

שם השיעור: לא נופלים ברשת

נכתב על ידי: צוות בריאות ארצי תש"ף- אורית אפלבוים, מעין בר יהודה, דגנית הדר, רונית ויסברג, נילי מזור ומיכל שינוביץ

שכבת גיל: כיתות ז

משך השיעור: 45 דקות – 90 דקות (שיעור – שני שיעורים)

עזרי הוראה:

מצגת מלווה לשיעור

מקרן+ מחשב עם חיבור לאינטרנט

*** ניתן להיעזר באריזות מזון מסוגים שונים ***

מטרות השיעור:

מטרת על:

התלמידים יפעילו חשיבה ביקורתית בקריאת או בשמיעת מידע הקשור לתזונה

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

* התלמידים יפעילו חשיבה ביקורתית לגבי פרסומות בנושא תזונה

* התלמידים יצרו פרסומת אמינה של מזון בריא.

* התלמידים יצרכו בתבונה מוצרים בריאים.

למצגת המלווה - קישור

מהלך השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>מתבגרים נמצאים כיום יותר זמן מאי פעם מול מסכים, כאשר מרבית שעות הצפייה הם ללא תיווך או השגחה הורית. מקורות התוכן, במרשתת וברשתות החברתיות - אינם מפוקחים, בניגוד לערוצי הטלוויזיה המסורתיים. משווקים ומפרסמים של מזון מתועש, מהיר ובמקרים רבים גם מזיק, מנצלים זאת כדי לפרסם את מוצריהם.</p> <p>דמויות מפורסמות ונערצות על ידי בני נוער, ללא רקע מקצועי, משתתפות בפרסומות ומשפיעות על דעתם של בני הנוער גם בנושא התזונה.</p> <p>חשוב לבדוק מי עומד מאחורי כל פרסום, להיות חשדנים לגבי פרסום מזון מזיק, להימנע מצריכת מזון אולטרא מעובד עתיר בשומן רווי, בשומן טראנס, בנתרן ובסוכר ולצרוך מזון בריא.</p>	2-5 דקות	<p>פתיח</p> <p>הצגת הנושא (שקף מס' 2)</p>

פירוט	זמן	מהלך השיעור
שאלות מנחות לצפייה (שקף מס' 3):	8 - 15 דק	<p>גוף השיעור</p> <p>*הצגת סרטון מקדונלדס מהפכת</p>

<p>מה היתה, לדעתכם, מטרת הסרטון? מה מושך את עיניכם באריזות? האם הכותרת/ הצבע/ האריזה גורמת לכם לרצות לקנות את המוצר? מה לדעתכם השיקולים במיתוג של המוצר? לאיזה קהל יעד פונה המוצר ו/או הפרסום שלו? (שקף מס' 6)</p>		<p>התזונה (שקף מס' 4) *הצגת אריזות של מוצרים - (שקף מס' 5).</p>
<p>טקסטים קצרים מצורפים במצגת - ניתן להדפיס לילדים או לתת להם לקרא מול מחשב (שקף מס' 7) משפטים לדוגמה: *רשימת הרכיבים חייבת על פי חוק להיות מאורגנת בסדר יורד לפי תכולת הרכיבים היחסית במוצר. *מוצר המכיל סוכרים ושומנים בדרך כלל יהיה בעל יותר קלוריות.</p>	<p>5 דק - 10 דק</p>	<p>הבניית ידע *קריאת מקורות מידע *שאלות נכון או לא נכון? בשילוב פעילות גופנית - "הולכים על זה" להגברת הפעילות הגופנית: בתשובה נכונה - מבצעים 10 סקוויטים/ 10 ניתורים על רגל אחת/ 10 פעמים ברך למרפק בתשובה לא נכונה- מבצעים 10 פשיטות וכפיפת מרפקים על כיסא (קדמי/ אחורי)/ 10 מכרעים קדמיים Lunge (שקפים מס' 37-8)</p>
<p>ניתוח התוויות: 1. מהו סדר הרכיבים? 2. איזה מהמוצרים הוא הבריא ביותר? 3. מהו המוצר המסתתר מאחורי תווית המזון? (שקף מס' 29)</p>	<p>10 דק' - 20 דק'</p>	<p>התנסות קריאת תוויות מזון של מוצרים שונים. עבודה בקבוצות- על כל קבוצה לנתח את תוויות המזון המוצגות במצגת או תוויות שהביאו מהבית או שהמורה הביאה (שקף מס' 39)</p>

<p>הילדים יצלמו או יכתבו פרסומת למוצר בריא באופן שיגרום לילדי הכיתה לרצות לקנות אותו. הפרסומת תכלול את: שם המוצר, רכיביו ויתרונותיו הבריאותיים (כולל התו הירוק/ אדום). (שקף מס' 30)</p>	<p>20 דק' – 30 דק'</p>	<p>יישום הכנת פרסומת</p>
--	------------------------	--

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>שאלות לדיון: *האם בגלל שהמוצר הוא בריא נפגעה הפרסומת? *מה הכלים שעזרו לכם לשכנע את קהל היעד שלכם? *מה למדתם שחשוב לבדוק בתוויות המזון בכדי להחליט האם כדאי לקנות את המוצר? *האם תוויות הסימון התזונתי החדשות עזרו לכם בשיקול הדעת?</p>	<p>5 דק' - 10</p>	<p>סיכום סיכום ורפלקציה- האם באמת המוצר שהילדים פרסמו הוא מוצר בריא? מה בפרסומת עזר להבין זאת? (שקף מס' 41)</p>

ביבליוגרפיה וחומרי למידה (מתוך תוכנית אוכלים את זה ועוד):
