

משרד החינוך מחוז חרדי קידום אורח חיים בריא

ליקטו וערכו צוות תנועה וקידום בריאות

מחוז חרדי

יריד פורימי - שמח ובריא :

☺ מערת שדים! – פעילות גופנית בחושך

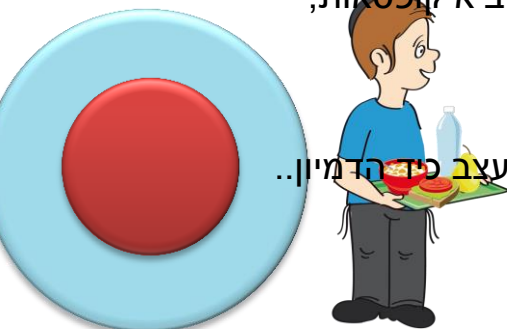
בחדר חשוך ומואר בתאורת אולטרה סגול... (האולטרה מאירה רק דברים בצבע לבן).
- מפעילות החדר לובשות שחור ועוטות כפפות לבנות, ומפעילות באמצעות האביזרים המוארים את המשתתפות.
- מסלולי החדר מסומנים בדבק חשמל לבן.
- אביזרי הפעילויות אף הם בצבע לבן כגון: כדור לבן, חישוק לבן, סדין לבן, מצנח לבן. ומוארים באולטרה..

☺ יצירה שמחה – נעימה ומריחה! (היגינה)

יצירת ליצן שמח וריחני משבבי סבון.
אופן ההכנה:
- מגרדים סבון בפומפייה דקה.
- שופכים את השבבים לתוך שקיק אורגנזה קטנטנה ומכניסים עיגול קלקר בתור ראש.
- סוגרים את השקיק עם הסרט.
- מביאים את הכדור כלפי מעלה לכיוון הסגירה.
- משאירים משולש קטן בתור כובע ליצן וסוגרים עם גומייה.
- מקשטים ונהנים (:

☺ סלסילה מקורית למשלוח מנות (שימוש חוזר בחומרים)

יצירת סלסילה מקורית למשלוח מנות. בקשו מהתלמידים להביא קופסאות, אריזות מוצרים ריקות, בקבוקי פלסטיק וכו..
- תחרות הצלחת – המוצלחת!
גזרי נייר צבעוניים, שבבי דיסקים, פקקים ועוד... תנו להם לעצב כיד הדמיון..
- תחרות הצלחת המצחיקה...
- תחרות הסלסילה הממחזרת



בר בריא**ממתק בריא – זה אפשרי...!**

הכנת ממתק טעים מחומרים בריאים: כדורי תמרים / כדורי קוואקר ועוד

מוזלי

מוזלי הוא בפשטות, יוגורט עם פרות וגרנולה. כיבוד לבנות הקצת יורת גדולות וכמובן למורות.

המצרכים: כוסות שקופות, יוגורט טבעי או ממותק, פרות חתוכים וגרנולה כמה פשוט: ממלאים את הכוס, שלישי יוגורט, שלישי פרות ולמעלה קצת גרנולה.

פופקורן**והשתייה כדת! – חדר שיקים ומיצים טבעיים**

סחיטה והתנסות במגוון טעמים וצבעים.

יפה להגיש בכוס שקופה קטנה עם קש

ניתן לקרוא לחדר: "מיצי...."

כריך מחייך – ארוחה כיתתית שמחה ובריאה

יצירה אישית של כריך מחייך

הכינו לחם פרוס, ממרחים וירקות, הילדים כבר יעצבו לעצמם ויאכלו בשמחה...

ירקות חתוכים – בעיצובים משמחים!

לצעירים – שיפודי ירקות

הילדים חותכים ירקות לחתיכות גדולות, מלפפון, גמבה, גזר, עגבניות שרי,

משחילים על שיפוד, כמה קל ובריא.

לכיתות ביניים וגבוהות:

סדנת חיתוך ועיצוב מגש ירקות אסטטי וטעים עם מוטיבים פוריים לכבוד סעודת פורים. ניתן למצוא בחנויות לכלי בית אביזרים לא יקרים שיכולים לסייע בקלות

כגון: קלפני ירקות, מחדדי גזר, חותכני צורות וכו



☺ תחרות המסיכה המצחיקה (שימוש חוזר בחומרים)

מקלות ארטיק, בריסטולים בצבעים שונים, אריזות מזון כגון אריזה של קורנפלקס, עיתוני ילדים ופרסומות עם ציורים, תנו לילדים לעצב מסיכה כרצונם.

☺ בריא ואתגרי! תחרויות משעשעות

תחרויות ופעילות גופנית משולבות באביזרי תחפושות שונים ומגוונים באולינג ליצנים – הצמידו ציור של ליצן לכל חייל ובקשו מהילדים לגלגל כדור מרחוק, המנצח הוא הילד שהצליח להפיל את כל הליצנים. קליעה למטרה – לתוך פרצוף ליצן כמובן

☺ באולינג- מיחזור

ציוד: 10 בקבוקי שתיה גדולים מלאים במים צבועים בצבע גואש. (יש להקפיד לסגור את הפקק עם דבק), כדור, סרט סימון. מטרה: ממרחק שמסומן כקו, על התלמיד/ה לזרוק את הכדור לכיוון הבקבוקים המוצבים במרחק כמשולש, ולהפיל את הבקבוקים.

☺ קליעה למטרה – מיינו את האריזות

ציוד: ארגז מלא אריזות אוכל (קורנפלקס, שקיות לחם, פחיות, בקבוקי שתיה, אפשר גם דמוי אוכל כמו תפוח מפלסטיק, בננה), שלושה סלים או פחים גדולים. מטרה: זריקת האריזות לפי מיון האריזות: נייר, פחיות, בקבוקים, אריזות פלסטיק, אשפה רגילה. תחנה: התלמיד/ה זורקת תוך דקה את כל האריזות לפי עיקרון המיון של המחזור.

☺ מחול התחפושות

במרכז החדר מונחים מגוון אביזרי תחפושות ותחפושות. הילדים נעים במרחב לפי הקצב כשהמוזיקה נפסקת המנחה מראה מספר אצבעות, ולפי כך כל ילד לוקח מספר אביזרים עד להשלמת התחפושת.

לימבו - מקל ארוך שמוחזק משני הצדדים ולפי המוסיקה הילדים עוברים מתחת - אחרי כלפעם שכולם עברו המקל ירד נמוך יותר.

☺ הרצים יצאו לדרך

נעים במרחב ע"פ הוראות, בדילוגים או בדהרות או בריצה קלה, או בהליכה איטית הילדים נדרשים לעצור רק כשהמנחה מכריזה/ה מילה המתקשרת לפורים.

☺ ונהפוך הוא

המורה במרכז כל הילדים במעגל מסביב (אפשר שהמנחה תהיה מחופשת לדמות) המנחה מסתובבת במרכז כשהיא עוצרת היא מכריזה כל הילדים עומדים לפני הליצן והילדים צריכים **לבצע פעולה הפוכה** מאחורי הליצן, מאחורי הקוסם, מימין למלכה, משמאל לשפן.

☺ מי אני?

כל הילדים נעים במעגל לפי קצב מוזיקה מהיר, לכל ילד מספר כשהמנחה מכריזה שם מספר על הילד לבצע תנועה ולהשמיע קול או משפט שיציגו את התחפושת שהוא בחר להתחפש במשחק.

☺ המלך אמר

אחד התלמידים נבחר להיות ה"מלך", הוא נותן הוראות וצריך למלא אותן, כגון:

המלך אמר לגעת מרפק במרפק.

המלך אמר לנתר עשר קפיצות על רגל ימין.

המלך אמר ללכת על שש.

המלך אמר לזחול עד לדלת וכו

בכיתות הגבוהות, ניתן לשחק "המלך אמר – משחק הפוך"

אם המלך אמר לנתר על רגל ימין – מנתרים על רגל שמאל

אם המלך אמר למתוח ידיים למעלה – יש למתוח ידיים למטה וכו.

כולם מבצעים את המשימות, מי שלא עשה או לא הצליח נפסל ויוצא מהמשחק. המנצח מי שנשאר אחרון במשחק – והוא יהיה ה"מלך" בסיבוב הבא.

**☺ פעילות תנועה יוצרת (כתות גבוהות)**

חלוקת הכיתה לקבוצות קטנות עד 6 בנות כל בת מתבקשת לבצע תנועה המביעה "שמחה" בצעדים ובתנועות ידיים כל תנועה מתבצעת 4 פעמים לאחר שכל בנות הקבוצה הציגו את התנועות כל בת מלמדת את חברותיה לקבוצה את התנועה וביחד הן מצרפות את כל התנועות ויוצרות כריאוגרפיה משותפת של כל התנועות ביחד, לאחר מכן הן מתכננות את ביצוע ברקוד במרחב כגון:

מעגל, שורות, טורים, שלשות, רביעיות וכדו'. לאחר מכן כל קבוצה מציגה את התוצר שלה לפני כל הכיתה.

לאורך כל הפעילות תשמע נעימה קצבית על מנת שהבנות תוכלנה להתאים קצב לתנועה.

חדר קניות 😊

קנייה עם כרטיסי תגמול על מבצעי בריאות שונים שנערכו עד כה בביה"ס (מבצע ראש נקי/ צחצוח שיניים/ הכריך הבריא/ שתיית מים....)

סעודת אמנים 😊

שוק פורים שמתמקד בנושא מגילת אסתר 😊

רקע: מתחפשים לדמויות במגילה בכל הדוכנים .
מהלך :

בשוק יהיו תחנות היתוליות בעלות קשר לפסוקים במגילה, להלן רעיונות.

1. "היושב בשער המלך" שלט הכניסה לשוק, מכינים שורת כסאות, הילדים יכולים לבדוק התאמה לגדלם ולנוחותם (ארגונומיה).

2. "כטוב לב המלך ביין" - לוקחים בקבוקים רחבים ריקים ומכניסים לתוכם לבבות מניר, על הלבבות מדביקים מגנטים, המשחק הוא לדוג אותם בעזרת חכה בזמן מוקצב.

3. " הפיל פור הוא הגורל לפני המן מיום ליום ומחודש לחודש " – תחנת ההגרלות
מצירים על הרצפה בעזרת גיר או בעזרת סרטי הדבקה רשת של רבועים ועליה מספרים רבים. קובעים כמה מספרי מזל (מוסתרים) ומכינים 2 קוביות .
המשתתף יכול לזרוק את הקוביות על הלוח, הוא הולך כמספר הפעמיים שכתוב על הקוביות מהנקודה בה נפלו על הרשת, כשעוצר מרים כרטיס עם מספר, אם יצא לו מספר מזל – זוכה.

4. " הרצים יצאו דחופים " מכינים מסלול הליכה קצר, או על קב"י משחק, או הליכה עקב בצד אגודל וכו. שני מתחרים צריכים לעבור את המסלול בזמן קצוב תוך החזקת מגילה מגולגלת.

5. " ותיגע בראש השרביט " משחק קליעה למטרה, מכינים על פוליגל ציור של שרביט כשבמקום גולה יש חור. המטרה לקלוע כדור.

6. " להביא את ספר הזיכרונות " מכינים דף "זיכרון" מעוצב, כל משתתף יכול לכתבו לחבר או למורה זיכרון נעים מאירוע איתו. או דף ענק תלוי על קיר

והילדים יכולים לכתוב זיכרונות על הדף מהשנה החולפת בבית הספר.

7. " ומשלוח מנות איש לרעהו ומתנות לאביונים " עיצוב כלי למשלוח מנות מחומרים ממוחזרים.

8. " משתה 7 ימים בחצר בחצר גינת ביתן המלך " פינת כיבוד בריא, ארוחת בוקר בריאה בנוסח פיתות, טחינה, ירקות, ביצים או הכנת שיפודי ירקות, או הכנת מוזלי (מאכל יוגורט ופרות).

9. " כי טובת מראה היא " תחנת איפור ותסרוקות.

10. " וכל הנשים יתנו יקר לבעליהן מגדול ועד קטון " באולינג, או פירמידה של כוסות שיש להפיל בכדורים, או לסדר ערמות דברים מקטן לגדול בזמן מסוים.

11. " כשוך חמת המלך אחשוורוש " שלוש נרות שיש לכבות בעזרת אויר או רובה מים, או מזרק ממרחק מסוים.

12. " וישם כתר מלכות בראשה " מכינים בובה מפוליאגל בצורת מלכה, פותחים פתח באזור הפנים, הבנות מוזמנות להצטלם מאחורי הפוליאגל כשרק פניהן מציצות.

"ליהודים היתה אורה ושמחה

וששון ויקר..."