



שם השיעור: הצבע בטבע

נכתב ונערך על ידי : מדריכים מחזיים, מחוז דרום -סימונה ביזרמן , מוריס ביטון מרינה חזיקוב וצוות בריאות ארצי תש"ף- אורית אפלבוים, מעין בר יהודה, דגנית היר, רונית ויסברג, נילי מזור ומיכל שינוביץ
(בוצעו התאמות למחוז החרדי ע"י צוות קידום בריאות)

תאור קצר של השיעור: השיעור בנוי כיחידה בת 90 דקות הכוללת בתוכה חומר עיוני ומשחקים להכרת ירקות ופירות בחמישה צבעים ולהבנת תרומתם הבריאותית.

שכבת גיל: ג'

משך השיעור: 90 דק'

ערך מפתח ה"ב": חודש ניסן - אחדות ושונות

מקור תורני: "כָּל מֵה שֶׁבָּרָא הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בְּעוֹלָמוֹ, לֹא בָּרָא אֶלָּא לְכָבוֹדוֹ, שֶׁנֶּאֱמַר, "כָּל הַנִּקְרָא בְּשֵׁמִי וְלְכָבוֹדִי בְּרֵאתִיו וְצִרְתִּיו אִף עֲשִׂיתִיו"
פרקי אבות, פרק ו' משנה י"א

עזרי הוראה:

מקרן + מחשב

דפי עבודה

מצגת מלווה

משחקונים

מטרות השיעור:

מטרת על:

התלמידים יכירו פירות וירקות בחמישה צבעים ויקשרו בין צבעם של הירקות והפירות לבין יתרונותיהם הבריאותיים.

מטרות אופרטיביות (מעשיות):

התלמיד יסכם את יתרונותיהם הבריאותיים של הירקות ושל הפירות.

התלמיד יסכם את התרומה הבריאותית של חמשת צבעי הירקות והפירות.

מידע:



שיוך מזון לירקות או לפירות יכול להתבצע על פי חלוקה בוטנית או חלוקה תזונתית. לדוגמה: עגבנייה- לפי הגדרה בוטנית היא פרי. לפי הגדרה תזונתית נחשבת לירק.

מהלך השיעור:

פתיחה:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>המורה תפתח את השיעור בציטוט דברי המשנה: "כָּל מֵה שֶׁבָּרָא הַקָּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא בְּעוֹלָמוֹ, לֹא בָּרָאוּ אֶלָּא לְכַבּוֹדוֹ, שְׂנֵאָמֵר, "כָּל הַנִּקְרָא בְּשֵׁמִי וְלְכַבּוֹדִי בָּרָאתִיו יִצְרָתִיו אֶף עֲשִׂיתִיו" (פרקי אבות, פרק ו' משנה י"א). רשי אומר: "לכבודו" - לשבחו ומסיבה זו "בראתיו"- יצרתי אותו יש מאין, "יצרתי"- הוספתי לו "צורה" (תכונות, מאפיינים וצורה) וכן "עשיתיו"- השלמתי אותו לפרטי פרטיו (על פי רד"ק, בראשית א' א'). מטרת בריאת העולם היא השראת כבוד ה' ואורו בעולם, לטובת בריותיו, ואין דבר בעולם שאינו משמש לשם כך, בכל דרך שהיא (תפארת ישראל, מפרשים).</p> <p>המורה תשאל והילדים יענו:</p> <ul style="list-style-type: none"> • מדוע חשוב לאכול ירקות ופירות? • האם יש הבדל בתרומה של 	<p>5 דק'</p> <p>20 דק'</p>	<p>פתיחה – שקופית 1 + 2</p> <p>אנו נלמד היום על ירקות ועל פירות בחמישה צבעים ועל תרומתם לבריאות.</p> <p>שקופית 3</p>



<p>כל צבע?</p> <p>שמי ושם פרי וירק המתחיל באות הראשונה של שמי התלמידים יכתבו את שמות הירקות והפירות לפי ה א-ב. לעזרת המורה (ניתן להקרין, הקישורים נמצאים גם במצגת) -</p> <p>רשימת שמות ירקות לפי א-ב</p> <p>רשימת שמות פירות לפי א-ב</p> <p>* כל תלמיד אומר שם של פרי וירק המתחילים באותה האות הראשונה של שמו.</p> <p>שמי אלי – אגס, אספרגוס, שמי סימונה – סברס, סלק</p>		<p>התנסות : ניתן לעבוד לבד, בזוגות, בקבוצות.</p> <p>שקופית 4</p>
--	--	---

גוף השיעור:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>ירקות ופירות, עשירים בוויטמינים, במינרלים, במים ובסיבים תזונתיים. הוויטמינים והמינרלים משתתפים בכל התהליכים המתרחשים בגוף. היעדר בוויטמינים ובמינרלים עלול לגרום מחלות, ולכן חשיבותם לשמירה על בריאות הגוף רבה. כל קבוצת צבע של ירקות ושל פירות מכילה תרכובות אחרות של פיטוכימיקלים (תרכובות האוצרות בתוכן שפע של סגולות בריאותיות),</p>	<p>10 ד'</p>	<p>הקניה- יתרונות הצבעים -</p> <p>שקופית 5+6</p>



<p>השונות זו מזו בתרומתן לבריאות. חומר רקע למורה: מצגת כוח הצבע – "פירות וירקות בחמישה צבעים" בשקופית 5 נעבור עם התלמידים על יתרונות כל צבע וצבע.</p> <ul style="list-style-type: none"> • כל קבוצה תכתוב את שמות הירקות/פירות בהתאם לצבע. • הקבוצה תסכם את היתרונות הבריאותיים של הצבע. • הקבוצה תכין סלוגן על אכילת ירקות/פירות מהצבע שלה בתנועה (בריקוד וכדו') בלווי מלל (כרזה וכד'). 	<p>30 דקות</p>	<p>התנסות (שקופית 7) הכיתה תחולק לחמש קבוצות לפי הצבעים: ירוק, אדום, כתום וצהוב, סגול ולבן</p>
---	----------------	--

סיכום:

פירוט	זמן	מהלך השיעור
<p>הקבוצות יציגו את התוצרים בפני המליאה. *התלמידים יסכמו את יתרונות הגיוון באכילת ירקות /פירות בחמישה צבעים</p>	<p>20 דק</p>	<p>סיכום ורפלקציה (שקופית 8)</p>