

שם השיעור: מזון טבעי לעומת מזון מעובד

נכתב על ידי : צוות בריאות ארצי תש"ף- אורית אפלבוים, מעין בר יהודה, דגנית הלר, רונית ויסברג, נילי מזור ומיכל שינוביץ
(בוצעו התאמות למחוז החרדי ע"י צוות קידום בריאות)

שכבת גיל : ב

משך השיעור : 45 דק'

ערך מפתח ה"ב : מעורבות חברתית ואחריות אישית

מקור תורני : "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים..."
רמב"ם הלכות דעות ד' א'

עזרי הוראה : מקרן ומחשב

מטרות השיעור :

מטרת על :

התלמידים יבדילו בין מזון בריא (טבעי) ובין מזון פחות בריא (מעובד ואולטרה מעובד)

מטרות אופרטיביות (מעשיות) :

התלמידים ימיינו מזונות למזונות טבעיים ומזונות מעובדים

מהלך השיעור :

פתיחה :

פירוט	זמן	מהלך השיעור
יש לפתוח את השיעור במילותיו של הרמב"ם בהקדמה להלכות הנהגת הבריאות המובאות בהלכות דעות : "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדין את הגוף ולהנהיג עצמו בדברים המברין והמחלימים..."	5 דקות	פתיחה - שקופית 1-2

(רמב"ם הלכות דעות ד' א') הרמב"ם נתן לנו אורחות חיים לשמירה על הבריאות ע"י הקפדה על תזונה נכונה המונעת מחלות. הרמב"ם ידע ברוב חכמתו שמחלות אינן מופיעות בגופנו בפתע פתאום, אלא תוצאה של שנות התנהגות לא נכונה, ובראש ובראשונה בנושאי מזון.		
--	--	--

גוף השיעור :

מהלך השיעור	זמן	פירוט
שקופית 3- מציגים לילדים מספר מזונות	10 דקות	יש לשאול את הילדים אילו מזונות היו לדעתם טבעיים ואילו מעובדים ?
שקופית 4+5 התשובות לשאלה אילו מזונות היו טבעיים ואילו מעובדים		מה לדעתכם ההבדל העיקרי?
שקופית 7- ההבדלים בין מזון טבעי למעובד		להקריא לתלמידים, האם יש עוד הבדלים שהם מכירים?
שקופית 8 - הגדרת מזון אולטרה מעובד		מהו לדעתכם מזון אולטרה מעובד?
שקופית 9 - הכרת המושגים באמצעות פעילות גופנית- יש להראות לילדים את התמונה, לשאול אותם האם זה מזון טבעי, מעובד או אולטרה מעובד (על פי ההגדרות שנלמדו בתחילת השיעור), בהתאם לתשובה יש לבצע את המשימה	10 דקות	לפניכם תמונות של מזונות טבעיים, מעובדים ואולטרה-מעובדים בהתאם לתמונה בצעו את המשימות
שקופית 10-27- למידה בשילוב תנועה- מיון מזונות		לאחר כל תמונה מופיעה התשובה הנכונה עם המשימה

סיכום :

מהלך השיעור	זמן	פירוט
שקופית 28	10 דקות	

הילדים מקבלים דפים ו/או רושמים במחברת מזונות מסוגים שונים בטבלה המופיעה בשקופית 30 (ניתן אחר לרשום את הטבלה על הלוח ולהזמין ילדים לרשום את מה שכתבו בדף). ממה תהיה מורכבת הארוחה הבאה שלכם? הילדים יציעו רעיונות לארוחות המורכבות ממזונות טבעיים.		שקופית 29 - משימת סיכום מלאו את הטבלה בזוגות שקופית 31