

ניצנים

תוכנית הצהרונים הלאומית
משרד החינוך



משרד החינוך
המנהל הפדגוגי

היחידה לתכניות משלימות למידה - האגף לחינוך קדם יסודי

תוכנית העשרה חינוכית ניצנים בגני הילדים

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 בגני הילדים. 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 לילדי הצהרון. ✓
- נחשוף את הילדים לחשיבות המזון אותו הם צורכים בדרכים מגוונות. ✓
- נכין ארוחות בריאות טעימות ומגוונות תוך העמקת ההכרות עם מגוון אבות המזון וחשיבותם לגופם. ✓
- נחווה יחד עם הילדים 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 הילדים לבחירות הטובות שהם יכולים לעשות בכדי לגדול להיות בריאים וחסונים. ✓

תכנית זו מכוונת להעשרת עולם הידע של הילדים.

ידע

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

מיומנויות

הילדים ישתפו הילדים פעולה עם חברים, יחלקו ביניהם תפקידים ואחריות,
ישתתפו ביצירות משותפות וייקחו חלק בפיתוח יכולות הבחירה.
הילדים יעשו שימוש בשפה למטרות תקשורת ולמידה
וירכשו כלים לפיתוח היכולת לגילוי יוזמה אישי.
הילדים 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 א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
הגוף שלי יוגלה	ניחוש מישוש	ברכה לארוחה	כדור זיכרון	השאלה המתעופפת	מפגש פתיחה והתכנסות

ארוחת צוהריים

התכנית שלי להיות בריא	סיפור "חנן הגנן"	סוד צבעי הויטמינים	קשת המזון שלנו	טעמתי משהו חדש	פעילות העשרה חינוכית
כדור המנוחה שלי	חרוזים שובבים	המוח שלי מתרכז	חפצים מצחיקים	מילים מדברות	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 הילדים לשבת על הארץ ליד הכסאות שלהם, הילדים 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 הילדים לבצע את התנועות כאשר אתם משתמשים בקול רך ושקט.

"שלוש" - הילדים 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 הילדים 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 לילדים כי היום אנו מתחילים חודש נפלא,
חודש בריאות לגוף שלנו וכחלק מדאגה לבריאותנו חשוב שנתמיד בפעילות גופנית הבריאה לגופנו.
הזמינו את הילדים להתפרש במרחב, הזמינו בכל פעם הילדים אחרים שמעוניינים להדגים
תנועה שהם בוחרים. לפני כל תנועה הנחו את הילדים 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 הילדים
מגזינים צבעוניים
טושים
מספרים
דבק סטיק

מהלך הפעילות:

נפתח את חודש הבריאות שלנו בשיח עם הילדים:
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 הילדים 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 המאכלים שהם אוכלים ואוהבים.
במשך החודש הקרוב נחשוף אותם למאכלים חדשים ונעודד טעימות והכרות עם סוגי מזון נוספים.

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

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

הדף הבא להדפסה - ניתן גם להכין לבד

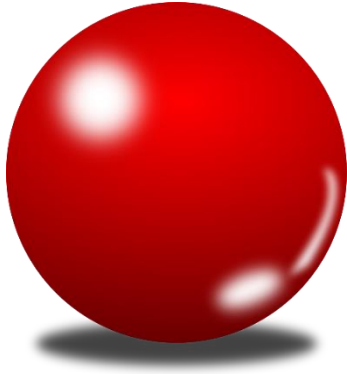


"לוח האוכל שלי"



שם:

פעילות סיום: כדור המנוחה שלי



עזרים:

כדור משחק (בערך בגודל כדורגל – רצוי כדור קל)

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לשבת במעגל, להושיט ידיים לפנים מתוחות לגמרי. המובילים יניחו כדור על זרועותיו המתוחות של ילד שיתחיל את הסבב (הוא לא יאחז בכדור אלא הכדור מונח על זרועותיו המושטות). הילדים 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 הילדים צריכים להעביר את הכדור לזרועותיו של הילדים 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 שהילדים יראו) הילדים יוזמנו בהצבעה למשש את אשר בשקית ולנחש מה נמצא בה. הילד שממשש יצטרך לתאר לשאר החברים מה הוא מרגיש כדי שיעזרו לו להבין מה נמצא שם (צורה, תחושה, גודל)

בסוף הפעילות המובילים ישאלו את הילדים 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 הילדים מבחר של פירות וירקות נפלאים. מכיוון שהסיפור כתוב כולו בחרוזים נהדרים, בזמן הקריאה והצגת האיורים אפשרו לילדים לנחש/ את סופי המילים שבחרוזים. כמו כן, תוך כדי הסיפור נגלה בפני הילדים 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 הילדים). מספרים - מכוונת ניילון

מהלך הפעילות:

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

המובילים יבקשו מהילדים 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 לילדים את הסיפור "חנן הגנן" תוך כדי הצגת האיורים. בסיום הסיפור נשאל את הילדים:

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 הילדים 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 הילדים אחרים לסדר לפי מיני נושאים, השאירו לסוף את הסידור לפי צבעים.

בסוף המפגש נשאל את הילדים אם הם יודעים ממי קיבלו הירקות והפירות את הצבעים שלהם וספרו 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"

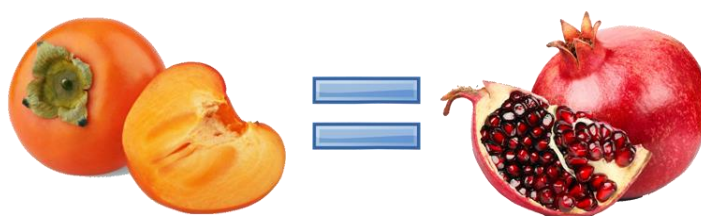
מהלך הפעילות:

המובילים יקריאו בקול רם מילים מתוך הרשימה הבאה ויבקשו מהילדים 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: "ברכה לארוחה"

עזרים:

מחשב/רמקולים

[דיקלום ברכה לארוחה](#)

מהלך הפעילות:

היום נלמד את הילדים דקלום נפלא שנוכל לומר לפני הארוחה. נשמיע לילדים את הדקלום ונשאל מה עלינו לעשות לפני הארוחה על פי הדקלום. לאחר מכן נקריא בכל פעם שורה והילדים יחזרו אחריו.

ננגן שוב את הדקלום ונזמין את הילדים לדקלם יחדיו.

ניתן להשתמש בדקלום זה לפני כל ארוחה.

ברכה לארוחה / הגר אורן



בואו בואו ילדים
לשלחן כבר מזמנים
רגע קט של מנוחה
מתחילה הארוחה.

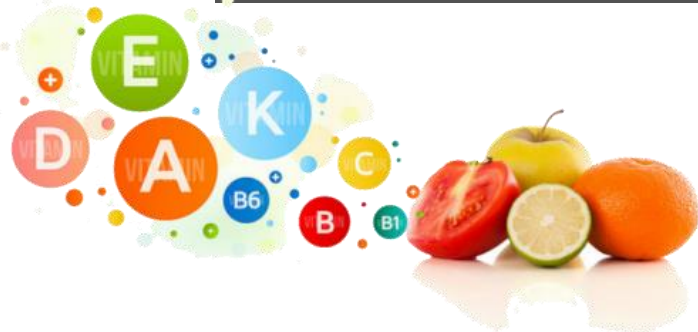
כבר שטפנו הידים
במים וסבון
לשלחן נשב יחדו
נשמר על נקיון.

פחמימות וחלבונים
לנו הם מאד בריאים
הארוחה כבר מוכנה
טעימה ומזינה



ורק לנו מחכה
שנאמר את הברכה
בתאבון - תודה רבה!

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.
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 לילדים שוב את גזרי הפירות ונוסיף את גזרי הירקות.
המובילים יבקשו מהילדים 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 לילדים 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 לילדים אילו וויטמינים ומינרלים חשובים נמצאים בכל צבע לפי הטבלה המצורפת מטה.

1. אם אני רוצה לראות ממש טוב, 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.

הילדים שענו נכונה מוזמנים ע"י המובילים לאסוף את התמונות ולהדביק על עץ הלב של "חן הגן".
לסיום – המובילים יבקשו מהילדים 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 מערכת 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	ומלחמה
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:

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

אותו דבר יעשה הילד הבא, כך שהילדים 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 הילדים., המובילים אוחזים בכדור ומסבירים לילדים שהכדור תכף יתגלגל לעבר אחד מהם. הילד 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 איזה וויטמינים ומינרלים נקבל מהם)

כשילד מסיים - הוא מגלגל את הכדור לעבר ילד 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 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)
- הקשת האדומה - לא מומלצת ומוטב להמעיט במאכלים אלה משקאות מוגזים וממותקים, חטיפים, ממתקים ומאכלים מעובדים.



עזרים:

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

מספריים

טושים

דפי צביעה מאכלים

עפרונות

דף קשת

מהלך הפעילות:

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

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

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

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

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

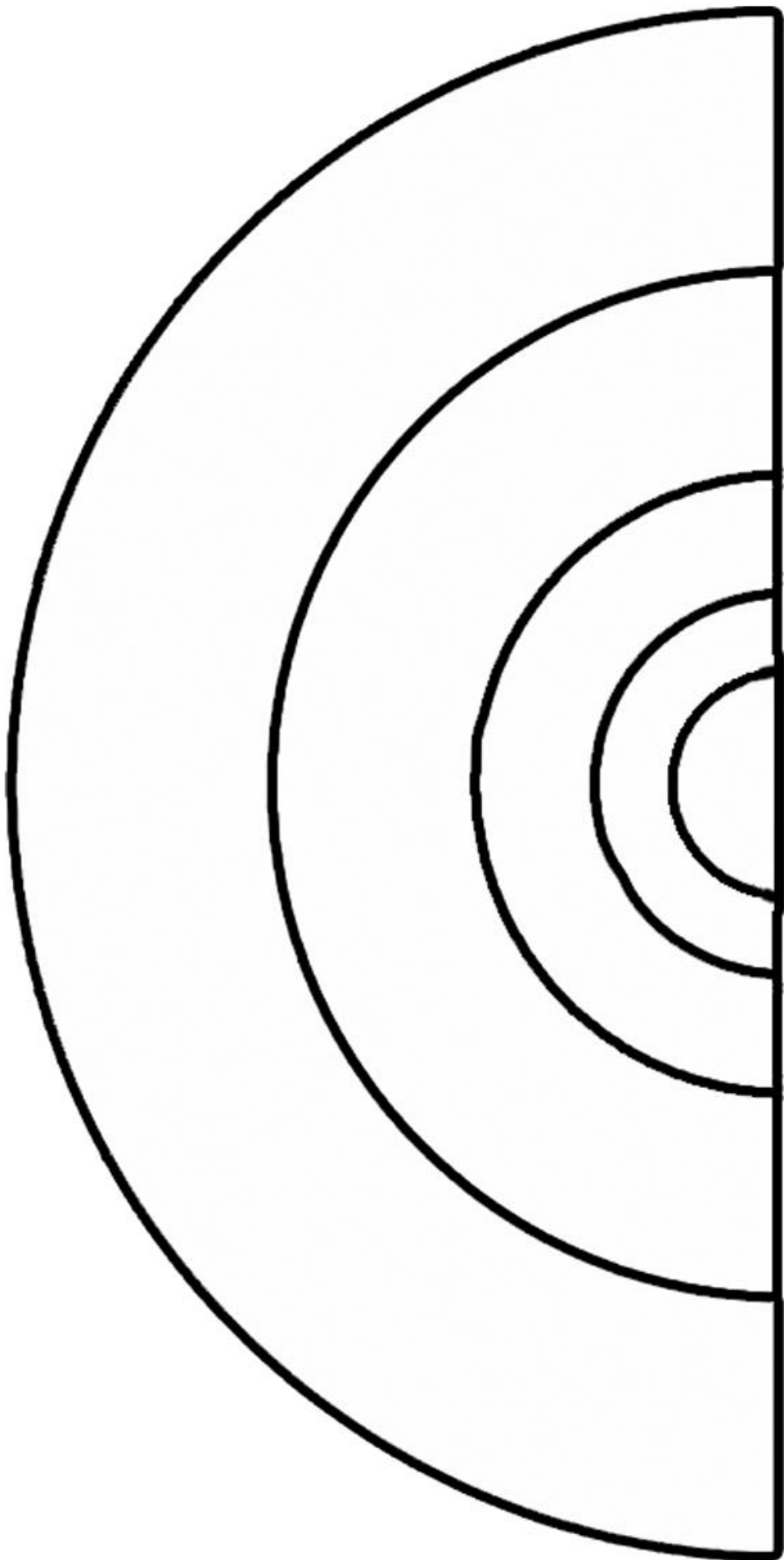
אפשרות נוספת: להדפיס ולחלק לילדים את דף הקשת לצביעה.

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



יציאה למסע

שם:



פעילות סיום: "חפצים מצחיקים"

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

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

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



הילד יציג זאת בפנטומימה ועל הילדים יהיה לנחש לאיזה שימוש התכוון.

אפשר להזמין מספר ילדים אחד אחרי השני להציג עם אותו החפץ,
אם יש להם רעיונות חדשים, לפני שעוברים לחפץ הבא,
או לחלופין לתת לכל ילד 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 לילדים.

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?

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

בכל פעם מזמינים ילד לבחור פתק.

על הילדים לתפוס את הפתק לפני שהוא יפגע ברצפה,

הילד 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 ילד 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 הילדים 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 לילדים ויבקשו מהם לטעום מהירקות והפירות שעל השולחן.
כל ילד שיטעם אחד מהפירות ו/או הירקות יצייר אותו בטבלה לפי היום המתאים.

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

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

ילד 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: אבנר קנר ויואל לרנר

לחן: אבנר קנר ויואל לרנר

מהלך הפעילות:

המובילים ישמיעו לילדים את השיר "תנו לגדול בשקט", הם יבקשו מהילדים להתרכז במילות השיר ובמלודיה שלו. (אם ילדי הצהרון מכירים היטב את השיר – אפשרו להם להצטרף לשיר)

בסוף ההאזנה המובילים ינחו סבב שבו כל ילד 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 הילדים 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 לדמיון- מוזמן לפקוח עיניים בזמן שנוח לו"

המובילים יחכו שכולם יפקחו עיניים, יחייכו ויברכו את הילדים 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:

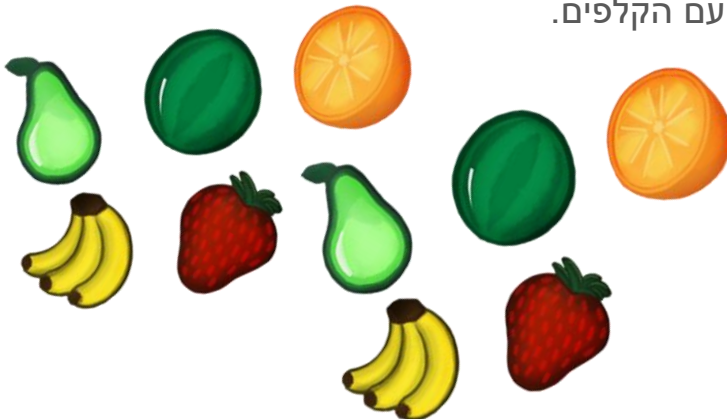
המובילים יזמינו שני ילדים שמעוניינים לחלק את הקלפים לילדים. הם יחלקו אותם בצורה כזו שאף אחד אחר לא רואה מה כל ילד קיבל. המובילים יקראו בקול שם של אחד הפירות והירקות מתוך הקלפים, למי שיש את הקלף הזה קם ומניח על הרצפה במרחב היכן שהוא בוחר, אבל הפוך כאשר לא רואים את התמונה.

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

לאחר שכל הילדים הניחו את הקלפים על הארץ הפוכים המובילים יזמינו את הילדים 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 וישבו למקום, אם לא הצליחו, יהפכו בחזרה את הקלפים וישבו למקום.

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

נסכם את המשחק בשיחה עם הילדים:
איך נבחר את המאכלים שאני אוכלים?
לפי הצבע? לפי הטעם? לפי הבריאות? אם זה טוב לגוף שלי או מזיק?
נבקש מהילדים לתת רעיונות למאכלים שהם מכירים שהם גם טעימים להם וגם בריאים לגוף שלהם.
ניתן להזמין את הילדים "להרכיב" ארוחה בריאה עם הקלפים.



פעילות סיום: "שימו לב"

מהלך הפעילות:

המובילים מזמינים את אחד הילדים לצאת מהמפגש, לפני שהוא יוצא מבקשים ממנו להתבונן היטב על כל החברים בצהרון. בזמן שהוא יוצא משנים לילד אחר משהו בבגדים (הופכים לו את החולצה / קושרים אותה בצורה מסויימת / מוריד נעליים וכו'). כשמוכנים המובילים יקראו לילד 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 ילד שירצה להשתתף, יוזמן בתורו לעמוד מול החברים והמובילים ידביקו על מצחו פתקית. כל הילדים יראו וידעו מי הוא, אך הילד 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 הילדים 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 לילדים כיצד אנו בוחרים כיצד להתייחס לגופנו בצורה חיובית, להזין אותו במזון בריא ולהתייחס אליו בצורה חיובית ומפרגנת.

הכנה מראש:

המובילים יבקשו מהילדים להביא לגן 3 צינצנות ריקות אותו הדבר עם מכסה. (לדוגמה "צינצנת דבש / ריבה)

לשירותכם סרטון לצפייה למובילים להבנת הניסוי.

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



עזרים:

מחשב / רמקולים

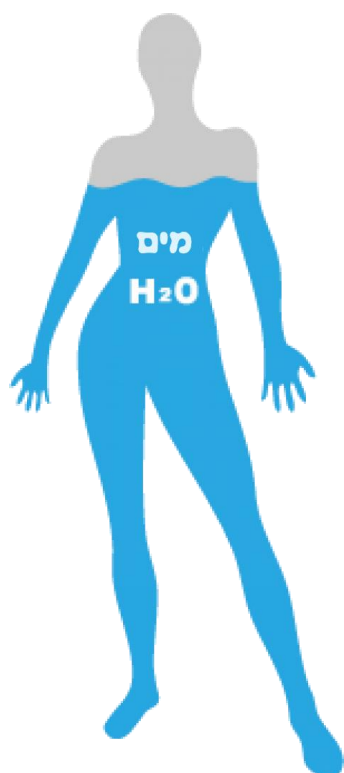
סיפור קצר - כוחן של מילים

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

מהלך הפעילות:

המובילים יפתחו את המפגש בשיח עם הילדים. 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 ישמיעו לילדים את הסיפור הקצר "כוחן של מילים", שוחחו עם הילדים אחרי הסיפור ושאלו כמה שאלות כדי לעורר את השיח.



מדוע הם חושבים שצפרדע אחת הצליחה לקפוץ החוצה מהבור והשנייה לא?
איך השפיעו המילים שנאמרו ע"י הצפרדעים שהיו למעלה?

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

המובילים יספרו לילדים 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 הילדים לשבת סביב שולחנות כאשר מול כל ילד
מונחות שלושת הצינצנות שלו.
הניחו במרכז כל שולחן קערה קטנה עם אורז מבושל, כפיות לשימוש הילדים,
מדבקות לבנות וטושים.

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

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

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

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



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

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

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

המובילים יספרו לילדים 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 לילדים 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 הילדים להתחלק לזוגות. בכל זוג אחד מן הילדים יקשור את הסרט סביב עיניו והחבר השני יוביל אותו במרחב. הנחו את הילדים להוביל את בני הזוג באיטיות ובסבלנות כדי שבן 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, הילד עם העיניים הסגורות יצטרך לנחש היכן הוא עומד במרחב של הצהרון ורק אז יוכל להסיר את כיסוי העיניים. הילד 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:

הילדים 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 לילד שיבחרו – את המסר שהוא המוביל הבא. רק בעיניים, ללא מילים. הילד שקיבל את המסר הזה יבחר תנועה חדשה שאותה יחקו כל שאר הילדים. אחרי מספר פעימות הוא יצטרך להביט בילד 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 לילדים באופן מוחשי כמה סוכר יש 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 ילד)
כפיות
דפי בריסטול בצבע בהיר
שדכן

מהלך הפעילות:

את המפגש היום נפתח בשיח עם הילדים 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 ילד דף בריסטול ודף עם התמונות לגזירה.

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

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

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

המובילים יראו לילדים 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 לילדים
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)

סוכר סוכר איפה אתה גר?				
הטבלה של:				

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

סיכום הפעילות:

המובילים יראו לילדים 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 הילדים באיזה אופן אוכל יכול להשפיע על הגוף שלנו? האם אנו רוצים להרגיש טוב, עירניים, קלים ועם אנרגיה טובה, או להרגיש כבדים, עייפים ובלי כוח? איך נוכל להשיג את ההרגשה הטובה הזו?

נסיק מסקנות ונאמר כי הבחירה היא שלנו כיצד אנו רוצים להרגיש 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:

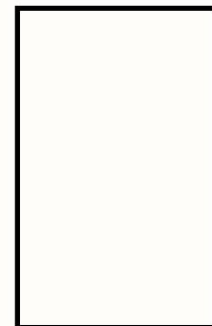
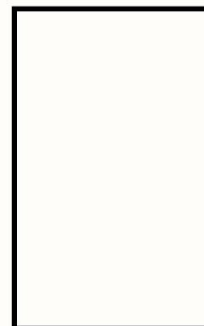
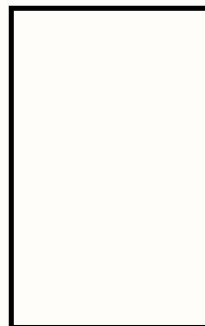
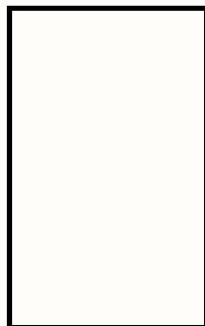
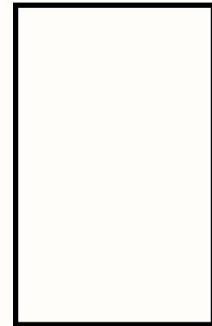
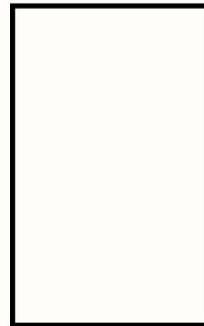
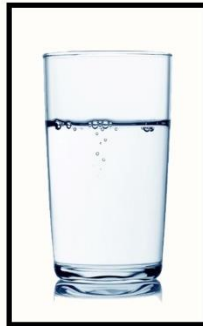
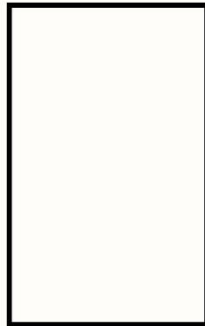
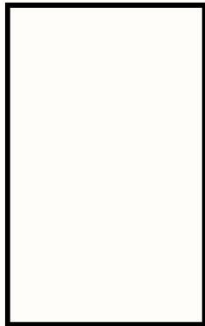
שימו לב: מספר הכפיות שמופיע כאן אינו מדויק, מטרתו להדגיש את יחס כמות הסוכר בכל מוצר ביחס לגודל השקית בטבלה.

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"

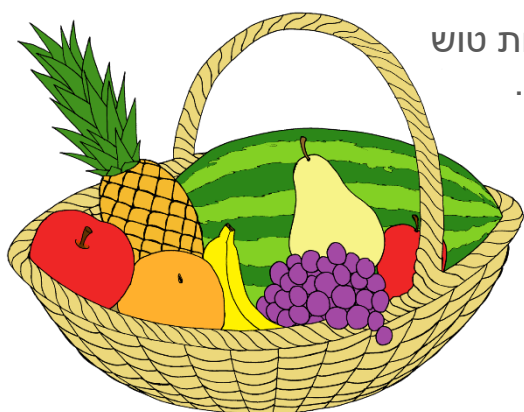
עזרים:

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



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

פעילות פתיחה: "אני בוחר להיות בריא"

מהלך הפעילות:

כל הילדים 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 הילדים יצירה שתעזור לנו לשים לב כמה מים אנחנו שותים ותעודד שתיית מים.

עזרים:

דפים מודפסים לגזירה וצביעה
טושים
מספריים
דפי בריסטול
שדכן

מהלך הפעילות:



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

המובילים יניחו על כל שולחן מספריים וטושים ויחלקו לילדים את הדפים. הנחו את הילדים לצבוע את לוח השתייה שלהם ולרשום את שמם בקצה השמאלי העליון של הדף.

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

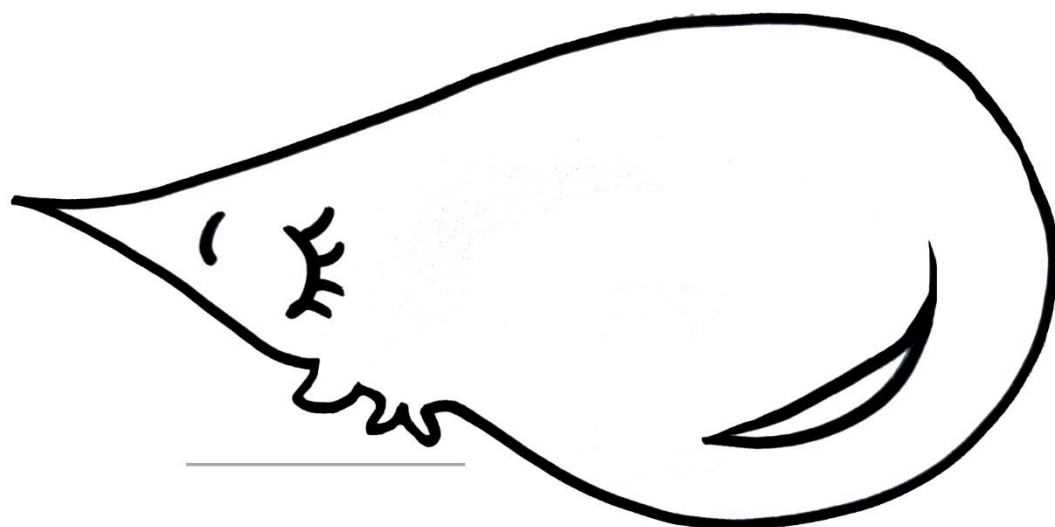
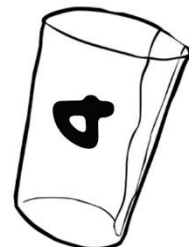
המובילים יראו לילדים כיצד להשחיל את פס הכוסות אל תוך שני הפסים האפורים כך שניתן יהיה להזיז את הכוסות. אפשרו לילדים לקשט את לוח השתייה שלהם כיד הדימיון.

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

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

כשאנחנו מודעים אנחנו שותים ! לרוויה ☺





לריוויה מים שותים
ללדלים בלמים



פעילות סיום: "שירים טעימים"

מהלך הפעילות:

המובילים יאמרו אות או הברה (לפי גילאי וכישורי הילדים) והילדים יצטרכו למצוא שירים על אוכל או שתייה. הילדים 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 הילדים לשבת במפגש כשהם מקפידים לארגן את סדר הישיבה כך שהילדים לא תמיד ישבו ליד חברים קרובים שלהם.

המובילים יזמינו את הילדים להתחיל בסבב "כוחות על". כל ילד לפי הסדר יביט בילד 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 ילד)
נייר דבק
מספריים

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש בשיח עם הילדים 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?

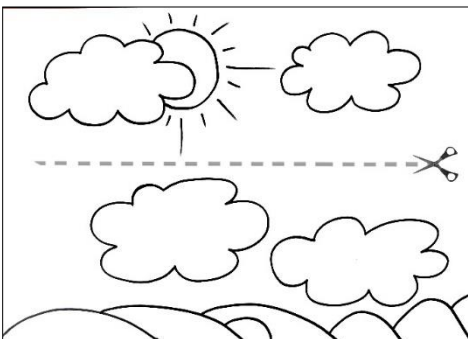
גיבורי העל האמיתיים בחיים שלנו הם ילדים, ילדות ואנשים שיש להם תכונות טובות.
מה בעיניכם היא תכונה טובה?
(לעזור לאנשים, להיות אדם טוב, לדאוג ולטפל באנשים ו/או בעלי חיים וכדו')

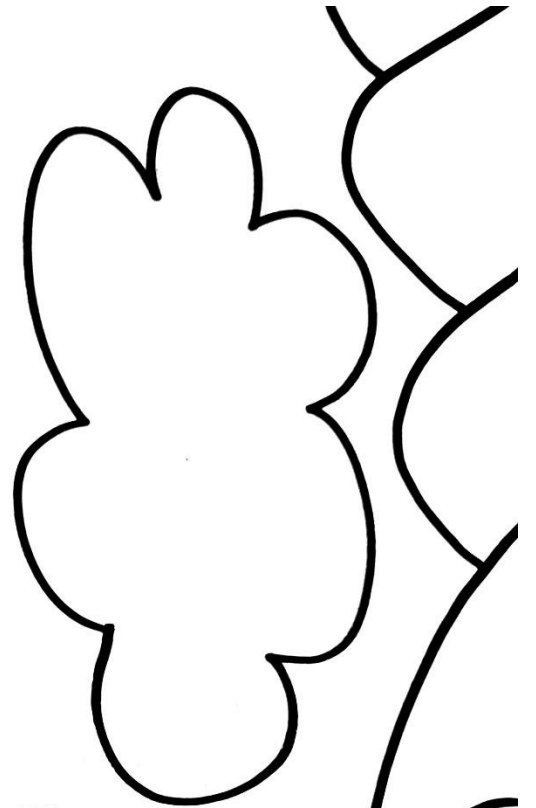
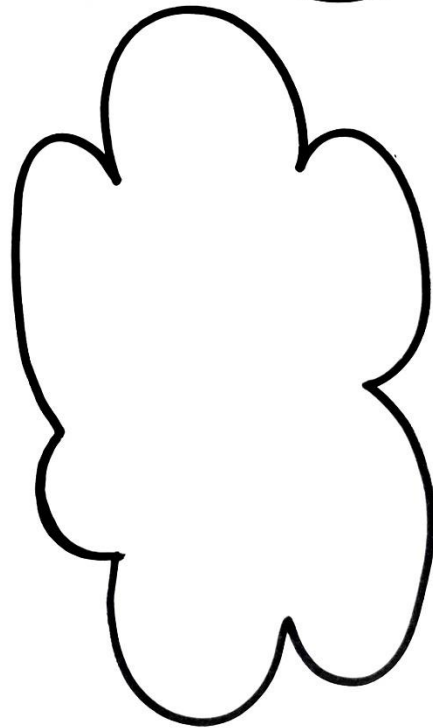
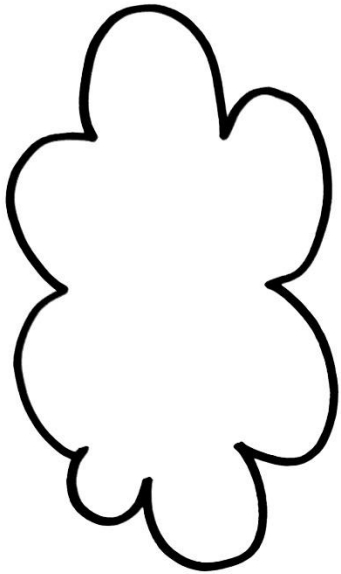
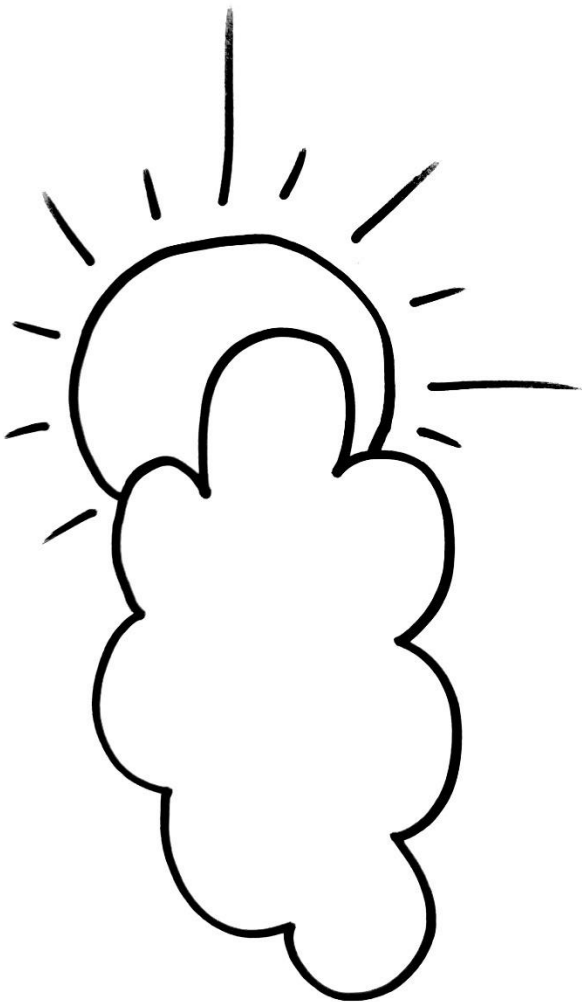
המובילים יספרו לילדים כי היום נכין את גיבורי העל שלנו והם מאד בריאים
כי הם בוחרים להיות חזקים ובריאים ואוכל בריא ומזין הם אוכלים.

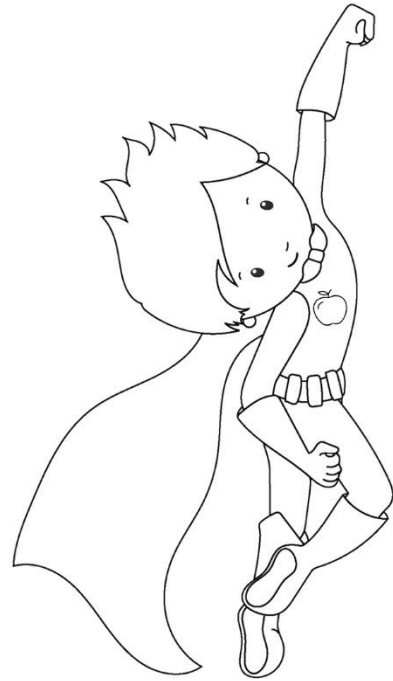
המובילים יזמינו את הילדים לשבת סביב השולחנות ויחלקו לילדים את דפי הרקע.
הנחו את הילדים לצבוע את הציור כולו כולל רקע של שמיים בין העננים בצבעי עיפרון.
לאחר שהם סיימו לצבוע המובילים ינחו את הילדים לגזור בעדינות את הקו המקווקו באמצע שימו לב – לא לגזור מצד אל צד של הדף אלא רק באמצע – הדף נשאר שלם.

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 ילד 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 הילדים 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	כשאני נקי אני מותק	פאזל הבחירות שלי	חוקרים גרעינים	פעילות העשרה חינוכית
בריא או לא בריא	כל הילדים קופצים ורקדים	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 הילדים לשבת על הכסאות שלהם, כשלכל ילד ביד יש קוביית משחק גדולה
או משהו אחר מהצהרון שיכול לשמש כמשקולות.

המובילים ידריכו את הילדים כי השבוע ביוגלה נחזק את השרירים שלנו
ובשביל לחזק ולאמן אותם אנו מחזיקים ביד חפץ כבד שישמש כמשקולות.
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 הילדים 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 מהילדים 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 לילדים כי היום אנו עומדים לחקור את הפירות והירקות שאנו אוכלים ולהכיר את הזרעים / גלעינים / גרעינים שיש בהם.

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

לאחר שציירנו את הירקות והפירות, המובילים ינחו את הילדים 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 לילדים 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 מהילדים לתאר לכם במה הם שונים. נסכם את השיח כשאנו מספרים לילדים 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:

הילדים 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 הילדים.

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

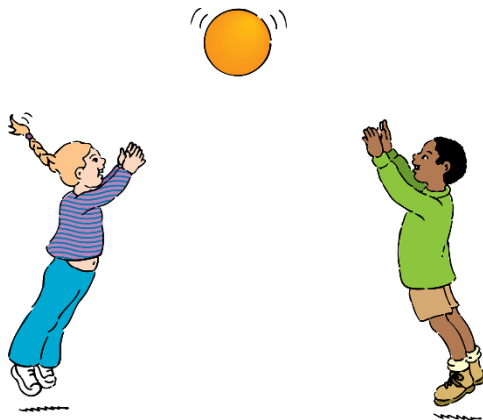
מהלך הפעילות:

המובילים יספרו לילדים 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 לילדים את דפי הבריסטול הלבנים שיציירו את המאכלים שהם בוחרים הזכירו להם לרשום את שמם בקצה הציור.

(נסביר לילדים שכמה שהציור יהיה יותר מלא וציבעוני, כך הפאזל שלהם יהיה יותר יפה.
אחרי שהציור מוכן, הדגימו לילדים כיצד הם מניחים את דף הפאזל מתחת לדף המצויר שלהם על החלון ועוברים על הקווים השחורים של הפאזל בעזרת לורד שחור.

לילדים 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 לילדים להרכיב מחדש את הפאזל שלהם.
בסיום המשחק כל ילד ישים את חלקי הפאזל שלו בשקית אישית משלו.



פעילות סיום: "מי קורא לי בשמי?"

נסיים את היום בפעילות בחצר.

עזרים:

כדור

מהלך הפעילות:

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

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

פעילות פתיחה: "תארו לעצמכם ש...."

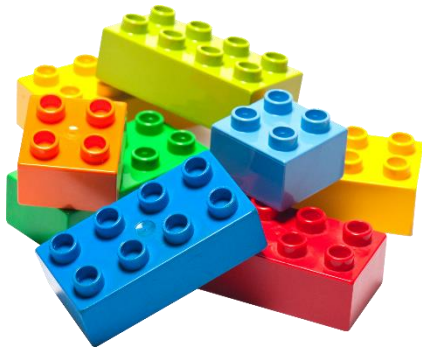
מהלך הפעילות:

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

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



פעילות העשרה חינוכית: "כשאני נקי אני מותק"



עזרים:

חלקי לגו צבעוניים

פלסטלינה

חוט דנטלי

מחשב / רמקולים

השיר "כשאני נקי אני מותק"

מילים ולחן: דתיה בן – דור

מהלך הפעילות:

המובילים יפתחו את המפגש כשהם מספרים לילדים 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.

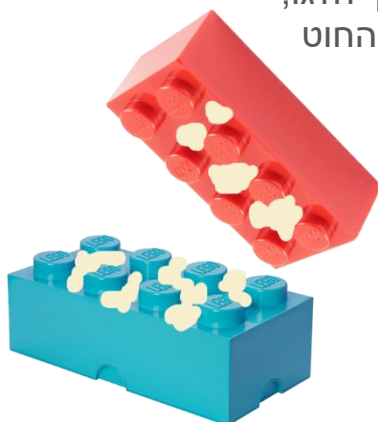
היום במפגש שלנו נחוה בצורה ייחודית כמה חשוב לשמור על השיניים שלנו ולמנוע מהחידקים להתיישב אצלנו בפה ולעשות "חגיגה".

נשאל מי מהילדים רוצה להתנדב ולהופיע בפני החברים עם השיר "כשאני נקי אני מותק" נזמין בכל פעם קבוצה של ילדים שימציאו לעצמם את התנועות ויופיעו בפני הקבוצה.

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

אחרי שהילדים "נגסו" באוכל שנשאר תקוע בין הבליטות של חלקי הלגו, נכיר לילדים 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 ילדים 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 כשהילדים מכינים בעצמם את ארוחתם בצורת פרצופים חמודים.

עזרים:

צלחות

קערות מרכזיות עם ירקות חתוכים

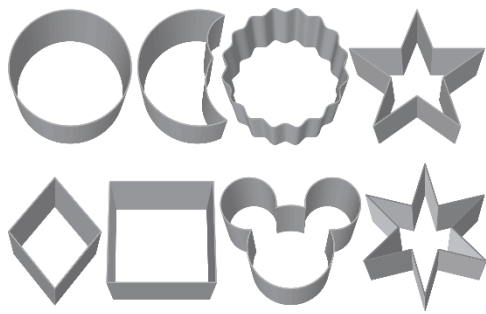
זיתים

ממרחים שונים (הפעם בלי מתוקים)

פרוסות לחם

כוס פלאסטיק לכל שולחן

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



מהלך הפעילות:

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

נראה לילדים את הדוגמה וספרו להם כי היום נכין לעצמנו ארוחת מנחה עם פרצופים מחייכים. ננחה את הילדים 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 הילדים לשבת על הארץ במעגל.
המובילים יתחילו במשפט/פיסקת פתיחה שהם התחלה של סיפור שהם ימציאו
הילד שיושב מימין למובילים יצטרך להשלים את הסיפור
ולהמציא המשך לסיפור שהותחל.
הילד הבא אחריו יעשה את אותו דבר וכך יוצרים סיפור בהמשכים.

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

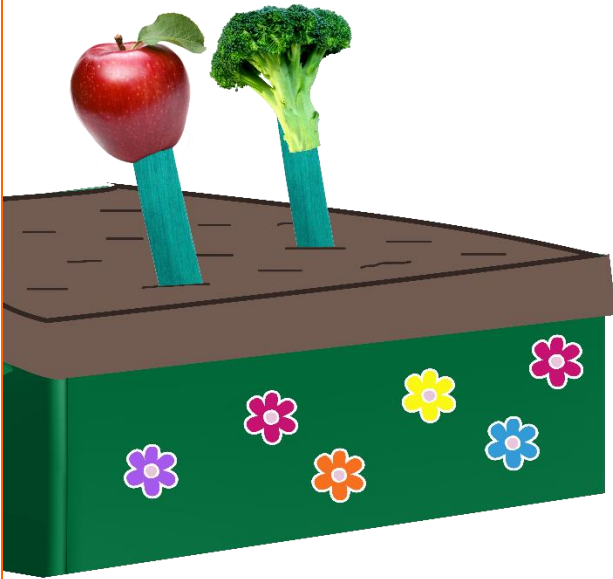
פעילות המקדמת מחשבה יצירתית , קשב וריכוז, פיתוח הדמיון, כושר ביטוי ואוצר מילים.



פעילות העשרה חינוכית: "גינת הירק שלי"

הכנה מראש:

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



עזרים:

קופסת נעליים ריקה לכל ילד
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 הילדים את גינת הירק שלהם.
לכל ילד קופסת נעליים קטנה אותה יעטוף בנייר קרפ בצבע ירוק
ואת מכסה הקופסא יעטוף בצבע חום.
נזמין את הילדים לעטר את גינת הירק שלהם כרצונם במדבקות.
המובילים יחלקו לילדים את דף הירקות והפירות ויבחרו איזה מהם הם רוצים לגדל בגינת הירק שלהם.
הילדים יגזרו את הפירות והירקות וידביקו אותם בעזרת הסלוטייפ על קצה מקל רופא.
את מקלות הרופא יניחו הילדים בחריצים שבמכסה שהוכנו מראש ע"י המובילים.
גינת הירק שלנו מוכנה.

פעילות סיום: "כל הילדים קופצים רוקדים"

עזרים:

מחשב / רמקולים

השיר "כל הילדים קופצים רוקדים"

מילים: אברהם טל ורואי לוי

לחן: רואי לוי

מהלך הפעילות:

המובילים מזמינים את כל הילדים לרקוד במעגל לצלילי השיר "כל הילדים רוקדים קופצים" ספרו להם כי אנו מתכננים לקראת שבוע הבא, בו נהפוך לספורטאים מצויינים שעל הכושר והבריאות שומרים. לפי התור יזמינו המובילים בכל פעם ילד אחר להוביל את תנועות הריקוד.



פעילות פתיחה: "חפש את הנעלם"

עזרים:

חפץ לבחירתכן הקשור לנושא החודש.

מהלך הפעילות:

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

כאשר ינתן האות ע"י המובילים הילדים 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 לילדים לצפות גם הם יהנו גם כן.

מידע למובילים:

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

עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן

[קישור לסרטון הניסוי](#)

קערית קטנה לכל ילד

מים בכוסות

גרגירי פלפל שחור

קערית לכל שולחן עם סבון כלים נוזלי

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש כשאנו שואלים את הילדים 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 לילדים כי היום נערוך בעצמנו את הניסוי ונוכל לראות במו עינינו כיצד החידקים בורחים מהסבון.
אם יש לכם אפשרות להקרין לילדים את הסרטון אז עכשיו זה יהיה נפלא,
אם לא אז נצא לדרך.

חלקו לכל ילד קערית קטנה,

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

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



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

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

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

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

פעילות סיום: "בריא או לא בריא"

נסיים את היום עם משחק ים יבשה קצת אחר.

עזרים:
גיר לציון

מהלך הפעילות:

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

נסביר לילדים כי היום נשחק את המשחק ים יבשה אבל בדרך אחרת - בריא או לא בריא. המובילים יאמרו בכל פעם שם של מאכל או שתייה, הילדים 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'לה והפעם בסימן הספורט. נשלב גמישות, כוח ורוגע.

עזרים:

מחשב / רמקולים

קלפים של יוג'לה

[קישור לפתיח יוג'לה](#)

מוסיקת רקע קצבית

להשמיע בשקט ברקע

מהלך הפעילות:

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

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

שלוש" - הילדים 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 הילדים 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 לילדים את קלפי היוגה באם יש אפשרות המובילים ידגו את הקלפים הנבחרים אם לא, אז הזמינו ילד או ילדה שמעוניינים להדגים. נגנו את מוסיקת הרקע לפעילות. נחלק את הילדים לשש קבוצות ונתן לכל קבוצה שני קלפים – ילדי הקבוצה יתנסו בעצמם בתנוחה. הנחו את הילדים להשאר בתנוחה כמה שניות ולשחרר וחוזר חלילה. לאחר שכל הילדים התנסו מעבירים את הקלפים בין הקבוצות עד שכולם ביצעו את כל התרגילים.

יוג'לה 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 הילדים ל"רחבת הריקודים".

יש שתי אפשרויות לקיים את הפעילות הזו.

אפשרות 1:

אם יש באפשרותכם לצפות בסרטונים – אז הזמינו את הילדים 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 הילדים.

נצלו את זמן הפעילות לחזק בכל פעם ילדים אחרים.



פעילות סיום: "אחת, שתיים שלוש ארבע"

מהלך הפעילות:

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

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

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

פעילות העשרה חינוכית: "מגש האוכל שלי"

היום יכינו הילדים 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 לילדים 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

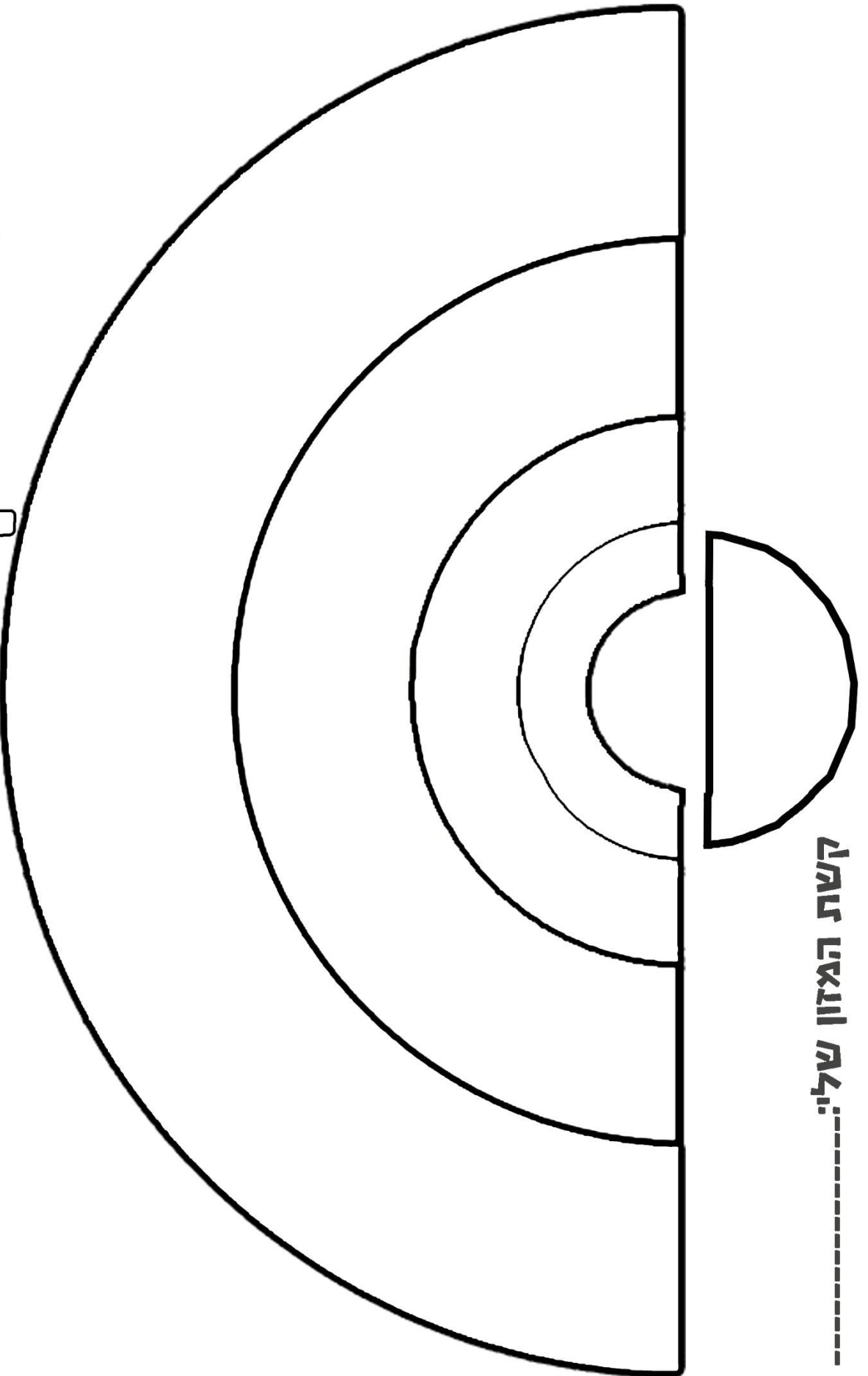
ובקשת האדומה ההפוכה נמצאים המאכלים שלגוף שלנו בכלל לא בריאים כמו החטיפים, הממתקים והשתייה המתוקה.

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

בידקו ששמו של כל ילד רשום על מגש האוכל שלו.

המובילים יניילו את מגשי האוכל לילדים שסיימו.

קשת האזן של:.....



האזן והאזניים

פעילות סיום: "גמד גמד תוציא יד"

עזרים:

מצנח / שמיכה גדולה / מפה גדולה

מהלך הפעילות:



המשחק מתחיל כשילד אחד מתנדב עוצם עיניים, בזמן שילד אחר נבחר להיות גמד ולהתחבא תחת מצנח/שמיכה/מפה. הילדים 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, והילד 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 לילדים כי לכל ספרה תשוויך 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 הילדים איזו תנועה/תנוחה צריך לעשות. נשארים בתנוחה הזו עד שהילד 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 הילדים ואם אפשרי אז שני כדורים לכל ילד

מהלך הפעילות:

ספרו לילדים 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 הילדים בסרטון המדגים את הכנת כדורי הג'אגלינג.
לאחר הצפייה נחלק לכל ילד וילדה כדור אחד ונתאמן בתרגילים שונים
לצלילי מוסיקה קצבית שהילדים אוהבים .

הנחו את הילדים לנסות את התרגילים הבאים והמציאו תרגילים נוספים:

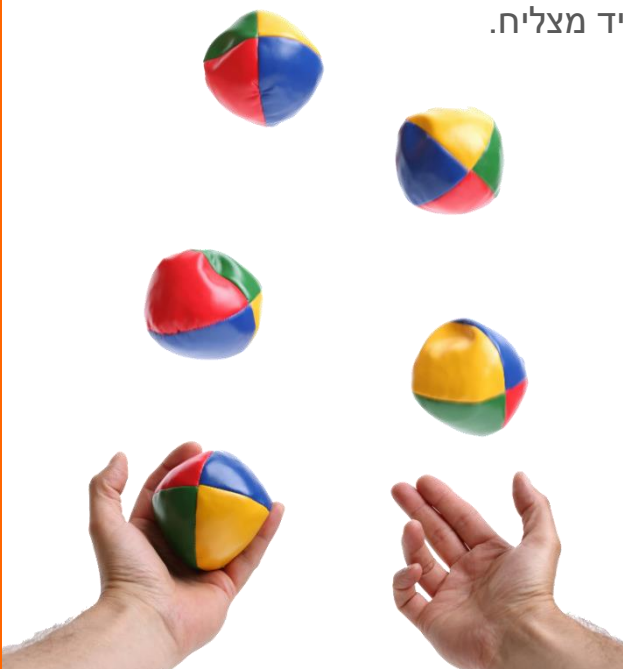
1. יד אחת מאחורי הגב ויד שנייה אווזת בכדור –
נזרוק את הכדור באוויר (אסור לעבור את גובה המצח שלנו) ונתפוס באותה היד.

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:

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



משחק המעודד פיתוח קשב, ריכוז, תקשורת ויצירתיות.

פעילות פתיחה: "מי מנחש?"

מהלך הפעילות:

המובילים יזמינו לפי התור ילדים שירצו להשתתף. כל ילד בתורו יצטרך לתאר במילים אך בלי לומר את השם המדויק של משחקי ספורט שונים.

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

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

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



פעילות העשרה חינוכית: "יום הספורט שלנו"

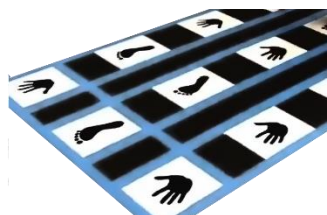
היום נערוך בצהרון יום ספורט עם תחנות ספורטיביות ניתן לערוך את הפעילות בחצר (אם לא גשום) או במרחב.



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

המובילים יכריזו על פתיחת יום הספורט,
יחלקו את הילדים לקבוצות קטנות
והילדים 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:

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

המובילים ינחו את הפעילות ויסבירו לילדים 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 הילדים למפגש ויזמינו הילדים מתנדבים, המובילים ילחשו לילד שנבחר מילה מסוימת, והילד צריך ללא קול ורק בתנועות שפתיים לומר את המילה. על החברים לנחש מה המילה. ניתן להזמין את הילדים לפי סדר בדיקת הנוכחות.

פעילות העשרה חינוכית: "כושר קבוצתי"

עזרים:

מזרנים (אם יש)

מהלך הפעילות:

המובילים מזמינים את הילדים לעמוד במעגל. המובילים ממלאים תפקיד של "מאמני כושר", שללא מילים - מנחים את הילדים איזה תרגיל לעשות. המובילים מדגימים והם חוזרים אחריהם. בסיום התרגיל המובילים בוחרים ילד אחר שיהיה "מאמן הכושר" והוא ימציא תרגיל אחר. כשיסיים יעביר את תפקיד ה"מאמן" לילד אחר שיבחר, כך עד שכל ילדי 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 מהילדים שיתנו לנו שמות של שירים קצביים שהם אוהבים.

עזרים:

מחשב / רמקולים
שירים קצביים שהילדים אוהבים

מהלך הפעילות:

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

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





בריא לי לגדול בריא

תזונה נכונה ואורח חיים בריא



שבט תשפ"ב, ינואר 2022