

שם השיעור: אפשר גם אחרת

נכתב על ידי : צוות בריאות ארצי תש"ף- אורית אפלבוים, מעין בר יהודה, דגנית הלר, רונית

ויסברג, נילי מזור ומיכל שינוביץ

שכבת גיל: חטיבה עליונה

משך השיעור: כ 3 שיעורים (135 דקות)

עזרי הוראה:

מצגת מלווה לשיעור

מקרן+ מחשב עם אינטרנט

אמצעי קצה - טלפונים /מחשבים אישיים לתלמידים

מטרות השיעור:

מטרת על:

* התלמידים יחשפו לחשיבות בצריכת ירקות ופירות.

* התלמידים יכירו את התזונה הצמחונית ואת התזונה הטבעונית.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

* התלמידים יקראו במרשתת על תזונה צמחונית או תזונה טבעונית.

* התלמידים יחשפו למיתוסים על תזונה צמחונית /טבעונית.

***התלמידים יחקרו את מאפייני התזונה הצמחונית/הטבעונית על פי הערכים:**

הגדרת המושג, נתונים כלכליים (היקף /צריכה/כמות מוצרים והיצע בשווקים/במסעדות),
אזכורים בספרות , אזכורים בהיסטוריה -זמן הופעה בארץ/בעולם, פרסום/מיתוג של אנשים
מפורסמים, תנועות/פוליטיקה, כתבות /מחקרים מפורסמים, מיתוסים, ביטויים לשונים,
הופעה בשפה זרה אנגלית, ערבית, רוסית או אמהרית - ביטויים, מונחים.

***התלמידים יחקרו ירק/פרי על פי:** ערכים בוטניים (מיקום צמיחה טבעי, אופן גידול-
טמפרטורה, מים, זמן צמיחה, תוחלת חיים, חלקי הפרי ושימוש), ערכים תזונתיים, ערכים
ביולוגיים (הרכב הצבע, שמירה על הצבע וכדומה), אופני הדברה והשלכות, אזכורים בימי
קדם (בתנ"ך, ברית חדשה, קוראן), נתונים כלכליים (היקף מכירות/צריכה/אורך חיי מדף),
אזכורים בספרות , באומנות, אזכורים בהיסטוריה, פרסום , לשון (מקור השם/שורש),
ביטויים לשונים, הופעה בשפה זרה אנגלית, ערבית, רוסית או אמהרית - ביטויים, מונחים
ועוד.

* התלמידים ייצרו פרסומת- לירק/פרי/לתזונה צמחונית/טבעונית.

* התלמידים יאתרו מתכונים מומלצים.

* התלמידים יראיינו אנשי מקצוע (חקלאי/רופא/דיאטן, איש פרסום, מנהל בתחום הקמעונאות
וכו').

למצגת מלווה- קישור

מהלך השיעור:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
פתיח הצגת הנושא שקף 2	5 דקות	המורה תבקש מהתלמידים הגדרה למונחים צמחונות/טבעונות. תבקש מהתלמידים לכתוב שאלות לחקר. לאחר שהתלמידים יכתבו, המורה תציג את שקף 2
גוף השיעור: התנסות "ארץ זבת חלב ודבש" שקף 3 התלמידים יאתרו ויסכמו בקצרה מליאה: *המידע ירשם ע"י המורה ויוצג ע"י התלמידים	10 דקות 5 דקות	איך הבטוי-"ארץ זבת חלב ודבש" בא לידי ביטוי בצמחונות/בטבעונות? התלמידים יתבקשו למצוא ירקות/פירות המפורסמים במקרא / במהלך ההיסטוריה המורה תסכם את המידע שהתלמידים ימסרו
שקף 4-5 מליאה	15 דק	- המורה תבקש מהתלמידים לאתר במרשתת כמה אחוזים באוכלוסייה מוצהרים כצמחוניים/כטבעוניים. - המורה תקריא את המשפטים / מיתוסים על תזונה צמחונית/טבעונית
התנסות חקר תזונה צמחונית/טבעונית/ חקר ירק ופרי:	45 דק	התלמידים יעבדו בקבוצות/זוגות ויחקרו אחד מתוך שלוש אפשרויות תזונה צמחונית/תזונה טבעונית/ירק ופרי:

שקף 6, 7	
* מאפייני התזונה הצמחונית/הטבעונית על פי הערכים: הגדרת המושג, נתונים כלכליים (היקף /צריכה/כמות מוצרים והיצע בשווקים/מסעדות), אזכורים בספרות, אזכורים בהיסטוריה -זמן הופעה בארץ/בעולם, פרסום/מיתוג של אנשים מפורסמים, תנועות/פוליטיקה, כתבות /מחקרים מפורסמים, מיתוסים, ביטויים לשונים, הופעה בשפה זרה אנגלית, רוסית, אמהרית או ערבית *פרי או ירק מבחינה בוטנית (מיקום צמחיה טבעי, אופן גידול- טמפרטורה, מים, זמן צמיחה, תוחלת חיים, חלקי הפרי ושימוש), אזכורים בימי קדם- אזכורים בתנ"ך /קוראן/ ברית חדשה, אזכורים בהיסטוריה, ערכים תזונתיים, ערכי בריאות (מידע על ויטמינים / סיבים/ למי מומלץ/ איזה חלק לאכול/למי אסור לאכול), נתונים ביולוגיים (הרכב הצבע מבחינה מולקולרית, השבחת טעם), כלכלית (היקף מכירות/צריכה/אורך חיי מדף), אופני הדברה והשלכות, אזכורים בספרות (שמות יצירות), באומנות (הצגת תמונות ציורים / פיסול), פרסום (דמויות שפרסמו / אנימציה/ פרסום באמצעי תקשורת), לשון (מקור השם / שורש), ביטויים לשונים, הופעה בשפה זרה- אנגלית /ערבית/רוסית/אמהרית - ביטויים, מונחים, ועוד. • כל קבוצה תכתוב את הנתונים שמצאה על פלקט / במסמך דיגיטלי. ****המשך העבודה על התוצרים יהיה בבית. התלמידים יתחילו לעבוד בכיתה על מסמך	

דיגיטלי/פלקט		
כל זוג יבחר משימה: *שיווק תזונה צמחונית או טבעונית/ירק/ פרי *ראיון של איש מקצוע על תזונה צמחונית/טבעונית ירק/פרי – רופא, חקלאי, דיאטן, מנהל בתחום הקמעונאות וכו' ותיעוד הריאיון. *פרסום מתכונים נבחרים	45 דק	התנסות שקף 8 עבודה בזוגות-

מהלך השיעור	זמן	פירוט
שקף 9- סכום	50 דק	המורה תבקש מהתלמידים לסכם את הצעדים הנדרשים בהחלטה על צריכה של תזונה טבעונית/צמחונית. ** הצגת תוצרים (עבודות חקר/משימות) <u>שאלות לדיון:</u> המורה תשאל האם קל/קשה להיות צמחוני/טבעוני? מה הצעדים שצריך לנקוט כדי להחליט על שינוי בתזונה?
פעילות גופנית - שקף 10	5 דקות	קידום בריאות הוא לא רק תזונה בריאה אלא גם אורח חיים פעיל. שקף סיכום המדגיש את יתרונות הפעילות הגופנית – בריאותי (מניעת מחלות, שמירה על משקל גוף תקין, כושר גופני ועוד) קוגניטיבי (שיפור הריכוז, הקשב

וההישגים הלימודיים) חברתי (שיתוף פעולה, הגדלת המעגל החברתי, עבודת צוות) רגשי (דימוי גוף, בטחון עצמי ועוד) ההמלצות לפעילות גופנית וקישור לביצוע פעילות גופנית בכיתה לאחר למידה של שעתיים.		
---	--	--

ביבליוגרפיה וחומרי למידה

- [עובדות על צמחונות](#)
- [אשרם במדבר](#)
- [אתר צמחונות וטבעונות](#)
- [טבעונות חלב סידן](#)
- [האם עגבניות במקרר פחות טעימות?](#)
- [איך למנוע מפירות להשחיר?](#)
- [מי אמר שצריך בשר?](#)