

חשיבות השינה – הצעה לשיעור לתלמידי כיתות א'-ב'

תאור קצר של השיעור:

לפניך יחידה העוסקת ביצירת הרגלי שינה חיוביים .
היחידה משלבת משחקים שונים, למידה קבוצתית, למידה אישית, יצירה וכתיבה .
היחידה פותחת בפעילות המאפשרת לברר את הרגלי השינה של התלמידים באמצעות השלמת משפטים .
מומלץ לאפשר שיתוף של התלמידים בעקבות ההיגדים .
לאחר מכן מוגש מידע על חשיבות השינה ובעקבותיו, משימה קבוצתית (או אישית) של יצירת פאזלים .
על מנת לעבד את המידע מוצעים סיפורי מקרה לדיון או לכתיבה ופעילות סיכום ורפלקציה .
ניתן להציע לתלמידים להצטלם בסביבה בה הם ישנים וליצור פינה בסביבת הלמידה המאפשרת הצגה של התמונות ושיתוף. יחידה זו הינה הזדמנות להיכרות מעמיקה יותר עם התלמידים, עם הרגלי השינה שלהם ועם שגרת היום שלהם המשפיעה על תפקודם הרגשי, החברתי והלימודי בבית הספר .
בהצלחה!

שכבות גיל: א'-ב'

משך השיעור: 45 דקות

עזרי הוראה נדרשים:

מצגת מלווה (קישור)

דפי משימת כתיבה

פאזלים להדפסה

מטרות השיעור:

מטרות על:

- א. להכיר את העקרונות לשינה טובה
- ב. לקדם יצירת הרגלי שינה בריאים
- ג. להכיר את מאפייני השינה
- ד. להכיר מושגים הקשורים לעולם השינה (מלטונין, שעון ביולוגי ועוד)

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

- א. התלמידים יכירו את חשיבותה של השינה;
- ב. התלמידים ימנו את מספר שעות השינה הרצוי בכל גיל;
- ג. התלמידים יכירו את השפעותיה של שינה "טובה" ושאינה כזו.

מהלך השיעור:

פתיחה:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
פתיחה – השלמת משפטים	10 דקות	השלמת משפטים המורה מציגה היגדים שונים בפני התלמידים. על התלמידים להשלים את ההיגד. ניתן להשלים את ההיגד על גבי לוח מחיק או בשיח כיתתי. לאחר מכן, מומלץ לאפשר לתלמידים לשתף מעולמם בעקבות ההיגד. רשימת ההיגדים: 1. לפני השנה אני ... 2. כדי לישן טוב אני ... 3. החדר שלי... 4. אני הולך/הולכת לישן בִּשְׁעָה ... וְקֵם/ה בִּשְׁעָה ... - בהיגד זה ניתן להציע לתלמידים לחשב באמצעות תרגיל חשבוני את מספר שעות השינה שהם ישנים בלילה. 5. קִשָּׁה לי לישן כִּשְׁ... 6. חִלּוֹם טוב שְׁחַלְמָתִי ...

מהלך השיעור	זמן	פירוט
הרגלי שינה		המורה תציג לתלמידים מידע אודות הרגלי שינה חיוביים – במליאה מה משפיע על השנה שלנו? ככל שעובר יותר זמן מאז שישינו פעם אחרונה, כך נהיה יותר עייפים ונרצה לישן (כמו רעב ושבוע). בזמן חרום הרבה פעמים נתקשה להרדם ו/או השנה שלנו תהיה פחות טובה. למשל, יכול להיות שנתעורר פעמים רבות בלילה. לשים כתתי מה אפשר לעשות כדי לישן טוב יותר? מתי הזמן הנכון להכנס למטה ? עדיף להכנס למטה בשעה קבועה אחרי פעילות נעימה ורגועה כמו משחק רגוע עם ההורים, קריאת ספר או שמיעת מוזיקה. מומלץ לערוך סיכום ביניים: מה למדנו?
משימה קבוצתית - פאזל		המורה תחלק את הכיתה לקבוצות. כל קבוצה תרכיב את חלקי הפאזל על מנת להגיע אל המסר. ניתן לחלק לכל קבוצה 2 ערבות הרכבה, לערוך תחרות בין קבוצות או לבחור את הפאזל המתאים לכם.
יישום		המורה תציג בפני התלמידים סיפורי מקרה. התלמידים יביעו את דעתם וינמקו אותה אודות כל סיפור בקבוצה, במליאה או כמשימת

כתיבה. סיפורי המקרה: א. אלן מצחצחת שנים כל ערב ולאחר מכן קוראת ספר במשך כ-20 דקות. לאחר מכן, היא מכבה את האור והולכת לישון. מה דעתכם? מדוע? ב. אלונה הולכת לישון כל יום בשעה שונה. כשהוריה מבקשים ממנה להתארגן לשנה היא אומרת שהיא לא עיפה. מה דעתכם? מדוע? ג. גלי לא אוהבת לישון. היא מפחדת מהחשך ולכן כל יום דוחה את שעת השנה ובסוף נרדמת בסלון על הספה. מה דעתכם? מדוע? ד. רני הולך לישון כל יום בשעה קבועה. אם שעת השנה מתקרבת והוא לא עיף הוא מתחיל לשחק בכדור כדי להתעייף. מה דעתכם? מדוע?		
--	--	--

סיכום:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
סיכום כתבו 2 דרכים לשנה טובה יותר		סיכום ורפלקציה – משימת כתיבה במחברת