

שם השיעור: אורח חיים בריא ופעיל בצל נגיף הקורונה

לוקחים אחריות!

שכבת גיל: יסודי ג-ו

משך השיעור: 1-2 שיעורים

עזרי הוראה:

מצגת מלווה לשיעור

מקרן+ מחשב

ערכים: אחריות, ערבות הדדית

מקור תורני: "הנני חושב את ההשתדלות הטבעית במה שנוגע לבריאות – למצווה וחובה"
קובץ אגרות חזון איש חלק א', קל"ז

מטרות השיעור:

מטרת על:

* התלמידים ילמדו את יתרונות ההיגיינה, האכילה הבריאה והפעילות הגופנית.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

* התלמידים יסכמו את ההתנהגות הרצויה לשמירה על היגיינה בתקופת קורונה

* התלמידים יבצעו פעילות גופנית ויתעדו את הפעילות

* התלמידים יכירו טיפים לאכילה בריאה

מהלך השיעור:

מהלך השיעור	זמן	פירוט
פתיח שקף 2	10 דקות	המורה תפתח את השיעור בדברי החזו"א: "הנני חושב את ההשתדלות הטבעית במה שנוגע לבריאות – למצווה וחובה" (קובץ אגרות חזון איש חלק א', קל"ז) דבריו מדגישים את חובתנו לקחת אחריות ולהקפיד על שמירת אורח חיים בריא – כמצווה וחובה. המורה תציג את נושא השיעור - השיעור יתמקד בקידום אורח חיים בריא ופעיל. שנת הלימודים תש"ף היתה שונה בעקבות התפרצות נגיף הקורונה. גם תשפ"א נפתחת כשאנו חיים בשגרת הקורונה. על מנת לשמור על הבריאות שלנו ושל חברינו חשוב לדעת על הנגיף ועל תכונותיו ולסגל התנהגויות בריאות להפחתת הסיכון לחלות במחלות שונות בכלל ובמחלת הקורונה בפרט.

מהלך השיעור	זמן	פירוט
גוף השיעור: שקפים 3-6	כ 10 דקות	- נשאל את התלמידים מה ידוע להם על נגיף הקורונה ונכתוב על הלוח דברים עיקריים. - נסביר על נגיף הקורונה, מתי התגלה ומה מקור שמו.

• נסביר על התסמינים שעלולים להגרם בעקבות הדבקות בנגיף ומקור ההדבקות הראשוני. • נסביר על דרכי העברת הנגיף בין בני האדם • נשאל את התלמידים איך הקורונה השפיעה עליהם?		שקף 7
• נסביר לתלמידים שעל מנת לשמור על בריאותנו בכלל ובתקופת קורונה בפרט, עלינו להקפיד על היגיינה, על אכילה בריאה ועל פעילות גופנית התורמים לחיזוק המערכת החיסונית שלנו ובכך מפחיתים את הסיכוי לחלות.		שקף 8
• נסביר מהי היגיינה. נשאל את התלמידים איך לדעתם היגיינה תורמת במניעת מחלות. ובלחיצה נוספת על מקש ה"אנטר" נראה את התשובה.	כ 15 דקות	היגיינה שקף 9
כל זוג יערוך יערוך רשימה על הלוח של כללי ההיגיינה.		שקפים 9 - 10
• בתחילת שקף 11 נחזור ונאמר שעל מנת לשמור על בריאותינו עלינו לשמור על היגיינה, תזונה בריאה ופעילות גופנית. על היגיינה דיברנו כבר ועכשיו נתמקד בתזונה בריאה.	כ 15 דקות	תזונה בריאה שקפים 11 - 13

• נשאל את התלמידים למה לדעתם חשוב לאכול בריא כבר בגיל צעיר. ניתן לתלמידים לענות ולאחר מכן נקרין את התשובה. • ניתן לתלמידים טיפים לאכילה בריאה. נדגיש את חשיבות הגיוון ואכילה מכל קבוצת המזון. את החשיבות באכילת ירקות ופירות מחמישה צבעים, הפחתת מלח, הפחתת מזונות עתירי שומן ומזונות אולטרה מעובדים בהם יש תוספים תעשייתיים מזיקים וכן, אכילת 3 ארוחות ביום המכילות את כל קבוצות המזון ועוד שתי ארוחות ביניים קטנות. • נשאל את התלמידים מי מבצע פעילות גופנית בקביעות? • נשאל את התלמידים למה חשוב לעשות פעילות גופנית וכמה לדעתם צריך לעשות? ואז נקרין את התשובה • נסביר את היתרונות המופיעים בשקף 14. • נסביר כי ארגון הבריאות העולמי (WHO) ממליץ לילדים לצבור לפחות שעה אחת ביום של פעילות גופנית ולהוסיף לפחות שלוש פעמים בשבוע תרגילים לחיזוק שרירים ועצמות כמו פלאנק, סקוואט, כפיפות מרפקים וכדומה.	כ 20 דקות	פעילות גופנית שקפים 14 - 16 שקף 17
---	------------------	---

• נבצע פעילות גופנית בכיתה. • חשוב לעשות פעילות גופנית גם בשעות הפנאי ולהגיע לשעה פעילות גופנית ביום. • נסביר לתלמידים שאורח חיים פעיל חשוב לבריאותם. התלמידים יעתיקו את טבלת מעקב הפעילות הגופנית למחברת וימלאו אותה במהלך השבוע. בסוף השבוע יבדקו האם הצליחו לבצע שעה פעילות בכל יום. • לסיכום, נזכיר לתלמידים את כללי התנו הסגול. • נקריין את הכרזה ומומלץ להסביר את כל אחד מהסעיפים על פי מה שלמדנו היום. המורה יכולה להסביר אות לתת לתלמידים להסביר כל אחד מהסעיפים. • ניתן לתת לילדים (בקבוצות או באופן אישי) לצייר את הכללים ולהכין כרזה כיתתית עם הכללים.	שקף 18 שקף 19 כ 15 דקות	
--	--	--

פירוט	זמן	מהלך השיעור
-------	-----	-------------

• נשאל את הילדים מה הדברים העיקריים שיעזרו לנו לשמור על הבריאות : היגיינה, אכילה בריאה ופעילות גופנית. נסביר גם ששמירה על הכללים שומרת עלינו וגם על החברים שלנו. בבית הספר שומרים על תלמידי בית הספר ובשעות אחר הצהריים על בני המשפחה, על סבא וסבתא ועל חברים (ערבות הדדית)	כ 10 דקות	סיכום – דיון שקף 20-21
---	------------------	---