הפעילות:

המובילים יאמרו אות או הברה (לפי גילאי וכישורי התלמידים) והתלמידים יצטרכו למצוא שירים על אוכל או שתייה. התלמידים הראשונים שינחשו מקבלים נקודה.

המנצחים הם אלה שיאספו הכי הרבה נקודות.

ניתן להזמין את הזוכה לחלק את ארוחת המנחה.



פעילות פתיחה: "כוח על"

מהלך הפעילות:

המובילים יזמינו את התלמידים לשבת במפגש כשהם מקפידים לארגן את סדר הישיבה כך שהתלמידים לא תמיד ישבו ליד חברים קרובים שלהם.

המובילים יזמינו את התלמידים להתחיל בסבב "כוחות על". כל תלמיד לפי הסדר יביט בתלמיד שמימינו ויצוין כוח על שהוא חושב שיש לו.

(כוח על = תכונה טובה, יכולת, כישרון, מסוגלות, מעשה טוב, איפיון חיובי כלשהו)



פעילות העשרה חינוכית: "אנחנו גיבורי על"



הכנה מראש:
הדפסת הדפים.

עזרים:
דפי רקע
דפי גיבורי על
צבעי עיפרון
מקלות ארטיק (שניים לכל תלמיד)
נייר דבק
מספרים

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש בשיח עם התלמידים על מי הוא "גיבור על" בעיניהם?

אילו תכונות שלהם אתם מכירים? (לדוגמה: יכולת לעוף, חזקים מאד, מייצרים אש / מים / שלג וכדו')
האם לבני אדם יש את התכונות האלה?

מי מהאנשים הקרובים שאתם מכירים הוא גיבור על בעיניכם?
מהן הסיבות?

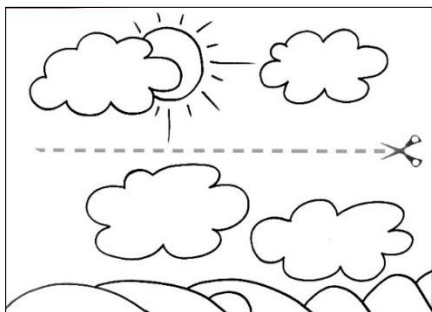
גיבורי העל האמיתיים בחיים שלנו הם תלמידים, תלמידות ואנשים שיש להם תכונות טובות.
מה בעיניכם היא תכונה טובה?
(לעזור לאנשים, להיות אדם טוב, לדאוג ולטפל באנשים ו/או בעלי חיים וכדו')

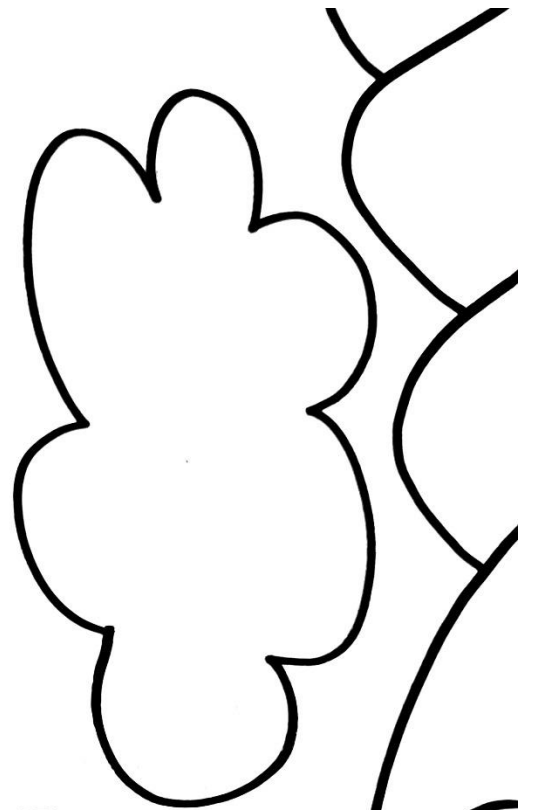
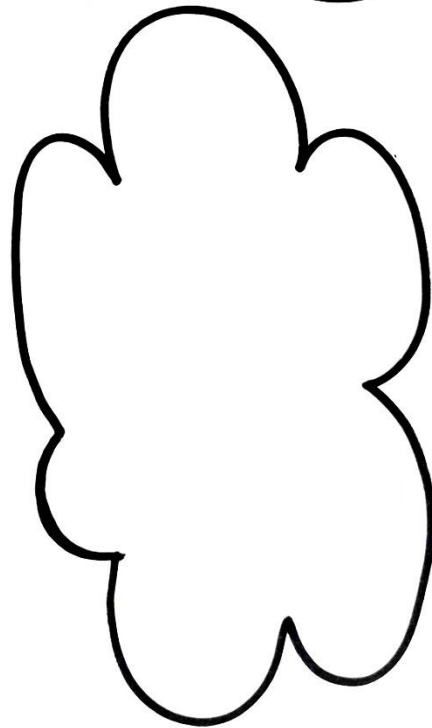
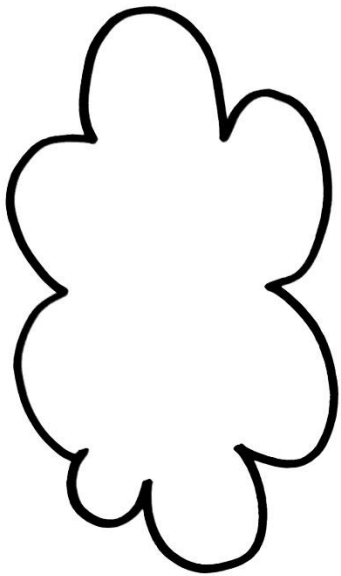
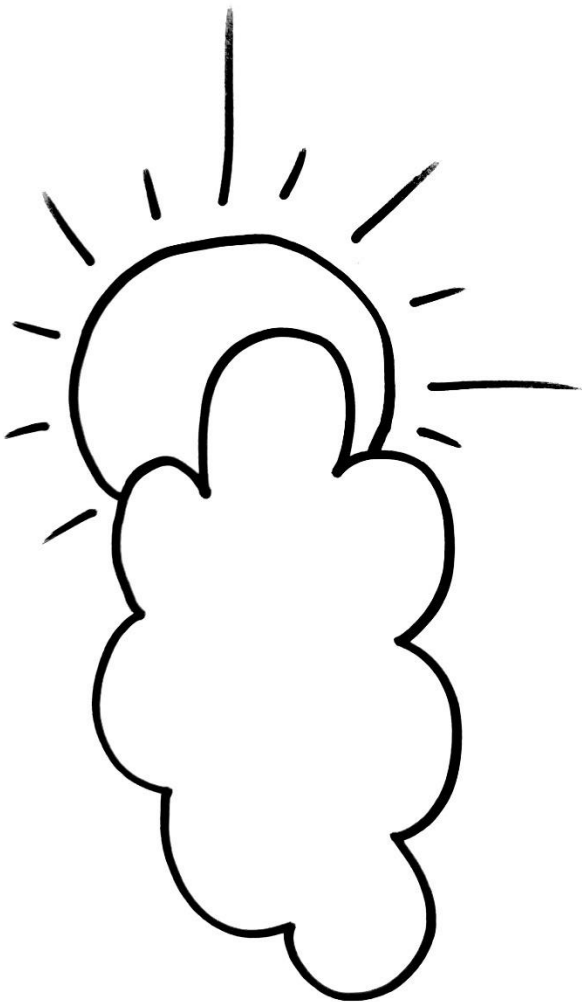
המובילים יספרו לתלמידים כי היום נכין את גיבורי העל שלנו והם מאד בריאים
כי הם בוחרים להיות חזקים ובריאים ואוכל בריא ומזין הם אוכלים.

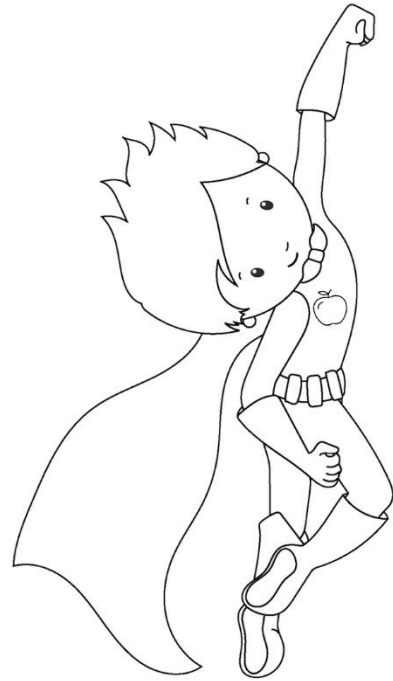
המובילים יזמינו את התלמידים לשבת סביב השולחנות ויחלקו לתלמידים את דפי הרקע.
הנחו את התלמידים לצבוע את הציור כולו כולל רקע של שמיים בין העננים בצבעי עיפרון.
לאחר שהם סיימו לצבוע המובילים ינחו את התלמידים לגזור בעדינות את הקו המקווקו באמצע שימו לב – לא לגזור מצד אל צד של הדף אלא רק באמצע – הדף נשאר שלם.

כשהרקע מוכן המובילים יחלקו להם את דפי גיבורי העל לצביעה וגזירה
ולאחר מכן ידביקו על מקל ארטיק בעזרת הסלוטייפ.

גיבורי העל הבריאים שלנו מוכנים ובשמיים מתעופפים.







פעילות סיום: "איך נראית התחושה שלי?"

עזרים:

גיר לציור על הרצפה

מהלך הפעילות:

המובילים יציירו על הרצפה מספר פרצופים המביעים רגשות. שמחה, כעס, עצב, תסכול, בושה, מבוכה וכדומה.

כל תלמיד שרוצה לשתף - יצביע, יקבל רשות לקום, ויעמוד על ה"רגש" הקרוב ביותר למה שהוא מרגיש עכשיו. הוא יוזמן לשתף בנסיבות אבל לא חייב.

לדוגמה: דן מוזמן ועומד עם פרצוף מודאג. נשאל מדוע ומסרב לשתף. לא להכריח. עדי נעמדת על רגשון נבוך. המובילים אומרים בקול רק את שם התחושה "מבוכה". עדי משתפת שהיא קיבלה מחמאה שהביכה אותה אבל היא שמחה וזו הסיבה שבחרה ברגשון הזה. בר נעמד על רגשון התסכול. המובילים שואלים "אתה מרגיש מתוסכל?". בר מספר שכן כי חיכה המון זמן בתור למתקן בחצר בהפסקה ולא הספיק לבלות בו הרבה זמן. המובילים לא צריכים לפתור לו את הקושי אלא רק לגלות הבנה: "אני מבין/נה. זה באמת יכול לתסכל". אם התלמידים מציעים פתרונות התמודדות מיוזמתם - כדאי לאפשר להם לדבר.



"נקי ובריא"

שבוע שלישי

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
חפש את הנעלם	סיפור בהמשכים	תארו לעצמכם ש...	הרוח נושבת על...	יוגלה השרירים שלי	מפגש פתיחה והתכנסות

ארוחת צוהריים

להתראות חיידיקים	גינת הירק שלי	שיר עם נקי	פאזל הבחירות שלי	חוקרים גרעינים	פעילות העשרה חינוכית
בריא או לא בריא	כל הילדים קופצים רוקדים	פרצופונים של כריכים	מי קורא לי בשמי?	סלט פירות	מפגש סיום



פעילות פתיחה: "יוגלה השרירים שלי"

נפתח את השבוע במפגש רגוע של יוג'לה.

עזרים:

מחשב / רמקולים

פתיח יוג'לה

קוביות גדולות / משחק קצת יותר כבד

מוסיקה לפעילות

מהלך הפעילות:

נשמיע את נעימת הפתיחה של יוג'לה
נזמין את התלמידים לשבת על הכסאות שלהם, כשלכל תלמיד ביד יש קוביית משחק גדולה
או משהו אחר מהצהרון שיכול לשמש כמשקולת.

המובילים ידריכו את התלמידים כי השבוע ביוגלה נחזק את השרירים שלנו
ובשביל לחזק ולאמן אותם אנו מחזיקים ביד חפץ כבד שישמש כמשקולת.
כאשר הידיים שלנו מחזיקות בחפץ כבד השרירים שלנו מתאמצים יותר וכך מתחזקים.

נפתח את המפגש כשאנו לוקחים חמש נשימות עמוקות עם עיניים עצומות
המובילים ינחו את התלמידים בקול רך ויספרו איתם את הנשימות, כאשר אחרי כל שאיפה (הכנסת
אוויר)
אנו מחזיקים מעט את האוויר בריאות ורק אז משחררים.

בתום הנשימות המובילים יבקשו מהתלמידים להתפזר במרחב ולשבת על הארץ.

בהנחיית המובילים נבצע כמה תרגילים לחיזוק השרירים.

1. החזקת החפץ והרמתו מעל הראש בשתי ידיים כשהגב זקוף ואנחנו ממשיכים לנשום
2. החזקת החפץ בשתי ידיים והטייתו לצד אחד ולהחזיק – ואחר כך לצד השני ולהחזיק.
3. יישור הרגליים קדימה על הארץ, להניח את החפץ בין שתי כפות הרגליים
להשען עם הידיים על הרצפה מאחור ולהרים את החפץ בעזרת שתי הרגליים בלבד.
לא לשכוח להמשיך ולנשום. לא לעצור את הנשימה.
4. לשכב על הגב, להניח את החפץ על הבטן ובעזרת הישבן
ושרירי הבטן להרים את הישבן מהרצפה
מספר פעמים בלי שהחפץ יפול.

נסיים בשכיבה על הגב, עיניים עצומות וחמש נשימות עמוקות.



פעילות העשרה חינוכית: "חוקרים גרעינים"

הכנה מראש:

המובילים יכינו מראש פירות וירקות שונים חתוכים לרבעים (כאלה שיש בהם גרעינים) ויניחו בצלחות מרכזיות על כל שולחן. שולחנות מכוסים בניילון. הדפסת דפי החקר



עזרים:

קערות עם חלקי ירקות ופירות
כפיות
זכוכית מגדלת
דף חקר
נייר טואלט
דבק סטיק
טושים

מהלך הפעילות:

המובילים יספרו לתלמידים כי היום אנו עומדים לחקור את הפירות והירקות שאנו אוכלים ולהכיר את הזרעים / גלעינים / גרעינים שיש בהם.

המובילים יחלקו לתלמידים את דפי החקר, ינחו אותם להתבונן על הצלחת המרכזית, לזהות את הפירות והירקות הנמצאים שם ולצייר כל פרי וירק בתוך ריבוע משלו.

לאחר שציירו את הירקות והפירות, המובילים ינחו את התלמידים לקחת בכל פעם חלק פרי / ירק ובעזרת הכפית להוציא את הגרעינים שבו, לנגב אותם בעזרת חתיכה קטנה של נייר טואלט ובעזרת דבק סטיק להדביק אותם ליד הפרי / ירק שאליו הם שייכים.

הזכירו לתלמידים לרשום את שמם על לוח החקר שלהם. והניחו את לוחות החקר לייבוש מלא.

נסכם את הפעילות:

הביטו כמה שונים הזרעים והגרעינים בפירות והירקות השונים. בקשו מהתלמידים לתאר לכם במה הם שונים. נסכם את השיח כשאנו מספרים לתלמידים שאולי הגרעינים אחד מהשני מעט שונים אך לכולם אותו התפקיד ואותה המשימה... לשוב אל תוך האדמה ולהצמיח פירות וירקות נוספים.

"חוקרים גרעינים"



לוח החקר של : _____

--

--

--

--

--

--

--

--

--

--

פעילות סיום: "סלט פירות"

מהלך הפעילות:

התלמידים יושבים במעגל. המובילים עוברים ביניהם כשהם מחלקים אותם לפי חמישה סוגי פירות .
(אתה תפוח, אתה אגס, אתה בננה, אתה תות, את תמר וחוזר חלילה - את תפוח, אגס, בננה....)

כשכל אחד יודע איזה פרי קיבל – המובילים מתחילים לעשות "סלט", ע"י הוראות שונות המפעילות את התלמידים.

דוגמות:

"כל התפוחים יתחלפו עם התמרים במקומות הישיבה"
"האגסים ישירו את אדון שוקו, והבננות ימחאו להם כפיים לפי הקצב"
"תותים ובננות יציירו עיגולים על הגב של התמרים והאגסים"
"האגסים יעמדו בשורה ויקחו את התיקים שלהם ויחזרו לשבת" וכך הלאה.





פעילות פתיחה: "הרוח נושבת על..."

מהלך הפעילות:

המובילים אומרים משפטים שפותחים ב"הרוח נושבת על כל מי ש....
("אבא הביא אותנו לגן היום / עזר לחבר היום / אוהבת את הקיץ / יש לו חולצה צהובה / חושב שהוא מצחיק / היה לו יום טוב היום... " וכו').
כל מי שהרוח נושבת עליו - עומד ועושה מה שהמובילים אומרים להם לעשות (משימות קטנות).

דוגמות:

קופץ קפיצות צפרדע לדלת ובחזרה לפי הקצב / עומד על קצות האצבעות / מתהלך בגן בקצב התוף וחוזר למקום /
שר שיר מצחיק / עושה חיקוי של... ועוד כיד הדימיון הטובה עליכם.

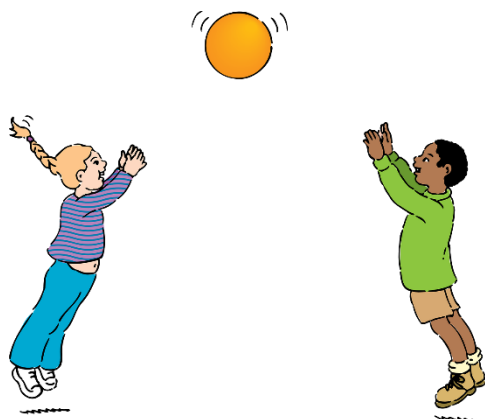
פעילות העשרה חינוכית: "פאזל הבחירות שלי"

עזרים:

דפי בריסטול לבנים
דפי פאזל מודפסים (אפשר שניים שלושה לכל שולחן)
טושים
לורדים שחורים דקים
מספרים
דבק סטיק
שקיות סנדוויצ'ים

מהלך הפעילות:

המובילים יספרו לתלמידים כי היום לאחר שלמדנו הרבה דברים על מזון ושתייה בריאים בימים האחרונים
נכין לעצמנו את פאזל הבחירות שלנו. מה שאנחנו אוהבים ובוחרים לאכול אחרי שעשינו בחירה נכונה לגוף שלנו.
המובילים יחלקו לתלמידים את דפי הבריסטול הלבנים שיציירו את המאכלים שהם בוחרים
הזכירו להם לרשום את שמם בקצה הציור.
(נסביר לתלמידים שכמה שהציור יהיה יותר מלא וציבעוני, כך הפאזל שלהם יהיה יותר יפה.
אחרי שהציור מוכן, הדגימו לתלמידים כיצד הם מניחים את דף הפאזל מתחת לדף המצויר שלהם
על החלון ועוברים על הקווים השחורים של הפאזל בעזרת לורד שחור.
לתלמידים הצעירים ניתן פשוט לצייר את הציור ישירות על דף הפאזל.
לאחר שחתיכות הפאזל מסומנות על הציור נגזור את החתיכות והנה הפאזל האישי שלנו מוכן.
נאפשר לתלמידים להרכיב מחדש את הפאזל שלהם.
בסיום המשחק כל תלמיד ישים את חלקי הפאזל שלו בשקית אישית משלו.



פעילות סיום: "מי קורא לי בשמי?"

נסיים את היום בפעילות בחצר אם מזג האוויר מאפשר זאת.

עזרים:

כדור

מהלך הפעילות:

המובילים בוחרים את התלמידים הראשונים שיתחילו במשחק ונותנים להם את הכדור. התלמיד הנבחר אווז בכדור וכל שאר התלמידים עומדים סביבו, עליו לזרוק את הכדור גבוה לאוויר ולומר שם של התלמידים אחרים, רק התלמידים שקראו בשםם חייב לתפוס את הכדור בשתי ידיים מבלי שיגע ברצפה.

אם הצליחו הם זורקים שוב למעלה גבוה וקוראים בשמו של התלמידים נוספים, אם הם לא מצליחים לתפוס את הכדור ישר מהאוויר, כל התלמידים יתרחקו בריצה וברגע שהם יתפסו את הכדור עליהם לקרוא בקול: עצור! כל התלמידים חייבים להעצר במקום והתלמידים עם הכדור מנסים בגלגול על הארץ לגעת ברגלים של תלמיד או תלמידה שהכי קרובים אליהם. אם הצליחו, יעבור התור לזריקת הכדור להתלמידים שקלעו לרגליים שלהם.

פעילות פתיחה: "תארו לעצמכם ש...."

מהלך הפעילות:

המובילים בוחרים תלמיד שמעוניין בהצבעה, לבחור תלמיד או תלמידה רק בראש בלי לגלות מי הוא, והוא צריך לתאר אותנו לתלמידים האחרים בצורה חיובית! (הקפידו שלא יהיו הקנטות סביב התיאור החיצוני או האישיותי במשחק הזה, אלא לעודד את התלמידים לתאר את תכונותיו החיוביות של התלמיד המדובר, את כישוריו ועוד). התיאור ממשיך עד שמגלים מי זה.

משחק המעודד גיבוש, העמקת חברויות, כושר ביטוי ותחושת שייכות.



פעילות העשרה חינוכית: "שיר עם נקי"



עזרים:

חלקי לגו צבעוניים

פלסטלינה

חוט דנטלי

מחשב / רמקולים

השיר "שיר עם נקי"

מילים : אהוד מנור לחן : מתי כספי

מהלך הפעילות:

המובילים יפתחו את המפגש כשהם מספרים לתלמידים כי הבריאות שלנו מורכבת מכמה דברים חשובים.

1. אנו אוכלים מזון בריא
2. אנו שומרים על ניקיון הגוף שלנו
3. אנו עושים התעמלות באופן קבוע.

היום במפגש שלנו נחוה בצורה ייחודית כמה חשוב לשמור על השיניים שלנו ולמנוע מהחידקים להתיישב אצלנו בפה ולעשות "חגיגה".
נפתח ונשמיע

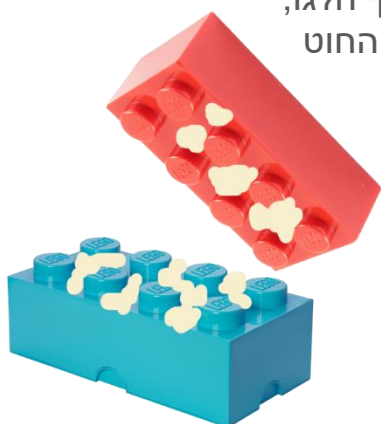
המובילים ישמיעו לתלמידים את השיר המשעשע "שיר עם נקי" פעם אחת. שוחחו עם התלמידים על מילות השיר המשעשעות ועל משמעותן. נשאל מי מהתלמידים רוצה להתנדב ולהופיע בפני החברים עם השיר נזמין בכל פעם קבוצה של תלמידים שימציאו לעצמם את התנועות ויפיעו בפני הקבוצה.

לאחר ה"מופע" המובילים יזמינו את התלמידים לשבת על הארץ ויחלקו לכל תלמיד שני חלקים של משחק הלגו. הניחו פלסטלינה על אחד השולחנות והזמינו את התלמידים ליצור כדורים קטנים של פלסטלינה. נספר לתלמידים כי היום אנו מדמיינים כי הפלסטלינה זה האוכל שאנו אוכלים ושני חלקי הלגו הם הפה עם השיניים שלנו. **ראו דוגמה:**

אחרי שהתלמידים "נגסו" באוכל שנשאר תקוע בין הבליטות של חלקי הלגו, נכיר לתלמידים את החוט הדנטלי ונראה להם כיצד בעדינות בעזרת החוט אפשר להוציא את שאריות "האוכל" מבין השיניים.

המובילים יכולים להדגים על חלק של לגו גדול יותר.

סיכום המפגש: לשמור על הבריאות זה טוב וגם נעים
שיניים לצחצח, על בריאות השן שומרים
אנחנו תלמידים בריאים, בנות וגם בנים.



פעילות סיום: "פרצופונים של כריכים"

הכנה מראש:

בעזרת סייעת הצהרון נכין מראש צלחת עם ירקות חתוכים בצורות שונות. ונערוך את השולחנות עם העזרים המפורטים בהמשך.

מידע למובילים:

היום נערך לארוחת המנחה כשהתלמידים מכינים בעצמם את ארוחתם בצורת פרצופים חמודים.

עזרים:

צלחות

קערות מרכזיות עם ירקות חתוכים

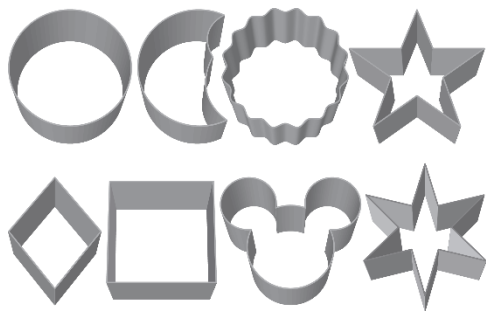
זיתים

ממרחים שונים (הפעם בלי מתוקים)

פרוסות לחם

כוס פלאסטיק לכל שולחן

חותכני עוגיות קטנים (כוכבים, פרחים, לבבות וכדו')



מהלך הפעילות:

המובילים יחלקו את התלמידים לקבוצות ויתנו להם משימות בהכנת ארוחת המנחה. כאשר כל הדברים כבר מונחים על השולחנות נזמין את התלמידים לשטוף ידיים ולהתיישב ליד השולחנות.

נראה לתלמידים את הדוגמה וספרו להם כי היום נכין לעצמנו ארוחת מנחה עם פרצופים מחייכים. ננחה את התלמידים לקחת פרוסת לחם ולקרוץ ממנה בעזרת הכוס עיגול. את העיגול שלנו נמרח בממרח אהוב עלינו ועליו נכין פרצוף ממגוון הירקות שעל השולחנות.

בתאבון!



פעילות פתיחה: "סיפור בהמשכים"

מהלך הפעילות:

המובילים יזמינו את התלמידים לשבת על הארץ במעגל.
המובילים בעזרת התלמידים יחשבו על נושא לסיפור שהם ימציאו בעצמם.
נסביר לתלמידים כי כל אחד מאיתנו יוסיף מילה או משפט נוספים וכך ייווצר הסיפור שלנו.
המובילים יתחילו במשפט/פיסקת פתיחה שהם התחלה של סיפור שהם ימציאו
התלמיד שיושב מימין למובילים יצטרך להשלים את הסיפור
ולהמציא המשך לסיפור שהותחל.
התלמיד הבא אחריו יעשה את אותו דבר וכך יוצרים סיפור בהמשכים.

לגילאים הצעירים אפשר להקל ושכל תלמיד יגיד רק מילה אחת במקום משפט (אני, אני ראיתי, אני ראיתי אתמול....)

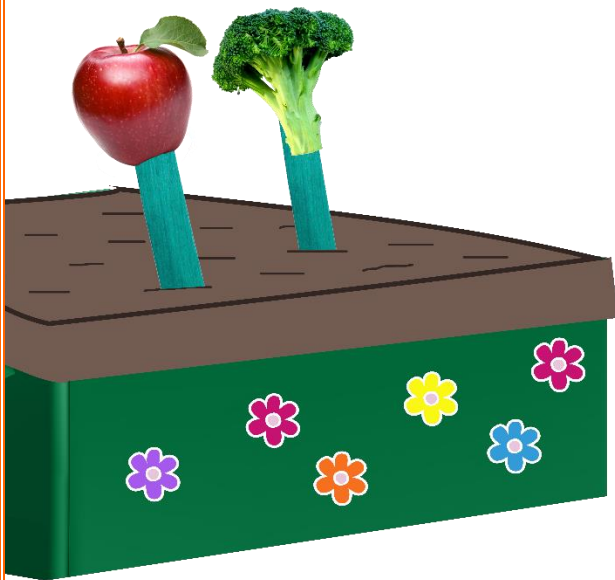
פעילות המקדמת מחשבה יצירתית, קשב וריכוז, פיתוח הדמיון, כושר ביטוי ואוצר מילים.



פעילות העשרה חינוכית: "גינת הירק שלי"

הכנה מראש:

לפעילות זו נערך מראש ונבקש מהתלמידים להביא לצהרון קופסת נעלים.
לפני תחילת הפעילות המובילים יעשו חתכים קטנים בעזרת סכין חיתוך על כל המכסים של הקופסאות.



עזרים:

קופסת נעליים ריקה לכל תלמיד
סכין חיתוך לשימוש המובילים בלבד
מדבקות של פרחים
נייר קרפ חום וירוק
דפי הירקות והפירות לצביעה
מספרים
דבק סלוטייפ
מקלות רופא / ארטיק
רצוי בצבע ירוק אך אפשר גם לצבוע אותם.

מהלך הפעילות:

היום יכינו התלמידים את גינת הירק שלהם.
לכל תלמיד קופסת נעליים קטנה אותה יעטוף בנייר קרפ בצבע ירוק
ואת מכסה הקופסא יעטוף בצבע חום.
נזמין את התלמידים לעטר את גינת הירק שלהם כרצונם במדבקות.

המובילים יחלקו לתלמידים את דף הירקות והפירות ויבחרו איזה מהם הם רוצים לגדל בגינת הירק שלהם.

התלמידים יגזרו את הפירות והירקות וידביקו אותם בעזרת הסלוטייפ על קצה מקל רופא.
את מקלות הרופא יניחו התלמידים בחריצים שבמכסה שהוכנו מראש ע"י המובילים.
גינת הירק שלנו מוכנה.

פעילות סיום: "כל התלמידים קופצים רוקדים"

עזרים:

מחשב / רמקולים

השיר "כל התלמידים קופצים רוקדים"

מילים: אברהם טל ורואי לוי

לחן: רואי לוי

מהלך הפעילות:

נשמיע לתלמידים את השיר "כל הילדים קופצים רוקדים" פעם אחת ונעבור איתם על מילות השיר ונסביר מילים שאינן ברורות. נזמין את כל התלמידים לרקוד במעגל לצלילי השיר "כל התלמידים רוקדים קופצים" ספרו להם כי אנו מתכוננים לקראת שבוע הבא, בו נהפוך לספורטאים מצויינים שעל הכושר והבריאות שומרים. לפי התור יזמינו המובילים בכל פעם תלמיד אחר להוביל את תנועות הריקוד.



פעילות פתיחה: "חפש את הנעלם"

עזרים:

חפץ לבחירתכן הקשור לנושא החודש.

מהלך הפעילות:

כבר עם קבלת הפנים של המובילים לתלמידי הצהרון עוד לפני שמתכנסים למפגש, המובילים יציגו לתלמידים חפץ הקשור לנושא החודשי. לקראת המפגש לפני שמזמינים את כולם לשבת המובילים יחביאו אותו ברחבי הצהרון.

כאשר ינתן האות ע"י המובילים התלמידים יצטרכו לחפש אותו בשקט, רק במבטים ובלי לגלות לאחרים.

מי שמוצא מתיישב ועושה סימן שמצא (ע"י שילוב ידיים).

פעילות העשרה חינוכית: "להתראות חידקים" - פעילות חקר

הכנה מראש:

צפו בסרטון המראה את הניסוי.
אם יש לכם מיכשור מתאים לתת לתלמידים לצפות גם הם יהנו גם כן.

מידע למובילים:

הניסוי שנערוך היום עם התלמידים, ימחיש בצורה נפלאה מדוע כל כך חשוב לשטוף את הידיים עם סבון.

עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן
[קישור לסרטון הניסוי](#)
קערית קטנה לכל תלמיד
מים בכוסות
גרגירי פלפל שחור
קערית לכל שולחן עם סבון כלים נוזלי

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש כשאנו שואלים את התלמידים האם הם חושבים שהידיים שלהם עכשיו נקיות. בקשו מהם להתבונן על הידיים שלהם וספרו להם כי למרות שאולי הידיים שלנו נראות נקיות, יש בכל מקום וירוסים וחידקים ואנחנו עם הידיים נוגעים בדברים שונים, לכן אם אנחנו רוצים להיות בטוחים שעל הידיים שלנו אין ליכלוך, או חידקים או וירוסים שבעין רגילה בכלל אינם נראים, אז כדאי שנשטוף את הידיים היטב ולא רק עם מים אלא גם עם סבון.

ספרו לתלמידים כי היום נערוך בעצמנו את הניסוי ונוכל לראות במו עינינו כיצד החידקים בורחים מהסבון.

אם יש לכם אפשרות להקרין לתלמידים את הסרטון אז עכשיו זה יהיה נפלא, אם לא אז נצא לדרך.

חלקו לכל תלמיד קערית קטנה, על השולחן הכינו את העזרים – כוסות עם מעט מים, גרגירי פלפל שחור, קערית עם סבון כלים נוזלי.

הנחו את התלמידים למזוג מעט מן המים אל הקערית ולפזר גרגירי פלפל שחור בתוך המים.



נעצור רגע ונבקש מהתלמידים לטבול את האצבע שלהם בתוך המים עם הגרגירים, שעכשיו הם החיידקים והוורוסים שלנו בניסוי הזה, הראו לתלמידים כיצד הם נדבקים לאצבע שלהם במהירות.

נמשיך בניסוי – ננקה את האצבע ונבקש מהתלמידים לטבול את האצבע שלהם בתוך הסבון ולהניח את האצבע בתוך המים בלי להזיז אותה.

גרגירי הפלפל יתרחקו במהירות ואנו נוכל לסכם עם התלמידים: תארו לעצמכם שתשטפו את הידיים שלכם תמיד במים עם סבון החיידקים והוורוסים יתרחקו מכם ותמיד תהיו נקיים והכי חשוב בריאים!

נזמין את התלמידים לעזור בפינוי ונקיון השולחנות ונלך... לשטוף את הידיים עם מים וסבון!

פעילות סיום: "בריא או לא בריא"

נסיים את היום עם המשחק ים יבשה קצת אחרת.

עזרים:
גיר לציון

מהלך הפעילות:

המובילים יציירו על הרצפה במרחב עיגול גדול ויזמינו את התלמידים לעמוד מסביב.

נסביר לתלמידים כי היום נשחק את המשחק ים מיבשה אבל בדרך אחרת - בריא או לא בריא. המובילים יאמרו בכל פעם שם של מאכל או שתייה, התלמידים יצטרכו להחליט אם זה בריא או לא בריא לגוף שלנו אם זה בריא קופצים לתוך המעגל, אם לא בריא קופצים החוצה.

ושתהיו בריאים 😊



התעמלות בקלי קלות

שבוע רביעי

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
מילה שקטה	מי מנחש?	קוביית הספורט	תרגילים מבלבלים	יוגלה ספורטיבי	מפגש פתיחה והתכנסות

ארוחת צוהריים

כושר קבוצתי	יום הספורט שלנו	אלופי הג'אגלינג	מגש האוכל שלי	פשוט לרקוד	פעילות העשרה חינוכית
נולד לרקוד	עיסוי קבוצתי	ראי חברתי	גמד גמד תוציא יד	אחת שתיים שלוש ארבע	מפגש סיום



פעילות פתיחה - "יוגלה ספורטיבי"



נפתח את השבוע במפגש רגוע של יוג'ה והפעם בסימן הספורט. נשלב גמישות, כוח ורוגע.

עזרים:

מחשב / רמקולים

קלפים של יוג'ה

קישור לפתיח יוג'ה

מוסיקת רקע קצבית

להשמיע בשקט ברקע

מהלך הפעילות:

נשמיע את נעימת הפתיחה של יוג'ה וננחה את התלמידים לשכב על הארץ ליד הכסאות, להניח את שתי הידיים משולבות מתחת לראש ונעצום את העיניים. הנחו את התלמידים לבצע את התנועות כאשר אתם משתמשים בקול רך ושקט.

נספר לתלמידים כי השבוע אנו עומדים בסימן ספורט וכושר. נפתח בכמה תרגילי נשימה.

שלוש" - התלמידים ינשמו בזמנם החופשי 3 נשימות איטיות ועמוקות מאד, כאשר אחרי כל שאיפת (הכנסת) אוויר דרך האף, נעצור את הנשימה ונספור בלב עד שלוש ואז אט אט נוציא את האוויר.

"שתיים" – עדיין עם עיניים עצומות התלמידים יקחו נשימה עמוקה וימתחו את שתי הידיים למעלה לצדי האוזניים ויספרו לאט עד שתיים, יורידו את הידיים באיטיות ויקחו שתי נשימות עמוקות.

"אחת" - ניקח נשימה עמוקה נושיט את שתי הידיים ו"נחבק" את עצמנו חיבוק חזק כאשר הגוף מעט מתקפל מטה.

בתום 3 דק' של נשימות ומתיחות, נראה לתלמידים את קלפי היוג'ה באם יש אפשרות המובילים ידגו את הקלפים הנבחרים אם לא, אז הזמינו תלמיד או תלמידה שמעוניינים להדגים. נגנו את מוסיקת הרקע לפעילות.

נחלק את התלמידים לשש קבוצות ונתן לכל קבוצה שני קלפים – תלמידי הקבוצה יתנסו בעצמם בתנוחה.

הנחו את התלמידים להשאר בתנוחה כמה שניות ולשחרר וחוזר חלילה. לאחר שכל התלמידים התנסו מעבירים את הקלפים בין הקבוצות עד שכולם ביצעו את כל התרגילים.

יוג'ה יסתיים בשכיבה על הגב, עיניים עצומות וניקח חמש נשימות עמוקות.

פעילות העשרה חינוכית - "פשוט לרקוד"

עזרים:

מחשב / רמקולים / מסך / מקרן

פשוט לרקוד סרטון 1

פשוט לרקוד סרטון 2

פשוט לרקוד סרטון 3

פשוט לרקוד סרטון 4

לכל הסרטונים יש פתיח אז יש להריץ קצת קדימה עד שהריקוד מתחיל

מהלך הפעילות:

פשוט לרקוד. לשחרר את הגוף, את החיוך, את המחשבות, נזמין את התלמידים ל"רחבת הריקודים".

יש שתי אפשרויות לקיים את הפעילות הזו.

אפשרות 1:

אם יש באפשרותכם לצפות בסרטונים – אז הזמינו את התלמידים לעמוד מול המסך ולעקוב אחר תנועות הריקוד.

אפשרות 2:

אם אין באפשרותכם לצפות בסרטונים
אלא רק להקשיב למוסיקה
המובילים יהנו מכל רגע להמציא תנועות מצחיקות
ולרקוד עם כל התלמידים.

נצלו את זמן הפעילות לחזק בכל פעם תלמידים אחרים.



פעילות סיום: "אחת, שתיים שלוש ארבע"

מהלך הפעילות:

המובילים יזמינו 4 תלמידים המעוניינים למרכז המפגש.
הציגו להם 4 תנועות שצמודות לכל ספרה
כשאתם שומעים את הסיפורה 1 אתם שמים יד על האף
כשאתם שומעים את הסיפורה 2 אתם מסתכלים למעלה
כשאתם שומעים את הסיפורה 3 אתם קופצים על רגל אחת
כשאתם שומעים את הסיפורה 4 אתם נוגעים ברצפה

מתחילים לשחק – המובילים מונים את המספרים ולעיתים מבלבלים את הסדר.
התלמידים צריכים לזכור איזו תנועה צריך לעשות לפי המספר ששמעו.
מי שהתבלבל חוזר למקומו עד שנשאר תלמיד אחד שלא התבלבל והוא המנצח.
חיזרו על המשחק מספר פעמים עם תלמידים אחרים.



פעילות פתיחה: "תרגילים מבלבלים"

מהלך הפעילות:

המובילים יעשו תנועה אבל יאמרו בע"פ תנועה אחרת.
לדוגמה: המובילים יטפחו על הכתפיים אבל יאמרו לטפוח על הברכיים.

התלמידים יצטרכו לעשות את מה שהמובילים אומרים ולא את מה שהדגימו בתנועה.
אחרי מספר סבבים כאלה - להציע לתלמידים להוביל את המשחק ולבלבל את החברים במקום המובילים.

פעילות העשרה חינוכית: "מגש האוכל שלי"

היום יכינו התלמידים תחתית לצלחת האוכל שלהם עם תזכורת נהדרת לקשת המזון הבריאה.

עזרים:

מכונת ניילון

שרוולי ניילון איי 3

דפי קשת המזון שלי מודפסים על דף איי 3

טושים

מדבקות דקות (לא בולטות) של פירות ומוצרי מזון שונים

אם אין מדבקות אפשר לגזור מעיתונים צבעוניים

מספריים

מצורפת תמונת הקשת לתזכורת



מתוך האתר של מחלקת התזונה משרד הבריאות ישראל

מהלך הפעילות:

המובילים יחלקו לתלמידים את הדפים וינחו אותם להדביק את מוצרי המזון השונים על קשת המזון כאשר אתם מזכירים להם כי על הקשת הירוקה והגדולה מכולן נמצאים המזונות הבריאים ביותר וכדאי לבחור לאכול אותם.

על הקשת הצהובה מופיעים גם כן דברים בריאים אך יותר שומניים ואותם צריך לאכול מעט, ביניהם גם מוצרי חלב.

על הקשת הכתומה מופיעים החלבונים השונים – עוף, ביצים ודגים

על הקשת הוורודה בשר שאותו יש לאכול מעט

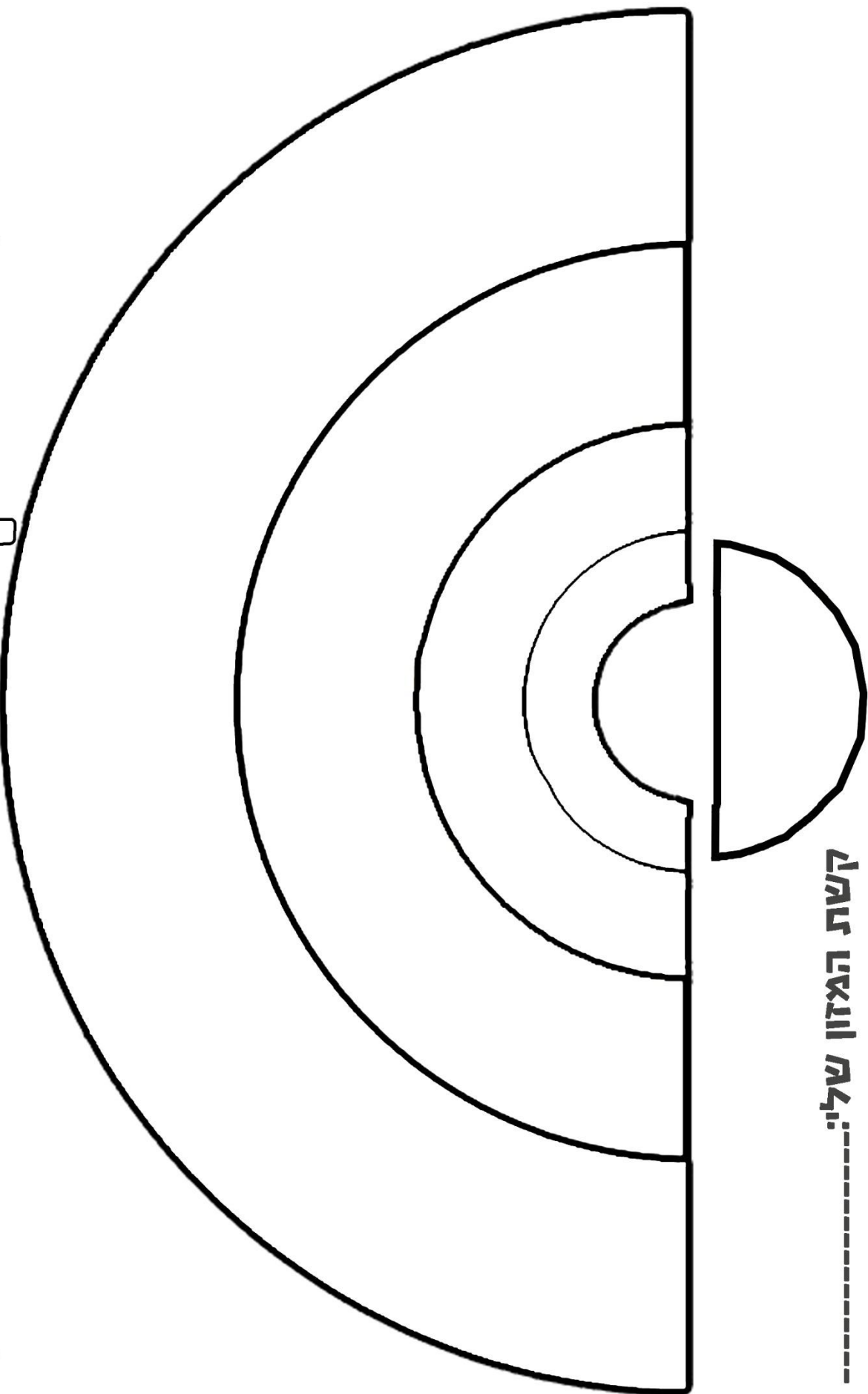
ובקשת האדומה ההפוכה נמצאים המאכלים שלגוף שלנו בכלל לא בריאים כמו החטיפים, הממתקים והשתייה המתוקה.

לאחר שהתלמידים צבעו את הקשתות בצבעים המתאימים, הם יוכלו להדביק את המדבקות או את גזירי הנייר שגזרו מעיתונים על גבי הקשתות.

בידקו ששמו של כל תלמיד רשום על מגש האוכל שלו.

המובילים יניילו את מגשי האוכל לתלמידים שסיימו.

קשת האזן של:.....



האזן והאזניים



פעילות סיום: "גמד גמד תוציא יד"

עזרים:

מצנח / שמיכה גדולה / מפה גדולה

מהלך הפעילות:

המשחק מתחיל כשתלמיד אחד מתנדב עוצם עיניים, בזמן שתלמיד אחר נבחר להיות גמד ולהתחבא תחת מצנח/שמיכה/מפה. התלמידים מדקלמים יחדיו: "גמד אחד טייל טייל, עד שמתחת לשמיכה התפתל. מי הוא מי הוא הגמד? גמד גמד תוציא יד". הגמד שמתחבא מוציא רק יד החוצה, והתלמיד המתנדב יפתח את עיניו וינסה לנחש מי הוא. אם הוא עדיין לא מצליח עליו לבקש "גמד גמד השמיע קול / גמד גמד תוציא רגל" וכו'.

פעילות פתיחה: "קוביית הספורט שלנו"

הכנה מראש:

המובילים יכינו קופסא מרובעת שעל כל פאה שלה יש מספר מאחד עד שש. אם יש בצהרון ניתן להשתמש בקוביית כרית ממוספרת.

עזרים:

קובייה גדולה ממוספרת.

מהלך הפעילות:

המובילים יסבירו לתלמידים כי לכל ספרה תשווה תנועה/תנוחה. לדוגמה:

1. עמידה על רגל אחת
2. ישיבת צפרדע
3. גשר בידיים
4. עמידה על קצות האצבעות
5. מראה את שרירי הידיים
6. יד אווזת ברגל מושטת למעלה



המובילים מזמינים מתנדב שמטיל את הקוביה. הספרה שפונה למעלה תסמן לכל התלמידים איזו תנועה/תנוחה צריך לעשות. נשארים בתנוחה הזו עד שהתלמיד הבא מטיל את הקוביה, ומחליפים תנועה/תנוחה לפי מה שיצא.

פעילות העשרה חינוכית: "אלופי הג'אגלינג"

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לסרטון הכנת כדורי ג'אגלינג ושיר משחק הג'אגלינג

כדורי טניס (או כדורים דומים בגודלם) כמספר התלמידים ואם אפשרי אז שני כדורים לכל תלמיד

מהלך הפעילות:

ספרו לתלמידים כי משחק הג'אגלינג הוא אומנות קרקסית עתיקה.
ספרו להם כי הם יכולים להכין בבית עם בני המשפחה כדורי ג'אגלינג צבעוניים ומקוריים משלהם.
צפו יחד עם התלמידים בסרטון המדגים את הכנת כדורי הג'אגלינג.
לאחר הצפייה נחלק לכל תלמיד ותלמידה כדור אחד ונתאמן בתרגילים שונים
לצלילי מוסיקה קצבית שהתלמידים אוהבים .

הנחו את התלמידים לנסות את התרגילים הבאים והמציאו תרגילים נוספים:

1. יד אחת מאחורי הגב ויד שנייה אווזת בכדור –
נזרוק את הכדור באוויר (אסור לעבור את גובה המצח שלנו) ונתפוס באותה היד.

2. ננסה את אותו התרגיל ביד השנייה.

3. נחזיק את הכדור בשתי כפות הידיים כמו קערה ונזרוק את הכדור לאוויר,
ננסה למחוא כף בזמן שהכדור באוויר ולתפוס שוב מבלי שהכדור יפול על הרצפה.

4. נחזיק את הכדור ביד אחת כאשר שתי כפות הידיים
בגובה המתניים וננסה להרחיק את הידיים אחת מהשנייה
ולמסור את הכדור מיד אל יד מבלי שיפול.

נסכם את הפעילות באמירה המחזקת כי גם אם לא מצליחים מיד,
פשוט ממשיכים לנסות, כי מי שמנסה ולא מתייאש, בסוף תמיד מצליח.



פעילות סיום: "ראי חברתי"

עזרים:

מחשב / רמקולים

מוסיקה קצבית למשחק

מהלך המשחק:

התלמידים יתהלכו בחלל הפתוח בקצב המוזיקה (מוסיקה רגועה ברקע). המובילים יעצרו את השיר מדי פעם, כשהשיר נעצר - התלמידים עוצרים מול מי שלידם ומתחילים לנוע באופן זהה אחד לשני כך שזה יראה כמו ראי. אין בהכרח תלמיד שמוביל את התנועה, המטרה היא לזוז ביחד בהעתק מדוייק ככל האפשר וברגישות האחד לשני.



משחק המעודד פיתוח קשב, ריכוז, תקשורת ויצירתיות.

פעילות פתיחה: "מי מנחש?"

מהלך הפעילות:

המובילים יזמינו לפי התור תלמידים שירצו להשתתף. כל תלמיד בתורו יצטרך לתאר במילים אך בלי לומר את השם המדוייק של משחקי ספורט שונים.

לדוגמה: משחק עם כדור שבעטים בו ברגלים, משחק שבו מישהו מתחבא וכולם צריכים לחפש אותו וכדו'.

תלמיד שאומר את שם המשחק או החפץ שצריך לגלות – נפסל.

התלמיד שעונה נכונה יהיה תורו לתאר משחק או אביזר ספורט נוסף.



פעילות העשרה חינוכית: "יום הספורט שלנו"

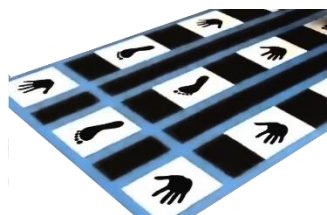
היום נערוך בצהרון יום ספורט עם תחנות ספורטיביות ניתן לערוך את הפעילות בחצר (אם לא גשום) או במרחב.



מידע למובילים:

תחנות משחקי הספורט שנכין:

שיווי משקל – קרש מונח על שתי קוביות עץ גדולות / חצאי כדורים / מצופי נודל
מרבה רגליים – נצייר כפות ידיים ורגליים על דפי ציור
קליעה למטרה – כדורי טניס ודליים בגדלים שונים
באולינג – מבקבוקי שתייה קלה וכדורים
חבל קפיצה
גומי קפיצה



עזרים:

גומי קפיצה / חבל קפיצה
6 בקבוקי שתייה של ליטר וחצי
(למלא את הבקבוקים במעט מים להוסיף ליציבות שלהם)
שלושה כדורים גדולים
כדורי טניס
דליים /קערות בגדלים שונים – לשים עליהם שלט עם מספר הנקודות לפי הקושי
דפי ציור לבנים / לורד שחור / נייר דבק רחב
קרש ארוך + שתי קוביות משחק מעץ גדולות / מצופי נודל

מהלך הפעילות:

המובילים יעברו עם התלמידים על התחנות אותם אנו מכינים היום.
המובילים יספרו לתלמידים כי הספורט, ההתעמלות והמשחק בריאים מאד לגופנו,
כדאי לעשות פעילות ספורטיבית מגוונת בכל יום.
התלמידים בסיוע המובילים יכינו את תחנות המשחק.
אם יש לכם רעיונות לתחנות נוספות – הוסיפו בשמחה כיד הדימיון.

המובילים יכריזו על פתיחת יום הספורט,
יחלקו את התלמידים לקבוצות קטנות
והתלמידים יצאו לדרך.

לכל תחנה יוקדשו מס' דקות פעילות,
כשהמובילים יתנו את הסימן, מתקדמים לתחנה הבאה.



פעילות סיום: "עיסוי קבוצתי"

יום הספורט הסתיים ועתה נשחרר את השרירים וננוח.

עזרים:

מחשב / רמקולים

מוסיקת רקע לרגיעה

מהלך הפעילות:

התלמידים מתחלקים לזוגות בהם אחד מעסה את האחר לפי הוראות של המובילים. המובילים יחשיכו את הצהרון, ויפעילו מוסיקה נעימה ברקע.

המובילים ינחו את הפעילות ויסבירו לתלמידים מה בדיוק לעשות,

לדוגמה: לעשות עיגולים על הגב של החבר, לתופף לו בעדינות על הלחי, לעשות עם האצבעות "נמלים נמלים" על הידיים, לצבוט בצורה נעימה את השוקיים, ללטף את הראש 4 פעמים באיטיות, ללחוץ על אצבעות כפות הידיים אחת אחת בעדינות אגודל, אצבע, אמה, קמיצה וזרת... וכדו'.

אח"כ מתחלפים בתפקידים.



פעילות פתיחה: "מילה שקטה"



מהלך הפעילות:

המובילים יקבלו את התלמידים למפגש ויזמינו התלמידים מתנדבים, המובילים ילחשו לתלמיד שנבחר מילה מסוימת, והתלמיד צריך ללא קול ורק בתנועות שפתיים לומר את המילה. על החברים לנחש מה המילה. ניתן להזמין את התלמידים לפי סדר בדיקת הנוכחות.

פעילות העשרה חינוכית: "כושר קבוצתי"

עזרים:

מזרנים (אם יש)

מהלך הפעילות:

המובילים מזמינים את התלמידים לעמוד במעגל. המובילים ממלאים תפקיד של "מאמני כושר", שללא מילים - מנחים את התלמידים איזה תרגיל לעשות. המובילים מדגימים והם חוזרים אחריהם.

בסיום התרגיל המובילים בוחרים תלמיד אחר שיהיה "מאמן הכושר" והוא ימציא תרגיל אחר. כשיסיים יעביר את תפקיד ה"מאמן" לתלמיד אחר שיבחר, כך עד שכל תלמידי הצהרון היו המאמנים.

(דוגמות לתרגילים: 10 סיבובי כתפיים לאחור, 15 קפיצות על רגל אחת, 5 מעברים בין ישיבה מזרחית לקפיצה, 5 כפיפות בטן, עמידה בכריעה למשך 10 שניות, ידיים נוגעות באצבעות הרגליים בעמידה מתוחה למשך 10 שניות, 10 תנועות אופניים עם הרגליים בשכיבה על הגב וכו').

מומלץ שהמובילים יחתמו את הסבב בתנועת יוגה איטית ומרגיעה כמו שאנחנו מסיימים את יוגלה בישיבה מזרחית עם 5 נשימות עמוקות בעיניים עצומות.



פעילות סיום: "נולד לרקוד"

הכנה מראש:

נתכונן למפגש זה כאשר אנו מבקשים מהתלמידים שיתנו לנו שמות של שירים קצביים שהם אוהבים.

עזרים:

מחשב / רמקולים
שירים קצביים שהתלמידים אוהבים

מהלך הפעילות:

נספר לתלמידים כי היום נסיים את חודש הבריאות שלנו בחגיגת ריקודים נפלאה.

נזמין את התלמידים להתחלק לזוגות, שלישיות רביעיות או כמה שירצו. המובילים ישמשו כמנחים במופע ויזמינו בכל פעם קבוצה אחרת להופיע בריקוד לצלילי שיר שיבחרו.





בריא לי לגדול בריא

תזונה נכונה ואורח חיים בריא



שבט תשפ"ב, ינואר 2022