



מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב



הכירו את המסע:



לוקיישן

פארק ענבה, מודיעין



משתתפים

מנחה ו-4 זוגות תלמידים
מכיתות ו'-ח' מרחבי הארץ



אורך השידור

40 דקות

במהלך השידור, יתחרו ארבעת הזוגות במספר משימות. לאורך השידור המנחה יתווך את הדגשים והמסרים. השידור יכיל משימות, חידות ואתגרים בנושא הלב ו**יאפשר לתלמידים בבתי הספר לקחת חלק בפעילות.**

מתווה השידור

לשם כך, הכנו עבורכם, המורים, את חוברת זו!

מטרת החוברת לרכז את ששת המשימות לביצוע בכיתה ולפרוט את הציוד הנדרש לכל משימה.

שימו לב, מעמוד 14-22 מצורפים נספחים להדפסה

בהצלחה!



מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב

השיעור יתחלק ל-5 משימות בנושאים הבאים:

- | | | |
|--|--|------------------------------|
| קשת המזון
תחזוקת הגוף והלב
תזונה | | משימה 1 |
| יום מתוק
תחזוקת הגוף והלב
תזונה | | משימה 2
משימת צומת |
| כוח המוח
תחזוקת הגוף והלב
פעילות גופנית | | |
| שימו לב
מבנה הלב | | משימה 3 |
| המומחה
החייה | | משימה 4 |
| לב התחרות
הקשר בין גוף ונפש | | משימה 5 |

המשימות בכיתה יבוצעו במקביל לביצוע המשימות בשידור.
שימו לב! את המשימה תציג המנחה כחלק מהשידור.
באחריותכם כמורים בכיתה - לחלק את הציוד הנדרש עבור כל משימה ולהוביל את ביצוען בכיתה.



מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב

משימה 1

קשת המזון תחזוקת הגוף והלב - תזונה

המסר - הכרות עם קשת המזון לתזונה בריאה, בדגש על חשיבות התזונה המאוזנת.



- **פעילות בשידור:**
ברחבי הפארק פזורים 5 שולחנות בצבעים שונים לפי צבעי קשת המזון. המתמודדים יקבלו 10 מוצרים, עליהם להניח את המוצרים על השולחן בצבע המתאים לפי מיקומם על קשת המזון.
- **פעילות בכיתה:**
מיון המוצרים על פי צבעים - על התלמידים לצבוע כל מוצר בצבע המתאים לפי מיקומו בקשת המזון.
- **ציוד נדרש לפעילות בכיתה:**
דף צביעה - מצ"ב כנספח להדפסה בסוף החוברת.





מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב

משימה 1

קשת המזון תחזוקת הגוף והלב - תזונה

עשרת המוצרים צבועים בהתאם למיקומם בקשת המזון.



סטייק



טונה



דגני בוקר



שעועית ירוקה



קינואה



שעועית לבנה



טופו



ביצה קשה



שמן זית



משקה אנרגיה

מחסן צבעים:

ורוד

צהוב

כתום

אדום

ירוק



מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב

משימה 1

קשת המזון תחזוקת הגוף והלב - תזונה

צבע	שם	מאפיינים	המלצת צריכה
ירוק	קינואה אדומה	מזינה, קלה להכנה, עשירה בחלבון, מכילה סיבים תזונתיים וברזל	על בסיס יומיומי
ירוק	שעועית ירוקה (שייכת לקבוצת הירקות)	מכילה ויטמינים, מינרלים וסיבים, ומוכנה מהר ובקלות!	את קבוצת הירקות מומלץ לצרוך ולגוון בכל הארוחות במהלך היום
צהוב	שעועית לבנה	זולה ומזינה, עשירה בסידן ובחלבון	פעם ביום לפחות
צהוב	טופו	עשיר בחלבון ובסידן	פעם ביום לפחות
צהוב	שמן זית	עשיר בשומן ובנוגדי חמצון טבעיים	לפחות פעם ביום - בבישול או בתיבול לסלט





מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב



משימה 1

קשת המזון תחזוקת הגוף והלב - תזונה

צבע	שם	מאפיינים	המלצת צריכה
כתום	ביצה קשה	עשירה בחלבון	אפשר לשלב מספר פעמים בשבוע במגוון מאכלים
כתום	טונה		
ורוד	סטייק	בשר טרי ולא מעובד, מבושל בבית, עשיר בשומן רווי - המזיק לבריאות	להגביל את צריכתו עד 300 גרם בשבוע, כי הוא לא תורם לבריאות והסביבה
אדום	דגני בוקר	להימנע ככל האפשר בגלל ההשפעה השלילית על השיניים ועל הבריאות בכללה שעבר מספר תהליכי עיבוד תעשייתיים, לרוב מכיל תוספי מזון רבים ולא ניתן לייצר אותו במטבח הביתי	יש להימנע ולהפחית בצריכת מזונות אולטרה מעובדים
אדום	משקה אנרגיה	מכיל כמות סוכר גבוהה וקפאין	להימנע ככל האפשר בגלל ההשפעה השלילית על השיניים ועל הבריאות בכללה





מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב

משימה 2 - "צומת" - אופציה 1

יום מתוק תחזוקת הגוף והלב - תזונה

המסר - חשיבות צריכת סוכר בכמות מאוזנת



- **פעילות בשידור:**

המתמודדים שלנו יצטרכו לזהות כמה כפיות סוכר יש בכל אחד מחמשת המוצרים שלפניהם לפי מנת צריכה. עליהם לקרוא את תוויות המוצרים, לחשב את כמות כפיות הסוכר בתווית שעל גבי המוצר, לשפוך כמות זהה של סוכר בעזרת כפית לכוסות המדידה ולמלא את הנתונים בטבלה.
כפית סוכר = 4 גרם.

- **פעילות בכיתה:**

חלקו לתלמידים את טבלת המוצרים והתוויות, עליהם למלא בטבלה מהי כמות כפיות הסוכר בכל מוצר.

- **ציוד נדרש לפעילות בכיתה:**

טבלת מוצרים ותוויות - מצ"ב כנספח להדפסה בסוף החוברת.



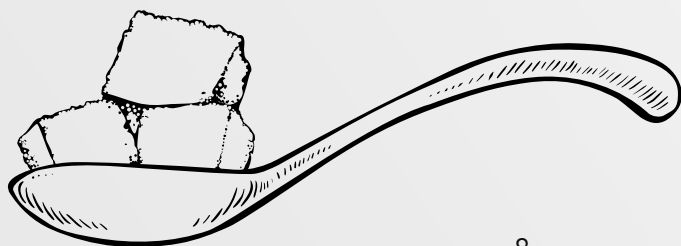
מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב



משימה 2 - "צומת" - אופציה 1

יום מתוק תחזוקת הגוף והלב - תזונה

מוצר	כמות	מספר כפיות סוכר
כוס מיץ תפוזים	200 מ"ל	3.8 כפיות
דגני בוקר בטעם נוגט	30 גרם	2.84 כפיות
מעדן בטעם וניל	125 גרם	5.37 כפיות
חטיף אנרגיה עם שוקולד	יחידה	2.12 כפיות
כף קטשופ גדושה	15 גרם	0.84 כפיות





מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב

משימה 2 - "צומת" - אופציה 2

בכוח המוח תחזוקת הגוף והלב - פעילות גופנית

המסר - פעילות גופנית משפיעה ישירות על הלב ועל הספק הלב



- **פעילות בשידור:**
המתמודדים יתפצלו לשניים, חבר צוות אחד - יטפס על מתקן שלבים בעוד חבר הצוות השני יענה על שאלות נכון/לא נכון בנושא השפעת פעילות גופנית על הלב.
- **פעילות בכיתה:**
על התלמידים להחזיק בשני שלטים: נכון/לא נכון. התלמידים יענו יחד עם המתמודדים על השאלות בנושא השפעת פעילות גופנית על הלב. תלמיד שיטעה יתבקש להתיישב. התלמיד שיישאר לעמוד אחרון ינצח במשימה.
- **ציוד נדרש לפעילות בכיתה:**
שלטי נכון/לא נכון - מצ"ב כנספח להדפסה בסוף החוברת.



מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב

משימה 3

שימו לב מבנה הלב

המסר - היכרות עם מבנה הלב



- **פעילות בשידור:**
חבר צוות אחד ירוץ וישנן את חלקי הלב, בעוד חבר הצוות השני ישלים את שמות החלקים בעזרת הפתקיות המתאימות לפי הזיכרון של חבר הצוות הראשון. הצוות שיסיים אחרון לא ימשיך במסע.
- **פעילות בכיתה:**
על התלמידים להשלים את חלקי הלב במקומות המתאימים, ניתן להיעזר במחסן המילים.
- **ציוד נדרש לפעילות בכיתה:**
איור של מבנה הלב - מצ"ב כנספח להדפסה בסוף החוברת.

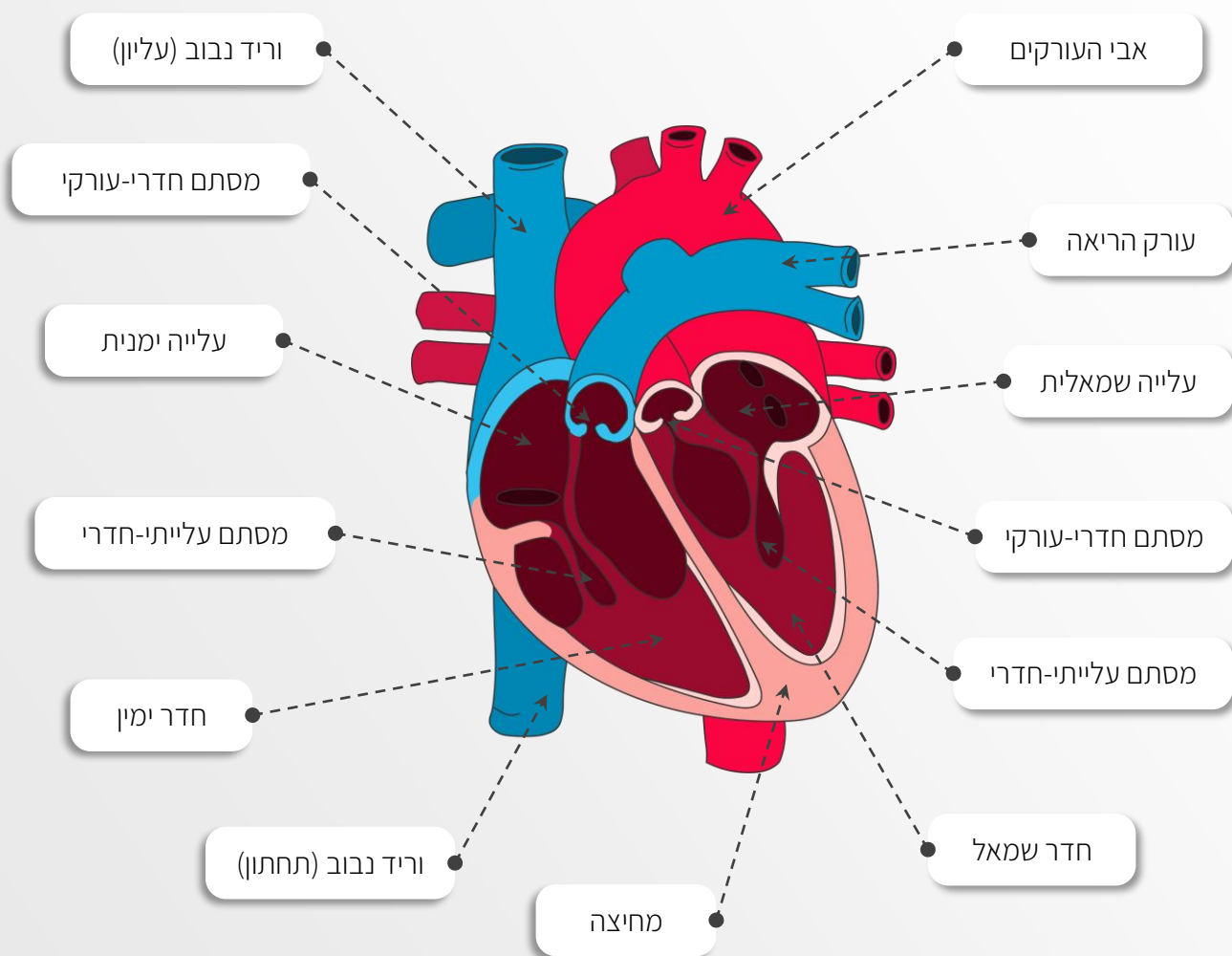


מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב



משימה 3

שימו לב מבנה הלב





מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב

משימה 4

המומחה החייה

המסר - הכרות עם הסימנים להתקף לב, שלבים ואמצעים לביצוע החייה



פעילות בשידור:

המתמודדים יבחנו את הידע וההכרות שלהם עם הסימנים להתקף לב, השלבים והאמצעים לביצוע החייה. הם יענו על שאלות של נכון/לא נכון בנושא החייה. על המתמודדים לצבור כמה שיותר תשובות נכונות כדי לנצח, כי צוות אחד לא ימשיך במסע.

פעילות בכיתה:

התלמידים יענו על השאלות בעזרת שלטי נכון/לא נכון.

ציוד נדרש לפעילות בכיתה:

שלטי נכון/לא נכון – מצ"ב כנספח להדפסה בסוף החוברת.



מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב

משימה 5

לב התחרות הקשר בין גוף ונפש

המסר - עיסוק בפעילויות מהנות ומרגיעות
מסייעות בתפקוד הלב ובהורדת מתח וסטרס



- **פעילות בשידור:**
המתמודדים יצפו בסרטון של ילדים מבצעים פעולות שונות ויצטרכו לרשום על דף כמה שיותר פעולות המסייעות בהורדת מתח וחרדה. הסרטון ירוץ מהר וידרוש מהמתמודדים שלנו להיות חדי מחשבה וזריזים. הזוג שיצליח לכתוב הכי הרבה פעולות שמסייעות להורדת מתח וחרדה מתוך הסרטון - יהיה הזוג המנצח!
- **פעילות בכיתה:**
התלמידים יצפו באותו הסרטון ויכתבו כמה שיותר פעולות שמסייעות בהורדת מתח וחרדה.
- **ציוד נדרש לפעילות בכיתה:**
טבלה - מצ"ב כנספח.



מערך שיעור
שידור המסע בעקבות הלב

נספחים להדפסה



מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב

משימה 1

קשת המזון תחזוקת הגוף והלב - תזונה

צבעו את עשרת המוצרים בהתאם למיקומם בקשת המזון.



סטייק



טונה



דגני בוקר



שעועית ירוקה



קינואה



שעועית לבנה



טופו



ביצה קשה



שמן זית



משקה אנרגיה

מחסן צבעים:

ורוד

צהוב

כתום

אדום

ירוק



מערך שיעור
שידור המסע בעקבות הלב

משימה 2 - "צומת" - אופציה 1

יום מתוק תחזוקת הגוף והלב - תזונה

חשבו כמה כפיות סוכר יש בכל מוצר
העזרו בטבלאות הערכים התזונתיים המצורפות

מוצר	כמות	מספר כפיות סוכר
כוס מיץ תפוזים	200 מ"ל	
דגני בוקר בטעם נוגט	30 גרם	
מעדן בטעם וניל	125 גרם	
חטיף אנרגיה עם שוקולד	יחידה	
כף קטשופ גדושה	15 גרם	



מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב

משימה 2 - "צומת" - אופציה 1

יום מתוק תחזוקת הגוף והלב - תזונה

טבלאות ערכים תזונתיים

כוס מיץ תפוזים (200 מ"ל)

סימון תזונתי	ל-100 מ"ל
קלוריות (אנרגיה)	39
חלבונים (גרם)	0.7
פחמימות (גרם)	9
מתוכן סוכרים (גרם)	7.6
שומנים (גרם)	0
נתרן (מ"ג)	0
קלוריות (אנרגיה)	39
חלבונים (גרם)	0.7

דגני בוקר בטעם נוגט (30 גרם)

סימון תזונתי	ל-100 גרם
קלוריות (אנרגיה)	448
חלבונים (גרם)	5.5
פחמימות (גרם)	69.6
מתוכן סוכרים (גרם)	37.9
שומנים (גרם)	15.6
מתוכן שומן רווי (גרם)	2.7
נתרן (מ"ג)	110
סיבים תזונתיים (גרם)	3.8



מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב

משימה 2 - "צומת" - אופציה 1

יום מתוק תחזוקת הגוף והלב - תזונה

טבלאות ערכים תזונתיים

מעדן בטעם וניל (125 גרם)

סימון תזונתי	125-גרם
קלוריות (אנרגיה)	152.5
חלבונים (גרם)	4.37
פחמימות (גרם)	25
מתוכן סוכרים (גרם)	21.5
שומנים (גרם)	3.75
מתוכן שומן רווי (גרם)	2.25
נתרן (מ"ג)	213.75
קלוריות (אנרגיה)	152.5

חטיף אנרגיה עם שוקולד (25 גרם)

סימון תזונתי	25-גרם
קלוריות (אנרגיה)	114
חלבונים (גרם)	1.6
פחמימות (גרם)	16.7
מתוכן סוכרים (גרם)	8.5
שומנים (גרם)	4.4
מתוכן שומן רווי (גרם)	2.6
נתרן (מ"ג)	50
סיבים תזונתיים (גרם)	0.8



מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב

משימה 2 - "צומת" - אופציה 1

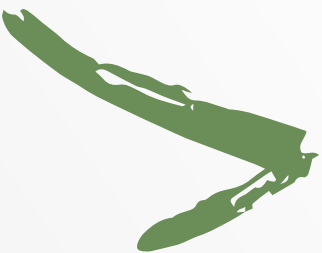
יום מתוק תחזוקת הגוף והלב - תזונה

טבלאות ערכים תזונתיים

כף קטשופ (15 גרם)

סימון תזונתי	ל-100 גרם
קלוריות (אנרגיה)	109
חלבונים (גרם)	1.8
פחמימות (גרם)	25.5
מתוכן סוכרים (גרם)	22.5
שומנים (גרם)	0
נתרן (מ"ג)	395
קלוריות (אנרגיה)	109
חלבונים (גרם)	1.8

ווכח



לעאל ווכח



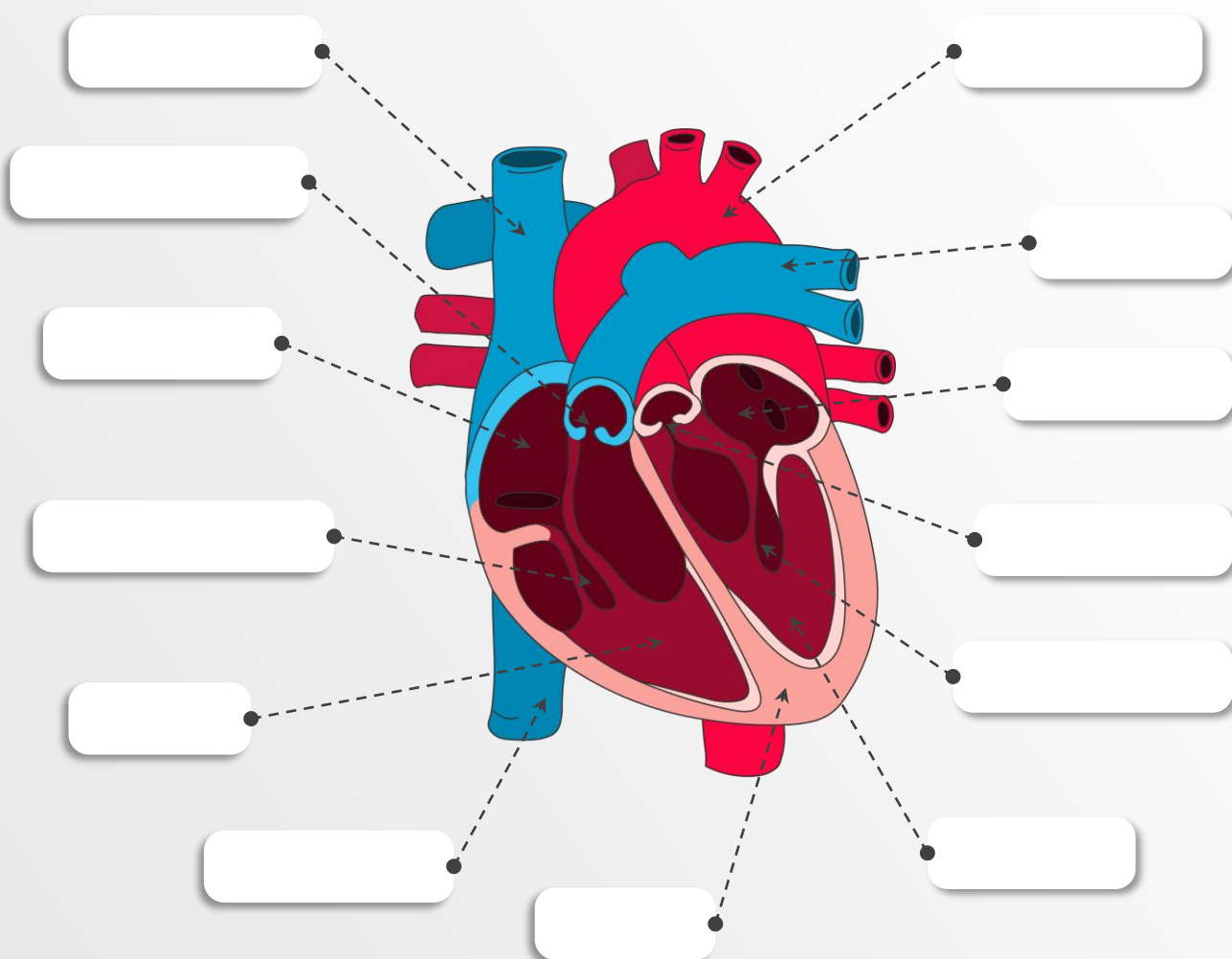


מערך שיעור שידור המסע בעקבות הלב

משימה 3

שימו לב מבנה הלב

השלימו את חלקי הלב במקומות המתאימים, העזרו במחסן המילים.



מחסן מילים: וריד נבוב (תחתון), עלייה ימנית, מסתם עלייתי-חדרי, חדר ימין, עורק הריאה, מחיצה, אבי העורקים, וריד הריאות, מסתם חדרי-עורקי, עלייה שמאלית, חדר שמאל



מעריך שיעור שידור המסע בעקבות הלב

משימה 5

לב התחרות הקשר בין גוף ונפש

רשמו בטבלה את הפעולות להורדת מתח וחרדה שזיהיתם בסרטון.

פעולות להורדת מתח וחרדה	
	1
	2
	3
	4
	5
	6
	7
	8