



פרק 2

שגרת יום פעילה



פרק 2

שגרת יום פעילה



תוכן עניינים:

הקדמהפעימותמערך שיעור 1דפי הפעלה לתלמיד
עזרי הוראה למורההצעה לסקר
שיח טלפונימערך שיעור 2

עזרי הוראה למורה

כרטיסי היגדים
אמת או חובה
שיחה בין מוטי לאמו
שיחה בין תמר לאמה
רעיונות להעשרה ולתרגול
מדריך לממציאי משחקים

דפי הפעלה לתלמיד



מקורות מחז"ל

- ידועים דברי חכמינו בדבר החובה לשמור על בריאות גופנו. נצטט כמה מהם:
- "טוב לגבר כי ישא עול מנעוריו" [איכה ג', כ"ז] מסביר המדרש: עול מלאכה.
 - תניא: "שלוש זיעות הן יפות לגוף זיעת מלאכה." [אבות דרבי נתן, מ"א]
 - "שמעיה אומר: אהוב את המלאכה..." [אבות, א', י']
 - בברכת החודש מבקשים: "יהי רצון... ותתן לנו... חיים של חילוץ עצמות".
 - מובא ברמב"ם: "לא יאכל אדם עד שילך קודם אכילה... או יעשה מלאכתו" [ספר המדע, הלכות דעות, ד', ב']
 - "ועוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף, כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה... אין חולי בא עליו וכחו מתחזק". [רמב"ם, ספר המדע, הלכות דעות, ד', י"ד]
 - וכן מובא בקיצור שולחן ערוך: "היגיעה בדרך ממוצעת טובה לבריאות הגוף, אבל היגיעה הגדולה וכן המנוחה, מזיקין לגוף... האדם השמן צריך שיתייגע יותר מן האדם הכחוש" (קיצור שולחן ערוך, ל"ב, כ"א)

הקדמה לצוות החינוכי

פעילות גופנית היא כל תנועה של הגוף הדורשת השקעת אנרגיה. פעילות גופנית שורפת קלוריות, ועוזרת לאזן תיאבון בריא עם משקל גוף בריא.

היום אנו יודעים שלפעילות גופנית יש השפעה מיטיבה על כל מערכות הגוף, השרירים והשלד. היא תורמת להרגשה טובה, מייצבת את לחץ הדם, מאזנת את רמת הסוכר בדם, מורידה כולסטרול, מפיגה מתחים, משפרת את השינה, מחזקת את הביטחון העצמי ומפחיתה עצבות ודאגה. פעילות גופנית משפיעה גם על תפקוד הלב שלנו.

יש בה, בפעילות הגופנית, משהו שמתבל את חיינו בבריאות ובחיוניות שלא נוכל לקבל בדרך אחרת. תפיסת ה"שלומות" – חיים בבריאות ובשלום ("WELL BEING") שלנו ושל ילדינו, היא שילוב של הרגלי פעילות גופנית בריאים עם תזונה נבונה המהווים נדבך מרכזי לאורח חיים בריא בילדות ובהמשך החיים.

מהן השאלות שנרצה לברר עם תלמידינו?

- למה פעילות גופנית חשובה ומדוע חשוב להתמיד בה?
- איך נוכל לאמץ הרגלי פעילות גופנית יומיומיים, בריאים ונכונים?
- מה הקשר בין לב בריא, תזונה נבונה ופעילות גופנית?
- מהו הלב ומדוע חשוב לשמור על בריאותו כבר מגיל צעיר?
- איך נשמור על לב בריא?

מטרות הפרק

- שילוב הפעילות הגופנית כחלק משגרת היומיום.



הקדמה

מדריך למורה

- פיתוח מודעות לפעילות גופנית חווייתית בבית ובבית הספר, בשכונה, בגנים ובפארקים, במרכזים קהילתיים, במתקני נופש פעיל ועוד.
- עידוד להרחבת הפעילות הגופנית מעבר לשעות הפעילות בבית הספר.
- הטמעת הקשר בין בריאות הלב, תזונה נבונה ופעילות גופנית.
- פיתוח מודעות לחשיבות השמירה על בריאות הלב.

**מהו כושר גופני?**

כושר גופני הוא היכולת לתפקד בשגרת היומיום ביעילות, בחיוניות ובערנות, ללא עייפות יתר ובאנרגיה נאותה המאפשרת לעמוד במטלות הנדרשות במצבי חירום. כושר גופני חיוני לכל אחד במטרה להבטיח איכות חיים מרבית.

הכושר הגופני מורכב מארבעה רכיבים עיקריים:

סבולת – יכולתו של הפרט לבצע מאמץ גופני המפעיל קבוצות שרירים גדולות בקצב המהיר ביותר האפשרי, בהתייחס למרחק נתון או לפרק זמן נתון. הסבולת משקפת גם את היכולת להתנגד לעייפות ולהתאושש במהירות ממאמץ (סבולת לב-ריאה היא אחת הדוגמאות למאמצים הנמשכים מעל 20 דקות, וזאת סבולת ממושכת).

מהירות – היכולת לבצע תנועה לאורך מרחק נתון בזמן הקצר ביותר.

כוח – היכולת לגבור על התנגדויות וכוחות חיצוניים (כוח מרבי, סבולת שרירים וכוח מתפרץ).

* כוח מרבי – הכמות המרבית של כוח חיצוני ששריר יכול להפיק. נקרא גם חוזק שריר.

* סבולת שרירים – היכולת של קבוצות שרירים לבצע פעילויות חוזרות לאורך זמן כנגד התנגדות תת-מרבית. נקראת גם סבולת כוח.

* כוח מתפרץ – היכולת להפעיל כמות מרבית של כוח בתנועה פתאומית אחת. נקרא גם כוח מהיר.

גמישות – טווח התנועה שקיים במפרק ויכולת האיבר לנוע בחופשיות לכל אורך טווח זה.

(מתוך ספרם של ד"ר עמרי ענבר ושחר נייס – הפיזיולוגיה של המאמץ).

בשנים האחרונות אנו עדים לירידה משמעותית בפעילות הגופנית שמבצעים ילדים ומתבגרים בעקבות אורח החיים ה"יושבני" שהתפתח עם ההתקדמות הטכנולוגית. כמו כן מבלים הילדים שעות רבות בישיבה בשעת הלימודים או בשעת קריאת ספרים.

פעילות גופנית מועטה בילדות מובילה:

- לירידה ביכולת הגופנית של הילדים.
- לירידה בחוסן הגופני והרגשי של הילדים.
- לירידה בחוזק העצם כבר אצל ילדים צעירים.
- לעלייה משמעותית בשכיחות מחלות בגיל צעיר אשר בעבר היו נפוצות בקרב מבוגרים בלבד.
- הדוגמה הבולטת ביותר היא ההשמנה שהפכה לתופעה כרונית נפוצה ביותר בעולם המערבי.
- לעייפות ולירידה בקשב ובריכוז.



כיצד יכולים ההורים והמורים לעודד את הילדים לבצע פעילות גופנית יומיומית?

חשוב שצוות בית הספר וההורים ישקיעו בחינוך להגברת הפעילות הגופנית. יש להנחות את הצוות החינוכי של בית הספר לשלב פעילות גופנית כחלק בלתי נפרד מן השגרה היומיומית בבית הספר. יש צורך להבהיר לילדים כי כל פעילות גופנית שהם מבצעים תורמת לבריאותם. גם פעילות גופנית מתונה היא בעלת חשיבות בשימור הבריאות. ילדים באופן טבעי הם פעילים, וחשוב לעודד אותם לבצע פעילות במסגרת החברתית ובמסגרת המשפחתית. יש להתאים לילדים את סוג הפעילות, את עוצמתה ואת תדירותה, ולהדגיש את ההנאה שבה.

כיצד נרחיב את שגרת הפעילות הגופנית הבית ספרית?

בנוסף לשיעורי חינוך גופני (התעמלות) הקבועים במערכת הלימודים כדאי לאמץ את הרעיונות הבאים:

- להקים צוות היגוי שיוביל בבית הספר, בראייה מערכתית, את תחום הבריאות על היבטיו השונים.
- להקים ועדת פעילות גופנית שתכלול תלמידים ומורים מצוות בית הספר. הוועדה תהיה באחריותו של המורה לחינוך גופני ובשיתוף הרכזים החברתיים. התלמידים יהיו שותפים בתכנון ובהפעלה כשהצוות החינוכי יסייע להם.

לדוגמה פעילות גופנית בהפסקות: משחקי קלאס, משחקי כדור, משחקי חבל, משחקי גומי, ריקודים במעגל ועוד.

מומלץ לקיים פעילות תנועתית לפחות שלוש פעמים בשבוע.

- להתחיל את יום הלימודים בפעילות גופנית, "התעמלות בוקר" מכל סוג שהוא.
- המורה לחינוך גופני ינחה את הצוות החינוכי כיצד לשלב בשיעורים העיוניים פעילות גופנית, כגון תרגילי הרפיה ומתיחות.





מדריך למורה



מערך זה עוסק בשתי שאלות מרכזיות:

- למה פעילות גופנית חשובה?
- כיצד ניתן לשלבה בשגרה היומית?

לפניהם:

1. **הצעה לסקר** בנוגע להרגלי הפעילות הגופנית של הילדים.

פרק 2 << דפי הפעלה לתלמיד << סקר

2. טקסט המתאר **שיח טלפוני בין שני חברים**.

פרק 2 << עזרי הוראה למורה << שיח טלפוני

אפשר להקריא את השיח במליאה או לתת את הטקסט בידי התלמידים שיקראו אותו כמשחק תפקידים.

הצעה לדיון

לאחר הסקר והשיחה הטלפונית ניתן להרחיב את הנקודות הבאות:

- מהם הרגלי הפעילות הגופנית שלכם, של חברים ושל משפחתכם?
- כיצד אתם מרגישים לאחר פעילות גופנית?
- מדוע חשוב להתמיד בפעילות גופנית ומה תורמת לכם הפעילות?
- תוך כדי הדיון יש לברר נקודות המחזקות את חשיבות הפעילות הגופנית ותרומתה לבריאותנו.
- ניתן להיעזר בהיגדים הבאים ולהוסיף תובנות שיעלו בדיון.

לאחר הדיון שהתקיים וחיזוק התובנות בנוגע לפעילות גופנית ותרומתה לבריאותנו ניתן לקיים שיח מסכם המשלב הקניה תוך הפעלה פעילה יישומית כפי שיפורט בהמשך.

פעילות גופנית סדירה

ניתן להיעזר בשקף "נעים להכיר: הלב"

- משפרת את הכושר הגופני שלנו – ככל שהכושר הגופני משתפר אנו יכולים לעסוק בפעילות גופנית זמן רב יותר, קל לנו יותר ואנו מתעייפים פחות.
- מחזקת את העצמות והשרירים, מאפשרת לגוף שלנו לבצע פעולות בצורה טובה יותר.
- מחזקת את הלב, גורמת לו לעבוד ביעילות רבה יותר ועל ידי כך מפחיתה את הסיכון ללקות במחלת לב.
- תורמת לניצול האנרגיה הנכנסת לגופנו ועל ידי כך עוזרת לשמור על משקל תקין.
- מונעת שקיעת שומנים בדופנות כלי הדם ומאפשרת זרימת דם תקינה לכל איברי הגוף.
- חשובה למניעת מחלות רבות בקרב ילדים, כמו: השמנה, סוכרת ומחלות מפרקים.
- גורמת להרגשת שמחה וחיוניות.



מדריך למורה

כיצד נהפוך את הפעילות הגופנית לחלק מן השגרה היומית?
ניתן להיעזר בשקף "כיצד נהפוך את הפעילות הגופנית לחלק מן השגרה היומית?"

- נשחק מחוץ לבית תוך הקפדה על כללי זהירות ובטיחות.
- נגיע לבית הספר ברגל ונחזור הביתה ברגל.
- נלך ברגל לכל מקום, נתנדב להוציא את בני המשפחה הצעירים לטיול רגלי.
- נטפס במדרגות במקום להשתמש במעלית.
- נרכב על אופניים תוך הקפדה על כללי זהירות ובטיחות.
- נצטרף לחוגי שחייה, למשחקי כדור ונרקוד בשעות הפנאי.
- אפשר לבקש מן הילדים להוסיף רעיונות נוספים.

משימה

התלמידים יוזמנו להציע סיסמאות מעניינות המושתתות על התובנות שעלו מן הדיון.
אפשר לבצע את הפעילות יחד או בקבוצה.
את הסיסמאות ניתן לכתוב על בריסטולים ולתלות בבית הספר.
לדוגמה: "הלב שלי חזק ויעיל כי אני מאוד פעיל!"



הקניה: מה לקחת ללב?

ניתן להיעזר בשקף "פעילות גופנית סדירה - לב העניין".

מי יודע?

חמש חידות קצרות

- מהו קצב הלב? מספר הפעימות שהלב מבצע במשך דקה.
- מהו נפח הפעימה? כמות הדם שהלב מזרים בכל פעימה.
- מהי תפוקת הלב? נפח הדם שיוצא מן הלב בדקה. קצב הלב x נפח הפעימה = תפוקת הלב.
- מה קורה לנו בעת מאמץ? קצב הלב עולה, נפח הפעימה גדל והלב מזרים יותר דם לגוף.
- מה קורה לנו בעת מנוחה? קצב הלב ונפח הפעימות יורדים והלב מזרים פחות דם לגוף.
- מה קורה כאשר הכושר הגופני שלנו משתפר? נפח הפעימה גדל, והדופק בעת מנוחה נמוך יותר.

הפעלה: בודקים את הדופק

ניסוי: מתחלקים לזוגות, ולפי התור כל ילד קופץ במקומו 50 פעמים.

מה קורה ללב בעת מאמץ? הוא פועם חזק ומהר.

עכשיו מודדים דופק. איך? מודדים את מספר הפעימות בפרק זמן קצוב. מניחים שתי אצבעות מעל מפרק כף היד (כמו באיור) וסופרים את מספר הפעימות בדקה. מחכים שתי דקות ומודדים פעם נוספת.
ניחוש: האם מספר הפעימות יגבר או יפחת? למה?



שגרת יום פעילה דרך הפעלה - גרסה לבנים

מדריך למורה

סקר

מי ומה משפיע עליך כשאתה בוחר פעילות גופנית?

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| ○ חברים | ○ משפחה |
| ○ מצוות "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" | ○ סקרנות |
| ○ אתגר | ○ יכולת אישית |
| ○ רצון להיות בכושר | ○ בית ספר - תלמוד תורה |
| ○ אף אחד | ○ סביבה |
| ○ שכנים | ○ אחר _____ |

כיצד אתה מגיע לבית הספר או מהתלמוד התורה?

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. ברגל | 2. ברכב הסעה |
| 3. בתחבורה ציבורית | 4. באופניים |
| 5. אחר _____ | |

כיצד אתה חוזר מבית ספר או מהתלמוד תורה?

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. ברגל | 2. ברכב הסעה |
| 3. בתחבורה ציבורית | 4. באופניים |
| 5. אחר _____ | |

כיצד אתה מגיע לחברים?

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1. ברגל | 2. ברכב |
| 3. בתחבורה ציבורית | 4. באופניים |
| 5. אחר _____ | |

כיצד אתה מגיע לחוגים?

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1. ברגל | 2. ברכב |
| 3. בתחבורה ציבורית | 4. באופניים |
| 5. אחר _____ | |

היכן אתה נוהג להפגש עם חברים?

- | | |
|---------|--------------|
| 1. בבית | 2. מחוץ לבית |
|---------|--------------|

- אם בחרת 1 מה אתה מעדיף לעשות בבית?

- אם בחרת 2 מה אתה נוהג לעשות?



שגרת יום פעילה דרך הפעלה - גרסה לבנים

מדריך למורה

מהי הפעילות הגופנית האהובה עליך?

1. לשחק בכדור
2. לרוץ
3. לרכוב על אופניים
4. לשחות
5. לקפוץ בחבל
6. לשחק תופסת
7. ללכת מהר
8. אחר

עם מי אתה נוהג לבצע פעילות גופנית בדרך כלל?

1. לבד
2. עם החברים
3. עם המשפחה
4. בחוג

כמה פעמים בשבוע אתה נוהג לבצע פעילות גופנית (לא כולל שיעורי התעמלות בבית הספר או בתלמוד תורה)?

1. פעם אחת בלבד
2. פעמיים-שלוש
3. חמש-שש פעמים
4. אני לא נוהג לבצע פעילות גופנית

אחרי ביצוע פעילות גופנית אתה:

1. מרגיש סיפוק מן ההצלחה
2. חושב שאתה לא מספיק טוב בפעילות גופנית
3. מרוצה מן היכולת הגופנית שלך
4. במצב רוח טוב
5. מלא מרץ
6. נראה ומרגיש טוב
7. מרגיש שהפעילות קשה לך
8. חש הנאה ורוצה עוד
9. משועמם
10. עייף מאוד





שגרת יום פעילה דרך הפעלה - גרסה לבנות

מדריך למורה

סקר

מי ומה משפיע עלייך כשאת בוחרת פעילות גופנית?

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ חברות | ☐ משפחה |
| ☐ מצוות "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" | ☐ סקרנות |
| ☐ אתגר | ☐ יכולת אישית |
| ☐ רצון להיות בכושר | ☐ ביה"ס (מורה) |
| ☐ אף אחד | ☐ סביבה |
| ☐ שכנים | ☐ אחר _____ |

כיצד את מגיעה לבית הספר?

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. ברגל | 2. ברכב הסעה |
| 3. בתחבורה ציבורית | 4. אחר _____ |

כיצד את חוזרת מבית הספר?

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. ברגל | 2. ברכב הסעה |
| 3. בתחבורה ציבורית | 4. אחר _____ |

כיצד את מגיעה לחברות?

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. ברגל | 2. ברכב |
| 3. בתחבורה ציבורית | 4. אחר _____ |

כיצד את מגיעה לחוגים?

- | | |
|--------------------|--------------|
| 1. ברגל | 2. ברכב |
| 3. בתחבורה ציבורית | 4. אחר _____ |

היכן את נוהגת להפגש עם חברות?

- | | |
|---------|--------------|
| 1. בבית | 2. מחוץ לבית |
|---------|--------------|

- אם בחרת 1 מה את מעדיפה לעשות בבית?

- אם בחרת 2 מה את נוהגת לעשות?



שגרת יום פעילה דרך הפעלה - גרסה לבנות

מדריך למורה

מהי הפעילות הגופנית האהובה עלייך?

1. לשחק בכדור
2. לרוץ
3. לשחות
4. לקפוץ בחבל
5. לשחק תופסת
6. ללכת מהר
7. אחר

עם מי את נוהגת לבצע פעילות גופנית בדרך כלל?

1. לבד
2. עם החברות
3. עם המשפחה
4. בחוג

כמה פעמים בשבוע את נוהגת לבצע פעילות גופנית (לא כולל שיעורי התעמלות בבית הספר)?

1. פעם אחת בלבד
2. פעמיים-שלוש
3. חמש-שש פעמים
4. אני לא נוהגת לבצע פעילות גופנית



אחרי ביצוע פעילות גופנית את:

1. מרגישה סיפוק מן ההצלחה
2. חושבת שאת לא מספיק טובה בפעילות גופנית
3. מרוצה מן היכולת הגופנית שלך
4. במצב רוח טוב
5. מלאת מרץ
6. נראית ומרגישה טוב
7. מרגישה שהפעילות קשה לך
8. חשה הנאה ורוצה עוד
9. משועממת
10. עייפה מאוד



כרטיס טקסט

אפשר להקריא את השיח במליאה או לתת את הטקסט בידי התלמידים שיקראו אותו כמשחק תפקידים.

מוטי: תגיד, החלטת כבר לאיזה חוג התעמלות אתה רוצה להירשם?

סלומי: למען האמת – לא, אבל היום הבנתי שבעצם לא חייבים ללכת לחוגי התעמלות, אפשר להיות פעילים מתי שרוצים, ללכת ברגל לחברים, לשחק בחוץ, לעלות במדרגות. זה דווקא משעשע לחשוב על כל האפשרויות שיש לנו להפעיל את הגוף.

מוטי: אתה יודע? זה מרגיע אותי, כי לא הצלחתי למצוא חוג שמעניין אותי. אולי נארגן קבוצת חברים ונשחק משחקי כדור באופן קבוע?

סלומי: בסדר! שמת לב שכשאנחנו נפגשים אנחנו כל הזמן יושבים עם ספרים ועם משחקים?

מוטי: כן. הגיע הזמן לשנות משהו. אז אולי בפעם הבאה שתבוא לבקר אותי תצעד אלי כל הדרך, אף על פי שאתה טוען שאני גר רחוק, ונשחק יחד בחוץ.

סלומי: זה רעיון! אימא שלי אומרת שפעילות גופנית יומיומית תורמת לבריאות הגוף והנפש.

מוטי: באמת כדאי לשמור שהגוף יהיה בריא, כך נוכל לעבוד את השם בשמחה.

סלומי: אשאל את אמי אם אוכל לבוא אליך ומיד אני יוצא לדרך. כמובן – בהליכה.



כרטיס טקסט

אפשר להקריא את השיח במליאה או לתת את הטקסט בידי התלמידות שיקראו אותו כמשחק תפקידים.

גילה: תגידי, החלטת כבר לאיזה חוג התעמלות את רוצה להירשם?

אליסבט: למען האמת – לא, אבל היום הבנתי שבעצם לא חייבים ללכת לחוגי התעמלות, אפשר להיות פעילים מתי שרוצים, ללכת ברגל לחברות, לשחק בחוץ, לעלות במדרגות. זה דווקא משעשע לחשוב על כל האפשרויות שיש לנו להפעיל את הגוף.

גילה: את יודעת? זה מרגיע אותי, כי לא הצלחתי למצוא חוג שמעניין אותי. אולי נארגן קבוצת חברות ונשחק משחקי כדור באופן קבוע?

אליסבט: בסדר! שמת לב שכשאנחנו נפגשות אנחנו כל הזמן יושבות עם ספרים ועם משחקים?

גילה: כן. הגיע הזמן לשנות משהו. אז אולי בפעם הבאה שתבואי לבקר אותי תצעדי אלי כל הדרך, אף על פי שאת טוענת שאני גרה רחוק, ונשחק יחד בחוץ.

אליסבט: זה רעיון! אימא שלי אומרת שפעילות גופנית יומיומית תורמת לבריאות הגוף והנפש.

גילה: באמת כדאי לשמור שהגוף יהיה בריא. כך נוכל לעבוד את השם בשמחה.

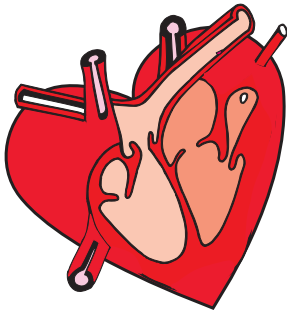
אליסבט: אשאל את אמי אם אוכל לבוא אלייך ומיד אני יוצאת לדרך. כמובן – בהליכה.



מדריך למורה

מערך זה מתמקד בנושא הלב ויעסוק בשלוש שאלות מרכזיות:

- מהו הלב?
- למה חשוב לשמור על בריאותו כבר מגיל צעיר?
- איך שומרים על לב בריא?



הלב הוא אוצר של רגשות - הצעה לפעילות מקדימה

לפני שנדון בתפקוד הפיזיולוגי של הלב, נפתח תחילה בהיבט הרגשי.

לפניכם משימה בקבוצות לקראת ההקניה:

נחלק את הילדים לתשע קבוצות, כל קבוצה תקבל כרטיס בצורת לב. בפתקים יופיעו צירופי מילים הקשורים למילה לב, ואלה יהיו שמות הקבוצות. לדוגמה: לב זהב, לב חם, לב רחב, משאלת לב, לב חזק, לב שבור, לבו נמס, אומץ לב, בלב ובנפש, גילוי לב, טוב לב, מושך את הלב.

על כל קבוצה להמחיש את הביטוי בפני הכיתה - בפנטומימה, במשחק או בציור.

על תלמידי הכיתה לגלות מהו הביטוי, כלומר לגלות את שם הקבוצה.

חשוב להסב את תשומת לב הילדים לכך שהשימוש במילה לב מתקשר להיבט הרגשי.

כדי להכיר היבטים מדעיים הקשורים בנושא הלב נציע לתלמידים תהליך חקר בקבוצות.

מהו הלב? הצעה לפעילות חקר

התלמידים יתבקשו לאסוף מידע ממקורות זמינים (ספרים, עיתונים, עלונים).

המידע שיאסף ישמש מאגר למידת עמיתים.

המנחה יחלק בין הקבוצות **כרטיסי היגדים**.

פרק 2 << עזרי הוראה למורה >> כרטיסי היגדים

ההיגדים שעל הכרטיסים מייצגים את נושאי החקירה.

התלמידים יתבקשו להתייחס בכתב לכל הנקודות הבאות לידי ביטוי בהיגד תוך התבססות על מקורות המידע שנאספו.

בתום תהליך החקר יערך דיווח שבסיכומו כדאי להדגיש את המסקנה:

לכל אחד מאתנו יש רק לב אחד, יחיד ומיוחד. חשוב לשמור עליו כבר מן ההתחלה.

"בריאות על אמת ופעילות היא חובה" הצעת הפעלה

לאחר פעילות החקר בהקשר של תפקודי הלב וחשיבות השמירה עליו נזמן לתלמידים משימה חווייתית-מאתגרת, אשר מטרתה להעשיר את ההיבט התוכני ולהבהיר עובדות נוספות תוך פיתוח יכולת יישומית בזיקה לטיפוח הכושר הפיזי.

אביזרים: בקבוק ומאגר כרטיסיות "אמת או חובה".

פרק 2 << עזרי הוראה למורה >> אמת או חובה

כרטיסיות "אמת" - שאלות עובדתיות העוסקות בתזונה ובפעילות גופנית.

כרטיסיות "חובה" - הצעות לפעילויות יישומיות שאותן ניתן לבצע במהלך המשחק.

הכנות למשחק: מניחים את כרטיסי "האמת" בערימה אחת כשהם הפוכים. מניחים את כרטיסי "החובה" בערמה שנייה כשהם הפוכים.



מדריך למורה

מהלך המשחק: כל הקבוצה יושבת במעגל שבמרכזו מונח בקבוק. אחד הילדים מסובב את הבקבוק במהירות. כאשר הבקבוק נעצר הילד שאליו מופנה הפתח של הבקבוק בוחר כרטיס "אמת" או "חובה" והופך אותו. אם בחר "חובה" הוא מרים כרטיס מן הערמה המתאימה ופועל בהתאם להנחיות. אם בחר "אמת", ירים אחד המשתתפים כרטיס מהערמה המתאימה, יקרא את הכתוב בקול ויבקש מחברו לענות. אם תשובת החבר שגויה יש להכריז את התשובה הנכונה. לאחר ביצוע המשימה יוחזרו הכרטיסיות לתחתית הערמה המתאימה להמשך המשחק.

הצעה לפעילות מסכמת - בניית משחק

משימת בניית משחק מצריכה תהליך רצוף ומתמשך, והיא יכולה להתבצע בקבוצות, בכיתה ובבית. המשימה דורשת תכנון וביצוע כשהתלמידים לומדים לבקר את עבודתם. היא מזמנת עבודה בצוות והפריה הדדית באמצעות משוב ובדיקת צרכים משתנים לאורך התהליך כולו.

המשימה מהווה עיסוק במציאות הרלוונטית לעולמם של הילדים ובכך מעלה את רמת העניין והסקרנות. היא מעודדת חשיבה מורכבת שאיננה חד-משמעית תוך ראיית קשרי הגומלין הפוטנציאליים בין התחומים השונים שבהם עסקה התכנית.

הכנת משחק כסיכום תהליך הלמידה מזמנת הרחבת תחומי הידע בעקבות היחשפות למידע ממקורות שונים, הניסיון לפרשו מזוויות ראייה שונות וכן משום עיבודו החדש לתוצר המחייב התנסות בין-תחומית המשלבת שפות ביטוי שונות ומיומנויות מגוונות. תפקיד המורה הוא לכוון ולסייע. התלמידים יביאו לידי ביטוי ידע, הבנה ויישום הנושאים שנלמדו בדרך המשלבת מיומנויות למידה וכישורים אישיים. לקראת התהליך ובמהלכו יקבלו התלמידים הדרכה כללית בתחום הפקת משחק כמוצר שיש לו מרכיבים הכרחיים (תבניות, כלים, כללים, בניית עזרים, אביזרים וכו').

חשוב לצייד את הילדים בעקרונות ובכלים המסבירים בשלבים ברורים ופשוטים כיצד הופכים תוכן לימודי לכלי משחק, איך מתכננים ובונים, כיצד קובעים כללים ועוד.

יש לחלק לתלמידים את **הגדרת המשימה והמידע המסייע - מדריך לממציא המשחקים.**

פרק 2 << דפי הפעלה לתלמיד >> מדריך לממציא המשחקים

כשתסתיים ההפקה ניתן לערוך מפגש פעיל - "תערוכה משחקת" אשר במהלכה יתנסו התלמידים בתוצרים של חבריהם.

את המפגש הפעיל ניתן לפתוח עם טקסט המתאר **שיחה בין מוטי לאמו** ומתיחס לתהליך למידת הנושא וסיכומו בבניית המשחק.

פרק 2 << עזרי הוראה למורה >> שיחה בין מוטי לאמו

רעיונות להעשרה ותרגול

פרק 2 << עזרי הוראה למורה >> רעיונות להעשרה ותרגול



צלמו וחלקו.

הלב הוא איבר שרירי, חזק וחלול.
גודלו כגודל אגרוף והוא נמצא בחזה - מתחת לעצם החזה.

הלב הוא מעין משאבה שעובדת ללא הפסקה.
חשוב שה"משאבה", כלומר הלב, תעבוד בצורה הטובה ביותר.

הלב מזרים דם, מספק לגוף שלנו את החמצן הדרוש לו
ודואג לנקות ממנו את חומרי הפסולת. ללא לב איננו יכולים לחיות!

הלב זקוק לאספקה שוטפת של חמצן ושל מזון מן הדם.

אם ישנן סתימות בעורקים לא מגיעים מספיק
דם וחמצן לשריר הלב ו"המשאבה" מתקשה לעבוד.

כאשר ה"משאבה" מתקלקלת פעילות הלב נפגעת
ואנו עלולים לחלות במחלת לב.



כרטיסי היגדים

מדריך למורה



מחלות לב לעתים סמויות מן העין,
והן עלולות להתחיל כבר בגיל צעיר.



כדי לשמור על לב בריא עלינו לסגל
אורח חיים בריא כבר מילדות.



תזונה נבונה, פעילות גופנית וחשיבה חיובית
שומרות על לבנו.





שגרת יום פעילה "אמת או חובה" - גרסה לבנים

מדריך למורה

חובה: הפעילויות המוצעות הן עם/ללא ציוד עזר

● עמוד במשך דקה על רגל אחת.

● סמן קו באורך של מטר.

● עמוד "עמידת צפרדע" מצד אחד של הקו וקפץ מצד לצד במשך 30 שניות.

● ציוד: סרגל/מטר רץ

● קום ועמוד מחוץ למעגל היושבים.

● הקף שלוש פעמים את מעגל היושבים בהליכה על כפות הידיים והרגליים.

● קום ועמוד מחוץ למעגל היושבים.

● הקף פעמיים את מעגל היושבים בעמידת ארבע אחורית.

● הקפץ 20 פעם את הכדור בעזרת המחבט.

● ציוד: מחבט וכדור טניס

● עמוד במרכז המעגל כשאתה אווז בלון מנופח/כדור.

● זרוק את הבלון כלפי מעלה, רד לכריעה וגע ברצפה בטרם יגע הבלון ברצפה.

● בצע את המשימה 15 פעמים. ● ציוד: בלון מנופח / כדור

● זרוק את כדור הספוג שבידך כלפי מעלה ותפוס תוך כדי ביצוע סיבוב מהיר.

● ציוד: כדור ספוג בגודל בינוני

● עמוד במקום נוח בחדר ואחוז כדור בידך.

● כדרר את הכדור במשך דקה תוך העברתו מיד ליד.

● ציוד: כדור

● חלוץ את נעליך והנח אותן על הרצפה.

● קפץ מעל לנעליים מצד לצד לפחות 20 פעם מבלי לעצור.



שגרת יום פעילה "אמת או חובה" - גרסה לבנות

מדריך למורה

חובה: הפעילויות המוצעות הן ללא / עם ציוד עזר

• עמדי במשך דקה על רגל אחת.

• סמני קו באורך של מטר.

• עמדי "עמידת צפרדע" מצד אחד של הקו וקפצי מצד לצד במשך 30 שניות.

• ציוד: סרגל / מטר רץ

• קומי ועמדי מחוץ למעגל היושבות.

• הקיפי שלוש פעמים את מעגל היושבות בהליכה על כפות הידיים והרגליים.

• קומי ועמדי מחוץ למעגל היושבות.

• הקיפי פעמיים את מעגל היושבות בעמידת ארבע אחורית.

• הקפיצי 20 פעם את הכדור בעזרת המחבט.

• ציוד: מחבט וכדור טניס

• עמדי במרכז המעגל כשאת אוחזת בלון מנופח/כדור.

• זרקי את הבלון כלפי מעלה, רדי לכריעה וגעי ברצפה בטרם יגע הבלון ברצפה.

• בצעי את המשימה 15 פעמים. • ציוד: בלון מנופח/כדור

• זרקי את כדור הספוג שבידך כלפי מעלה ותפסי תוך כדי ביצוע סיבוב מהיר.

• ציוד: כדור ספוג בגודל בינוני

• עמדי במקום נוח בחדר ואחזי כדור בידך.

• כדורי את הכדור במשך דקה תוך העברתו מיד ליד.

• ציוד: כדור

• חלצי את נעלייך והניחי אותן על הרצפה.

• קפצי מעל לנעליים מצד לצד לפחות 20 פעם מבלי לעצור.



שגרת יום פעילה

"אמת או שקר"

מדריך למורה

אמת או שקר - היגדים המתייחסים לפעילות גופנית

פעילות גופנית משפרת את
הכושר הגופני שלנו.
(אמת)

פעילות גופנית תורמת לבריאות.
(אמת)

קצב הלב הוא מספר הפעימות
שהלב מבצע במשך דקה.
(אמת)

עמידה זקופה היא אחד
מרכיבי הכושר הגופני.
(שקר - סבולת, מהירות, כוח וגמישות אלו
הרכיבים העיקריים של הכושר הגופני.)

בזמן מאמץ קצב הלב עולה, נפח הפעימה
קטן והלב מזרים יותר דם לגוף.
(שקר - נפח הפעימה עולה.)

נפח הפעימה הוא כמות הדם
שהלב מזרים בכל פעימה.
(אמת)

פעילות גופנית תורמת למניעת מחלות לב.
(אמת)

בעת מנוחה קצב הלב ונפח הפעימות
יורדים, והלב מזרים פחות דם לגוף.
(אמת)

מחלות לב מתחילות בסביבות גיל 40.
(שקר - בצורה סמויה מתחילות כבר בגיל
צעיר.)

הלב הוא משאבה.
(אמת)

אורח חיים שאינו בריא
עלול לגרום למחלות לב.
(אמת)

הלב הוא איבר שרירי.
(אמת)

תזונה לא נכונה היא גורם סיכון למחלות לב.
(אמת)

פעילות גופנית מונעת שקיעת שומנים
בדופנות כלי הדם ובכך משפרת את אספקת
הדם ללב. (אמת)



שגרת יום פעילה

"אמת או חובה"

מדריך למורה

סבולת היא אחד ממרכיבי הכושר הגופני.
(אמת)

בריצה אנו מפתחים את
סבולת הלב-ריאה שלנו.
(אמת)

כדי לשפר את הכושר הגופני יש צורך בפעילות
מאומצת. (שקר - פעילות קלה ובינונית לאורך
זמן תשפר את הכושר הגופני.)

כדי למדוד את הדופק יש צורך בסטטוסקופ.
(שקר - ניתן למדוד את הדופק מעל מפרק כף
היד או בצוואר.)

בעת מאמץ הדופק עולה.
(אמת)

כאשר מבצעים פעילות גופנית סדירה
לא חשוב מה אוכלים - לא נשמין בגלל
הפעילות הגופנית.
(שקר - רק איזון בין פעילות גופנית סדירה
ותזונה נבונה יביא למאזן קלורי.)

כאשר ההוצאה הקלורית שלנו שווה להכנסה
הקלורית שלנו אנו שומרים על המשקל.
(אמת)

מספיק לבצע פעילות גופנית פעמיים בשבוע
במהלך שיעורי ההתעמלות.
אין צורך בפעילות נוספת במהלך ההפסקות
או אחר הצהריים.
(שקר - יש להרבות בפעילות גופנית מתונה
ככל האפשר במשך רוב ימות השבוע.)

אדם שמקפיד על תזונה נכונה
לא צריך לבצע פעילות גופנית.
(שקר - איזון בין פעילות גופנית סדירה
ותזונה נבונה יביא למאזן קלורי. כמו כן, פעילות
גופנית תורמת לבריאות.)

גמישות מזיקה לבריאות משום שהיא פוגעת
ביציבות המפרקים. (שקר - גמישות היא אחד
ממרכיבי הכושר הגופני.)



שלב 1: מומלצים לביצוע המשימה - "מדריך לממציאי המשחקים"

1. **בחרו** קבוצה לביצוע המשימה בהתאם לנושאים המעניינים אתכם.

2. **אספו** מתוך מקורות זמינים כגון אנציקלופדיות ועיתונים מידע מילולי וחזותי הקשור לנושא הנבחר. תוכלו להיעזר גם בתכנים שליוו את התכנית, וכן בשקפים, בכרטיסי היגדים, בכרטיסי "אמת או חובה" ועוד.

3. **ארגון התוכן שנאסף ועיבודו הסופי**

- **הציגו** בפני כל החברים בקבוצה את המאגר הכולל שאספתם.
- **בחרו** בצוותא 10-15 מושגים או רעיונות המתייחסים לנושאים הנבחרים.

4. **תכנון משחק**

- **המציאו** דגם של משחק (או בחרו דגם המוכר לכם). **תארו** אותו בכתב ובצויר.
- **רשמו** אילו אביזרים וכלי משחק יהיו במשחק שבחרתם להכין.
- **רשמו** באיזו דרך תשלבו את התכנים הייחודיים של הנושאים שנחקרו.
- **תכננו** את דרך ההפעלה ו**קבעו** את כללי המשחק.
- **הציעו** דרך בקרה מתאימה ו**בחרו** חומרים מתאימים להכנת המשחק ואביזריו.

5. **הפקת המשחק**

- לאחר שתכננתם את המשחק וגיבשתם החלטה בצוות גשו למשימת ההפקה.
- **חלקו** ביניכם את המשימות השונות תוך שימוש יעיל בידע ובכישורים של כל חבר בצוות.
- **ארגנו** את החומרים והכלים המתאימים לעיצובו הסופי של המשחק.
- לפני ההפקה הסופית של התוכן לכלי המשחק **שתפו** את המורה ובדקו שאין שגיאות.
- **רשמו** לפניכם בעיות שונות שעולות במהלך ההפקה ושלא הצלחתם לפתור בצוות, והתייעצו עם המורים (גם מורים מקצועיים), ההורים או החברים.
- לאחר העיצוב הסופי של המשחק וכליו **נסו לשחק** בו על פי הכללים שחשבתם ותכננתם. אם יש צורך **שנו** את הכללים ו**נסחו אותם** מחדש.
- **בחרו שם** מתאים למשחק.
- **הכינו למשחק מארז מתאים.**

6. **הערכת המשחק**

שחקו ובצעו הערכת עמיתים.

בהצלחה!



מדריך למורה

רציונות נוספים למורה ולתלמיד להעשרה ולתרגול:

- לצאת לטיול אופניים עם בני המשפחה או עם החברים מן הכיתה. לפעילות זו ערך בריאותי וחוויתי רב.
- לערוך צעדת בריאות, ובסיומה לחלק מדליות לכל הילדים שהשתתפו.
- לערוך סקר בריאות ובו שאלות על הרגלי ההגעה לבית הספר (ברגל, באופניים), על היקף הפעילויות בחוגי התעמלות לאחר הלימודים ועל זמן העיסוק הכולל בפעילות גופנית במהלך השבוע.
- ניתן לאסוף את תוצאות הסקר ולענות על השאלה: מה אנו עושים למען בריאותנו?
- לארגן קבוצת הליכה ולצעוד יחדיו כמה פעמים בשבוע למשך חצי שעה כל פעם ליעד אחר: לקניות, לבית הספר או למגרש המשחקים.
- לערוך טבלת מעקב יומית/שבועית – איזו פעילות גופנית עשיתם היום וכמה זמן השקעתם בה?
- לתכנן מסלול טיול משותף – חשבו על המסלול, אורכו, רמת הקושי שלו, מספר המשתתפים וכו'.
- לקיים יזמות בבית הספר – בחרו כל שבוע ילד אחד שידריך את שאר הילדים בתרגילי התעמלות למשך עשר דקות בתחילתו של כל יום.
- לאמץ הרגל בריאותי – הליכה, ריצה, שחייה, ריקוד וכו'.
- נסו לצרף גם את הקרובים אליכם לפעילות והסבירו להם מדוע חשוב לקיים פעילות גופנית.

פעילויות נוספות בתנועה למורה ולתלמיד:

- התרצו לרקוד?
- השמיעו מוסיקה עליזה והזמינו את חברים לקבוצה להצטרף.
- געו בידכם הימנית בברך הנגדית, אחר כך שנו צד והצליבו את ידכם השמאלית עם הברך הימנית וחוזר חלילה.
- נסו לשמור על קצב.
- אחרי הריקוד שבו ברגיעה, שלבו ידיים ודמיינו את התנועה שביצעתם.
- ציוד: טייפ ומוסיקה מתאימה
- הילדים יסתדרו במעגל. אחד הילדים יעמוד במרכז המעגל ויזרוק את הכדור לעבר אחד הילדים שבמעגל.
- אפשר למסור לכל אחד בתורו או על פי רצונו ושיקול דעתו של המוסר.
- על המוסר לוודא שכולם קיבלו את הכדור.
- ציוד: כדור ספוג בגודל כדורגל
- חברי הקבוצה ישבו ב"ישיבה שלמה" (רגליים ישרות לפניכם), ואחד הילדים יקפוץ בשתי רגליים מעל לרגלי החברים.
- עליו לנסות לקפוץ מבלי לעצור וכמובן להיזהר מלפגוע בחברים.
- אחד הילדים יבחר חבר. הם יעמדו זה מול זה, יצמידו ידיים, יעמדו על רגל אחת וינסו לקפוץ יחד לפחות 15 פעמים כשעיניהם עצומות.



שיחה בין מוטי לאמו - גרסה לבנים

מדריך למורה

כרטיס טקסט

לפניכם טקסט המתאר שיחה בין מוטי לאמו, המתייחס לתהליך למידת הנושא וסיכומו בבניית המשחק. ניתן להקריא את השיחה ביום הצגת המשחקים ב"בתערוכה משחקת".

מוטי: סיימנו את תכנית הלמידה על התזונה ועל הפעילות הגופנית, ועכשיו לסיכום אנחנו צריכים לבנות משחקים. את המשחקים נציג בתערוכה, ויהיה גם אירוע שבו ישתתפו ילדי הכיתה והשכבה, הורים, מורים ואורחים נוספים.

אמא: איזה יופי! אילו ידיעות התחדשו לכם בעקבות התכנית?

מוטי: היום אני כבר יודע איך לשמור על הבריאות וכמה זה באמת חשוב. הידע הזה נתן לי המון כוח ורצון. אם נספק לגוף את כל הצרכים החשובים כבר מעכשיו, נקפיד על תזונה נבונה לאורך היום, על פעילות גופנית קבועה וגם על חשיבה חיובית, נהיה בריאים ומאושרים יותר, בעזרת השם, בהווה ובעתיד, ונממש את יכולת הגדילה שלנו.

אמא: אני כל כך שמחה לשמוע. אז איך אתם בונים את המשחק?

מוטי: בקשר למשחק המשימה היא בקבוצות. חשבתי אולי תרצי לעזור לנו קצת.

אמא: ברצון. אשמח לעזור לך.

מוטי: נתנו לנו כלים והסברים מדויקים, וזה ממש קל ונחמד.

אימא: טוב, זה מעניין אותי ובטח גם אלמד דברים חדשים וחשובים.

מוטי: יכול מאד להיות. הבטיחו לנו שנוכל לקחת את המשחקים הביתה כדי לשחק עם המשפחה, ובשלב מאוחר יותר נשחק גם עם הילדים מן הכיתות הנמוכות.

אמא: התכנית הזאת באמת מיוחדת!



שיחה בין תמר לאמה - גרסה לבנות

מדריך למורה

כרטיס טקסט

לפניכם טקסט המתאר שיחה בין תמר לאמה, המתייחס לתהליך למידת הנושא וסיכומו בבניית המשחק. ניתן להקריא את השיחה ביום הצגת המשחקים ב"בתערוכה משחקת".

תמר: סיימנו את תכנית הלמידה על התזונה ועל הפעילות הגופנית, ועכשיו לסיכום אנחנו צריכות לבנות משחקים. את המשחקים נציג בתערוכה, ויהיה גם אירוע שבו תשתתפנה ילדות הכיתה והשכבה, אמהות מורות ואורחות נוספות.

אמא: איזה יופי! אילו ידיעות התחדשו לכן בעקבות התכנית?

תמר: היום אני כבר יודעת איך לשמור על הבריאות וכמה זה באמת חשוב. הידע הזה נתן לי המון כוח ורצון. אם נספק לגוף את כל הצרכים החשובים כבר מעכשיו, נקפיד על תזונה נבונה לאורך היום, על פעילות גופנית קבועה וגם על חשיבה חיובית, נהיה בריאות ומאושרות יותר, בעזרת השם, בהווה ובעתיד, וגם נממש את יכולת הגדילה שלנו.

אמא: אני כל כך שמחה לשמוע. אז איך אתן בונות את המשחק?

תמר: בקשר למשחק המשימה היא בקבוצות. חשבתי אולי תרצי לעזור לנו קצת.

אמא: ברצון. אשמח לעזור לך.

תמר: נתנו לנו כלים והסברים מדויקים, וזה ממש קל ונחמד.

אמא: טוב, זה מעניין אותי ובטח גם אלמד דברים חדשים וחשובים.

תמר: יכול מאד להיות. הבטיחו לנו שנוכל לקחת את המשחקים הביתה כדי לשחק עם המשפחה, ובשלב מאוחר יותר נשחק גם עם הילדות מן הכיתות הנמוכות.

אמא: התכנית הזאת באמת מיוחדת!